

Suchst du mehr als nur Sport – etwas, das Körper und Geist herausfordert?

Tauche ein in zwei außergewöhnliche Disziplinen der japanischen Schwertkunst:

Aiki Tōhō laidō, geprägt von fließenden Bewegungen, Aikido-Prinzipien und innerer Ruhe, und

Ono-ha Ittō-Ryū, eine der ältesten klassischen Kriegskünste der Samurai – direkt, klar, kompromisslos.

Ob du innere Balance suchst oder dich für historische Kampfkunst interessierst – dieser Kurs bietet dir den idealen Einstieg.

Iaido - die Kunst des Schwertziehens und Schneidens in einem einzigen fließenden Moment, bei der es besonders auf Konzentration und Geschicklichkeit ankommt. Geübt wird mit einem Metall- oder Holzsword.

Video ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=47JMeAnJeyM&t=3s>

Itto-Ryu - die klassische, 400 Jahre alte Schwertkunst der Samurai. Dabei wird stets mit Partner geübt, und es kommt dabei besonders auf Timing und Körperhaltung an.

Video ansehen: https://www.youtube.com/watch?v=7I0YIf_M8oc

Zwei Wege – ein Ziel:

Aiki Tōhō laidō stärkt deine Körperwahrnehmung und fördert inneres Gleichgewicht.

Ono-ha Ittō-Ryū konfrontiert dich mit der klaren Linie des Schwertes – direkt, traditionell, unverfälscht.

Einsteigerkurs im Herbst 2025

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die bereit sind, Disziplin, Körperbewusstsein und geistige Klarheit zu trainieren.

Was dich erwartet

- Grundlegende Bewegungsformen mit dem Bokken (Holzsword)
- Einführung in erste Kata (Formübungen) aus dem Iaido und der Ono-ha Ittō-ryū
- Arbeit an Haltung, Fokus, Zentrierung und Atem

Was du mitnimmst

- Erste Techniken mit dem Katana (Holz- oder Übungssword) erlernt
- Schulung von Konzentration, Haltung, Atmung und innerer Ausrichtung
- Historischer und philosophischer Hintergrund beider Stilrichtungen

Auf einen Blick

Wer?	Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse.
Wann?	Im Oktober, November & Dezember mittwochs um 19:15 Uhr
Wo?	In der Lessing Schule in Freiburg
Kosten	15,- €/Monat - Einmaliges, unverbindliches Reinschnuppern kostenlos
Kontakt	info-zenaiki@web.de

Es ist jederzeit möglich einzusteigen. Zur Teilnahme reicht normale Sportbekleidung, Trainingsschwerter werden gestellt. (Nicht für Kinder.) Kontakt: info-zenaiki@web.de.