

Meer zelfvertrouwen en zelfverdediging zonder vechten door aikido.

Aikido is een Japanse krijgskunst of verdedigingssport waarbij je leert om geen geweld te gebruiken. Dat klinkt gek hè, maar je leert dus om als je wordt aangevallen niet te hoeven vechten. Dat wil zeggen dat je je niet opwindt en je niet al te gauw kwaad maakt, maar gewoon heel rustig blijft. Om dat goed te kunnen, heb je Ki-kracht nodig. Ki-kracht heeft iedereen. Je hoeft het alleen maar te weten, te ontdekken en te gebruiken. Ki is jouw eigen basis-energie, jouw eigen levenskracht. Zo krijg je met meer Ki meer vertrouwen en leer je om minder bang te zijn als er iets gebeurt wat eng of niet prettig is. Bijvoorbeeld bij een ruzie, of als je gepest wordt. Je leert om meer jezelf te zijn en meer voor jezelf in kalmte op te komen in moeilijke situaties.

Wat doen we in een aikidoles?

Om aikido te leren doen we allerlei leuke, afwisselende en leerzame oefeningen: lichaamsoefeningen, rollen en vallen, evenwichtsoefeningen, op de juiste houding letten, fantasie gebruiken, concentratie-oefeningen, goed leren ontspannen en ademen, samenwerken, en natuurlijk een heleboel aikido technieken. Ook trainen we af en toe met wapens als de stok, het mes en het samurai zwaard (van hout).

Dus naast dat je natuurlijk lekker kunt bewegen in aikido, zul je ook merken dat je zonder agressie en geweld te gebruiken tot vrede kunt komen en vrede kunt bewaren.

Zin om mee te doen?

Je mag twee gratis proeflessen volgen. Ouders kunnen in de zaal toekijken. Soms vinden kinderen het fijn als ook een vriendje of vriendinnetje meekomt.

Trainingstijden (in Daalmeer, Toscanestraat 4, in de gymzaal van basisschool De Liereland):

woensdag 18.15 tot 19.15 uur – Kinderen van 6 t/m 11 jaar

maandag 18.15-19.15 uur – Jongeren van 12 t/m 17 jaar

Contributie kinderen: € 17,50 per maand (na 2 gratis proeflessen).

Voor meer informatie of aanmelding voor een proefles: kijk op

<https://www.aikidoyuishinkaialkmaar.nl/aikido-voor-kinderen/> of neem contact op met Dirk Hendriks (secretaris@natuurlijkaikido.nl of 06-54342305). Op het plein kun je Robert Houtenbos (vader van Aava uit klas 3) aanspreken.

Oja, en uiteraard zijn volwassenen ook van harte welkom bij onze kleinschalige, gezellige vereniging!

