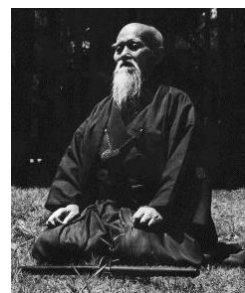


## Lær dig selv at kende gennem kampkunst

Hverdagens situationer skifter så hurtigt og er så forskellige, at det kan være svært at få et sandt billede af sig selv gennem dem.

Træning af kampkunst giver indre ro. Den viser tydeligt egne evner og begrænsninger på måder, så de er til at arbejde med konstruktivt.



### Aikido med mange fordele

Aikido er japansk kampkunst. Bevægelserne er bløde og dynamiske, men kernen i træningen er effektivt selvforsvar. Forsvar, som fokuserer på at løse konflikter uden at skade modparten. Derfor kaldes aikido også Harmoniens Vej.

Træningen udføres primært sammen med en partner for at efterligne situationer med forsvar mod greb og slag. Trods det er der ingen smerte forbundet med træningen, da slag kun er markeringer og alle øvelser udføres med respekt for modparten.

Træningen opøver evnen til at være opmærksom på og kontrollere selv de mindste bevægelser. Samtidig lærer udøveren at mærke modparten, åndedrættet og energien i situationen.

Med det store fokus på så mange elementer samtidig kræver udførelsen af øvelserne absolut nærvær. En effekt af det er, at udøveren lærer at mærke sig selv. Både alene og i interaktionen med træningspartneren. Her opstår indsigten, at spændinger i øvelserne viser indre spændinger. Modstand og mangel på samme belyser ligeledes mentale forhold. Dermed kan det siges, at udøveren møder sig selv hele tiden.

Mødet med det indre er et livslangt projekt, men andre elementer går hurtigere. Blandt andet udvikles hjernens evne til at bevare et roligt overblik selv i pressede situationer efter kort tid. Egenskaber, som hjernen naturligt anvender også i hverdagen og på jobbet.

Dertil kommer, at aikidoens lære i konfliktløsning kan overføres til mange andre situationer.

### Ingen konkurrencer mod andre

Aikido træningen foregår i roligt tempo i overensstemmelse med den enkeltes niveau.

Der er ingen kampe eller turneringer i aikido. Gradueringer til det næste niveau i træningen bliver aftalt individuelt mellem udøveren og træneren.

Dermed er der intet pres ved at skulle præstere overfor andre under træningen.

### Alle kan træne

Aikido stiller ingen krav til fysisk form. Kvinder, mænd og børn i alle aldre træner på lige vilkår.

I undervisningen træner nye sammen med øvede. Det giver nye en god introduktion til træningen. Den fælles træning skaber derudover en oplevelse af ligeværdighed til gavn for fællesskabet i klubben.

### Kluboversigt og priser

Dansk Aikido Forbund, DAF har tilsluttede klubber over hele Danmark. På [www.aikidoforbund.dk/klubber.asp](http://www.aikidoforbund.dk/klubber.asp) er en komplet oversigt over klubberne.

Kontingentet varierer mellem klubberne, men ligger mellem 200 – 350 kr. per måned. Udstyret består af en træningsdragt, som koster ca. 300 kr.

### Gratis billeder og flere oplysninger

På [www.aikidoforbund.dk/presse](http://www.aikidoforbund.dk/presse) ligger billeder til fri afbenyttelse af pressen. På samme webadresse ligger en PDF med skriftligt materiale, der giver en mere uddybende beskrivelse af aikido.

### Kontakt

Ved ønske om et interview eller yderligere oplysninger er I velkomne til at kontakte xx fra xx dojo. Mail: [xx@xx.dk](mailto:xx@xx.dk) eller via mobil: xx xx xx xx i tidsrummet 9 – 18.