

## Aikido bringer børn og unges smil frem

Mange børn og unge kæmper i dag med manglende selvværd, mobning, utryghed og ensomhed.

Træning af aikido tilbyder socialt samvær i sunde rammer, bedre selvforståelse og gode redskaber til at løse konflikter.

Drenge og piger i alle aldre kan deltage.



## Aikido med mange fordele

Aikido er japansk kampkunst, der fokuserer på at løse konflikt uden at tilføre modparten skade. Aikidoens bløde, dynamiske bevægelser leder tanken hen på dans, men kernen i træningen er selvforsvar. Principperne i træningen er så universelle, at de kan anvendes til at forstå både fysiske og psykiske konflikter.

Aikido giver desuden udøveren større selvtillid. Det skyldes, at træningen blandt andet giver indsigt i den unges fysiske og mentale evne til at løse konflikter på harmonisk måde. En naturlig følge af træningen er også en sundere kropsholdning, hvilket påvirker selvbilledet i en sund retning.

Under træningen udvikler de unge samtidig større indre ro, samt en bedre evne til koncentration. Det skyldes, at tillæringen af teknikernes mange enkeltheder opøver netop disse egenskaber.

Fordi aikido bygger på at vise respekt for hinanden under træningen, så lærer de unge at være mere opmærksomme på andre mennesker og at udvise høflighed. Egenskaber, som hjælper til at skabe en behagelig atmosfære omkring den enkelte.

Sociale aktiviteter udover træningen er en naturlig del af den enkelte klub. Klubberne mødes desuden på lejre nogle gange om året. Det styrker samlet de unges oplevelse af at være del af et fællesskab.

## Hvem kan træne?

Aikido stiller ingen krav til fysisk form. Ledlase, kast og faldteknik er en del af aikido, men slag og spark er uden kraft. Store motoriske færdigheder er heller ikke nogen forudsætning. Der er plads til alle i aikido.

Drenge og piger træner på lige fod. I undervisningen træner nye sammen med øvede. Det giver en god introduktion til træningen og skaber en følelse af ligestilling i klubben.

## Ingen konkurrencer

Der er ingen kampe eller konkurrencer i aikido. Dermed oplever de unge ingen stress ved at skulle præstere i træningen. Gradueringer, som giver adgang til det næste niveau i træningen, aftaler den unge og træneren desuden individuelt, når tiden føles rigtig.

## 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 klubber, som er tilknyttet DAF.

Prisen for undervisningen varierer mellem klubberne, men kontingentet for unge ligger mellem 75 – 120 kr. per måned. Udstyret består af en træningsdragt, som koster ca. 150 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.