ئایکیدۆ

چاوپێکەوتن بەبێ ململانێ

دەسەڵات بەبێ هێز

ئەنجامدانی ڕاهێنان بەبێ پێشبڕکێ

“من ڕاهێنانی ئایکیدۆ ئەنجام دەدەم چونکە ئەمە یەکێکە لەو وەرزشە کەمانەی کەوا کۆمەڵگەیەکی وا گەورەی هەیە. کە تیایدا گرنگ نییە کە تەمەنت چەندە، ماوەی چەندە کەوا ڕاهێنان دەکەیت یان ئایا تۆ کچیت یان کوڕ" - ئانا نیکۆلیچ، یانەی ئایکیدۆی ئایاساکا، ستۆکهۆڵم

SVENSKAIKIDO.SE
INFO@SVENSKAIKIDO.SE

کێ دەتوانێ ڕاهێنانی ئایکیدۆ بکات؟

تۆ دەتوانی! لە ئایکیدۆدا، پێویست ناکات تۆ کەسێکی دیاریکراو بیت. ئێمە هەمووومان بەیەکەوە ڕاهێنان دەکەین - ژن، پیاو، کەسانی بەتەمەنداچوو، گەنجان، ئەوانەی تازە دەستیان پێکردووە و ئەو خەڵکانەشی کە ئەزمونیان هەیە. هەندێک لە یانەکان دانیشتنی ڕاهێنانی منداڵ و خێزانیان هەیە و ژمارەیەکی زۆری یانەکان گروپی تازە دەستپێکردووانیان هەیە.

مامۆستاکە تەکنیکەکان پیشان دەدات بەرلەوەی ئەنجامیان بدەیت. ئەمەش مانای وایە کەوا تۆ دەتوانی سەیری بکەیت، و لاسایی بکەیتەوە و ڕاهێنان بکەیت، تەنانەت ئەگەر تا ئێستاش فێری زمانی سویدی نەبوویتە! ئێمە زۆرجاران دەڕۆین و سەردانی یەکتر دەکەین لە یانە جیاوازەکان و کامپەکانی ڕاهێناندا. ژمارەیەکی زۆری خەڵک هاوڕێی ژیانیان دەدۆزنەوە!

ڕاهێنانەکە

خەڵکی لە سەرتاسەری جیهاندا ڕاهێنانی ئایکیدۆ دەکەن. هەر دانیشتنێک بە ماوەیەکی کورتی بیرکردنەوە/تێڕامان و سڵاوکردن دەستپێدەکات. دوای ئەمە ئێمە بە چەند ڕاهێنانێکی خۆگەرمکردنەوە دەستپێدەکەین و دواتر ڕاهێنانی وەرزی پاییز ئەنجام دەدەین. دوابەدوای ئەمە، سەرنج دەخەینە سەر ڕاهێنانی تەکنیکی. لە سەرەتادا، ئەمە پێکدێت لە تەکنیکی سەرەتایی بەبێ چەک بە هەندێ ڕیزبەندی کە پێشووتر دیاریکراوە.

چەندی ڕاهێنان بکەیت و بەرەوپێش بچیت، ئازادی زیاتر لە ڕاهێناندا بەدەست دەهێنیت. تەکنیکەکان لەبارەی چۆنییەتی بەرگری کردنە لە خۆت لە چەندین جۆری هێرشی جیاواز، وەکو گرتن و بۆکس لێدان.

"من زۆر گەشتم کردووە و لە وڵاتێکەوە چوومەتە وڵاتێکی تر. لەبەر ئەم هۆکارە، یانەکانم گۆڕیوە و دەزانم کە ئایکیدۆ باشترین ڕێگایە بۆ چوونە ناو کۆمەڵگە و بۆ دەستپێکردن و ئەمە هەروەها باشترین ڕێگای چێژبەخشە بۆئەوەی دووبارە سەردانی شوێنێک بکەیتەوە. چونکە بەبێ گوێدانە ئەو شوێنەی بۆی دەچیت یان ئەو شوێنەی لێیەوە هاتوویت، جا بچیتەوە ئەڵمانیا یان وڵاتێکی تر، هێشتا هاوڕێت لەوێدا هەیە. وە زۆربەیان هاوڕێن لەڕێگەی ئایکیدۆ." - ئێلێنا بۆگدانۆڤا، یانەی ئایکیدۆی گۆسێنبێرگ

چۆن دەستپێبکەم؟

یانەیەکی ئایکیدۆ لەنزیکی خۆت بدۆزەرەوە و بڕۆ بۆ دانیشتنێکی ڕاهێنانی تاقیکاری! حەزی دۆزینەوەی خۆت و جلوبەرگی وەرزشی ئاسوودە لەگەڵ خۆت بەرە بەشێوەیەک کە قاچ و قۆڵت داپبۆشێت.

1. سەردانی ئەمە بکە svenskaikido.se. لەوێدا فیلمێک دەبینیت دەربارەی ئایکیدۆ و دەتوانی ئەوە بدۆزیتەوە کە چ یانەیەک لە نزیکی تۆدا هەیە. پەیوەندی بە یانەکە بکە و ئەوە بزانە کە چ دانیشتنێکی ڕاهێنان هەیە کە دەتوانی وەکو دەستپێکارێک بەشداری تیادا بکەیت.
2. سەردانی یانەکە بکە بۆ دانیشتنی ڕاهێنانی تاقیکاری! زۆرجاران چەندین دانیشتنی ڕاهێنان لە هەفتەیەکدا هەیە کەوا دەتوانی یەکێک هەڵبژێریت - پرسیار بکە دەربارەی خشتەی کاتی یانەکە.

هیچ کەسێک وات لێ چاوەڕوان ناکات کەوا یەکسەر ڕەوشتی بودۆ، چەمکەکان و دەربڕینەکان یان چەندین جووڵەی پێشکەوتوو بزانیت. نیگەران مەبە، لەکاتی پێشکەوتنتدا ئەمانەت پیشان دەدەین. دڵنیابە لەوەی کاتێکی چێژبەخش بەڕێدەکەیت!

ئایا هیچ پرسیارێکت هەیە؟ ئیمەیل بنێرە بۆ info@svenskaikido.se و ئێمەش یارمەتیت دەدەین!