

أيكيدو

لقاء بلا نزع

قوة بلا جهد

تدريب بلا منافسة

تُعتبر واحدة من الرياضات القليلة التي يكون فيها الشعور بالانتماء المشترك قوياً. حيث لا يهم كم عمرك، أو كم من الوقت قضيت في التدريب، أو إذا كنت فتاة أو شاباً" - أنا نيكوليتش، نادي إياساكا للأيكيدو، ستوكهولم



من يستطيع أن يتدرّب على الأيكيدو؟

أنت تستطيع! في الأيكيدو، ليس عليك أن تكون بطريقة معينة، ونحن نتدرب جميعاً معاً - النساء والرجال، الكبار والصغار، المبتدئون والمحترفون. يتوفر في بعض الأندية تدريب للأطفال والعائلات، وفي كثير منها توجد مجموعات للمبتدئين.

يقوم المعلم بتعليمك التقنيات قبل أن تقوم بتنفيذها. ويعني ذلك أنه يمكنك أن ترى وتتابع وتندرب حتى لو لم تكن تجيد اللغة السويدية بعد! غالباً ما نقوم بزيارة بعضنا بعضاً في مختلف الأندية وخلال معسكرات التدريب. وكثير منّا يكونون صداقات مدى الحياة!



SVENSKAIKIDO.SE
INFO@SVENSKAIKIDO.SE

كيف أبدأ؟

ابحث عن نادي أيكيدو قريب منك وتفضل بزيارته للقيام بحصة تجريبية! اصطحب معك فضولك وملابس رياضية مريحة تغطي الرجلين والذراعين.

1. svenskaikido.se وفيه يمكنك مشاهدة فيلم حول الأيكيدو ومعرفة أي نادٍ يقع بالقرب منك. اتصل بالنادي لمعرفة الحصة التي يمكنك تجربتها كمبتدئ.

2. تفضل بزيارة النادي للقيام بحصة تجريبية! غالباً ما تكون هناك عدة أيام تدريب في الأسبوع لاختيار ما يناسبك منها – اسأل عن جدول النادي.

لا أحد يتوقع منك أن تكون على دراية فورية بأخلاقيات البودو، أو مفرداته، أو الحركات الصعبة. لا تقلق، سوف نريك الأمور تدريجياً. احرص على أن تستمتع!

هل لديك أسئلة؟ أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى العنوان التالي info@svenskaikido.se وسوف نساعدك!

"لقد سافرت كثيراً وتنقلت بين مختلف البلدان. لذلك تنقلت بين أندية مختلفة وأعلم أن الأيكيدو هي أفضل وسيلة للاندماج في المجتمع، كما أنه أيضاً أمتع الطرق للعودة إلى أي مكان. لأنه بغض النظر عن المكان الذي تنتقل إليه أو من أين تأتي، ستجد أنك عندما تعود إلى ألمانيا أو أي بلد آخر، ستجد أنه لا يزال لديك أصدقاء هناك. وأغلب هؤلاء الأصدقاء هم من أصدقائي في الأيكيدو". – إيلينا بوغانوفا، نادي يوتيبوري للأيكيدو

التدريب

يجري التدريب على الأيكيدو في جميع أنحاء العالم. وتبدأ كل حصة بتأمل قصير وتحية. نبدأ بعد ذلك بتمارين تسخين خفيفة وبالتدريب على السقوط. وبعد ذلك، نركز على التدريب على التقنيات. في البداية، نقوم بتدريب التقنيات الأساسية بدون أسلحة في أنماط محددة مسبقاً.

كلما تدرّبت وتحسّنت، زادت حريتك في التدريب. التقنيات هي وسائل للدفاع عن النفس ضد مختلف الهجمات، مثل المسك واللكم.



合気道

