

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>



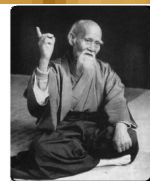
"Brevemente... Aikido es bueno para tu cuerpo, tu mente y tu corazón. Y es divertido"

(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 artes marciales 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 forceja** con su eventual adversario en busca de un movimiento muy concreto y específico, **no busca 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** (conjunto de movimientos interiorizados que surgen como **reacción instintiva**)

¿ES REALMENTE EFECTIVO?

Tras una apariencia **flaca** y **movimientos circulares y fluidos**, es en realidad **robusto y dinámico** y **de probada eficacia**. Durante los movimientos se mantiene un **centro firme y estable**, que permite desplazamientos libres y rápidos en **todas direcciones**. La aplicación de una **máxima fuerza física** se puede lograr **con efectividad**. Los principios permiten defenderse **evitando la oposición** y **logrando así una defensa ante oponentes de mayor volumen, fuerza o 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.**
- ✓ **Incrementar 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

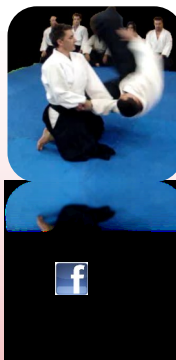
5º Dan AIKIKAI, Shidoin

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)