

## اکیڈو

بغیر کسی تنازعہ کے ملاقات

طاقت کے بغیر استحکام

مقابلہ کے بغیر تربیت

”میں اکیڈو کی مشق کرتا ہوں کیونکہ یہ ان چند کھیلوں میں سے ایک ہے جہاں کمیونٹی بہت اچھی ہے۔ جہاں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر کتنی ہے، آپ کتنے عرصے سے تربیت کر رہے ہیں یا یہ کہ آپ لڑکی ہیں یا - انا نیکولک، آیساکا لڑکا اکیڈو کلب، اسٹاک ہوم



### اکیڈو کی تربیت کون لے سکتا ہے؟

آپ کر سکتے ہیں! اکیڈو میں آپ کا ایک خاص طریقہ ہونا ضروری نہیں ہے، اور ہم سب مل کر تربیت کرتے ہیں - خواتین، مرد، بڑے، چھوٹے، ابتدائی اور تجربہ کار۔ کچھ کلبوں میں بچوں اور خاندان کی تربیت ہوتی ہے، اور کئی میں ابتدائی گروپ ہوتے ہیں۔

تکنیکوں کو آپ کے کرنے سے پہلے استاد کے ذریعہ دکھایا جاتا ہے۔ اگر آپ ابھی تک سویٹش نہیں جانتے ہیں پھر بھی دیکھنے، پیروی اور مشق کے ذریعہ سے اس کو سیکھ سکتے ہیں! ہم اکثر مختلف کلبوں اور تربیتی کیمپوں میں ایک دوسرے سے ملنے جاتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لیے، دوست زندگی بھر کے لیے بنے ہوتے ہیں!



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

اپنے قریب ایک اکیڈو کلب تلاش کریں اور آزمائشی تربیت کے لیے تشریف لائیں! اپنے ساتھ اپنا تجسس اور آرام دہ کھیلوں کے لباس ساتھ لائیں جو آپ کی ٹانگوں اور بازوؤں کو ڈھانپیں۔

1. [svenskaikido.se](http://svenskaikido.se) پر جائیں۔ وہاں آپ اکیڈو کے بارے میں فلم دیکھ سکتے ہیں اور یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ کون سا کلب آپ کے قریب ہے۔ کلب سے رابطہ کریں اور ان سے پوچھیں کہ ابتدائی سیکھنے والوں کی لئے کونسا وقت معین ہے۔

2. ٹیسٹ ورزش کے لیے کلب کا دورہ کریں! ہفتے میں اکثر کئی تربیتی دن ہوتے ہیں جن میں سے انتخاب کرنا ہے۔ کلب کے شیڈول کے بارے میں پوچھیں۔

کوئی بھی آپ سے یہ توقع نہیں کرتا ہے کہ آپ فوری طور پر بوڈو آداب، الفاظ یا اعلیٰ درجے کی چالوں کو فوراً جان لیں۔ پریشان نہ ہوں، ہم آپ کو بعد میں دکھائیں گے۔ ان سے لطف لیں!

کیا آپ کے پاس سوالات ہیں؟ [info@svenskaikido.se](mailto:info@svenskaikido.se) پر ای میل بھیجیں اور ہم آپ کی مدد کریں گے!



میں نے بہت سفر کیا ہے اور میں مختلف ممالک کے درمیان منتقل ہوا اس لیے میں نے کلب تبدیل کیے ہیں اور میں جانتا ہوں کہ اکیڈو کمیونٹی میں داخل ہونے کا سب سے بہترین طریقہ ہے، اور یہ کہیں واپس جانے کا سب سے پر لطف طریقہ بھی ہے۔ کیونکہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کہاں منتقل ہوتے ہیں یا آپ کہاں سے آتے ہیں، آپ واپس جرنی یا کسی اور ملک میں آتے ہیں، تب بھی میرے وہاں دوست ہیں۔ اور یہ زیادہ تر اکیڈو - ایلینا بوگڈانووا، ”کے دوست ہیں۔

گوتھنبرگ اکیڈو کلب

# 合気道



## تربیت

اکیڈو پوری دنیا میں رائج ہے۔ اس کا ہر سیشن ایک مختصر مراقبہ اور سلام کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد ہم تھوڑی وارم اپ اور فال ٹریننگ کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہم تکنیک کی تربیت پر توجہ دیتے ہیں۔ شروع میں، یہ پہلے سے طے شدہ نمونوں میں ہتھیاروں کے بغیر بنیادی تکنیک کی شکل میں ہوتی ہے۔

آپ جتنا زیادہ تربیت حاصل کریں گے اور بہتر ہوں گے، تربیت کے دوران آپ کو اتنی ہی آزادی ملے گی۔ تکنیک مختلف حملوں، جیسے پکڑنے اور گھونسوں سے دفاع کرنے کے طریقے ہیں۔

