

Japansk Sverdfekting: nytt aktivitetstilbud på Brøttum!

Aikidograppa driver med noe tradisjonell japansk våpentrening i tillegg til selvforsvar og selvutvikling. Etterspørselen har vært stor blant deltakerne, slik at vi nå trener japansk sverdfekting to ganger i uka.

Er du fascinert av japansk kultur, samuraier, og sverd....så kan dette være noe for deg.

For at dette skal drives forsvarlig må det poengteres at treningen foregår med sverd laget av tre og etter strenge tradisjonelle regler. Aldersgrensen er minimum 13 år.

Man trener med sverd, men hensikten er at man får føle på hvordan man reagerer når det står en motstander med våpen foran deg. Vi kan love at dette skjerper sansene og reaksjonsevnen, samtidig som det blir en trening i hvordan man bør reagere i en stresset situasjon. For noen kan dette ha en stor overføringsverdi til stressete situasjoner i hverdagen selv om man her trener med sverd....

Aikidograppa har treninger for ungdom og voksne på tirsdag og torsdag, klokken 19-21.

Treningen består av:

- 1/2 time oppvarming (likner yoga),
- 1/2 time øvelser for balanse og styrke (likner chi-gong og taichi),
- 1/2 time aikidoteknikker,
- 1/2 time sverdfekting (for den som har lyst og tid)

Hvis noen er nysgjerrige på sverdfektingen så ser det cirka slik ut:

<http://www.youtube.com/watch?v=jsMFoOMWPg0&feature=related>



Mer informasjon får du hvis du ringer
John Øyvind Albertsen (tel 45850450)

