

- Aikidoens meritter (til DAF PR brug)

Aikido: effekten af træningen

- Ikke-aggressiv fremtoning i konfliktsituationer

Aikido bygger på at opnå en indre ro som man bruger til at møde modstanderens angreb med. Dette er både for at undgå at optrappe en eventuelt ophidset konflikt situation og samtidigt for at kunne handle maksimalt effektivt i selvforsvarsøjemed. Denne ro giver en afklaret attitude i fysiske konfrontationer.

- Udvidet opmærksomhed på sine omgivelser; større sensitivitet mht. andres kropssprog, signaler og adfærd
At finjustere sin opmærksomhed er en vigtig del af aikido træningen. At kunne forudse og sanse potentielle konflikt situationer – fysiske såvel som ikke-fysiske – er en stor fordel i selvforsvars situationer.
- At kunne ”læse” sine omgivelser bedst muligt
- Koncentration
Igennem aikido træningen lærer man at skærpe sin koncentration. Forskellige trænings situationer som sætter aikido udøveren i scenarier hvor man skal for eksempel forsvare sig overfor flere modstandere på en gang, eller mod angribere med forskellige slagvåben gør koncentrationen til et nøglepunkt.

- Japansk Kultur

Aikido træning giver et spændende og brugbart indblik i mange facetter af den japanske kultur. I aikidotræning lærer man mange japanske gloser og vendinger som giver et godt fundament for kommunikation på japansk. Etikette er en vigtig del af aikido træning. De høflighedsformer man anvender, er et solidt udgangspunkt for at lære korrekt opførsel, ikke kun i japanske sammenhæng men generelt overfor andre mennesker. Ydmyghed, høflighed, social opmærksomhed er nogle nøgleord som man sætter fokus på.

- Anti aggressivitets træning
- Selvforsvar (defensivt)
Aikido er en defensiv kampkunst. Denne defensive indstilling giver aikido et etisk præg. Man forsøger at vise den angribende, at voldelig adfærd ikke bringer noget godt med sig. Aikido teknikker er beregnet til at pacificere angriberen med mindst mulig skadevirkning.
- Spirituelle aspekter
Netop den defensive, fredelige indgang til aikido træning bringer et spirituelt aspekt med sig. Aikido grundlægger Morihei Ueshiba var en mand der brugte hele sit liv på ikke kun at træne aikido som en fysisk form for træning, men også som

en træning der bringer fokus på hvad man kan bruge denne træning til for at udvikle sig selv til at være et bedre menneske. De traditionelle dyder som findes som livsværdier inden for Bushido (de japanske samuraiers leveregler): jin (godhed), gi (retskaffenhed), rei (korrekt opførsel), chi (viden), shin (troværdighed) er blot et område som man bruger som rettesnor til at udvikle sig selv igennem.

- Langstids-perspektivt træning (kan træne og udvikle sig livet igennem)