

Aikido

Aikido är en modern kampkonst med rötterna i Japans traditionella stridskonster. Systemet utvecklades under mitten av förra århundradet av Morihei Ueshiba och består av tre delar: *tai jutsu* (kroppsteckniker), *aiki ken* (svärdsträning) och *aiki jo* (träning med stav).

En av grundprinciperna i Aikido är att använda motståndarnas kraft emot dem för att kontrollera dem och neutralisera deras attacker. Just den här utgångspunkten gör att Aikidoträningen lämpar sig för alla, oavsett storlek, ålder eller kön.



AI - KI - DO



Förutom att fungera som ett effektivt självskydd och ett instrument för konflikthantering, ger Aikidoträningen också ökad styrka och smidighet samtidigt som den ökar din medvetenhet och koncentrationsförmåga. I Aikidoträningen läggs stort fokus på personlig utveckling genom hård och hän-given träning.

