



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

CUÁNDO

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



CENTRO MUNICIPAL DE RECURSOS
PARA LA JUVENTUD



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



¿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.

