

AIKIDO



Alkeiskurssi

Aikidon **alkeiskurssi** alkaa torstaina **01.09.2011** klo.20.00 **Karhulan kamppailukeskuksessa**, Ratakatu 4 (ent.Ammattikoulu). Aikidoharjoituksiin voi tulla tutustumaan aikaisemminkin.

Harjoitukset ovat maanantaisin ja torstaisin 20.00-21.30.

Alkeiskurssille tarvitet mukaan: verkkarit (tai judo/karate puvun), t-paidan, sandaalit ja pyyhkeen. Mukaan kurssille pääset myöhemminkin. Ikäraja on 15v.

Alkeiskurssin hinta on 100€.

Lisätietoja antaa Antti Rastamo puh. 050 - 4901838

Antti Paatero puh. 040 - 8443320

Aikido on Japanilainen budolaji, joka sopii kaikenikäisille miehille ja naisille. Aikidossa harjoitellaan taistelutaitoa, jonka avulla voi torjua hyökkäyksen vahingoittamatta hyökkääjää pysyvästi. Aikido perustuu samuraiden vanhoihin taistelutaitoihin ja sisältää lukko-, sidonta- ja heittotekniikoiden lisäksi aseiden harjoittelun miekalla, kepillä ja puukolla. Aikidossa ei kilpailla.