

AIKIKAI D'ITALIA - DOJO AIKIDO KEIKO

# CORSO DI AIKIDO PER BAMBINI E RAGAZZI



**(da 7 a 13 anni)**



**Luogo:**

Palestra de'Poeti  
via de'Poeti, 3  
tel. 051 237919

**Orario:**

mercoledì, ore 17:00 – 18:00  
da settembre a maggio

**Informazioni:**

tel. 051 0548476  
cell. 347 5797539

<http://www.aikidokeiko.com/>

L'**Aikido** è un'arte marziale giapponese moderna, messa a punto da O-Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) dopo la seconda guerra mondiale per poter tramandare i valori del budo tradizionale. Durante l'occupazione del Giappone da parte degli USA, le altre arti marziali venivano vietate o trasformate in un banale sport, cosa che non è successa per l'Aikido. L'idea base di questa nobile arte marziale consiste infatti nell'immobilizzare l'aggressore senza nuocerlo, sfruttando forza ed energia dell'attaccante. Non ci sono né combattenti né vincitori, ma solo un aggressore il cui attacco viene ribaltato contro se stesso. Evitando il contatto diretto, in cui vince sempre il più forte, l'Aikido si manifesta in una serie di rotazioni e spostamenti rapidi che sono in pieno accordo con le leggi della fisica e la via della minore resistenza. I movimenti di questa arte marziale, molto eleganti a vedersi, sfruttano al massimo la forza dell'aggressore e la canalizzano opportunamente. Essi, correttamente eseguiti, sono praticabili sia dal bambino di sei anni che dall'anziano di ottanta.

Il **Dojo Aikido Keiko** (Selene Centro Studi – sezione Aikido) è affiliato all'Aikikai d'Italia ed è diretto da R. Travaglini, V dan Aikikai Giappone Hombu Dojo e Aikikai d'Italia, è attivo a Bologna da oltre quindici anni, proponendo corsi per principianti e avanzati, bambini e adulti.

**Aikido per bambini:** Durante la lezione, i bambini apprendono alcuni movimenti di base: cadute, tecniche di proiezione e di immobilizzazione, attraverso giochi ed esercizi formativi, che sono propedeutici e complementari alla disciplina marziale.

I bambini possono sviluppare le capacità motorie (resistenza, forza e rapidità), le capacità di coordinazione (controllo, adattamento e apprendimento) e la percezione del proprio corpo e dello spazio, acquisendo equilibrio e mobilità articolare. Viene data, inoltre, importanza all'etichetta, al rispetto reciproco, alla non-violenza e all'apprendimento di uno stile di vita positivo e corretto.

Obiettivi principali: coscienza, coordinazione e padronanza del proprio corpo, postura corretta, scioglimento delle tensioni muscolari, flessibilità corporea e mentale, rapidità nella risposta a stimoli esterni, concentrazione e *self control*. Insegnante corso di Aikido per bambini: Dagmar Ebner, II dan Aikikai Giappone Hombu Dojo e Aikikai d'Italia. Assistente: Marco Camillo, I kyu Aikikai d'Italia.