

AIKIDO

Norentzat?

Aikido edozein adin, genero eta berezitasun partikularretara egokitu eta moldatu egiten da. Aikido besteekin batera, lehiaketa eta borroka barik, arte martzial bat praktikatzeko interesaturik dauden guzientzat ideala da. Aikido-ren bitartez edozein egoeratan lasaitasunez lekurtzen eta mugitzen ikasiko duzu.

13 urtetaik aurrera.

¿Para quién?

La práctica del Aikido se adecúa y acoge a todas las edades, géneros y características particulares. Aikido es ideal para todas las personas interesadas en practicar un arte marcial en colaboración con los/as demás, sin competitividad ni lucha. Mediante el Aikido aprenderás a posicionarte y moverte con soltura en cualquier contexto.

A partir de 13 años.

Onurak !!

- Norberarengan konfidantza eta segurtasuna indartu.
- Koordinazioa, psikomotrizitatea eta forma fisikoa garatu.
- Defentsa personalaren oinarriak ezagutu.
- Arreta zabal gaitasuna aktibatu.
- Kideekin elkar ikaskuntza prozesua Konpartitu.

¡¡ Beneficios !!

- Potencia la autoestima y seguridad en uno/a mismo/a.
- Desarrolla la coordinación, psicomotricidad y la forma física.
- Conocimiento de los principios de defensa personal.
- Activa la capacidad de atención amplia.
- Compartir el proceso de aprendizaje junto a los/as compañeros/as.



ORDUTEGIA

Astlehena eta asteazkena
20:00-21:20

HORARIO

Lunes y miércoles
20:00-21:20

SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Aikido partaideen segurtasuna zainduz gatazka egoera bat bideratzea bilatzen duen japoniar arte martzial bat da, hau da, inork minik jaso barik. Aikido mugimendu malgu eta koordinatuetan oinarritzen da, kolpe, ukabilkada, ostikada edo mugimendu bortitzak alde batera utziz.

Aikido denok elkarrekin tatamian praktikatzen da tamainua, indarra, generoa, esperientzia edo abilezia kontutan izan barik, elkarrekin kopartitu eta ikasi egiten da etengabe kideak tartekatuz.

Aikido mugimendu erasokor edo kaltegarriak erabiltzen ez dituen babes defentsa eraginkorra da. Aikido-ko praktika pertsona bakoitzaren berezitasunetara moldatzen da.

Introducción

Aikido es un arte marcial japonés que busca reconducir cualquier situación de conflicto salvaguardando la integridad y seguridad de los/as participantes, es decir, sin que nadie sufra ningún tipo de daño. El Aikido se basa en movimientos fluidos y coordinados, de tal manera que no existen golpes, puñetazos, patadas o movimientos bruscos.

El Aikido se practica sobre un tatami en el que todas las personas participantes practican entre sí sin importar tamaño, fuerza, género, experiencia o habilidad; alternando continuamente de compañero/a compartiendo y aprendiendo mutuamente.

El Aikido es eficaz como defensa personal con la peculiaridad de no utilizar movimientos agresivos ni provocar daños. La práctica del Aikido se adecúa a las características particulares de cada persona.

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioretan puntuala izan.
3. Saiok 80 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Erabiltzaileak ez dira aretoan sartuko begiralea barruan egon arte.
8. Kimonoa eta txankletak eroatea ezinbestekoa da.
9. Aktibitatea oinutsik egiten da.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 80 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Los usuarios no entrarán en el aula hasta que no esté dentro el monitor.
8. Es imprescindible la utilización de kimono y chancletas.
9. La actividad se realizará descalzo.