

# አይኪዶ

ከይተራጳምካ ርክብ ምግባር  
ሓይሌ ዘይጥቀም ብርታዔ  
ውድድር ዘይብሉ ልምምድ



“ከምዚ ዚአመሰለ ዓቢ ኮም ኪህልዎ ካብ ዚግባእ ሓደ ካብቲ ውሑድ ስፖርት ስለዝኾነ፡ ልምምድ አይኪዶ እገብር። ዕድሜኹም ከንደይ ምዃኑ፣ ልምምድ ዝገበርከሙዎ ንውሓት ግዜ ወይ ጓልኣንስተይቲ ኩኑ ወዲተባዕታይ ዜገድስ አይኮነን።”  
– አና ኒኮሊክ፡ ክቡብ አያሳካዶ አይኪዶ፡ ስቶክሆልም

**SVENSKAIKIDO.SE**  
**INFO@SVENSKAIKIDO.SE**



## ልምምድ አይኪዶ መን ኪገብር ይኽእል፤

ንስኹም ትኽእሉ ኢኹም! ኣብ አይኪዶ፡ ፍሉይ ዓይነት ሰብ ክትኮኑ አይግባእን። ደቀኣንስትዮ፡ ደቀተባዕትዮ፡ ሽማግሌታት፡ መንእሰያት፡ ጀመርትን ምኩራት ሰባትን - ኩሎም ብሓደ ኮይኖም ይለማመዱ። ገለ ክበባት፡ ናይ ቆልዑን ስድራቤትን መደባት-ልምምድ አለወን፤ ብዙሓት ክበባት ድማ ናይ ጀመርቲ ጉጅለታት አለወን።

ልምምድ ቅድሚ ምግባርኩም፡ መምህር፡ ነቲ ቴክኒካት የርእየኩም። እዚ ድማ ዋላውን ስዊድንኛ ዘይትዛረቡ ኩኑ፡ ነቲ ቴክኒክ ክትዕዘቡ፡ ክትቀድሑዎን ከምኡ ዓይነት ልምምድ ክትገብሩን ትኽእሉ ማለት እዩ! ኣብ ዝተፈላለያ ክበባት ወይ መዓስከራት ልምምድ ናብ ዝርከቡ ኩሎም ሰባት ብምኽድ ኩሉ ግዜ ንበጻጽሑ። ብዙሓት ሰባት፡ ናይ ምሉእ ዕድመ መሓዙት ምስ ዝኾንዎም ሰባት ድማ ይላለዩ!





## እቲ ልምምድ

ኣብ መላእ ዓለም ዚርከቡ ሰባት፡ ልምምድ ኣይኪዶ ይገብሩ እዮም። ነፍስወከፍ ክፍለ-ግዜ፡ ብሓጺር ናይ ምስትንታንን ሰላምታን ግዜ ይጅምር። ድሕሪኡ፡ ንሰብነት ዜወፃዕን ደቂብካ ዚካየድን ውሑድ ልምምዳት ንጅምር። ቀጺልና፡ ኣብ ቴክኒካዊ ልምምድ ነተኩር። ኣብ መጀመርታ፡ ናውቲ ከይተጠቐምካ ኣቐዲሙ ብዝተዳለወ ተርታ ንዚካየድ መባእታዊ ቴክኒካት ዜጠቓልል እዩ።

ብብዝሒ ምስእትለማመዱን ምምሕያሽ ምስእተርእዩን፡ ኣብ ልምምድ ዝደዳ ናጽነት ከምዝህልወኩም ይገብር። እቲ ቴክኒካት፡ ከም ሓደገኛ ኣተሓሕዛን ጉስጥን ካብ ዝኣመሰለ ዝተፈላለዩ መጥቃዕታት ንዝዛኡር እሰኹም እትከላኸልሉ ኣገባብ እዩ።



“ብብዝሒ ተጓዲዞ፣ ካብ ሓንቲ ሃገር ድማ ናብ ካልእ ሃገር ግዲዘ እዩ። በዚ ምኽንያት ድማ ከበባት ቀያዪረ እዩ፣ እንተኾነ ግን ኣይኪዶ፡ ኣብ ሓደ ኮም ህይወት ከትጅምር እቲ ዘበለጸ ኣገባብ ምዃኑን ንሓደ ቦታ ድማ ደጊምካ ከትበጽሕ ኣዝዩ ባህ ዜብል ምዃኑን እፈልጥ እዩ። ስለዚ፡ እቲ እተገብዮም ቦታ ወይ ዝመጸእካዮ ሃገር ብዘዩገድስ፣ ካብ ጀርመን ወይ ካብ ዝኾነት ካልእ ሃገር ዝመጸእካ እኳ እንተኾንካ፡ ኣብቲ ዝኾነካዮ ኩሉ ቦታ መሓዙት ትገብር ኢኻ። መብዛሕቶም ድማ ኣብ ኣይኪዶ ዝፈለጥካዮም እዮም።” – ኤለና ቦግዳኖቫ፣

ከበብ ኣይኪዶ ጉተንበርግ

## ብኸመይ እጅምር።

ኣብ ጥቓኹም ዚርከብ ከበብ ኣይኪዶ ብምርካብ፡ ብቐዓትኩም ኣብ እትፍትሹሉ ክፍለ-ግዜ እተወ! ህንጥዩነት ይሃልወኩም፤ ንእግርኹምን ቅልጽምኩምን ዚሸፍን ምቹእ ስፖርታዊ ልብሲ ድማ ተማልኡ።

1. ን [svenskaikido.se](http://svenskaikido.se) ከፊኩም እተወ። ብዛዕባ ኣይኪዶ ዚምልከት ፊልም ከትዕዘቡ ኢኹም፤ ኣብ ጥቓኹም ዝርከባ ከበባት ኣየኖት ምዃን ከትፈልጥዎን ከትክእሉ ኢኹም። ከም ጀምሪ መጠን ብቐዓትኩም እትፍትሹሉ ክፍላተ-ግዜ እንተልዩ ንኸትፈልጡ ድማ ንክበብ ተወከሱ።
2. ብቐዓትኩም እትፍትሹሉ ናይ ልምምድ ክፍለ-ግዜ መታን ከተካይዱ ነታ ከበብ ብጽሑ! መብዛሕቱ ግዜ፡ ንስኹም ክትመርጽዎ እትክእሉ ኣብ ሰሙን ዚካየድ ሓያለ ክፍላተ-ግዜ ልምምድ ስለዘሎ - ሰሌዳ-ግዜ ከበብ ንኸውሃበኩም ሕተቱ።

ወግዲ ቡድ፡ ናይ ኣይኪዶ ቃላትን መግለጺታትን ወይ ልዑል ደረጃ ዘለዎ ብዙሕ ምንቅስቓሳትን ብኡንብኡ ንኸትፈልጡ ትጽቢት ዝግበረልኩም ኣይኮነን። ኣይትጨነቑ፣ እናተለማመድኩም ከለኹም ከነርእየኩም ኢና። ሕጉስ ግዜ ድማ ኣሕልፉ!

ዝኾነ ሕቶታት ኣሎኩምዶ፡ ናብ [info@svenskaikido.se](mailto:info@svenskaikido.se) ኢመይል ስደዱ፣ ንሕና ድማ ክንሕግዘኩም ኢና!



# 合気道