



چه کسانی می‌توانند آیکیدو تمرین کنند؟

شما می‌توانید! در ورزش آیکیدو لازم نیست خصوصیات ویژه‌ای داشته باشید - زنان، مردان، بزرگترها و خردسالان، مبتدی و با تجربه همه باهم تمرین می‌کنیم. در برخی از کلوپ‌ها تمرین برای کودکان و خانواده‌ها وجود دارد، و در بسیاری از کلوپ‌ها گروه‌های مبتدی وجود دارد.

پیش از آنکه شما تمرین کنید مربی تکنیک تمرینات را به شما نشان می‌دهد. یعنی شما حتی اگر زبان سوئدی هم هنوز بلد نباشید می‌توانید تمرینات را ببینید و انجام دهید. ما اغلب به دیدار یکدیگر در کلوپ‌های دیگر می‌رویم و اردوی تمریناتی برگزار می‌کنیم. بسیاری از افراد دوستانی برای تمام عمر پیدا می‌کنند.



“من آیکیدو تمرین می‌کنم
چون یکی از محدود
ورزش‌هایی است که در آن
همنشینی بین ورزشکاران
بسیار گسترده است. در این
ورزش سن و سال شما و
اینکه چه مدت تمرین کرده‌اید
یا پسر و دختر بودن شما
اهمیتی ندارد” - این حرف‌های
آنا نیکولیک در باشگاه لیاساکا
آیکیدو در استکهلم است.

SVENSKAIKIDO.SE
INFO@SVENSKAIKIDO.SE

آیکیدو

دیدار بدون اختلاف

نیرو بدون قدرت

تمرین جسمی بدون مسابقه



چطوری شروع کنم؟

به یک کلوپ آیکیدو در نزدیکی محل سکونت خود مراجعه کنید و بگویید می‌خواهم آزمایشی تمرین کنم! کنجاو باشید و لباس‌های راحت ورزشی خود را که پاها و دست‌های شما را بپوشاند همراه ببرید.

1. به این وبسایت وارد شوید. svenskaikido.se در این وبسایت می‌توانید یک کلیپ در باره آیکیدو تماشا کنید و ببینید نزدیکترین کلوپ در نزدیکی شما کجا قرار دارد. با کلوپ مربوطه تماس بگیرید و بپرسید کدام جلسه تمرین برای افراد مبتدی مناسب است.
2. سپس برای تمرین آزمایشی به کلوپ بروید! در اغلب موارد چندین جلسه تمرین در هفته وجود دارد که می‌توانید یکی را انتخاب کنید - در باره برنامه تمرینات کلوپ بپرسید.

هیچکس انتظار ندارد که شما بلافاصله رسم و رسوم بودو، واژه‌ها یا بسیاری حرکات پیشرفته را بلد باشید. نگران نباشید، ما بعداً همه را به شما یاد می‌دهیم. سعی کنید اوقات خوشی داشته باشید!

آیا سوالی دارید؟ یک ایمیل به این آدرس بفرستید info@svenskaikido.se تا ما به شما کمک کنیم!



"من بسیار سفر کرده‌ام بین کشورهای مختلف رفت و آمد داشته‌ام. بنابراین کن کلوپ‌های زیادی را عوض کردم و می‌دانم که اولاً آیکیدو بهترین راه برای ورود به یک جامعه است، و همچنین جالبترین راه برای بازگشت به جاهای مختلف است. چرا که صرفنظر از اینکه شما به کجا نقل مکان می‌کنید یا اهل کجا هستید، وقتی به آلمان یا کشور دیگری برمی‌گردم، هنوز دوستان من در آنجا هستند. و اغلب آنها دوستان من از کلوپ آیکیدو هستند." - اِلنا بوگدانو، کلوپ آیکیدو یوتبوری

合気道



تمرینات ورزشی

تمرینات آیکیدو در سراسر جهان انجام می‌شود. هر جلسه تمرین با یک مدیتیشن (تمرکز درونی) کوتاه و سلام به یکدیگر آغاز می‌شود. سپس با کمی گرم کردن بدن و تمرین به زمین افتادن آغاز می‌کنیم. سپس خود را روی تمرینات تکنیکی متمرکز می‌کنیم. در ابتدا تکنیک‌های اساسی را بدون اسلحه در طرح‌های از پیش تعیین شده انجام می‌شود.

هرچه بیشتر تمرین کنید و پیشرفت کنید، آزادی بیشتری در تمرینات خود کسب می‌کنید. تکنیک‌های این ورزش روش‌های مختلف دفاع از خود در برابر حمله، مانند فن ورزشی و ضربه است.

