

合氣道

Leo und Brigitte Beck

AIKIDO

LERNKARTENSET
in Wort und Bild

DEUTSCH • JAPANISCH

99 Karten + Begleitbroschüre
mit Illustrationen von Leo Beck

GEBRAUCHSANWEISUNG SO FÄLLT DAS LERNEN LEICHT

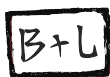
Du kannst mit den 99 Karten alleine lernen oder verabrede dich mit anderen. Achte darauf, dass du in Ruhe, ohne Stress üben kannst und nicht gestört wirst. Lerne zu regelmäßigen Zeiten. Lasse die Karten in deiner Nähe z.B. am Schreibtisch.

1. Beginne mit den Karten mit der Kennzeichnung **ichi** (eins) Grundwortschatz. Die 32 Karten kannst du in sieben Gruppen sortieren: Allgemein, Angriff, Festhaltetechnik, Fallschule, Körper, Waffe, Wurftechnik.
2. Lerne, was dich interessiert und immer eine Gruppe nach der anderen, nicht kreuz und quer.
3. Schaue dir die japanische Seite zuerst an. Überlege, was es auf Deutsch heißt und wie es aussieht oder was es bedeutet.
4. Kontrolliere, ob es richtig war, indem du die Karte umdrehst.
5. Lege alle Karten, die du schon kannst, auf einen Stapel und die du noch nicht kannst, auf einen anderen.
6. Wenn man einen Begriff siebenmal nacheinander erkennt, gilt er als gelernt. Wiederhole also mindestens sechs Mal, auch die, die du schon einmal gekannt hast.
7. Wenn du willst, kannst du die japanischen Begriffe auch auf ein Blatt Papier abschreiben. Sie prägen sich so besser ein.
8. Übe auch die Übersetzung vom Deutschen ins Japanische.
9. Schau dir auch mal nur die Bilder an und suche den japanischen Begriff dafür.
10. Ganz wichtig: wenn ihr zu zweit seid, spielt ihr den Begriff am besten gleich und sprecht den Begriff dabei laut aus: z.B. mune tori = Griff an den Kragen. Dann seht, fühlt und hört ihr gleichzeitig. Das wäre super.
11. Helft euch gegenseitig mit Tipps zum Lernen z.B. „Eselsbrücken“. Auslachen und Vorwürfe sind beim Lernen verboten. Lachen und bewegen ist erwünscht.
12. An Gegenstände kann man auch einen Zettel hängen: z.B. Gürtel = Obi (auf Zettel geschrieben)
13. Gehe danach genauso mit den restlichen Karten vor
 - 34 Karten Aufbauwortschatz mit **ni** zwei
 - 33 Karten Expertenwortschatz mit **san** drei
14. Zum Wiederholen kannst du alle 99 Karten nach Gruppen sortieren und z. B alle Angriffe noch einmal durchgehen.

Zur Vereinfachung und Vereinheitlichung wurden nur männliche Aikidokas dargestellt. Selbstverständlich sind Mädchen und Frauen in gleicher Weise angesprochen.

Manche Begriffe kann man auch noch anders übersetzen oder anders schreiben. Frage deinen Meister.

Viel Spaß beim Lernen!
domo arigatou gozaimasu
Herzlichen Dank



ÜBER DIE AUTOREN

Brigitte und Leo sind seit Jahrzehnten engagierte Kinder- und Erwachsenen-trainer und betreiben seit 2008 erfolgreich ein eigenes Dojo in Buchschwabach bei Roßtal im Raum Fürth. Beide sind Aikido-Meister (schwarzer Gürtel).



Leo praktiziert seit 1986 Aikido und legte 1999 die erste Meisterprüfung ab. Er war zehn Jahre Jugendleiter des größten deutschen Aikidoverbandes (DAB) und Mitglied im Präsidium sowie im Ausbildungs- und Prüfungsgremium für Aikido-Trainer. Er wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund mit der höchsten Auszeichnung für seine Leistungen in der Jugendarbeit geehrt.

Brigitte praktiziert seit 1991 Aikido und legte 2003 die erste Meisterprüfung ab. Sie absolvierte mehrere Ausbildungen an namhaften Instituten und erwarb die Qualifikation NLP-Master (Neurolinguistisches Programmieren = Steuerung von Energien), Consultant Facilitator (Kinesiologie = Zusammenspiel von Körper und Geist), Integrativer Coach (Wiederherstellung von Harmonie), Integraler Coach und Sport-Mental-Coach (Optimierung sportlicher Leistungen durch mentales Training).

EBENFALLS VON LEONHARD BECK ERSCHIENEN



Praxisleitfaden Kindertrainer im Budo

Kindertrainer im Budo am Beispiel der japanischen Kampfkunst Aikido
219 Seiten
Eigenverlag

in Vorbereitung:

Aikido und Embodiment

Das Aikido-Konzept; ein Weg aus Stress, Konflikt und Burn-Out
Eigenverlag.



© 2017 Leonhard Beck

Herausgeber:
Brigitte und Leonhard Beck
Crailsheimer Straße 4
90574 Buchschwabach/Roßtal
www.aikido-beck.de

1. Auflage April 2017
Illustrationen: Leonhard Beck
Idee: Brigitte und Leonhard Beck
Kartendesign, Satz der Begleitbroschüre: www.kreativquelle.com

Alle Rechte vorbehalten. Reproduktionen aller Teile nur mit Genehmigung von Brigitte und Leonhard Beck

printed by : quartettbar.de

