

A I K I D O

合氣道

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.

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

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

Välkommen!



Kaizen Aikidoklubb
Träning torsdagar på 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

