



## GRIFFIN AIKIDO CLUB BALZERS

www.gac.li - +41 76 760 73 80 - info@gac.li

### Gelegenheit für Vereinssponsoring: Griffin Aikido Club Balzers

Lokale Vereine tragen nachweislich zur Verbesserung und Stärkung von Gemeinschaften bei, und Sportvereine bieten einen Mehrwert für die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden des Einzelnen. Das Sponsoring lokaler Organisationen ist für solche Aktivitäten von entscheidender Bedeutung, da es sicherstellt, dass ihre Angebote für die Gemeinschaften, in denen sie aktiv sind, leicht zugänglich sind und gleichzeitig eine gute Möglichkeit bieten, positive Sichtbarkeit für Unternehmen zu bewirken.

#### Was ist Aikido und was bietet es?

Aikido ist eine Kampfkunst, deren Ziel es ist, anderen keinen Schaden zuzufügen. Aikido hat die Struktur und Disziplin, die man von einer Kampfkunst erwartet, bietet aber ein Umfeld, welches nicht wettkampforientiert ist. Darin können Menschen von 5 bis über 90 Jahren üben, wobei der Schwerpunkt auf dem Erlernen des sicheren Fallens und der Zusammenarbeit mit anderen liegt.

#### Was ist der Griffin Aikido Club?

Der Griffin Aikido Club Balzers wurde 2021 von Sensei Sara Crawford in Balzers gegründet und ist als Teil von Birankai Suisse und seitens Hombu Dojo, dem Sitz des offiziellen internationalen Aikido Verbandes Aikikai, anerkannt.

Der Verein bietet derzeit eine Reihe von Aikido-Trainings für die lokale Gemeinde Balzers und die umliegende Region des Rheintals an, mit einer wachsenden Aikido-Gemeinschaft für Jugendliche und Erwachsene. Weitere Informationen über den Verein und sein Angebot finden Sie unter **www.GAC.li**.

#### Was braucht der Griffin Aikido Club?

Inzwischen ist der Griffin Aikido Club aus den kommunalen Einrichtungen herausgewachsen und möchte sein Programm und Angebot mit einer eigenen Trainingsstätte erweitern. **Wir brauchen Ihre Unterstützung, um ein professionelles und engagiertes Trainingszentrum aufzubauen, welches das schnell wachsende Aikido-Trainingsprogramm in Balzers und Umgebung unterstützt.**



Auf der nächsten Seite finden Sie weitere Informationen und Hintergründe zum Sport und zur Kunst des Aikido.



## GRIFFIN AIKIDO CLUB BALZERS

www.gac.li - +41 76 760 73 80 - info@gac.li

### Aikido als Kampfsportart - Hintergrund und Informationen

#### **Sind nicht alle Kampfsportarten Kampfsportarten?**

Aikido ist eine jüngere Kampfkunst, die in den 1930er Jahren entwickelt wurde, um zu lernen, sich selbst zu verteidigen, ohne anderen, auch Trainingspartnern, unnötigen Schaden zuzufügen. Dies ermöglicht es den Teilnehmern, sich in Disziplin zu üben und einen Kampfsport zu erlernen und zu praktizieren, ohne ständig mit blauen Flecken und Verletzungen rechnen zu müssen. Im Griffin Aikido Club ist das Training darauf ausgerichtet, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie sich selbst schützen können, und nicht, wie sie einen Schlag einstecken können.

Dieser Ansatz hat zur einzigen Sportart geführt, in der das sichere Fallen geübt und studiert wird. Das Erlernen des richtigen Fallens und der Aufbau eines Muskelgedächtnisses, um automatische Reaktionen zu entwickeln, hat im Alltag den zusätzlichen Vorteil, dass wir unweigerlich fallen. Dies hat den Vorteil, dass die Häufigkeit und Intensität von Verletzungen bei anderen Sportarten wie Mountainbiking, Skifahren und Reiten sowie bei einfachen Unfällen wie Stolpern auf der Treppe oder Ausrutschen in der Dusche reduziert werden.

#### **Fördert Aikido aber nicht Gewalt, oder lehrt es, wie man Schaden anrichtet?**

Nein. Das Erlernen von Aikido lehrt niemanden, wie man professionell kämpft, da der Schwerpunkt auf Abwehrtechniken liegt, manchmal wird Aikido auch als "Verteidigungskampfkunst" bezeichnet. Eine begrenzte Auswahl von Angriffen wird im Training verwendet und nur gelehrt, um genügend Energie und Absicht für das Training bereitzustellen. Auf diese Weise können die Schülerinnen und Schüler die automatischen Reaktionen entwickeln, die sie benötigen, um sich zu schützen, wenn beispielsweise etwas schnell auf ihr Gesicht zukommt, unabhängig davon, ob es sich um eine Person handelt, die einen Schlag ausführt, oder um einen Ast, den man nicht kommen gesehen hat.

#### **Wie können Schüler ohne Wettbewerb Fortschritte machen, wenn sie nicht motiviert sind, die Besten zu sein?**

Da es keinen Wettkampf gibt, liegt der Schwerpunkt des Aikido-Trainings auf selbstbestimmtem Lernen, wodurch der Druck und die Erwartungen, „der Beste zu sein“ oder „wie man am besten trainiert“, wegfallen. Obwohl das Training intensiv ist und darauf abzielt, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln, kann es individuell gestaltet werden, so dass es den Einzelnen viele Möglichkeiten bietet, deren Platz in der Trainingsgemeinschaft zu finden, einschließlich des Respekts und der Anerkennung, die sie erfahren, wenn sie in ihrem eigenen Tempo Fortschritte machen.

Statt Wettkämpfe als Methode zur Förderung der Entwicklung zu nutzen, unterstützt Aikido die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler regelmäßig durch Seminare, bei denen mehrere Dojos und Lehrerinnen und Lehrer zusammenkommen, um zu trainieren. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Schülerinnen und Schüler ein breiteres Spektrum an Erfahrungen und Perspektiven sammeln, während gleichzeitig die internationale Aikido-Gemeinschaft aufgebaut und unterstützt wird, die die Kluft zwischen Kulturen und Sprachen überbrückt.

#### **Warum braucht der Club Sponsoren?**

Unser derzeitiger Trainingsraum ist die Turnhalle der Sekundarschule in Balzers, wo der physische Trainingsraum mehr als ausreichend ist, es aber keinen Platz für die Lagerung der notwendigen Ausrüstung gibt, um die Mitglieder in ihrem Training voranzubringen, und die verfügbare Trainingszeit auf einen Vormittag am Wochenende und einen Abend am Wochenende beschränkt ist. Zurzeit kann der Griffin Aikido Club die Nachfrage nach Trainingszeiten nicht mehr decken, da die Räumlichkeiten für die Ausrüstung zu klein sind und die derzeitigen Mitglieder keine Fortschritte im Training machen können.

Wir sind auf der Suche nach Sponsoren, die die Entwicklung unseres Trainingszentrums finanziell oder durch Sach- und Dienstleistungen unterstützen, um den Bau des Trainingszentrums und die damit verbundenen Fundraising-Bemühungen zu erleichtern.