

AIKIDO



en la

Universidad de Alicante

Lugar:

Tatami del Pabellón Deportivo de la UA

Horario:

Lunes, Miércoles y Viernes de 16h a 17:30h

Precio:

Universitarios: 94€/trimestre, 33€/mes (25€ dic,ene y mar)
No universitarios: 97€/trimestre, 37€/mes (28€ dic,ene y mar)

Inscripciones:

Servicio de Deportes UA (pabellón deportivo)

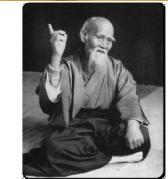
<http://sd.ua.es/es/actividades/actividades-fisicas-mensuales.htm>

"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** y **estilos** japonesas tradicionales de combate.



Permite defenderte con 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 ofensiva, 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 persigue 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** para su neutralización con la **respuesta adecuada** que debe emerger naturalmente (una sucesión de movimientos autorizados que surgen como reacción instintiva)

¿ES REALMENTE EFECTIVO?

Tras una apariencia tranquila y fluidos movimientos circulares y fluidos, es en realidad sorprendentemente efectiva y eficaz. Durante los movimientos se mantiene un **centro de mando estable**, que permite desplazamientos libres y rápidos en todas las direcciones. La aplicación de una **mínima fuerza física** se puede lograr con **efecto multiplicador**. Los tipos permiten defenderte **evitando la oposición y la fuerza**, siendo así una **defensa ante oponentes de mayor volumen, fuerza y velocidad**.



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.
- ✓ Comentar 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>
www.facebook.com/aikidosanvicente
perez.sebastian@gmail.com

Tel. 665 210 270



AIKIKAI ESPAÑA
(Miembro de Aikikai Japón)