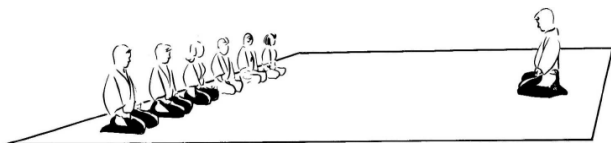


Training

De lessen beginnen met een stretching en een rustige warming-up met ki-oefeningen, waarbij een juiste ademhaling, bewustwording van de hara, en de houding van het lichaam belangrijk zijn. Daarna valbreken (rollen), en Japans knielopen. Vanuit basis bewegingen volgen talrijke varianten en technieken. Ter afsluiting ademhalingsoefeningen, rug-stretching, en soms massage.



Ten slotte

Beginners en gevorderden oefenen met elkaar. Er is geen prestatiedrang en iedereen oefent op zijn eigen niveau in een plezierige sfeer die vrijblijvend en ontspannend is.

De tatami heeft een oppervlakte van 200 vierkante meter en biedt voldoende ruimte om doorgaand te trainen. Voor bezoekers zijn er zitplaatsen op het belendende podium.

Interesse? Schroom niet om een keer te komen kijken of mee te doen. Een proefles kan bijna altijd, is gratis, en U ontvangt de benodigde aandacht. Eventueel kan hiervoor een afspraak worden gemaakt. Wie nog niet over een judo- of aikido pak beschikt, kan in makkelijke kleding meedoen.

Contributie

per kwartaal van 18 jaar	normaal	u-pas
studenten	€ 115	€ 55
tot 18 jaar	€ 85	€ 40
	€ 55	€ 25

Adres Anton Geesinkstraat 13, Utrecht.

Lestijden

Dinsdag	20.15 – 22.15
Donderdag	20.15 – 22.15
Zondag*	10.00 – 12.00

* 4^e zondag v/d maand kadertraining van 09.00 tot 12.00 uur.

Docenten

Jan Dijkhuizen	4 ^e dan	aikikai aikido
Paul Jungschlager	4 ^e dan	aikikai aikido
Akkie Hilverda	3 ^e dan	aikikai aikido
Rob Boogaard	3 ^e dan	aikikai aikido
Ab Reitsma	2 ^e dan	aikikai aikido
Michel Ferket	1 ^e dan	aikikai aikido
Bas Dietvorst	1 ^e dan	aikikai aikido
Gareth Dyer	1 ^e dan	aikikai aikido

Informatie

Utrechtse Culturele Stichting voor Aikikai Aikido
(opgericht door A.H. Bacas sensei † 6^e dan aikikai aikido)

Website UCSA: www.utrecht.aikido-cabn.nl
R. Boogaard info@utrecht.aikido-cabn.nl 030-2885487

Culturele Aikido Bond Nederland
p/a Ring 573, 3195 XL Pernis R'dam
Website CABN: www.aikido-cabn.nl/cabn



*een oplossing voor
zinloos geweld*

Oorsprong

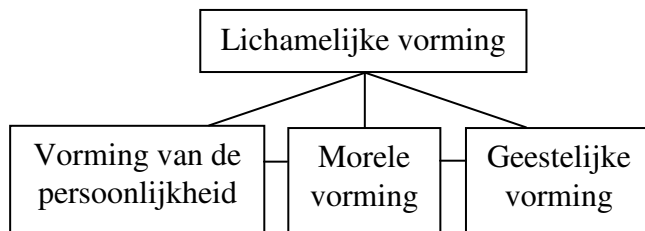
Aikido is een Japanse geweldloze verdedigingskunst die in het begin van deze eeuw uit de bewegingen van zwaard- en stokvechten van de Japanse samoerai in samenhang met tradities en filosofische opvattingen verder is ontwikkeld. De activiteiten van de grondlegger Morihei Ueshiba, leidde tot de oprichting van het hoofdkwartier 'de Hombu dojo' in Tokio en de verspreiding over alle continenten.

Grondslag

Onze stichting heeft met het onderricht in aikido een levensbeschouwelijke en humanitaire grondslag door een instelling van verantwoordelijkheid voor de naaste medemens. Met aikido bevordert ze de persoonlijke ontwikkeling van het individu en daarmee een vreedzaam en harmonieus bestaan van de mensen onderling.

Inhoud

Aikido is zowel een doeltreffend systeem van verdediging tegen (on)gewapende aanvallers als een in lichaamstaal geschreven leerboek van morele, filosofische en pedagogische principes. Maar ook een vorm van dynamische meditatie voor ontwikkeling van innerlijke kracht. Tevens is Aikido een veelzijdige en interessante methode die aan alle eisen van lichamelijke beweging en ontspanning tegemoet komt.



Betekenis

De letterlijke betekenis van Aikido is: de weg (do) van de harmonie of liefde (ai) door het cultiveren van ethische omgangsvormen met de ontwikkeling van geestkracht (ki).

Doel

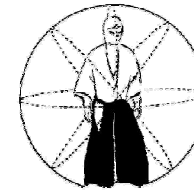
Aikido leert met zijn praktisch systeem het realiseren van de absolute overwinning; gebaseerd op de filosofie van het niet vechten door de destructieve krachten in een persoon te transformeren in krachten van liefde en harmonie.

Afgeleide doelen manifesteren zich in: 'kororo'- een sterke wil en een doelbewust handelen, 'shobu'- de kunst iemand op een effectieve manier onschadelijk te maken, 'satori'- verlichting van de geest, en 'muso'- leegheid van de geest, noodzakelijk voor een snel reactievermogen.



Praktijk

De confrontatie met de partner wordt niet gezocht voordat men zelf wordt aangevallen. De kracht van de aanvaller (uke) wordt door de verdediger (tori) op meegaande wijze gebruikt. Tijdens het ontwijken en ontvangen door middel van cirkelvormige bewegingen en technieken worden vaak klemmen ingezet om de aanvaller te controleren. De kunst is om met zo weinig mogelijk fysieke kracht de aanvaller uit balans te houden en deze vervolgens op verantwoorde wijze te sturen of te pinnen in een ongevaarlijke houding. De aanvaller zal daarbij ook leren.



Principes

Aikido onderscheidt zich van vechtsporten doordat het geen competitie of wedijver kent. Men gaat niet uit van de beste of sterkste, waardoor er ook geen pretenties ontstaan. Het handelen richt zich op de geestelijke kracht van de aanvaller zodanig dat deze fysiek of psychisch niet wordt beschadigd. Aikido is van in praktijk gebrachte menselijkheid doordrongen en wordt beschouwd als de meest ontwikkelde maar ook moeilijkste vorm van budo.

De ervaring tijdens de oefeningen dringen door in het onderbewustzijn, beïnvloeden de innerlijke houding en worden intuïtief op allerlei terreinen in het dagelijkse leven gebruikt. Daarbij wordt het vaak op de voorgrond tredende egocentrische en remmende bewustzijn uitgeschakeld.

De winst aan 'innerlijke kracht' wordt dan ook hoger gewaardeerd dan de verbetering van de diverse technieken. Wie geoefend is en over de geestelijke substantie beschikt, herkent conflictsituaties vooruit en kan de aanvaller en zichzelf vóór het conflict in een gewenste richting sturen.

Door aikido verwerft men dus de vaardigheden en de vrijheid om in bedreigende confrontaties de harmonische relatie met anderen met liefde en respect te behouden. Een praktische oplossing voor zinloos geweld en respectloos gedrag wordt hiermee op termijn geboden. Uw bijdrage ten aanzien van aikido bepaalt de realisatie hiervan in onze samenleving.