AIKIDO

合氣道

"Aikidossa ei ole voittajaa eikä häviäjää,
sillä häviö synnyttää uuden taistelun."
Morihei Ueshiba, aikidon perustaja

Aikidoliitto

Aikido on 1900-luvun alussa kehitetty japanilainen budolaji. Aikidon tekniikat voidaan jakaa karkeasti heittoihin, sidontoihin ja asetekniikkaan. Aikidon periaate on, ettei hyökkääjän voimaan vastata voimalla, vaan mukautumalla siihen. Tekniikat perustuvat tasapainon horjuttamiseen ja spiraalinomaiseen liikkeeseen. Harjoittelun päämäärä ei kuitenkaan liity itsepuolustukseen, vaan itsensä kehittämiseen. Lajissa ei kilpailla.

Harjoittelun tarkoitus on kehittyä henkisesti ja fyysisesti. Fyysisistä ominaisuuksista aikido kehittää hapenottokykyä, kestovoimaa, koordinaatiokykyä ja tasapainoa. Aikidon harjoittelun myötä koko kehon liikkuvuus paranee ja siitä kehittyy jäntevä ja ketterä. Aikido kehittää myös kärsivällisyyttä ja mielenhallintaa.

Aikidon harjoittelu aloitetaan peruskurssilla. Tatamille ovat kaikki tervetulleita huolimatta liikunnallisesta taustasta, iästä tai sukupuolesta. Harjoittelu tarjoaa alusta saakka haasteita kaikentasoisille liikkujille. Aikidossa vasta-alkajat harjoittelevat yhdessä edistyneempien kanssa, mikä mahdollistaa nopean oppimisen.

Edistyneempään harjoitteluun kuuluvat vapaa harjoittelu (*jiyuwaza*), toiminta useampaa samanaikaista hyökkääjää vastaan (*randori*) sekä vastatekniikat (*kaeshiwaza*). Vartaloja asetekniikoiden lisäksi harjoituksissa tehdään lihasvoimaa ja –kestävyyttä kehittäviä toiminnallisia harjoitteita.

Lue lisää aikidosta: **www.aikidoliitto.fi**

"Shugyo, intensiivinen harjoittelu, on kaikkensa antamista kaikissa tilanteissa. Tämän vuoksi aikidon harjoittelulla ei ole loppua. Shugyo on halu kehittää itseään läpi elämän."
– Gozo Shioda, 10.dan. Ueshiba Morihein ensimmäisiä oppilaita.

Aikidoliitto
Suomen Aikidoliitto ry | Radiokatu 20, 00093 SLU / 00240 HELSINKI
puh. (09) 3481 2566, GSM 040- 573 8166 | aikido@aikidoliitto.fi