

AIKIDO

en la Universidad de Alicante



Lugar:

Tatami del Pabellón Deportivo de la UA

Horario:

Lunes y Miércoles de 16h a 17:30h

Precio:

Universitarios: 66,50€/trimestre, 26€/mes (20€ dic, ene y mar)
No universitarios: 75€/trimestre, 29€/mes (23€ dic, ene y mar)

Inscripciones:

Servicio de Deportes UA (pabellón deportivo)

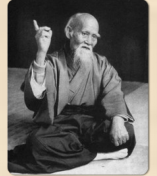
<http://sd.ua.es/es/actividades/actividades-fisicas-mensuales.htm>

"Brevemente... Aikido es bueno para tu cuerpo, tu mente y tu corazón. Y es divertido"

(Yoshimitsu Yamada Shihan, 8º Dan)

¿QUÉ ES EL AIKIDO?

Es una **magnífica síntesis de las Artes Marciales de Japón**, un arte marcial relativamente moderno (1942) creado por un incomparable budoka, **Morihei Ueshiba**, tras dominar los **secretos de distintas escuelas japonesas tradicionales de combate**.



Permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios armados o desarmados, utilizando **técnicas de proyección y de inmovilización para desequilibrar y controlar al contrario**, pudiendo acompañar los movimientos con una serie de **golpes estratégicos (atemi)**.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA DE OTRAS ARTES MARCIALES?

El Aikidoka **se defiende**, pero lo logra **mientras protege a su eventual agresor**, procurando **disuadirle y neutralizar su intención agresiva**, más que derrotarle, y procurando **causarle el menor daño posible**.

El Aikidoka **no forcejea** con su eventual adversario en busca de un movimiento muy concreto y específico, **no permite que se produzca una oposición de fuerzas**. **Tampoco esquiva un ataque esperando responder con otro similar y opuesto**. El Aikidoka **logra unirse al movimiento de ataque y acompañarlo hasta su neutralización con la respuesta adecuada** que debe emerger **naturalmente (consecuencia de movimientos interiorizados que surgen como reacción instintiva)**

¿ES REALMENTE EFECTIVO?

Tras una apariencia "blanda" con bellos movimientos circulares y fluidos, es en realidad **vigoroso y dinámico, con técnicas de probada eficacia**. Durante los movimientos se mantiene un **centro firme y estable**, que permite desplazamientos libres y rápidos en todas las direcciones. Mediante la aplicación de una **mínima fuerza física** se puede lograr una **gran efectividad**: Sus principios permiten defenderse **evitando la oposición y lucha**, haciendo así **posible la autodefensa ante oponentes de mayor volumen, fuerza y experiencia**.



OBJETIVOS:

Más allá de la **defensa personal**, los **objetivos** que se plantean, entre otros, son:

- ✓ Mejorar la **condición física general**.
- ✓ Mejorar la **coordinación, flexibilidad, postura**.
- ✓ Mejorar la **autoestima y seguridad en sí mismo**.
- ✓ Mejorar la **autodisciplina y el autocontrol**.
- ✓ **Controlar la ansiedad y el estrés** ante situaciones difíciles.
- ✓ **Fomentar la escucha, intercambio, solidaridad, respeto**.
- ✓ **Divertirte y socializar**.



¡Te invitamos a probarlo y experimentarlo por ti mismo!

(Clase de prueba gratuita)

PROFESOR:

Fidel Pérez Sebastián

5º Dan AIKIKAI, Shidoín

Delegado de AETAIKI-AIKIKAI de España
en la Comunidad Valenciana



Más información:

<http://blogs.ua.es/aikido>

<http://sd.ua.es/>



AIKIKAI ESPAÑA
(Miembro de Aikikai Japón)