

آیکیدو

جلسه بدون درگیری

قدرت بدون استحکام

مرین بدون رقابت

من آیکیدو را تمرین میکنم زیرا ایرو
هایی است یکی از معدود ورزش
که مجتمع در آن بسیار بزرگ است
درجائیکه این هیچ رولی ندارد که
چند ساله هستی، چه اندازه تمرین
کرده ای یا اینکه دختر هستی یا
انا نیکولیک، ایاسکا آیکیدو "بچه
کلب، استکهم.



چه کسانی میتواند آیکیدو تمرین کنند؟

تو میتوانی! در آیکیدو لازم نیست روش خاصی داشته باشی و همه ما با هم تمرین میکنیم - زن، مرد، بزرگ، کوچک، مبتدی و با تجربه. در بعضی از کلبها اطفال و تمرین فامیلی، و در ضمن اکثره کلبها تمرینات برای نو آغاز دارد.

قبل ازین که شما آغاز به تمرین کنید، تخنیکها را از استاد یاد میگیرید. این بدین معنی است اگرچه شما با زبان سوئدی بلد هم نباشید از طریق تماشا کردند، تعقیب و تمرین کردن انرا یاد میگیرید! ما همیشه سفر میکنیم و در کلبها گوناگون افراد مختلف و تیمهای تمریناتی را ملاقات میکنیم. برای بسیاری، دوستان برای زندگی ساخته شده اند!



SVENSKAIKIDO.SE
INFO@SVENSKAIKIDO.SE

یک کلب آیکیدو را در نزدیکی خود جستجو کنید و برای تمرین آزمایشی از آن بازدید کنید! کنجکاو باشید و لباس ورزشی راحت را که پاها و بازوهای شما را میپوشاند همراه با خود داشته باشید.

1. به صفحه انترنتی svenskaikido.se بروید. در آنجا شما میتوانید یک فیلم را در رابطه با آیکیدو تماشا کنید و نیز اینکه کدام کلب برای شما نزدیک است. با کلب تماس بگیرید و نیز پرسان کنید و نیز از اوقات تمرینات شان پرسان کرده تا شما بدانید که باید کدام وقت آغاز به تمرین کنید.
2. برای تمرین امتحانی به کلب بروید! همیشه در یک هفته چندین روز تمرین وجود داشته میباشد که شما میتوانید در آن یکی را انتخاب کنید. در رابطه به تقسیم اوقات کلب پرسان کنید.

هیچ کس از شما انتظار ندارد که شما باید فوراً آداب بودو، کلمات یا دسته ای از حرکات پیشرفته را بدانید. نگران نباشید، بعداً به شما نشان خواهیم داد. حتما لذت ببرید!

آیا پرسش دارید؟ به این آدرس ایمیل ارسال کنید info@svenskaikido.se سپس ما با شما کمک میکنیم!



من سفرهای زیادی داشته ام و بین ” من بنابراین کشورهای مختلف جابجا شده ام. کلب را تغییر داده ام و میدانم که آیکیدو در وهله اول بهترین راه برای ورود به یک جامعه است، و همچنین سرگرم کننده ترین راه برای بازگشت به یک جای است. چون فرقی نمیکند کجا سفر کرده باشید یا از کجا آمده باشید، زمانی که به آلمان یا کشور دیگری برمیگردم، پس من هنوز هم در آنجا دوستان دارم. و اکثر آن دوستان از آیکیدو میباشد ایلینا بوگدنووا، کلب آیکیدو شهر یوتی بوری



تمرین

آیکیدو در سراسر جهان تمرین میشود. هر دوره با یک مراقبه کوتاه و یک احوالپرسی شروع میشود. سپس با کمی گرم کردن و تمرین پاییزی شروع میکنیم. پس از آن ما روی تمرین تکنیک و تمرکز میکنیم. در ابتدا، این تکنیک های اساسی بدون سلاح در الگوهای از پیش تعیین شده است. هر چه بیشتر تمرین کنید و بهتر شوید، همان اندازه آزادی بیشتری در تمرین به دست میآورید. این تکنیک ها راه هایی برای دفاع در برابر حملات مختلف مانند چنگ زدن و مشت زدن هستند.



合気道