

# AIKIDO

Club Aarschot vzw

'Harmonisch  
leren omgaan met  
levenskracht'



## Aikido Club Aarschot vzw

Judozaal Sporthal Demervallei Aarschot

### kinderen

6 tot 10 jaar.....zaterdag 09u30 - 10u30

11 tot 14 jaar.....zaterdag 10u30 - 11u30

Contact: ..... Mireille Vanderbruggen  
+32 (0)497/80.27.93 - mireillevanderbruggen@gmail.com

### jeugd en volwassenen

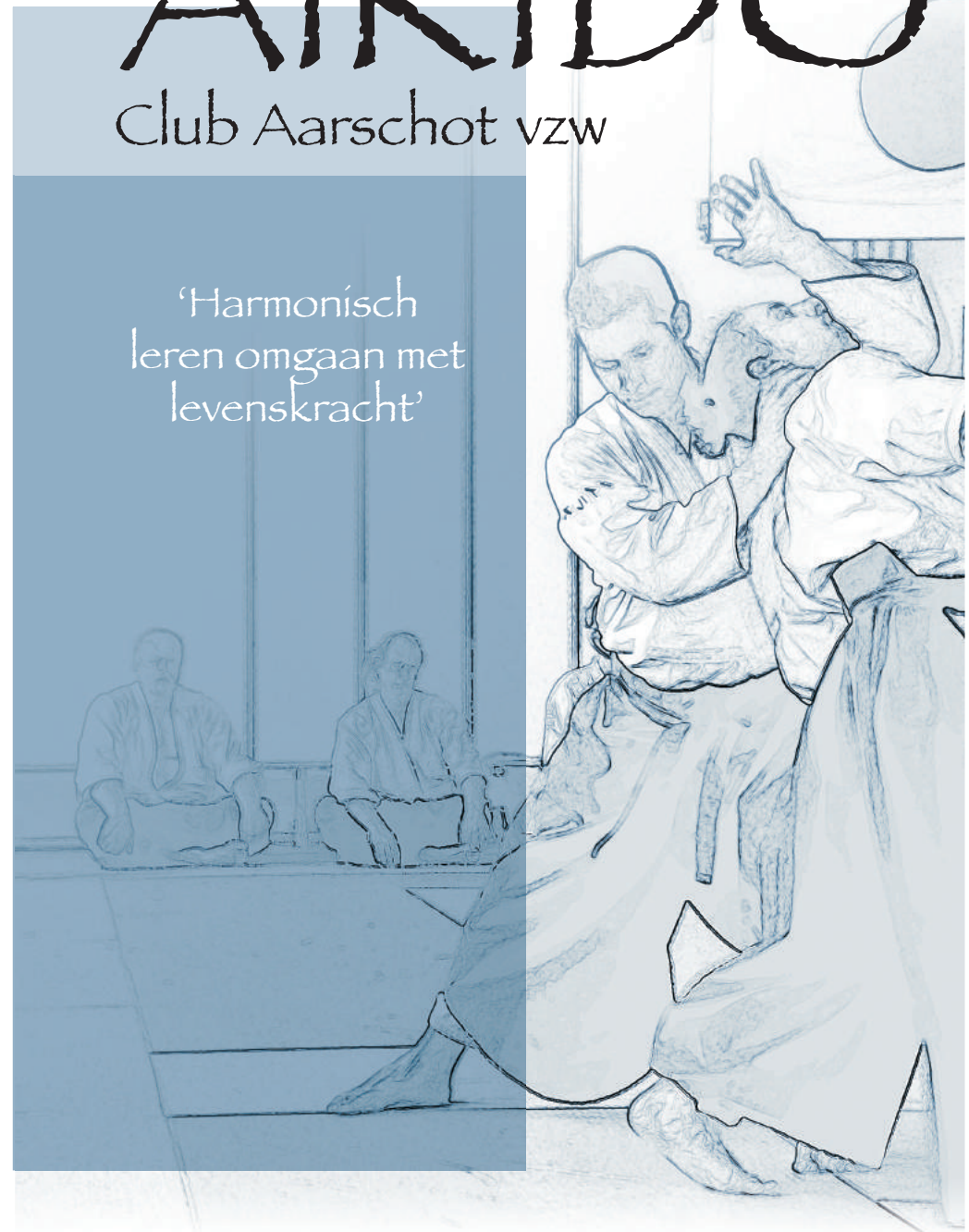
starters..... maandag 19u00 - 20u00

half-/gevorderden..... maandag 20u00 - 21u45

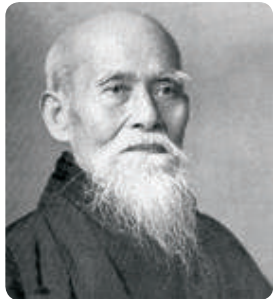
   donderdag 20u00 - 21u30

Contact: Jurgen Mertens  
+32 (0)476/71.13.07 - mertens.jurgen@skynet.be

website: [www.aikido-aarschot.be](http://www.aikido-aarschot.be)



# AIKIDO



Aikido kent geen competitie! Welke leeftijd je ook hebt, je traint op je eigen niveau, zonder te moeten winnen of verliezen, zonder kracht of geweld. Je leert de eeuwenoude, sierlijke bewegingen van de samourai, schijnbaar gemakkelijk maar uiterst doeltreffend. In geval van nood kan je deze technieken gebruiken om je te verdedigen tegen agressie.

## harmonie (ai)

Harmonie is een gevoel van verbondenheid met alles en iedereen om ons heen. Geen confrontatie, maar éénheid in de beweging met de tegenstander. Door ontspannen te oefenen met contact en afstand, leer je 'in je eigen centrum', jezelf te blijven.

## levenskracht (ki)

Je leidt de kracht in de aanval van de tegenstander af door draaiende bewegingen. Een worp of druk op de gewrichten controleert de agressie van de aanvaller. De houten wapens worden gebruikt om alertheid, timing en vertrouwen te oefenen. Door gedachten en ademhaling te laten samenvloeien, benut je de levenskracht in jezelf.

