

# A

Aikido är en japansk självförsvarskonst grundad av Morihei Ueshiba i mitten av 1900-talet. Aikidons tekniker har som mål att leda bort och neutralisera en attack.



# I

# K

Aikido ger en allsidig träning av balans, koordination, kropps-uppfattning och samspel med ens partner. Vi tränar mycket fallteknik eftersom det är en förutsättning för att kunna vara partner i träningen.

合気道

# I

Är du nyfiken på Aikido, kom på ett träningspass - det bästa sättet att ta reda på vad Aikido är.



# D

Välkommen!

# O

Kaizen Aikidoklubb  
Träning torsdagar Festplatsen  
Vännäsby  
Vuxengrupp från 15 år  
Barngrupp från c.10 år  
Mikael Pettersson 070-586 94 34  
kaizen.aikido@budo.se  
www.klubben.se/kaizen

