



A QUIÉN VA DIRIGIDO

Jóvenes de **16 a 30 años**

15 plazas disponibles.

No se necesita experiencia previa.

Se recomienda ropa deportiva cómoda por debajo de rodillas.



Curso de INICIACIÓN AL AiKiDo

19 CUÁNDΟ

Del 17 de febrero al 26 de marzo

Martes y jueves

Fechas: Febrero 17, 19, 24, 26 · Marzo 3, 5, 10, 12, 17, 26
(El 19 de marzo no habrá clase por festivo)

20:30 a 22:00 h

DÓNDE

Aikido Aikikai Alicante - San Vicente

Dojo Gracie Barra Alicante
C/ del Zinc, nº 3 – **San Vicente del Raspeig**
*(a 100 m de la parada del TRAM de la Universidad,
cercano a la Sala The One)*

INSCRIPCIONES

A través del Centro 14 – Concejalía de Juventud

C/ Virgen de Belén, 11 – Alicante

<https://centro14.alicante.es>

965 149 666

MÁS INFORMACIÓN

Aikido Aikikai Alicante
San Vicente del Raspeig

aikidosanvicente.wordpress.com
 alicante@aikikai.es





¿QUÉ ES EL AIKIDO?

El **Aikido** es un arte marcial japonés moderno que enseña a **defenderte sin dañar**, utilizando el movimiento y el equilibrio para **redirigir y neutralizar la energía del ataque con calma y eficacia**.

Aprende a **protegerte con precisión y serenidad**, gracias a **técnicas fluidas y potentes**, efectivas para **detener una agresión con mínima fuerza**, incluso frente a oponentes de mayor tamaño o fuerza.

Entrena **cuerpo y mente**, gana **confianza y control**, y disfruta de un **ambiente cooperativo y sin competición** que te invita a **transformar los conflictos en oportunidades de aprendizaje y equilibrio**.

"El Aikido es bueno para tu cuerpo, tu mente y tu corazón. Y es divertido."

¿Qué vas a aprender?

- **Fundamentos básicos del Aikido:** desplazamientos, equilibrio y caídas seguras.
- **Principios de equilibrio, coordinación y uso eficiente del cuerpo,** logrando gran efectividad con mínima fuerza física.
- **Aplicación práctica:** cómo redirigir la energía del ataque y mantener la calma para responder con eficacia:
 - **Técnicas de control y agarre:** cómo soltarte o controlar agarres de muñeca, brazo o ropa.
 - **Proyecciones y desequilibrios:** entradas y giros para desequilibrar al oponente.
 - **Inmovilizaciones y controles en el suelo:** cómo sujetar y neutralizar a un agresor sin dañarlo.
 - **Estrategias de evasión y escape:** maniobras para liberarte de agarres y crear espacio para retirarte.
 - **Trabajo en pareja y progresión segura:** práctica cooperativa, controlada y escalonada para aplicar las técnicas con responsabilidad.

