

Der Lehrer



Professor Dr. Heinz Patt, 7. Dan Aikido

Heinz Patt begann im Alter von 15 Jahren mit dem Studium des Aikido. Seinen mehr als 40-jährigen Aikido-Werdegang kennzeichnen unzählige Lehrgangsaufenthalte bei bedeutenden Aikido-Lehrern seiner Zeit. Mit Meister Nobuyoshi Tamura, einem direkten Schüler des Aikido-Begründers, verband ihn ein langjähriges und vertrauensvolles Lehrer-Schüler Verhältnis.

Seit 1983 unterrichtet Heinz Patt in eigenen Aikido-Schulen, zunächst in München und später in Bonn. In dieser Zeit hat er mehr als 100 Meisterschüler ausgebildet, von denen viele heute in eigenen Schulen und Vereinen unterrichten. Dem Bundesverband der Aikido-Lehrer (BDAL) gehört Heinz Patt als Gründungsmitglied an und ist seit dieser Zeit Mitglied im Bundeslehrerkomitee (BLK).

Konzentriertes Training an den Aikido-Techniken.



合
氣
道

Aikido Bonn Aikido-Schule Heinz Patt

Buschdorfer Str. 26
53117 Bonn

Telefon: 0228 - 674727

E-Mail: info@aikido-bonn.de

www.aikido-bonn.de

www.facebook.com/aikidobonn



QR-Code mit Adresse

Trainingszeiten

Montag	18 - 19 Uhr / 19 - 20.30 Uhr
Mittwoch	18 - 19.15 Uhr / 19.15 - 20.30 Uhr freies Training
Donnerstag	18 - 19.15 Uhr / 19.15 - 20.30 Uhr freies Training
Freitag	18 - 19 Uhr

Spezielle Trainingszeiten für Anfänger! – Unverbindliches Probetraining möglich!



Aikido-Bücher von Heinz Patt:
„Aikido - Dynamik und Harmonie“ (1987)
„Aikido - Harmonie und Erfahrung“ (2007)

Satz & Layout: www.beckerkom.de



Aikido Bonn

Was ist Aikido?

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst. Die japanischen Schriftzeichen des Wortes Aikido bedeuten: „Der Weg (DO) der Harmonie (AI) mit der geistigen Kraft (KI)“. Aikido ist ein Weg zur Entwicklung und Entfaltung der im Unterbewusstsein ruhenden geistigen Kräfte. Aufeinander abgestimmte Bewegungsformen sowie Atem- und Konzentrationsübungen fördern sowohl die körperliche Fitness als auch die innere Ausgeglichenheit.



Aikido stärkt sowohl Körper (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Bewusstsein) als auch geistige Fähigkeiten (Selbstvertrauen, Gelassenheit).

Prinzipien des Aikido

Hauptziel der Aikido-Übungen ist die Entwicklung der Einheit von Körper und Geist. Mit der Zentrierung in der Körpermitte, im „Hara“, wird das Zentrum geistiger und körperlicher Kraft erfahren. Die Atmung („Kokyu“) koordiniert die geistige und körperliche Kraft. Wer das ganze Potenzial seiner Atemkraft wirklich kennen lernt, findet auch den Weg zur Ruhe und Gelassenheit. Durch Kokyu ist es möglich, Aikido bis ins hohe Alter zu üben.



Aikido kann in jedem Alter ausgeübt werden.

Technik des Aikido

Aikido zeichnet sich durch geschmeidige und dynamische Bewegungen aus. Typisch sind die kreisrunden oder spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie kontrolliert wird. Scheinbar mühelos wird der Angreifer in jede Richtung geführt. Seine eben noch vorhandene Angriffsenergie hat sich in Nichts aufgelöst. Das Besondere ist, dass es keine Angriffstechniken, sondern nur Abwehr- und Sicherungstechniken gibt. Eine verantwortungsbetonte, konfliktvermeidende Haltung steht beim Aikido im Vordergrund.

Warum Aikido trainieren?

Im Aikido-Unterricht werden sowohl körperliche (u. a. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperbewusstsein) als auch geistige Fähigkeiten (u. a. Selbstvertrauen, Geduld, Respekt, Gelassenheit) trainiert. Um in der heutigen schnelllebigen Welt bestehen zu können, ist ein harmonisches Zusammen-

wirken von Körper und Geist besonders wichtig. Körperliche Fitness ist gut, aber oft nicht ausreichend.

Im Aikido-Training steht nicht die Konfrontation im Vordergrund, sondern das gemeinsame Suchen nach einer vollendeten und daher sehr effektiven Bewegung. In diesem Sinne können sehr unterschiedliche Partner – Mann / Frau; alt / jung; groß / klein – miteinander üben.

Die Übungsstätte - das Dojo

Die Übungsstätte des Aikido ist das Dojo. Der Begriff Dojo kennzeichnet einen Raum, der geprägt wird von einem Geist der Besinnung, des Respekts und des gemeinsamen Übens. Konzentration und Aufmerksamkeit sind dazu genauso unerlässlich wie die Rücksicht, mit der man den Trainingspartnern begegnet.

Erlernen und Üben der Aikido-Techniken im Dojo.

