



## Hvem kan trene aikido?

Aikido kan trenes av kvinner og menn i alle aldre, fra små barn til aldrende.

Aikido fordrer ikke spesielt god fysisk form, og de dyktigste utøverne i dag er, vil mange si, rett og slett de som har trent lengst, de som er over 70 år gamle.

I Trondheim Aikidoklubb er det satt aldersgrense på 16 år.

Fysisk styrke skal i utgangspunktet ikke ha noen betydning for hvor raskt man utvikler seg innen aikido. De som ikke er så sterke lærer ofte å gjøre aikidoteknikker på en måte som ikke krever fysisk styrke, og dette er ofte et bedre utgangspunkt enn å bruke ren muskelkraft.



## Hvorfor trene aikido?

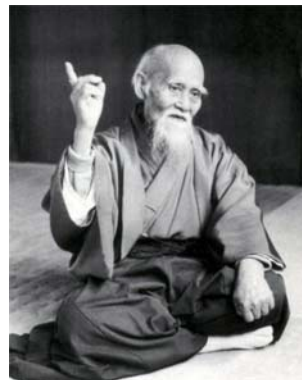
Aikidotreninger gir:

- En smidigere, mykere og sterkere kropp.
- Bedre kroppsholdning.
- Bedre kroppskontroll, muskel-avspenning og pusteteknikk.
- Fallteknikk som er velegnet på glatte trønderske vinterveier.
- Innblikk i østlig filosofi og kultur
- Innblikk i selvforsvar.
- Nye venner

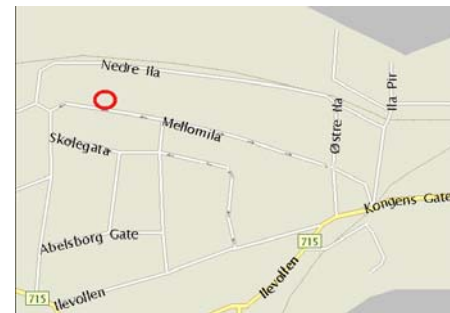




氣



道



合

## Hva er aikido?

Aikido er kort fortalt en relativt nyutviklet japansk kampkunst med røtter langt tilbake i japansk selvforsvarstrening.

Aikido skiller seg fra mange andre kampsporter/ selvforsvarssystemer ved at man prøver å være så ikke-voldelig som overhodet mulig.

Man sier ofte at slag og spark ikke inngår i aikido, og at man skal vende treningspartnerens egen kraft mot han, slik at en liten, lett og svak person kan forsvare seg mot en stor, tung og sterk person.

Det er ingen konkurranser i aikido. Dette gir et åpent og vennlig miljø der fokus på prestasjon kommer i bakgrunnen.

## Hva er Trondheim Aikidoklubb?

Trondheim Aikidoklubb er en nyoppstartet aikidoklubb på Ila, i Trondheim. Klubben tilbyr nybegynnertreninger og med tiden viderekommende-treninger for alle interesserte fra 16 år og oppover.

## Velkommen!

Trondheim Aikidoklubb holder til i fine lokaler hos Trondheim Judokwai og Trondheim Shotokan karateklubb på Ila. Klubben ligger i gangavstand fra Trondheim sentrum og buss/trikk passerer like ved. Parkeringsmulighetene for bil er gode.

**Adresse:**  
Mellomila 34

**Kontaktperson:**  
Sverre G. Johnsen  
Tlf: 922 15 644  
Epost: sverregu@gmail.com

**Hjemmeside:**  
[www.trondheimaikido.no](http://www.trondheimaikido.no)

