



Effektivt selvforsvar gør brug af alle sanser

Rapporter om vold og overgreb er blevet hverdag, men overfald kan afværges.

Det handler om at mærke modparten i situationen, styre frygten og kende de rette teknikker til forsvar.

De evner kan optrænes gennem aikido.

Selvforsvar på flere plan

Aikido er japansk kampkunst. De bløde, dynamiske bevægelser leder tanken hen på dans, men kernen i træningen er selvforsvar. En særdeles effektiv af slagsen.

Aikido er så virkningsfuld, fordi udøveren allerede efter kort tids træning lærer at fornemme andre mennesker og deres intentioner ved eksempelvis at aflæse kropssprog.

En anden årsag er, at forsvaret bliver indledt, allerede inden angriberen kommer tæt nok på til at gøre skade. Under afviklingen af angrebet lærer udøveren at vende modpartens bevægelser og naturligt svage punkter til egne fordele.

Et lige så vigtigt element er, at selvforsvar med aikido ikke opbygger konflikten ved at tilføre angriberen smerte eller ydmygelse med slag og spark. Derimod lærer udøveren at kontrollere konflikten fysisk og mentalt, indtil angrebet er afværget.

Af de grunde kan aikido anvendes af enhver til at afværge overflad af selv fysisk overlegne personer.

Som et ekstra plus kan aikido ikke kun anvendes til at løse fysiske konflikter. Principperne kan i lige så høj grad anvendes til at løse eller helt undgå alle former for konflikter.

Hvem kan træne?

Aikido stiller ingen krav til fysisk form. Ledlære, kast og faldteknik er en del af aikido, men slag og spark er uden kraft. Store motoriske færdigheder er heller ikke nogen forudsætning. Derfor kan både kvinder og mænd i alle aldre uden tidligere erfaring inde for kampkunst deltage i træningen.

Ingen kamp eller konkurrencer

Den daglige træning af aikido foregår roligt i eget tempo i overensstemmelse med den enkeltes niveau. Forsvar mod flere modstandere på samme tid og simuleret kamp er kun del af den avancerede træning.

Der er ingen konkurrencer eller turneringer i aikido.

Kluboversigt og priser

Dansk Aikido Forbund, DAF har tilsluttede klubber over hele Danmark. På www.aikidoforbund.dk/klubber.asp er en komplet oversigt over klubber, som er tilknyttet DAF.

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 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 eller via mobil: xx xx xx xx i tidsrummet 9 – 18.