

Hujšajmo skupaj: Aikido



Rok Pikon
vsi članki avtorja

NAMENJEN JE MOŠKIM IN ŽENSKAM VSEH STAROSTI, ZA ZAČETEK PA NI POTREBNA FIZIČNA PRIPRAVLJENOST

"Aikido je japonska borilna veščina, katere izključni namen je samoobramba, brez da bi poškodovali nasprotnika, obenem pa se s treningom razvija tudi fizična pripravljenost," pravi aikido učitelj **Matjaž Dobravec**. Namenjen je moškim in ženskam vseh starosti, za začetek pa ni potrebna fizična pripravljenost.

Pri vadbi se poučuje osnove padanja in različne aikido tehnike. Teh je pri tej veščini zelo veliko, kar jo naredi lepšo in bolj zanimivo, pravi Dobravec. Na začetku vadbe morajo udeleženci vedno ogreti celotno telo, kar počnejo z aerobnimi vajami.



Učitelj aikida Sensei **Matjaž Dobravec** v akciji. Dobravec je glavni učitelj v klubu Shodokan in ima opravljen mojstrski izpit za 3. Dan.

Vadba je zelo intenzivna, pa tudi redno padanje in vstajanje med tehnikami lahko povzroči precejšen napor. Sicer pa je namenjen bolj oblikovanju telesa, kot hujšanju, pogosteje je telesno težo potrebno povečati, ne zmanjšati.

Aikido spada med najbolj varne borilne veščine

Matjaž Dobravec pravi, da se aikido trenira zdravo, zabavno in predvsem z glavo. Udeležencem vadb je všeč, da je trening sproščujoč, vadba pa varna, saj pri aikidu ni toliko fizičnega kontakta, kot pri drugih borilnih veščinah, kar pa je tudi razlog, da je manj poškodb.

Poudarek na umu

Na treningih se občasno izvaja tudi zen meditacija za boljšo koncentracijo in sprostitvev. Dobravec poudarja, da aikido ni primeren za tiste, ki želijo pokazati svojo fizično moč namesto pameti. Pri aikidu gre za usklajevanje telesa in uma, kar tudi pomeni, da tisti, ki želijo hitro osvojiti najvišje stopnje (pasovih), ne vidijo bistva aikida, pri tem pa so problem tudi premalo usposobljeni učitelji, ki tega ne preprečijo.

Aikido stane od 23 evrov na mesec

Aikido je precej cenejši od vadb, ki smo jih opisali prejšnji teden, mesečna vadba v Aikido klubu v Slovenski Bistrici stane 23 evrov, cene pa se dvignejo do 35 evrov (Aikido klub Ronin v Ljubljani).