## de weg (do)

De basis voor aikidobeoefening is het 'aandachtig aanwezig-zijn, met een lege geest'. Deze mentale houding zorgt ook voor het 'harmonisch' in het leven staan. Aikido is een weg om hieraan te werken. Het is een eindeloze weg – een leerproces – met steeds nieuwe technieken en inzichten.

# een krijgskunst

## De praktijk

Aikido is een Japanse krijgskunst. Dat merk je aan het vele buigen uit respect voor je partner en leraar. Dat respect is een voorwaarde om veilig en zonder kwetsuren te kunnen oefenen. Ook de kledij is Japans: een kimono en een hakama voor de gevorderden. Je oefent op matten, het eerste jaar vooral val- en basistechnieken. Iedereen traint met iedereen, mannen en vrouwen samen.

## kinderen

Kinderen oefenen op een aangepaste en speelse manier. De grote variatie van technieken zorgt voor aandacht en nieuwsgierigheid. Bovendien maakt de niet-competitieve sfeer plezierig trainen mogelijk voor zowel jongens als meisjes. Veilig leren vallen is een groot aandachtspunt. Aikido ontwikkelt lichaamscoördinatie, zelfvertrouwen en zelfcontrole. Op die manier leren kinderen de anderen respecteren.

Aikido Club Aarschot is aangesloten bij de Vlaamse Aikido Vereniging ([www.aikido-vav.be](http://www.aikido-vav.be)), die erkend is door Bloso.



正勝吾勝

Masakatsu Agatsu  
(De echte overwinning is zelfoverwinning.)

Kalligrafie van Morihei Ueshiba, grondlegger van aikido