

Aikido: Die friedliche Selbstverteidigung ohne Altersgrenzen

Αϊκίντο: Η φιλειρηνική τέχνη αυτοάμυνας χωρίς όρια ηλικίας

Dr. Martina Loos, Diplom Pädagogin und Aikidolehrerin im griechisch-deutschen Sport- und Kulturverein an der DSA /
διπλωματούχος παιδαγωγός, δασκάλα αϊκίντο στον Ελληνογερμανικό αθλητικό – πολιτιστικό σύλλογο στη ΓΣΑ

Auch in diesem Schuljahr wurden von Dr. Vassiliki Kantzara (3. Dan) und Dr. Martina Loos (2. Dan) für 50 Kinder und Erwachsene (5 – 55 Jahre) montags, mittwochs und freitags Aikidotraining angeboten. Kinder lernen dabei, gut miteinander auszukommen und eine friedliche Konfliktlösung einer aggressiven Konfrontation vorzuziehen. Außerdem werden spielerisch die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult sowie das Selbstbewußtsein gefördert. Aikido bietet darüber hinaus sowohl für Kinder als auch für Erwachsene eine geeignete Möglichkeit der Gewaltprävention. Die beiden Aikidolehrerinnen sind seit 2013 mit der „Aikido Federation Deutschland“ verbunden. Außerdem absolvierten beide einen staatlichen Übungsleiterlehrgang für Lehrende von Selbstverteidigungssportarten und bildeten selbst zwei Aikidolehrer für Kinder aus.

Im Oktober 2013 sowie im Mai 2014 gab Sensei Anita Köhler (6. Dan) aus Darmstadt Seminare an der DSA und die beiden Aikidolehrerinnen nahmen außerdem an mehreren Aikido-Seminaren sowohl in Deutschland als auch in Griechenland teil. Am „Tag der offenen Tür“ wurde den Besuchern



eine Einführung in das Aikidotraining gegeben und am „Sportabend der DSA“ durften die jugendlichen Aikidokas ein Stock-Training präsentieren. Die Kinderkurse wurden in der zweiten Juniwoche wiederum mit einem lustigen Familien-Training sowie einer kleinen Vorstellung beendet und danach lernten die Kinder des „Summer Camps“ kindgerechtes Aikido kennen. Während der besonders heißen Sommermonate fand das Training für die Erwachsenen und Jugendlichen wie jedes Jahr im Syggrou-Park statt, in dem immer ein angenehmer Wind weht. Im kommenden Schuljahr 2014/2015 wird ein zusätzlicher Kurs „Selbstsicherheitstraining und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“ angeboten.

Το σχολικό έτος 2013-14 συνεχίστηκαν τα μαθήματα αϊκίντο, στα οποία διδάσκουν η Δρ Βασιλική Καντζάρα (3o Dan) και η Δρ Μαρτίνα Λοός (2o Dan). Στα μαθήματα, που διεξάγονται Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, συμμετέχουν περίπου 50 άτομα, παιδιά και ενήλικες, από 5 έως 55+ χρονών. Τα παιδιά μαθαίνουν απλές τεχνικές με παιγνιώδη τρόπο, αναπτύσσουν την κινησιολογία τους και τη δυνατότητα αυτοσυγκέντρωσης, ενώ τονώνεται η αυτοπεποίθηση τους. Οι ενήλικες καλλιεργούν μέσω του αϊκίντο, τόσο το σώμα τους όσο και το πνεύμα τους και αντεπεξέρχονται ευκολότερα τις αντιξοότητες της καθημερινής ζωής.

Από το 2013 οι δυο δασκάλες αϊκίντο έχουν συνδεθεί με την «ομοσπονδία αϊκίντο Γερμανίας». Επίσης, συμμετείχαν στην κρατική «σχολή προπονητών γ' κατηγορίας» για δασκάλους αυτοάμυνας και κατόπιν ξεκίνησαν να εκπαιδεύουν οι ίδιες δασκάλους για παιδιά. Τον Οκτώβριο του 2013 (και τον Μάιο του 2014) η Σένσεϊ (δασκάλα) Ανίτα Κούλερ (6o Dan) από το Darmstadt έδωσαν σεμινάριο στο οποίο συμμετείχαν η Β. Καντζάρα και η Μαρτίνα Λοός, ενώ έλαβαν μέρος σε πολλά εργαστήρια του αθλήματος στη Γερμανία και στην Ελλάδα.

Κατά την «ημέρα πληροφόρησης» της ΓΣΑ τον Ιανουάριο, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να σχηματίσουν μια εικόνα από το αϊκίντο και στην «αθλητική βραδιά», ενώ το Μάιο οι έφηβοι μαθητές έκαναν επίδειξη με ξύλινο κοντάρι. Τα μαθήματα με παιδιά τελείωσαν τον Ιούνιο με μικρή επίδειξη και ευχάριστη προπόνηση, στην οποία συμμετείχαν οι γονείς ή και οι φίλοι τους. Κατόπιν τα παιδιά του «Summer Camp» γνώρισαν το αϊκίντο με παιγνιώδη τρόπο και πήραν μια γεύση από απλές και αποτελεσματικές τεχνικές. Κατά τη διάρκεια των ζεστών μηνών του καλοκαιριού, η προπόνηση για τους ενήλικες συνεχίστηκε, όπως κάθε χρόνο στο άλσος Συγγρού, όπου πάντα σχεδόν φυσάει ένα δροσερό αεράκι. Για το επόμενο σχολικό έτος 2014-15 σχεδιάζεται επιπλέον και ένα μάθημα «αυτοάμυνας και αυτοπεποίθησης» για κοπέλες και γυναίκες».

