# Aikido i Kultura Japonii

## Treningi:

### Poniedziałki

**klasy 0-3**
godz.15:25-16:10

**klasy 4-8**
godz.16:15-17:00

*www.tenshinkai.pl*
*+48 515 269 315*
*info@nakadojo.pl*

Opłata miesięczna
100 zł

TEN SHIN KAI
AIKIDO FOUNDATION

## Prowadzący:

Przemysław Antczak (3 Dan Aikido Aikikai; 5 Dan Aiki jujutsu) –instruktor o specjalizacji samoobrona oraz gimnastyka korekcyjna. Praktykujący od 2003 roku, treningi prowadzi od 2009 roku.

Ze względu na swoje szybkie postępy, został zakwalifikowany do programu, indywidualnego Toku Szkoleniowego Polskiej Federacji Aikido(PFA). Przeznaczonego dla wybijających się adeptów, zaś rada techniczna PFA wyraziła zgodę na przyspieszenie jego egzaminu mistrzowskiego .

Prezes Fundacji Ten Shin Kai - której głównym zadaniem jest wykorzystanie przekazu BUDO w celu doskonalenia rozwoju jednostki.

**Strony www:**
www.antczakp.info
www.tenshinkai.pl – Strona internetowa Fundacji Ten Shin Kai
www.seishiro.info – Strona internetowa naszego nauczyciela

## O naszym treningu:

Nasze zajęcia Aikido są prowadzone według sposobu nauczania Shihan Endo Seishiro (8 Dan Aikido Aikikai), pod którego opieką metodyczną się znajdujemy. Jest to szkoła w której kładzie się nacisk na delikatny kontakt podczas treningu, przez co każdy uczestnik uczy się uważności w treningu z partnerem, jednocześnie uczy to zachowania dynamiki i płynności ruchu.

Uczymy, koordynacji, równowagi, dyscypliny, która pozwala dzieciom w każdym wieku, w każdej kondycji, rozwijać maksymalnie swoje cechy fizyczne i umysłowe.

Na zajęciach skupiamy się na treningu funkcjonalnym charakterystycznym dla sztuk walki. Wykorzystujemy różnorodne zabawy mające na celu naukę ćwiczeń, przygotowujących do technik, które potem sukcesywnie łączą się w jedną całość w postaci form. Jednocześnie dzieci są uczone tradycyjnych kata(form technik) z najstarszych systemów japońskich.
Ćwiczenia te mają na celu kształtowanie człowieka, jako całości. Dziecko ma możliwość poznać szeroką gamę ćwiczeń, rozwijających sprawność równomiernie.
Zajęcia są prowadzone w oparciu o zwroty z języka japońskiego.

## Egzaminy:

Pod koniec roku szkolnego, uczestnicy będą mieli możliwość podejścia do egzaminu na stopień uczniowski(Kyu). Według międzynarodowych wymagań Hombu Dojo – głównej kwatery gdzie nauczane jest Aikido

**Trochę Historii** – Aikido należy do grupy tradycyjnych sztuk walki (judo, kendo, kyudo, karatedo , aikido) uprawianych w Japonii na masową skalę. Jest to współczesny system ćwiczeń oparty na starych szkołach walki wręcz, miecza i włóczni, który opracował mistrz Morihei UESHIBA (1883-1969).W 1942 roku system Ueshiby otrzymał nazwę aikido. Techniczną bazę dla Aikido stanowi Daito-Ryu jujutsu, a ściślej mówiąc wyspecjalizowane techniki tego systemu, noszące ogólną nazwę Aiki-Jutsu, które studiował twórca przez około dwadzieścia lat.
Adept Aikido uczy się obrony przed napastnikami, w sposób w który nie zrobi im krzywdy.
Oprócz uników i zejść z linii ataku aikido dysponuje wieloma technikami dźwigni i rzutów.

**Trening Aikido Współcześnie** – Trenując mamy możliwość kształtowania siebie, fizycznie i osobowościowo. Aikido jest jedną z najbardziej wymagających sztuk walki. Co nie oznacza że każdy musi trenować na poziomie wyczynowym, aikido to praca i droga do perfekcji, którą każdy podąża we własnym tempie. Trenujemy tutaj ciało od strony jego mobilności, gibkości czy wytrzymałości, na bazie tradycyjnych ćwiczeń, przygotowując się do stosowania, bezpiecznych dźwigni czy rzutów.