

АЙКІДО

Зустрічі без конфліктів

Потужність без застосування сили

Навчання в тренувальному ритмі



**“Я займаюся айкідо,
тому що це один з
небагатьох видів
спорту, який має таку
велику спільноту. Де
не має значення,
скільки тобі років, як
довго ти тренуєшся і
чи ти дівчина, чи
хлопець” - Ана
Ніколіч, клуб айкідо
Іясака, Стокгольм**

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



ХТО МОЖЕ ЗАЙМАТИСЯ АЙКІДО?

Ти зможеш! В айкідо не обов'язково мати якісь особливі здібності. Ми всі тренуємося разом - жінки, чоловіки, старші люди, молодь, початківці та досвідчені. У деяких клубах проводяться дитячі та сімейні тренування, а в багатьох клубах є групи для початківців.

Викладач демонструє техніку перед тим, як ви виконаєте прийоми. Це означає, що ви можете дивитися, копіювати і тренуватися, навіть якщо ви ще не говорите шведською! Ми часто їздимо в гості один до одного в різні клуби та на тренувальні збори. Багато людей знаходять друзів на все життя!





ТРЕНУВАННЯ

Люди по всьому світу займаються айкідо. Кожна сесія починається з короткої медитації та привітання. Потім ми починаємо з кількох розминочних вправ і тренування на падіння. Після цього ми зосереджуємося на технічній підготовці. На початку це базові техніки без зброї у задалегідь визначеній послідовності.

Чим більше ви тренуєтесь і вдосконалюєтесь, тим більше свободи ви отримуєте в тренуваннях. Техніка - це спосіб захиститися від різних нападів, таких як захоплення та удари.



"Я багато подорожував і переїжджав з однієї країни в іншу. Через це я змінив кілька клубів і знаю, що айкідо - це найкращий спосіб влитися в спільноту, а також найцікавіший спосіб повернутися в одне й те саме місце. Тому що, незалежно від того, куди ви переїжджаєте або звідки ви походите, чи повертаєтесь ви до Німеччини або в іншу країну, у вас всеідно є там друзі. І більшість з них - друзі з секції айкідо". - Олена Богданова, Гетеборзький клуб айкідо

З ЧОГО ПОЧАТИ?

Знайдіть найближчий до вас клуб айкідо та відвідайте пробне заняття! Проявіть зацікавленість та візьміть із собою зручний спортивний одяг, що закриває ноги та руки.

1. Відвідайте сайт svenskaikido.se. Там ви побачите фільм про айкідо і зможете дізнатися, які клуби є поблизу вас. Зверніться до клубу, щоб дізнатися, які заняття для початківців ви можете спробувати.
2. Завітайте до клубу на пробне тренування! Часто є кілька тренувань на тиждень на вибір - поцікавтеся розкладом клубу.

Ніхто не очікує, що ви одразу знатимете етикет, терміни та вирази або багато складних рухів. Не хвилюйтеся, ми покажемо вам їх по ходу справи. Неодмінно отримайте задоволення!

Маєте запитання? Напишіть нам на адресу info@svenskaikido.se і ми допоможемо вам!



合気道