

AIKIDO per Bambini, Junior, Ragazzi e Adulti

L'AIKIDO è un'arte marziale tradizionale giapponese fondata dal Maestro Moriie Ueshiba. L'ideogramma AIKIDO significa **"La Via attraverso la quale armonizzo il mio corpo/mente/spirito"**. Questa vera e propria disciplina non si è mai trasformata in uno sport competitivo ove il fine è il risultato

L'AIKIDO sviluppa la coordinazione mente/corpo



L'AIKIDO si prefigge quindi come obiettivo la crescita armoniosa e regolare del corpo rispettandone la naturale maturazione.

I corsi di AIKIDO sono suddivisi in **Corsi per Bambini, Junior, Ragazzi e Adulti**.

Durante la lezione, che dura da 1 ora a 2 ore, i praticanti apprendono i movimenti di base, le tecniche di difesa (immobilizzazioni e proiezioni), le capriole e i salti attraverso i giochi.

La pratica dell'AIKIDO porta alla condivisione di nuove amicizie e la scoperta di nuovi giochi



L'AIKIDO ci aiuta a difenderci senza essere un mezzo di offesa o danno



Nei vari corsi, a partire dai bambini, le tecniche si imparano attraverso il gioco e man mano che si avanza con l'età e con le rispettive capacità si pone l'evidenza sempre più sull'efficacia delle stesse rispettando i giusti tempi e i giusti modi per un completo apprendimento.

L'AIKIDO sviluppa le capacità condizionali (**forza, resistenza, velocità e mobilità articolare**) le capacità coordinative (**coordinazione segmentaria e globale, destrezza ed equilibrio nelle sue tre rappresentazioni: statica, dinamica e di volo**) e la percezione del proprio corpo e dello spazio.

Praticando AIKIDO il fisico cresce armonioso



L'AIKIDO sviluppa il senso di responsabilità e di solidarietà



Non essendoci competizione, tra gli allievi si sviluppa un alto senso di cooperazione e condivisione di obiettivi, favorendo così la reciproca progressione nell'arte marziale e aumentando quindi il senso di gratificazione.

L'acquisizione di conoscenze sempre più complesse migliora la capacità di concentrazione e ad interiorizzare una maggiore sicurezza in se stessi e in ciò che si fa.

L'AIKIDO migliora la capacità di concentrazione e l'auto-stima



Etichetta e disciplina sono componenti fondamentali nella pratica dell'AIKIDO



Nella pratica dell'AIKIDO viene data molta importanza all'etichetta e alla disciplina come elemento forgiante educativo. Il rispetto delle regole e la accettazione dei propri limiti porta ad una corretta valutazione delle situazioni e ad un giusto approccio ai problemi attraverso uno stile di vita positivo.

L'AIKIDO aumenta la fiducia in se stessi e il rispetto degli altri

La pratica dell'AIKIDO a coppie o a gruppi in un'atmosfera rilassata e gioiosa, accresce la capacità di confrontarsi e di socializzare.



CORSI AIKIDO 2006/'07

Corso Aikido Bambini/e

(dai 5 ai 9 anni)

Lunedì → dalle 17.00 alle 18.00
Giovedì → dalle 17.00 alle 18.00

Corso Aikido Juniors

(dai 10 ai 13 anni)

Lunedì → dalle 18.00 alle 19.00
Giovedì → dalle 18.00 alle 19.00

Corso Aikido Ragazzi/e

(dai 13 ai 17 anni)

Lunedì → dalle 19.00 alle 20.00
Giovedì → dalle 19.00 alle 20.00

Corso Aikido e Shuriken Adulti

(oltre 17 anni)

Lunedì → dalle 20.00 alle 21.30
Giovedì → dalle 20.00 alle 21.30

POLISPORTIVA

MODENA EST



CORSI DI AIKIDO

VIA INDIPENDENZA, 25

41100 MODENA

TEL. 059/283449

CELL. 348/4135004

[Www.aikidomodena.it](http://www.aikidomodena.it)