

AIKIDO

KONGÔSHIN
AIKIDO VERENIGING AMSTERDAM

Aikido, een van oorsprong Japanse vechtsport waarbij niet kracht of conditie maar bewustzijn en techniek de basis vormen.

Leren bewegen in vrijheid en harmonie.

Aikido is geen vechtsport!
Het doel is om juist een gevecht te stoppen.
Door in vrijheid te blijven bewegen en te voelen ontstaat de keuze om geen geweld te gebruiken.

Juist voor kinderen is deze vorm geschikt om te leren niet bang te zijn en om een ander geen pijn te doen.

In de trainingen komen verschillende technieken en methodes aan bod:

ademhaling - aandacht - vrij bewegen -
leren vallen - voelen - samenwerken -

Bij kinderen (tot 17 jaar) passen wij de klem-technieken die bij Aikido horen NIET toe.

Reden is dat gewrichten nog relatief veel kraakbeen bevatten en daardoor kwetsbaar zijn voor blessures.

De kinderen leren vrij te bewegen en kunnen door de aangeleerde technieken zelf de keuze maken om niet te vechten maar om een eventuele 'bedreiging' te neutraliseren.

Voor meer informatie of vragen:

Lucien Bleekemolen
06 - 51 63 80 51

KONGÔSHIN

合気道

In Aikido is iedere vorm van competitie afwezig. Aikido is defensief, echter niet in de absolute zin des woords. De beoefenaar neemt het initiatief om de situatie onder controle te krijgen.

合気道

Aikido is not a technique to fight or defeat the enemy, it's the way to reconcile the world and make human beings one family.

Morihei Ueshiba

