

Aikido

Aikido is een fascinerende martial art die in het begin van de vorige eeuw door Morihei Ueshiba (1883-1969) is samengesteld uit de technieken van de Japanse samoerai en verschillende filosofische en religieuze tradities.

Aikido is Budo, een moderne Japanse vechtkunst; een vorm van zelfverdediging.

Doel van Aikido

Het doel van Aikido is het in overeenstemming brengen van je energie met de universele energie. *Met andere woorden, Aikido is een manier om in harmonie te komen met jezelf en je omgeving.*

Het doel in Aikido is om vanuit je centrum, te leren bewegen en te handelen. Het kan gebruikt worden tegen iedere vorm van aanval, waarbij de nadruk ligt op de ontwikkeling van een betere eenheid tussen lichaam en geest. In tegenstelling tot vele andere vechtsporten is er voor Aikido geen bijzondere kracht of snelheid nodig. Het wordt succesvol beoefend door mensen van alle leeftijden en mogelijkheden. En is dan ook een passend middel tegen zinloos geweld voor iedereen.

Aikido ontwikkelt lenigheid, coördinatie, concentratie, verbetert de gezondheid en fitheid en zelfvertrouwen. De fysieke kanten zijn gracieus en dynamisch, ze zijn slechts een uiterlijk kenmerk van wat het belangrijkste is: een echte en directe manier om de kwaliteit van ons leven te verbeteren.



Basishouding

De confrontatie met de partner wordt niet gezocht voordat je zelf wordt aangevallen. Daardoor moet de aikidoka leren leiding te geven aan de energie die op hem/haar af komt. Om leiding te kunnen geven aan andermans energie is het van groot belang om rustig te blijven. Die rust komt vanuit een goede buikademhaling, waardoor rust ontstaat in het centrum van het lichaam (hara), van waaruit alle bewegingen worden opgevangen en geleid.

Bewegingen & confrontatie

Een ander belangrijk punt is het aanleren van nieuwe efficiënte bewegingen en vooral het afleren van oude reflexen. Zo zijn er altijd mensen die een confrontatie aan willen gaan. Door de oefeningen gaan zij beseffen dat het ook mogelijk is de bewegingen van een ander te volgen, waardoor je niet verrast wordt en zelf het tijdstip van de confrontatie kunt bepalen. De mensen die altijd de confrontatie uit de weg willen gaan leren door de oefeningen dat ook zij de mogelijkheid hebben om in contact te komen met de partner. 'Stap in als een driehoek, beweeg als een cirkel, eindig als een vierkant'. Het principe dat deze drie vormen verenigt en de levenskracht van de mens verbindt met die van het universum wordt Ki genoemd.

Docent (Sensei)

De docent is Henk Hidding, hij heeft zijn 1e dan aikikai aikido in 2006 ontvangen van Kanetsuka Shihan (7^e dan). Kanetsuka is de technisch directeur van de Aikikai Aikido van Engeland en de leraar van Hubert van Ravensberg, de leraar van Henk Hidding.

Aikido

Dojo in Nieuw Dordrecht

Secretariaat: Henk Hidding

Hogewandweg 17

7812 BM Emmen

Tel: 06 55 74 50 12

E-mail: emmen@ryushinkan.nl

Dojo in Emmen

Secretariaat: Mark Hobers

Verlengde Spoorstraat 21

7811 GA Emmen

Tel. 0591 – 62 88 36

www.garudagym.nl

Aangesloten bij Stichting & Vereniging Sociale Weerbaarheid Nederland / NKS, WJJS-WJJKO / IBSSA-ISF en bij NVBL / Nicoach

Trainingstijden:	Trainingstijden:
<i>Nieuw Dordrecht</i>	<i>Emmen</i>
Donderdag - 18:30 - 19.30 uur (Kinderen) - 19.30 - 21.00 uur (volwassenen)	Vrijdag - 20.15 - 21.30 uur (volwassenen)
<i>Locatie:</i> Vastenow 7, 7885 AL Nieuw-Dordrecht (Emmen, Drente)	<i>Locatie:</i> Garudagym Verlengde Spoorstraat 21 7811 GA Emmen

Iedereen is welkom dus train gerust een paar lessen gratis mee!

Een trainingsbroek en een T-shirt is voldoende.

合氣道



De kunst van de weg van harmonie.

www.aikidonieuwdordrecht.nl

Onderdeel van *Aikikai Ryushinkan Nederland*

www.garudagym.nl

Sportschool voor Oosterse Krijgskunsten en Gevechtssporten