

# TENSHIN AIKIDON Peruskurssi-info

*Aikido, suom. ”harmonisen voiman tie”, on vanhoihin japanilaisiin taistelutaitoihin perustuva nykyaikainen väkivaltaton budolaji jonka kehitettiin 1900-luvun alkupuolella. Aikidossa hyökkäys vastaanotetaan pyöreän ja luonnollisin liikkein hyökkääjän omaa liikevoimaa hyväksi käyttäen.*

*Tekniikkoina käytetään pääasiassa nivellukkoja, heittoja ja hallintaotteita. Tekniikan tarkoituksena ei ole vahingoittaa hyökkääjää ja tuhota hyökkäyskykyä vaan ohjata hyökkäys turvalliseen suuntaan ja osoittaa hyökkäyksen mielettömyys.*

*Aikidon harjoittelussa käytetään myös jonkin verran puumiekkää (bokken), keppiä (jo) ja puukkoa (tanto).*

## Tenshin Aikido Alajärvellä

*Alajärvellä harjoiteltava Tenshin Aikido tyyli on käytännönläheistä ja itsepuolustukseen sopivaa. Tapaan jolla teemme aikidoa on vaikuttanut suuresti Sensei Steven Seagalin (7.dan aikido) oppilaat kuten Larry Reynosa (6.dan) ja Haruo Matsuoka (6.dan). Aikidoseura Yawara Nage ry aloittaa aikidon peruskursseja pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa, tammikuussa ja syyskuussa. Aikidossa on erikseen ryhmät aikuisille ja junioreille (7-12v). Aikidon aikuisten peruskurssit kestävät 2-3kk jonka päätteeksi järjestetään ensimmäinen vyökoe (6.kyu). Peruskurssin jälkeen harjoittelu jatkuu normaalisti seuran yleisissä ohjatuissa harjoituksissa.*

## Mitä aikidon peruskurssilla opitaan?

- *Kontrollitekniikoita*
- *kyu-testien (vyökoe) tekniikat*
- *aiki harjoituksia*
- *ukemit ja kaatumisharjoittelua*
- *liikumista, väistöjä, atemeita (aikikempo)*
- *tehokkaampaa ja luonnollisempaa vartalon käyttöä*

Aikidossa liikutaan pois hyökkäyksen edestä, niin että hyökkääjän liikkeen kontrollointi vaihtuu hyökkääjältä tekniikan tekijälle. Vastahyökkäyksen sijaan hyökkääjän tasapaino pyritään sorruttamaan.

## Harjoituksiin valmistautuminen

- *Ensimmäisiin harjoituksiin riittää asuksi verryttelyhousut ja T-paita.*
- *Käytä pukuhuoneen ja salin väliä kulkiessasi esim. sandaaleita.*
- *Korujen pitäminen harjoituksissa on turvallisuussyistä kiellettyä*
- *Turvallisuussyistä sormien ja varpaiden kynnet pidettävä lyhyinä.*
- *Meikit eivät kuulu budosalille; ne hieroutuvat helposti harjoituskumppanin asuun*

*Aikidoharjoitusten alkamisen merkiksi opettaja ja oppilaat kumartavat ja tervehtivät toisiaan sanomalla onegai shimasu (pyydän vilpittömästi). Harjoitusten päättyessä kumarretaan jälleen sanoen arigatoo gozaimasu (kiitos paljon).*

**TERVETULOA MUKAAN!**