



Aikido ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die von dem japanischen Budo-Meister Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt wurde. Der Name Aikido setzt sich zusammen aus den Silben Harmonie (Ai), Lebensenergie (Ki) und Weg (Do). Übersetzt heißt Aikido soviel wie "Der Weg der harmonischen Energie".

Ziel im Aikido ist es, die durch einen Angriff gestörte Harmonie wiederherzustellen, indem die aggressive Kraft geführt, umgelenkt und durch eigene Energie verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. Er (oder sie) verliert das Gleichgewicht, fällt oder wird durch Verhebeln der Gelenke am Boden fixiert. Ziel ist nicht, den Angreifer oder die Angreiferin zu verletzen, sondern die Gewaltspirale zu durchbrechen.

Im Aikido gibt es keinen Wettkampf. Kraft und Größe spielen nur eine untergeordnete Rolle. Die sehr effektiven Techniken erlauben es, Aikido mit sehr wenig Kraftaufwand auszuführen, so dass es für alle Geschlechter und Altersgruppen geeignet ist.



[http://www.wwa.at/de/wwa/aktuelle-ereignisse/2011/08/03/03-08-11-01-schuetzling-der-2011-08-03-01](#)