

# AIKIDO

Väkivallatonta budoa: kehon ja mielen hallintaa





**Aikido on** moderni japanilainen budolaji, jossa yhdistyvät liike, tasapaino ja mielen hallinta.

Lajissa harjoitellaan taistelutaitoa, jonka avulla voi torjua hyökkäyksen vahingoittamatta hyökkääjää. Tekniikat perustuvat vastustajan voiman hyväksikäyttöön, tasapainon horjuttamiseen ja pyöreeen, spiraalinomaiseen liikkeeseen.

Aikido ei ole pelkkä liikuntalaji: se on elämänmittainen polku budoon.

#### **Harjoittelijoilleen se tarjoaa**

- väkivallatonta kamppailua, jossa ei kilpailla, hävitä eikä voiteta
- kehon hallintaa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja keskittymistä
- yhteisöllisyyttä ja yhdessä harjoittelemisen ja kehittymisen iloa

**Lisätietoa lajista ja kaikista aikidoseuroista löydät:**  
[www.aikidoliitto.fi](http://www.aikidoliitto.fi)

**Aikido sopii kaikille aktiivisille** lapsille ja nuorille, uutta haastetta itselleen etsiville aikuisille, naisille ja miehille. Harjoittelemme yhdessä iästä ja osaamistasosta välittämättä.

**Aikidon harjoittelu** alkaa yleensä peruskurssilla, jolloin tutustutaan perustekniikkoihin, liikkumiseen ja ukemiin, hallittuun kaatumiseen. Lajissamme harjoitellaan parin kanssa eri hyökkäysmuodoista itsepuolustuksellisia tekniikoita, jotka päättyvät heittoon tai sidontaan. Kun tekniikat tulevat tutuiksi, tutustutaan myös aseharjoitteluun ja vapaasti tehtäviin tekniikkoihin, jiyuwazaan.

**Suomen aikidoseurat** järjestävät peruskursseja syksyisin tai keväisin - tai vaihtoehtoisesti kutsuvat suoraan harjoittelemaan kokeneempien mukaan. Usein seurat tarjoavat 7 vuotta täyttäneille junioreille omat harjoitukset.



**Tervetuloa kokemaan liikkeen harmonia, mielen rauha ja yhdessä harjoittelun voima!**