

Projektgruppe AutistInnen – Konzeptentwurf

(13.09.2020, Annette Kompa)

Zielgruppe:

- 5-6 Menschen mit Autismus-Diagnostik

Ziele:

- Aikido als Kampfkunst kennenlernen
- Trainingsweise einer japanischen Budo-Kampfkunst kennen lernen mit Verbeugen, etc.
- Grundbegriffe Selbstverteidigung für den Alltag kennen lernen

Rahmen:

- Begrenzt auf 8 Termine
- Zeitstunden (60 Minuten), samstags, 14-15 Uhr
- Ort: wimamu-Haus Bahnhofstrasse 111, 55288 Armsheim
- Mitbringen: bequeme Sportkleidung, lange Hose, wir trainieren barfuss und auf Matten

Stundenaufbau:

- Begrüßung (rituell, Kniesitz, Verbeugung)
- Atemübungen im Stehen
- Yoga zum Aufwärmen (ähnlich dem bekannten „Sonnengruß“)
- Stehen: Aikido-Grundstand, Stabilität, Ausrichtung trainieren
- Bewegen: Schritte: Stabilität in Bewegung, Grundschrift Irimi-Tenkan (180°-Drehung)
- Fallen: Wie falle ich hin, ohne mir weh zu tun, und wie komme ich schnell wieder hoch
- Tai no Henko: dem Angriff ausweichen, ohne den Kontakt zu verlieren
- Ikkyo: Basis-Hebeltechnik: mit wenig Aufwand viel erreichen
- Suwari Waza kokyu ho: aus der Mitte heraus agieren
- Schwert: Grundübungen zum Training der Aufrichtung und Entscheidung
- Selbstverteidigung: Befreiung aus Haltegriffen, Handeln in Stress-Situationen/unter Bedrängnis.
- Abschluss (rituell, Verbeugung im Kniesitz)

Trainerin:

Annette Kompa

3. Dan Aikido

25 Jahre Kampfkunsterfahrung

Leiterin des Aikido-Dojo Ingelheim

0151 23917252

annette.komp@web.de

