

AIKIDO

*en modern japansk stridskonst
som bygger självtillit och skapar trygghet*

Välkommen till Aikidointensiv 29 juni – 1 juli

Aikido – den harmoniska kraftens väg – är en japansk tävlingsfri stridskonst, där målet är att kontrollera motståndaren, inte att skada henne. Istället för att sätta kraft mot kraft lär man principen hur en liten kraft leder en större. Fokus, koncentration och närvaro är centrala delar av träningen.

Forskning och erfarenhet visar att 95% av överfall av olika slag sker genom att förövaren valt ut sitt offer i förväg, och att de väljer personer som genom sitt kroppsspråk utstrålar rädsla och osäkerhet.

Under tre dagar tar vi utifrån aikidoträningen upp begrepp som rädsla, reaktion och reflex. Hur agerar man ”på rätt sätt” i en given hotfull situation?

MÅLGRUPP: Aikidointensiven vänder sig till alla som vill bli tryggare i sig själva och lära sig hantera hotfulla situationer. Du ska vara minst 13 år.

KUR SINNEHÅLL: Vi tränar upp självkänsla, lär oss att utstråla trygghet och utmanar vår rädsla. Vi tränar på grepp, hålla fast och komma loss. Du kommer också att få lära dig grundläggande fallteknik.

KLÄDSEL: Långärmad tröja och byxa. Vi tränar barfota.

TIDER: Fredagen den 29 juni kl 16.00-19.00

Lördagen den 30 juni kl 11.00-16.00

Söndagen den 1 juli kl.11.00-15.00

PRIS: 750 kr (kaffe och frukt finns, övrig mat & fika ingår ej)

PLATS: Riai Aikido Dojo, Raketgatan 9

INSTRUKTÖR: Pia Moberg 6 dan

Assisterande instruktör: Amra Kapetanovic

ANMÄLAN: www.riai.se. Sista anmälningsdagen 25 juni

Kursen heter ”Bygga trygghet” och är en uppdragsutbildning på Riai Aikido Dojo. Kursen ligger utanför ordinarie träningsverksamhet.

