

On practicar

Col·legi Sant Francesc

C/Major, 28

07500 Manacor

Tel 659 945 313

Fax 971 552 928

joanbeia@gmail.com

<http://www.mallorcaweb.net/aikido/manacor.html>

Horaris

Dilluns 20:00 a 21:30 Aikido

Dimecres 20:00 a 21:30 Aikido

Divendres 20:00 a 21:30 Aikido

Profesor

Joan Miquel Monjo

3r Dan d'aikido per la RFEDJYDA

3r Dan d'Aikido per l'Aikikai de Tokio

Mestre Entrenador Nacional d'Aikido (C.S.D.)

Tècnic Esportiu de Base en Aikido (E.B.E.)

QUÈ ES L'AIKIDO?

L'aikido és un art marcial japonès basat en moviments circulars destinats a projectar i/o controlar l'agressor sense fer-l'hi mal. A partir d'un atac simulat, l'Aikido desdramatitza l'agressió i prepara al practicant per una resposta adaptada: no fugir, fer front a l'agressor per després desplaçar-se i esquivar-lo.

Les tècniques d'aikido es basen en la flexibilitat i l'utilització de l'energia de l'agressor mes que en la força física; els practicants desenvolupen un potent sistema d'autodefensa íntimament lligat a un conjunt de principis i d'actituds encaminades a resoldre els conflictes amb calma i de forma mesurada.

El creador de l'Aikido, Morihei Ueshiba (1883-1969), anomenat *O Sensei* (gran Mestre) per els Aikidokas, resumia així el seu art :

"L' Aiki no es una tècnica per combatre i guanyar a un enemic, sino una via d'harmonia amb el món i els homes"



Què és l'Aikido ?



Manacor
2008/2009

Preguntes/respostes Damunt l'Aikido

1 : Qué me pot aportar la pràctica de l'aikido ?

Tant als nins com als joves i adults ens agrada aprendre coses noves. També tenim la necessitat de fer exercici físic per un desenvolupament harmoniós del cos i de l'esperit. El nostre ensenyament està enfocat a :

- Augmentar les capacitats físiques i l'atenció .
- Millorar l'agilitat i la coordinació.
- Enriquir les relacions amb els altres practicants.
- Augmentar la confiança amb si mateix i disminuir l'ansietat dins les situacions de conflicte.

La pràctica de l' Aikido està englobada en general dins les arts marcial japoneses, i als valors lligats al BUSHIDO (codi d'honor dels samurais): rectitut, esperit vigilant, coratge ,audàcia, cortesia, honor, lleialtat, autocontrol, esperit de companyonia.

2. A quina edat es pot començar a practicar Aikido ?

Les tècniques d' Aikido prioritzen l'agilitat més que la força. Se pot practicar a partir de 6-7 anys, a vegades abans dins alguns dojos. Per altra banda, no hi ha una edat llimit a partir de la que s'hagi de deixar. Mentre es mantenguin les capacitats físiques es pot seguir practicant. Al nostre Dojo, acceptam alumnes desde 12 anys, i actualment el major en té 45.

3. Quant de temps per setmana fa falta practicar ?

Per als nins, amb una o dues vegades per setmana és suficient. Per els joves i adults que ho desitjin, oferim classes 4 dies per setmana. A més de tant en tant hi ha cursos i trobades els caps de setmana, que són una bona ocasió de practicar junts amb companys d'altres dojos.

4. Qué costa practicar Aikido ?

Per practicar Aikido, haureu de pagar:

- La llicència-assegurança anual (50 €)
- Una quota mensual o trimestral segons l'edat (informau-vos al dojo).
- Un traje d'entrenament (Keiko-gi), encara que no és imprescindible les primeres setmanes, i un cinturó blanc per els que comencen. (entre 20 i 40 € segons la talla)

5. Quines són les formalitats d'inscripció ?

Per inscriurer-vos, heu de:

- Pagar ses quotes corresponents.
- Omplir un imprès amb les vostres dades.

La Federació expedirà i el professor entregará a l'alumne el carnet llicència anual.

6. Quins són els graus en Aikido

Hi ha dos grans grups de graus:

- Els Kiu (cinturó blanc): van del 5è (el més baix) fins al 1r (el més alt) . El professor de cada dojo (sempre i quan estigui degudament titulat) es el responsable d'atorgar aquests graus. En alguns dojos hi ha altres graus per els nins.
- Els DAN (cinturó negra): van del 1r (el més baix) fins al 8è (el més alt). L'exàmen es fa davant un tribunal format per professors qualificats i titulats. El títol Espanyol l'expedeix la *Real Federación Española de Judo y DA*, i l'internacional l'*Aikikai Hombu Dojo*.

7. Com transcorr una classe ?

Una classe d' Aikido està formada generalment per 3 temps:

- La preparació (ó escalfament) :El seu objectiu es encaletir el cos i les articulacions a fin de practicar sense risc de lesions, a mes de fer alguns exercicis preparatoris per el que vindrà després.
- La part central : Compren l'estudi dels moviments i les tècniques de l' Aikido. El professor adapta la classe al nivell i edat dels alumnes.

- La tornada a la calma: És un temps dedicat a que el cos es tranquilitzi i es recuperi el ritme normal de respiració abans del saludo final.

8. Perquè saludar abans i després de cada classe ?

El primer saludo es fa cap al retrat d'O Sensei, a la paret d'honor (KAMIZA en Japonès). No es tracta de religió o de sectarisme, sino d'una mostra de respecte envers el fundador de l'Aikido.

El segon saludo és per el professor, en senyal de respecte i donant gracies per la transmissió del que ell ha après.

9. Quins perills hi ha durant la classe ?

Com en la majoria dels arts marcial i els esports col.lectius, la pràctica de l' Aikido necessita acceptar un cert risc d'accident. De totes formes l' Aikido és una disciplina en la que els accidents son escasos.

10. Hi ha competicions d'Aikido ?

La vida moderna està plena de violència, de competició, de creixement basat en la negació i la destrucció de l'altre. Les arts marcial són una vacuna de la violència. L'objectiu de l' Aikido no és dividir els practicants entre guanyadors i perdedors, forts i dèbils, sino donar-los els mitjans de reaccionar amb calma, mesura i eficàcia a una agressió que, per definició, no te regles. No hi ha competició en Aikido.

11. El professor està titulat ?

Segons la legislació vigent hi ha 3 nivells de titulacions esportives.

- Monitor Instructor
- Professor Entrenador Regional
- Mestre Entrenador Nacional

Tots ells estan atorgats baix la supervisió de la Direcció General d'Esports i del *Consejo Superior de Deportes*. El professor d'aquest Dojo te la màxima titulació, i 22 anys d'experiència en l'ensenyament de l'Aikido a nins, joves i adults.