



Con il supporto di



COMUNE DI TRENTO
Circoscrizione 11
S. Giuseppe S. Chiara

CORSO AIKIDO (per principianti) Per ragazzi e ragazze tra i 14 e i 20 anni residenti nel Comune di Trento

L'Associazione "Si minore", con il supporto della Circoscrizione S. Giuseppe – S. Chiara, propone un corso di Aikido con l'intento di creare un'occasione di incontro tra i ragazzi della Circoscrizione (e non solo).

Cos'è l'Aikido?

A prima vista l'Aikido si presenta come un elegante metodo di ricerca dell'equilibrio fisico e psichico mediante la pratica controllata di antiche tecniche di derivazione marziale, finalizzate alla neutralizzazione, mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, di uno o più aggressori disarmati o armati. Sintesi ed evoluzione di antiche tecniche mutate dal **ju-jutsu** classico, dal **kenjutsu** (la tecnica della spada) e dal **jojutsu** (tecnica del bastone), l'Aikido trova la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sul principio della rotazione sferica.

Contrariamente ad altre arti marziali incentrate sui movimenti lineari (avanti, indietro, in diagonale), le tecniche dell'Aikido si fondano e si sviluppano infatti prevalentemente su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. In tal modo egli stabilizza il proprio baricentro, decentra quello dell'avversario attirandolo nella propria orbita, e può sfruttare a proprio vantaggio l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla.

"Lo scopo dell'Aikidō è di allenare la mente e il corpo, di formare persone oneste e sincere".

(Morihei Ueshiba)

Dove si terranno le lezioni?

Centro sportivo "Guido Manazzon" – Palestra arti marziali – via Fogazzaro, 4 – TRENTO

Quando?

Domenica 11/10/2009 dalle ore 9.30 alle ore 12.00
Domenica 18/10/2009 dalle ore 9.30 alle ore 12.00
Domenica 01/11/2009 dalle ore 9.30 alle ore 12.00
Domenica 08/11/2009 dalle ore 9.30 alle ore 12.00

Come iscriversi e come avere maggiori informazioni?

Chiamando DIEGO FILIPPI allo 340.2650306
Scrivendo a MICHELE BEZZI alla mail: progetti@siminore.it
(entro venerdì 9 ottobre 2009)

Quanto costa?

L'unico costo è relativo alla quota di iscrizione del costo di 10 euro. L'iscrizione prevede il tesseramento all'Aikikai Italia (www.aikikai.it).

Cosa serve per partecipare?

Abbigliamento sportivo (tuta da ginnastica o pantaloncini corti e maglietta) con ciabatte (l'aikido va praticato scalzi).