



Aikido

Aikido är en modern kampkonst som har utvecklats ur de japanska samurajernas försvarstekniker. Träningen är mångsidig och inkluderar såväl andning och koncentration som krävande koordinationsövningar. Aikidoträningen syftar till att lära ut en metod att ha kontroll över kropp och sinne. Aikido är också ett följsamt självförsvar där man övar upp sina sinnen att uppfatta motståndarens avsikter. Den kraft som motståndaren attackerar med vänds mot honom själv genom ett rörelsemönster.

Aikidon har inga tävlingar, istället så betonar vi samarbete och viljan att lära av varandra.

Vill du träna Aikido, men är upptagen denna vecka är du naturligtvis välkommen att börja i en vanlig träningsgrupp nu till hösten. Se vår hemsida för mer info.

Aikidoskola

Under vecka 32, d.v.s. 9 – 13 augusti 2010, kommer Sol-lentunas Aikidoklubb, "Kōjō Ki-Aikido Stockholm", att hålla en grundläggande Aikidoträning för ungdomar som ska börja i årskurserna 6 – 9. De yngre ungdomarna tränar på förmiddagen och de äldre på eftermiddagen.

Åk. 6 – 7 börjar kl. 09.00 och slutar kl. 12.00.

Åk. 8 – 9 börjar kl. 13.00 och slutar kl. 16.00.

Vi kommer att hålla till i klubbens träningslokal på Rud-becksväg 143 C.

Vi kan maximalt vara 20 personer i varje grupp, så de 20 första som anmäler sig och betalar in är de som får plat-serna.



Hur går träningen till?

Ett träningspass på aikidoskolan pågår i tre timmar. Vi kommer att ha en kortare paus mitt i passet, så ta med en frukt eller motsvarande. Kom ihåg att ha med en namnmärkt vattenflaska.

Under veckan kommer vi att hinna med att gå igenom 15 – 20 försvarstekniker samt några balansövningar. Vi kommer även att prova enklare övningar med trävapen.

Vi tränar barfota och i vanlig träningsoverall eller i budodräkt, var inte klädd i kortbyxor och kortärmat.

Sista timmen på fredagen kommer vi att ha en uppvisning då vänner och bekanta är välkomna.

Mer information om klubben finner du på klubbens hemsida **www.ki-aikido.nu**

Har du frågor, e-posta till **aktivitet@ki-aikido.nu**

Anmälan

E-posta namn, adress, telefonnummer, årskurs som ska påbörjas och personnummer (10 siffror) på ungdomen.

Vidare, ange i samma e-post namn och mobilnummer på målsman och skicka det till **aikidoskola@ki-aikido.nu**

Samt, betala in 400 kr till plusgiro 84 48 82 – 1, ange då även ungdomens namn som betalningen avser.

Återbetalning av anmälningsavgift görs endast vid uppvisande av läkarintyg.

Sollentuna Aikidoklubb inbjuder till

AIKIDO SKOLA



9 - 13 augusti 2010

Vecka 32