



Aikidosommer 2026

vom 02. Juli bis 15. August '26
- für Anfänger -



Kennenlernen der Sportart Aikido mit einer Auswahl an Techniken.

Aikido gehört zu den klassischen Kampfkünsten. Es gibt verschiedenste Techniken, die man bei einem Angriff anwenden kann. Man lernt mehrere Möglichkeiten & Varianten kennen, um sich der Situation optimal anpassen zu können (bsw. Angriffswinkel/ Geschwindigkeit). Für den Kurs werden die wichtigsten Techniken ausgewählt.

Grundlagentraining Selbstverteidigung

*Was gehört dazu? *Körperhaltung, der korrekte Abstand, das richtige Timing einfache Möglichkeiten der Angriffsabwehr und vieles mehr*

Training von Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und allgemeiner Fitness

Die einzelnen Sportarten haben unterschiedliche Schwerpunkte was die sportlichen Fähigkeiten betrifft. Besonders gefördert werden Koordinationsfähigkeit Beweglichkeit und als Anfänger die allgemeiner Fitness. Später, wenn die Techniken sitzen und entsprechend zügig ausgeführt werden können, entwickelt sich auch eine gute Ausdauer.

Trainingszeiten & Ort

*Samstags 10:30-12:00, Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden (nähe Bahnhof Mitte)
Zusatz: 02. Juli '26, 17:30-18:30 im Freien* (nähe Stadttzentrum)*

Organisatorisches und häufige Fragen

1.) Wie meldet man sich für diesen Kurs an?

Per Telefon: (0170) 6 846 445 | Kinder können ab 7 Jahren teilnehmen

Anmeldung & Bezahlung bis 20. Juni (17 Uhr): Kinder & Jugend 20 € | Erwachsene 25 €

Anmeldung bis 01. Juli: Kinder & Jugend 22 € | Erwachsene 27 €

Anmerkung: Wegen begrenzter Mattenfläche wird eine zeitnahe Anmeldung empfohlen.

2.) Wir sind zwei Wochen im Urlaub, macht ein Kursteilnahme dann Sinn?

In den einzelnen Kurswochen befassen wir uns jeweils mit einer Auswahl an bestimmten Techniken, so dass sie einen ersten Eindruck vom Training bekommen. Wenn Sie etwas verpasst haben, besteht die Möglichkeit sich nach dem Kurs zum normalen Training anzumelden und das Verpasste nachzuholen.

3.) Was benötigt man für das Training?

Wenn möglich eine (lange) Turnhose und ein T-Shirt, für den Weg von der Umkleide bis zu den Matten Latschen oder ähnliches, auf den Matten trainieren wir Barfuß. Denken Sie im Sommer auch an eine Flasche Wasser.

4.) Wie sportlich sollte man sein, um an diesem Kurs teilzunehmen?

Sie sollten sich lediglich normal bewegen können. Alle anderen sportlichen Fähigkeiten entwickeln sich bei regelmäßiger Teilnahme am Training von selbst.