

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* (kroppstekniker), *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 Aikido-träningen 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 Aikido-träningen också ökad styrka och smidighet samtidigt som den ökar din medvetenhet och koncentrationsförmåga. I Aikido-träningen läggs stort fokus på personlig utveckling genom hård och hängiven träning.

