



KONTAKT I INFORMACJE

Tel.: +48 604 161 120

e-mail: meiyodojo2020@gmail.com

www.meiyodojo.com

Uwaga !!!

Od 2023 r. zajęcia na nowej sali przy ul.
Banacha 17 (Słupski Ośrodek Kultury)

Co nowego?

- Nowa sala, nowe możliwości© (w tym dodatkowe treningi dla osób dorosłych)

Co zostaje?

- Świetni, pomysłowi i zaangażowani instruktorzy
- Wysoki poziom zajęć, dalsze możliwości rozwoju

**Przyjdź, zobacz, pierwszy trening do
niczego nie zobowiązuje!**

AIKIDO

ZAPRASZAMY DO KLUBU
MEIYO DOJO

DZIECI (od 6 r.ż.), MŁODZIEŻ,
DOROŚLI



Czym jest AIKIDO?

Aikido jest japońską sztuką walki. Polega ona na wykorzystaniu siły fizycznej przeciwnika. Jest metodą obrony przed różnymi atakami. W aikido podstawowymi elementami są: pady, rzuty i dźwignie.

Kto może ćwiczyć?

Właściwie każdy, zaczynając od dzieci w wieku wczesnoszkolnym, aż do osób starszych. Konieczne są chęci oraz przeciętny stan zdrowia.

Co jest potrzebne, żeby zacząć ćwiczyć?

Na pierwsze treningi wystarczy strój sportowy – spodnie zakrywające kolana i koszulka lub bluza.

Co daje Aikido?

Praktyka aikido przynosi dużo różnorodnych korzyści. Regularne ćwiczenie wpływa na poprawę kondycji fizycznej, w tym przede wszystkim elastyczności oraz koordynacji ruchowej. Systematyczna oraz pełna zaangażowania praktyka ma również istotny wpływ na wykształcenie umiejętności kontroli emocji i zachowań, zmniejszanie odczuwanego stresu, a także zwiększenie poczucia pewności siebie. W trakcie treningów w MEIYO DOJO istotne są następujące elementy: dbanie o zdrowie, zarówno własne, jak i pozostałych uczestników zajęć oraz wzajemny szacunek. Podczas ćwiczeń nie należy wykorzystywać przewagi fizycznej ani psychicznej. Współćwiczący są *partnerami*, a nie *przeciwnikami*.

Treningi aikido:

Dzieci: zajęcia mają charakter ogólnorozwojowy, celem jest poprawienie sprawności oraz nauka podstawowych zasad aikido, tj. etykiety, padów, obrotów oraz niektórych technik. W trakcie tych treningów dzieci NIE stosują dźwigni oraz mocnych rzutów, które mogłyby stanowić dla nich zagrożenie.

W treningach z dziećmi wykorzystywane są różne pomoce, dzięki którym zajęcia są atrakcyjne.

Młodzież, dorośli: treningi z elementami ogólnorozwojowymi mającymi na celu zwiększanie sprawności; ukierunkowane przede wszystkim na nauczenie najważniejszych umiejętności – pady, techniki aikido (rzuty, dźwignie), obroty, zejścia.

Treningi dla zaawansowanych: Treningi te są bardziej dynamiczne, stosowane w nich rzuty i dźwignie wymagają większych umiejętności od obojga ćwiczących.

Treningi z jo, bokken, tanto: celem jest opanowanie umiejętności posługiwania się bronią oraz obrony przed atakami z bronią.

Zajęcia prowadzone są przez licencjonowanych Instruktorów Polskiej Federacji Aikido.

Instruktorzy:

Danuta Hałasiewicz (5 DAN), 28 lat praktyki, z zawodu – psycholog, 16 lat pracy jako instruktor
Od 2014 r. – egzaminator Polskiej Federacji Aikido, obecnie shidoin

Radosław Tokarski (3 DAN), 24 latas praktyki, z zawodu - filolog

Opiekun techniczny: Sensei Marian Wiśniewski (SHIHAN, 6 dan) – klub: *Nauka Aikido Złotów*.

Miejsce ćwiczeń:

ul. Banacha 17 (SOK)
76-200 Słupsk