

Nábor nových zájemců o cvičení aikidó v klubech Aikido Kenkyukai Praha & AID VŠTJ začíná v úterý 5. října 2021 od 19:00 – 20:30 v dojo Na Balkáně

následující úterní lekce budou určeny především novým nezkušeným zájemcům těchto lekcí se od počátku budou účastnit i současní začátečníci s menší praxí partnery, pomocníky a učiteli na tatami jim budou i pokročilí aikidisté

Ai = harmonie / ki = energie / dó = cesta

aikidó je cestou studia a hledání psychické i fyzické harmonie v lidském životě je moderní disciplínou řazenou mezi japonská sebeobránná bojová umění. nemá soutěže a není proto „pravým“ sportem, kde se prohrává nebo vítězí nemá žádné limity dané věkem, pohlavím, fyzickou kondicí nebo typologií aikidó se může cvičit dokonce i v případech některých zdravotních omezení

Praxe aikidó přináší studentovi především:

úzký kontakt a přátelskou komunikaci s kolegy v kolektivu
radost z všestranně koordinovaného a zdravého pohybu
úlevu od každodenních stresů ve spojení s celkovou relaxací a regenerací
z hledisek psychických a fyzických celistvý rozvoj lidské osobnosti
všímavost a rozhodnost, sebeovládání a koncentraci, odvahu a sebevědomí
vnitřní vyrovnanost a schopnost řešit konfliktní situace na tatami i v životě
v dlouhodobější perspektivě rozvoj sebeobránných schopností

Začátečnické lekce zahrnují mimo další:

individuální dechové, koordinační, zdravotní cviky a komplexní rozcvičku
metody pádových a přemístovacích technik, které jsou podstatou aikidó
cviky související přímo se sebeobránnými technikami v partnerském cvičení
jednoduché techniky na kterých spolupracuje dvojice útočník a obránce

Jakmile se účastník náboru a začátečnických lekcí začne cítit komfortně a získá dostatečnou sebejistotu (obvykle po 2 – 3 měsících), může se účastnit kteréhokoli tréninku v kterýkoli den (pondělí, středa, čtvrtek) podle rozvrhu.

Základní organizační informace:

Detailní informace získáte telefonicky (603 221 694) nebo při první návštěvě dojo s příchodem nejlépe 10 min před začátkem lekce. Účast na první lekci je bezplatná. Pro nové zájemce, začátečníky i pokročilejší se vydává permanentka na deset dalších 1,5 hod lekcí za poplatek 1.500 Kč. Později a při pravidelné docházce i vícekrát v týdnu aikidóka a člen dojo platí se slevou na půl roku.

Pro začátek stačí volné sportovní oblečení (tričko s dlouhými rukávy, „tepláky“ nebo legíny), cvičí se na boso. Bílý cvičební úbor (kabátek, kalhoty a pásek) za cca 1.000 Kč (keikogi nebo kimono) lze později zakoupit se slevou přímo v dojo.