

# Aikido Juniorhold



Til August starter foreningen **Ki Selskabet** et "Aikido Juniorhold" for børn i alderen (ca.) 10 til 13 år. Vi kommer til at træne hver tirsdag kl. 16-17 i ManuVision Huset, Mejlgade 28, 8000 Århus C. Første træning er d. 13 august og sidste træning er d. 18. december (med pause i uge 42). Prisen for et semester er kr. 650 pr. barn

Herunder kan du læse lidt om Aikido og om underviseren, mig, Jacob.

Hvis du efterfølgende har spørgsmål eller hvis du ønsker at tilmelde dit barn, så skriv til mig på mail [jacob@aremark.dk](mailto:jacob@aremark.dk)

Jeg glæder mig meget :-)

kh.

*Jacob*

Forklaret for børn:

## Aikido

Aikido stammer fra Japan, og er en videreudvikling af samuraiernes kamp teknikker.

Til aikido-træningen lærer du forskellige selvforsvarsteknikker, og du lærer også at falde uden at slå dig.

En aikidotime starter med, at vi bukker for hinanden. Så laver vi opvarmingsøvelser & øver faldteknikker og derefter træner vi med hinanden: Læreren viser en øvelse, og eleverne træner derefter sammen to og to imens læreren går rundt og hjælper. I træningen hjælper vi hinanden til at blive bedre. For aikido handler om at samarbejde og ikke om at vinde.



Vi har forskellige gradueringer og bæltter i Aikido, og hvis du træner i et halvt år, kan du ved slutningen af året gå til den første graduering.



Forklaret for de voksne:

## Aikido

- den eneste kampkunst, der handler om ikke at slås.

Aikido er en klassisk japansk selvforsvarskunst med et tidssvarende syn på konflikter. Derfor handler Aikido netop *ikke* om at kæmpe, men i stedet om at skabe en harmonisk situation, hvor konflikten slet ikke opstår, og det derfor ikke er nødvendigt at slås.

I Aikidotræningen møder vi hinanden igennem forskellige kroppsøvelser & "kamplege" uden vindere og tabere. Vi opøver kroppsbevidsthed, en bedre koordination og evnen til kropsligt at samarbejde med andre. Vi træner det at mærke sin sunde grænse og sin egen & andres evne til at sige til og fra. Og vi arbejder bevidst med koncentration og opmærksomhed i en venlig atmosfære af respekt & hensynsfuldhed.



## Om mig

Jeg startede selv med at træne jiu-Jiutsu, da jeg var 6 år gammel, og jeg har været omkring rigtig mange andre former for kampkunst & selvforsvar, indtil jeg for ca. 20 år siden mødte Aikido.

Til hverdag arbejder jeg professionelt med bl.a. aspekter af Aikido (og yoga), og jeg har igennem de sidste mange år under overskriften "kroppens ressourcer og potentiale" undervist alle mulige slags mennesker i forskellige aspekter af kropsforståelse & kropsbevidsthed.

Jeg er også far til Aske og Emma, som begge starter på det nye børnehold.  
(Du kan læse mere om mig og om det, jeg laver på [www.aremark.dk](http://www.aremark.dk))



## Ki Selskabet

Ki Selskabet er en Aikidoklub i Århus. Klubben er grundlagt af Jacob Aremark & Anders Nejsum, som også står for den faste undervisning. De har begge 3.dan - sort bælte af tredje grad - og har trænet aikido i over 20 år.

Udover den ugentlige træning, afholder Ki selskabet åbne arrangementer, lejre med andre dygtige instruktører, og vi tager sammen på ture til seminarer i ind- og udland med vores hovedlærer Doshu Kenjiro Yoshigasaki.

Vil du læse mere om Ki Selskabet og om Aikido, så kig på [www.ki-selskabet.dk](http://www.ki-selskabet.dk)

