

# AIKIDO

NASCUTS A PARTIR DEL 2008

## Què és l'Aikido?

L'Aikido és una magnífica síntesi d'Arts Marcials del Japó. És considerada una de les més útils i sofisticades, perquè no només és una tècnica de defensa contra múltiples atacs, sinó perquè **és una disciplina eficaç per al desenvolupament de la integració i utilització de les forces de l'home, físiques i mentals**. De tal manera que unes i altres creixeran en un ésser humà plenament unificat.

És també un art molt depurat per la seva estètica, sobrietat, dinamisme, senzillesa, agudeses, elegància i serenitat.

L'Aikido presenta com a tret distintiu, respecte a les altres arts marcials tradicionals, una constant preocupació per **dissuadir l'oponent** i neutralitzar la seva acció agressiva, més que reduir-lo físicament.

## Pràctica

L'Aikido **utilitza tècniques de projecció i d'immobilització**, ja sigui per a desequilibrar o dominar al seu oponent, tècniques que poden anar acompanyades d'**Atemis** (cops) en punts vitals del cos.

A diferència d'altres disciplines, que estan subjectes a un reglament eminentment esportiu, l'Aikido és un art marcial en el seu sentit més pur. Es tracta d'una tècnica de defensa total que busca, abans de fer mal a l'oponent, **convèncer i demostrar la inutilitat de l'atac**.

L'Aikido es pot **practicar a qualsevol edat**, independentment del sexe i dels mitjans físics de la persona. És **idoni per a l'educació dels infants**, per la temàtica de les classes, com la seva pedagogia: psicomotricitat, coordinació corporal, autocontrol, disciplina i canalitzar les inquietuds i agressivitat del menor.

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

### DIES

Dimarts i dijous

### HORARI

19.40 - 20.40 h

### PREUS

Aikido  
Ken-Jutsu  
Aikido + Ken-Jutsu

### SOCI

30,00 €  
30,00 €  
45,00 €

### NO SOCI

60,00 €  
60,00 €  
90,00 €

# KEN-JUTSU

ESGRIMA JAPONESA

NASCUTS A PARTIR DEL 2008

El Ken-Jutsu, **art samurai de l'ús de l'espasa**, impressiona per la seva simplicitat, eficàcia, gran concentració, moviments de gran velocitat, precisió i l'actitud marcial dels participants. Els sons dels **Bokken** (arma blanca) xocant i dels **Kiai** (crit) són característics en Ken-Jutsu.

El Ken-Jutsu és una disciplina física, espiritual i mental. Per a la seva pràctica és necessari l'equilibri entre cos i ment, més que força física i vigor. L'ensenyament més profund de l'Ken-Jutsu té un aspecte físic-mental bastant fort.

Diverses arts marcials descendeixen d'aquesta o han patit influències, com ara: el **Kendo**, la seva versió moderna, que té un major èmfasi esportiu; el **Iai-do**, art de desembeinar l'espasa i l'**Aikido**, que incorpora principis d'entrenament amb l'espasa.

A l'actualitat, la pràctica amb el Bokken (sabre de fusta) està a l'abast de qualsevol practicant d'Arts Marcials. L'ús del Bokken permet experimentar, amb un nivell de realisme, el que seria un **enfrentament amb espasa** (Katana). Tot i ser el Bokken un instrument de fusta no tallant, el seu ús per neòfits comporta un risc força alt, de manera que requereix una gran atenció en el seu ús.

El Ken-Jutsu, encara que és una disciplina pròpia i completa, hauria de ser practicada com a complement de qualsevol altre Art de Combat (Judo, Karate, Kendo, Aikido, etc.), ja que l'experiència confirma que el combat a sabre amplia i millora el sentit de la distància, l'esquiva, la percepció, l'anticipació, la calma, l'adaptabilitat i altres qualitats que tot Budoka ha de tenir.

## Pràctica

L'entrenament de Ken-Jutsu varia d'acord amb l'estil en qüestió. En la major part es fonamenta en **Katas** (amb formes pre-reglades). En alguns estils, la pràctica dels Kats es complementa amb entrenaments de combat utilitzant armadura de protecció.

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

### DIES

Dimarts i dijous

### HORARI

20.40 - 21.40 h

## Sensei, Salvador Chaves

Mestre Internacional Especialista en Aikido 7º Dan - RFEJYDA  
Nihon Ken-Jutsu Renshi All Japan Budo Seibukan Academy, 5º Dan  
Director Tècnic European Cultural Association d'Aikido - Ken-Jutsu



### Centre homologat per:

Federación Española de Judo y D.A.  
Federació Catalana de Judo i D.A.  
European Cultural Association of Aikido - Ken-Jutsu



Dojo Escuela Kobukai  
Aikido - Ken-Jutsu



European Cultural Association  
Aikido - Ken-Jutsu

# AIKIDO I KEN-JUTSU

2020-2021



## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

C./ Regente Mendieta 14  
08028 - Barcelona

\*\*\* Durant la temporada poden haver modificacions en els cursos, els preus, horaris, etc. Trobareu la informació actualitzada al web.

## AUTÈNTIC ESPORT DE QUALITAT.



[www.clubesportiumediterrani.com](http://www.clubesportiumediterrani.com)

Ajuntament de  
Barcelona



**CLUB ESPORTIU  
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic