



AIKIDO RIMINI

Associazione Sportiva Dilettantistica

PRESENTA

CORSO AIKIDO 2019 / 2020

BAMBINI e RAGAZZI

MARTEDI' E VENERDI' - 18:00 / 19:00

Corso tenuto da:

Istruttori BROLLI MARCO e VIGNOLA MATTEO – Cintura Nera II° Dan

Supervisione Maestro ERMETI LORIS – Cintura Nera V° Dan

ADULTI

MARTEDI' E VENERDI' - 19:30 / 21:00

Corso tenuto da:

Maestro ERMETI LORIS – Cintura Nera V° Dan

Maestro ANTONIO PAOLUCCI – Cintura Nera IV° Dan

Maestro MORELLI MIRCO – Cintura Nera IV° Dan

INIZIO CORSI – 17 SETTEMBRE 2019

8 LEZIONI DI PROVA GRATUITE

PER DONNE (corso Adulti) e BAMBINI/RAGAZZI

In più altre IMPORTANTI NOVITA'.....

Contattateci al 339-6862832 (Loris) o 347-4648415 (Andrea)

info mail : info@aikidorimini.it / loris@aikidorimini.it

COS'E' L'AIKIDO?

La più raffinata ed elegante ARTE MARZIALE; un sistema d'AUTODIFESA; un percorso per scoprire il proprio CORPO, tonificarlo, potenziarne i riflessi e aumentarne l'elasticità; uno studio sulla DISCIPLINA e sull'AUTOCONTROLLO, o anche il piacere della COMPAGNIA, il trascorrere due ore LONTANI dallo stress e dalla routine, entrando in contatto con una delle più belle tradizioni dell'ORIENTE.

PERCHE' FARLO?

Impariamo a difenderci, miglioriamo i riflessi e controlliamo meglio le emozioni da stress, scarichiamo il nervosismo ritrovando il sorriso, riscopriamo il piacere di avere un corpo tonico senza dover perseverare con faticose sedute d'allenamento solitarie, ma con un gruppo di compagni e compagne di viaggio.

CHI PUO' FARLO?

CHIUNQUE, donne, uomini, ragazze e ragazzi; non occorre avere forza, né particolari doti atletiche; in occasione di raduni e manifestazioni (che noi chiamiamo SEMINARI) è facile incontrare praticanti che hanno superato la sessantina accanto ad altri che non hanno ancora dodici anni; ognuno riceve un tipo diverso di beneficio, in rapporto alla sua peculiarità ed alla sua struttura psico-fisica.

E' VIOLENTO?

NO, perché non vi sono combattimenti, non c'è agonismo. Si pratica a coppie, di volta in volta con un partner diverso, alternandosi nei ruoli di chi attacca e chi si difende; studiando come liberarsi da attacchi a mano nuda o con coltello, bastone o spada, rivolgendosi verso l'attaccante la sua stessa energia, senza sforzo da parte di chi si difende; di conseguenza NON SI CORRONO RISCHI.

COME SI PRATICA?

Indossiamo il GI, la divisa di allenamento bianca usata anche nel JUDO. La pratica avviene su un'area di 70 metri quadrati, coperta da TATAMI, un tappeto in gomma MORBIDA, ANALLERGICA, che attutisce efficacemente le cadute, aumentando il gusto di sviluppare l'elasticità del corpo; altri attrezzi che nel tempo vengono usati, sono il JO (bastone) ed il BOKKEN (spada in legno), che servono per eseguire le tecniche derivate dall'antica scherma dei SAMURAI, essenziali per sviluppare RIFLESSI e imparare a mantenere la CALMA in qualunque situazione, nella vita di tutti i giorni.

QUANTO TEMPO CI VUOLE ?

Immediato è il piacere di accostarsi ad una arte diversa da tutte le altre, di sentirsi per due ore lontani dalla quotidianità, di pensare solo a se stessi e alla pratica della disciplina; a seguire in breve tempo si avvertono i benefici fisici, poiché 30 minuti di ogni allenamento vengono dedicati alla ginnastica, agli esercizi di allungamento muscolare(stretching) che aiutano a rimuovere tensioni e contratture ed agli esercizi di respirazione; sin dall'inizio vengono studiate le tecniche per uscire dai più frequenti attacchi che vengono sempre più affinate con la pratica, DIVENTANDO SEMPRE PIU'EFFICACI ed aumentando il nostro SENSO DI SICUREZZA.

AIKIDO RIMINI A.S.D. TIENE LE PROPRIE LEZIONI PRESSO:

RIMINI: **Palestra SPORT VILLAGE** – Via Galla Placidia, 29

Tel. 0541-741030 – Loris 339/6862832