

AIKIDO

Möte utan konflikt

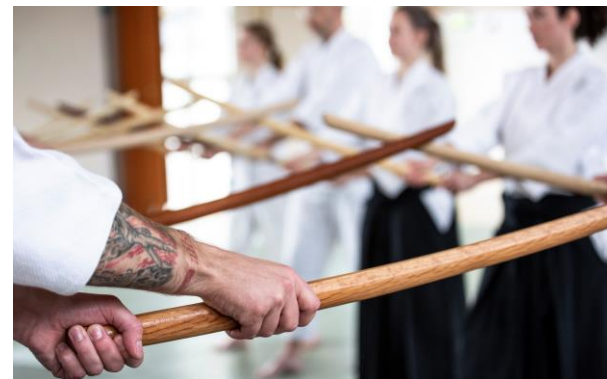
Kraft utan styrka

Träning utan tävling



“Jag tränar Aikido för att det är en av få sporter som gemenskapen är så stor. Där det inte spelar någon roll hur gammal du är, hur länge du tränat eller om du är tjej eller kille” - Ana Nikolic, Iyasaka Aikidoklubb, Stockholm

SVENSKAIKIDO.SE
INFO@SVENSKAIKIDO.SE



VEM KAN TRÄNA AIKIDO?

Du kan! I Aikido behöver du inte vara på ett visst sätt, och vi tränar alla tillsammans – kvinnor, män, stora, små, nybörjare och erfarna. I vissa klubbar finns det barn- och familjeträning, och i många finns det nybörjargrupper.

Teknikerna visas av läraren innan du gör dem. Det innebär att du kan se, följa och träna även om du inte skulle kunna svenska än! Vi åker ofta och besöker varandra i olika klubbar och på träningsläger. För många skapas vänner för livet!





TRÄNINGEN

Aikido tränas över hela världen. Varje pass startar med en kort meditation och en hälsning. Vi börjar sedan med lite uppvärmning och fallträning. Efter det fokuserar vi på teknikträning. I början är det grundläggande tekniker utan vapen i förutbestämda mönster.

Ju mer du tränar och blir bättre, desto mer frihet får du i träningen. Teknikerna är sätt att försvara sig mot olika attacker, som grepp och slag.



”Jag har rest mycket och jag har flyttat mellan olika länder. Så jag har bytt klubbar och jag vet att Aikido är bästa sätt att gå in i ett samhälle för det första, och det är också det roligaste sättet att komma tillbaka någonstans. För att oavsett vart du flyttar eller vart du kommer ifrån, kommer du tillbaka till Tyskland eller något annat land, då har jag kompisar fortfarande där. Och det är mest kompisar från Aikido.” – Elena Bogdanova, Göteborgs Aikidoklubb

HUR BÖRJAR JAG?

Sök upp en Aikidoklubb nära dig och hälsa på för en provträning! Ta med din nyfikenhet och bekväma sportkläder som täcker ben och armar.

1. Gå in på svenskaikido.se. Där kan du se en film om Aikido och vilken klubb som finns i närheten av dig. Ta kontakt med klubben om vilket pass du kan pröva på som nybörjare.
2. Hälsa på klubben för en provträning! Det finns ofta flera träningsdagar i veckan att välja mellan –fråga om klubbens schema.

Det är ingen som förväntar sig att du direkt kan budoetikett, ord eller en massa avancerade rörelser. Oroa dig inte, vi visar dig efterhand. Se till att ha roligt!

Har du frågor? Skicka ett mejl till info@svenskaikido.se så hjälper vi dig!



合気道