

# Aikido

## *En kampsport utan kamp*

I aikido försöker man inte möta kraft med kraft som i många andra kampsporter. I aikido utnyttjar du istället motståndarens kraft, rörelse och fart mot honom eller henne. Därför spelar storlek och fysisk styrka liten roll och det fungerar lika bra både för kvinnor och män. Resultatet av träningen blir ett stärkt självförtroende, smidigare rörelser, ett effektivare självförsvar samt möjlighet att kunna lösa konflikter på ett fredligt och mer harmoniskt sätt. Nybörjare är välkomna att prova på utan kostnad!

**Läs mer » besök [www.ekia.net](http://www.ekia.net) eller ring oss på 070 - 681 61 83**

### Vuxna

Aikido är för alla, gammal som ung och det är aldrig för sent att börja.

Träningen gör dig mjukare och smidig i kroppen. Du lär dig att undvika slag och sparkar, ta dig ur och hantera fasthållningar och flermann-attacker.

Vi tränar också på att kunna falla utan att göra sig illa, förbättra balansen och bli lugnare i sinnet genom andning och meditation.

### Ungdomar

I ungdomsgruppen tränar vi delvis samma grunder som barnen. Vi tränar även mer avancerade aikidotekniker, rörelser och fall. Ibland tränar vi även med redskap, träsvärd och stav.

Genomgående i all träning är att du hela tiden samarbetar med din partner och andra som tränar, det är aldrig en kamp eller tävling om vem som är bäst.

### Barn (Från ca 8 år)

I barngruppen tränar vi grunderna i aikido. Bland annat att rulla, falla, samt enklare aikidotekniker. Vi leker även en del lekar som hjälper barnen utveckla sin motorik, balans, självkänsla och kamratskap.

Huvudsyftet med träningen är att barnen ska ha roligt. I aikido tävlar man inte mot varandra, utan fokus ligger på den egna utvecklingen.



**Eskilstuna Ki-Aikidoklubb**

# Aikido

## *A martial art without fighting*

In aikido you don't try to meet force with force like in many other martial arts. In aikido you take advantage of your opponents force, movement and speed and turn it against him or her. This means size and strength gives no advantage and it works just as well for women and men. The training gives you stronger self-confidence, smoother movements, a more effective means of self defence and an ability to solve conflicts in a peaceful and harmonic way. Beginners are welcome to try a few times for free!

**Read more » visit [www.ekia.net](http://www.ekia.net) or call 070 - 681 61 83**

### Adults

Aikido is for everyone, young and old, and it's never too late to start.

Training makes you more agile and movable, you learn to avoid punches and kicks, how to get out of and handle holds and attacks from multiple partners.

We also practice falling without hurting ourselves, an improved balance and improved calmness through breathing and meditation.

### Youths

Here we practice partly the same basics as the children. We also practice more advanced aikidotechniques, movements and falls. Sometimes we also practice with tools, a wooden sword and staff.

An important part of all practice is to learn how to cooperate with your partner and other people around you, it should never be a fight or a struggle.

### Children

From the age of 8. We start with the basics of aikido. Rolling, falling, simpler techniques. We also play a lot of games to help the children evolve their posture, balance, self-esteem and friendship.

The most important part of practice is to have fun. Aikido is not a sport, there are no matches or competitions, focus is on your own development.



**Eskilstuna Ki-Aikidoklubb**

# Aikido

## *A martial art without fighting*

In aikido you don't try to meet force with force like in many other martial arts. In aikido you take advantage of your opponents force, movement and speed and turn it against him or her. This means size and strength gives no advantage and it works just as well for women and men. The training gives you stronger self-confidence, smoother movements, a more effective means of self defence and an ability to solve conflicts in a peaceful and harmonic way. Beginners are welcome to try a few times for free!

**Read more » visit [www.ekia.net](http://www.ekia.net) or call 070 - 681 61 83**

### Adults

Aikido is for everyone, young and old, and it's never too late to start.

Training makes you more agile and movable, you learn to avoid punches and kicks, how to get out of and handle holds and attacks from multiple partners.

We also practice falling without hurting ourselves, an improved balance and improved calmness through breathing and meditation.

### Youths

Here we practice partly the same basics as the children. We also practice more advanced aikidotechniques, movements and falls. Sometimes we also practice with tools, a wooden sword and staff.

An important part of all practice is to learn how to cooperate with your partner and other people around you, it should never be a fight or a struggle.

### Children

From the age of 8. We start with the basics of aikido. Rolling, falling, simpler techniques. We also play a lot of games to help the children evolve their posture, balance, self-esteem and friendship.

The most important part of practice is to have fun. Aikido is not a sport, there are no matches or competitions, focus is on your own development.



# Aikido

## *En kampsport utan kamp*

I aikido försöker man inte möta kraft med kraft som i många andra kampsporter. I aikido utnyttjar du istället motståndarens kraft, rörelse och fart mot honom eller henne. Därför spelar storlek och fysisk styrka liten roll och det fungerar lika bra både för kvinnor och män. Resultatet av träningen blir ett stärkt självförtroende, smidigare rörelser, ett effektivare självförsvar samt möjlighet att kunna lösa konflikter på ett fredligt och mer harmoniskt sätt. Nybörjare är välkomna att prova på utan kostnad!

**Läs mer » besök [www.ekia.net](http://www.ekia.net) eller ring oss på 070 - 681 61 83**

### Vuxna

Aikido är för alla, gammal som ung och det är aldrig för sent att börja.

Träningen gör dig mjukare och smidig i kroppen. Du lär dig att undvika slag och sparkar, ta dig ur och hantera fasthållningar och flermann-attacker.

Vi tränar också på att kunna falla utan att göra sig illa, förbättra balansen och bli lugnare i sinnet genom andning och meditation.

### Ungdomar

I ungdomsgruppen tränar vi delvis samma grunder som barnen. Vi tränar även mer avancerade aikidotekniker, rörelser och fall. Ibland tränar vi även med redskap, träsvärd och stav.

Genomgående i all träning är att du hela tiden samarbetar med din partner och andra som tränar, det är aldrig en kamp eller tävling om vem som är bäst.

### Barn (Från ca 8 år)

I barngruppen tränar vi grunderna i aikido. Bland annat att rulla, falla, samt enklare aikidotekniker. Vi leker även en del lekar som hjälper barnen utveckla sin motorik, balans, självkänsla och kamratskap.

Huvudsyftet med träningen är att barnen ska ha roligt. I aikido tävlar man inte mot varandra, utan fokus ligger på den egna utvecklingen.

