

SELF DEFENSE



In aikido maken we gebruik van cirkelvormige bewegingen en de zwaartekracht om een aanval te controleren. Dit zijn de natuurlijke principes van het universum. Enerzijds is er de zwaartekracht die ons naar de aarde toetrekt en anderzijds de middelpuntvliedende kracht die ons van de aarde zou willen weggooien naar de hemel. De mens bevindt zich op de grenslijn, de brug tussen hemel en aarde. We zijn dus onderhevig aan deze krachten.

De menselijke kracht is beperkt tot een cirkel met het individu als centrum. Hoe sterk ook iemand is, wanneer hij verder reikt dan zijn cirkel verliest hij al zijn kracht. Als men in staat is om te bewegen binnen de eigen cirkel van kracht en de ander ertoe kan brengen buiten zijn cirkel van kracht te gaan, dan is de zaak reeds beslist.



Sugano Shihan uke Van Daele Sensei Sensei

Myamoto Shihan uke Van Daele



AIKIDO : DE ULTIEME JAPANESE KRIJGSKUNST

AIKIDO CLUB TOKUGAWA DOJO : Sporthal de witte molen azalealaan te Sint-Niklaas

TRAININGEN : Elke dinsdag en donderdag van 20.00 uur tot 21.30 uur

CONTACT TRAINER : Sensei Van Daele Walter 4^{de} Dan Aikikai (Aikikai foundation aikido world headquarters)- initiator jeugdsportbegeleider (bloso) **Email:** walter.van_daele@skynet.be **tel :** 0477/38.31.29 (na 17.00 uur)

INITIATIELESSEN : 2 gratis initiatielessen om kennis te maken met aikido en onze club (kledij jogging en T-shirt)

Bezoek ook onze website :

<http://users.skynet.be/aikidotokugawa/>



Morihei Ueshiba (1883-1969) studeerde diverse martiale kunsten bij de oude Japanse meesters. Tijdens zijn verblijf in Hokaido ontmoet hij Sokaku Takeda de grootmeester in Daito Ryu en lid van de Takeda familie, die al generaties lang de oude technieken doorgaven binnen hun eigen clan. Later ontwikkelde hij hieruit aikido . Morihei Ueshiba heeft deze technieken die oorspronkelijk bedoeld waren om te winnen op het

slagveld en als bodygard van de daimo aangepast aan de moderne tijd. In België hebben we het geluk gehad dat we 30 jaar van **Tamura Shihan** (uchi deshi-inwonende leerling- sinds 1953) en **Sugano Shihan** les gekregen hebben. Sugano Shihan was van 1959 tot 1965 uchi deshi bij **O Sensei Morihei Ueshiba** en begon aikido in 1957. De aikido foundation zend ook regelmatig Japanse Shihans naar België om stages te geven.



Moriteru Ueshiba

Onze club **Tokugawa Dojo** (lid van de Sint-Niklase sportraad) is opgericht in september 1993 door Sensei van Daele Walter en aangesloten bij Aikido Vlaanderen (erkend door Bloso) en Aikikai So Honbu Belgium die sinds 1961 door O Sensei Morihei Ueshiba erkend is. In 1959 had hij zijn assistent Murashige Sensei (9^{de} Dan) naar België gestuurd om Aikido naar Europa te brengen.

Aikido is goed voor de gezondheid

van lichaam en geest

We starten de les steeds met meditatie oefeningen. Deze worden gevolgd door een reeks ademhalingsoefeningen en oefeningen om

onze energie vrij door het lichaam te laten vloeien. Daarna worden alle gewrichten los gemaakt.



Voor wie?

Aikido kan door iedereen beoefend worden zowel door mannen, vrouwen, ongeacht de leeftijd en kinderen (+10 jaar). Iedereen traint samen.

Aikido als zelfverdediging

De bewegingen zijn cirkelvormig en maken gebruik van de zwaartekracht (de natuurlijke krachten van ons universum). Hierdoor is het mogelijk om te weerstaan aan een fysiek sterkere aanval, zelf als deze gewapend is. (oefeningen tegen stok, mes en zwaard)

- Door cirkelvormige bewegingen in overeenstemming te brengen met de aanvalskracht van een tegenstander wordt zijn kracht versnipperd.
- Door de controle van de tegenstander op kwetsbare plaatsen zoals gewrichten en zenuwpunten.
- Door het gebruik van "ki" , de energie die men bekommt als de geest, armbeweging en lichaamsbeweging samen komen.



Sensei Van Daele

ikkyo klem



Murashige