



# АЙКИДО

**Черняев**

**Дмитрий Александрович**

**5 дан айкидо Айкикай**

**8-11 класс**

Айкидо - современное боевое искусство. Преимущества айкидо - несомненная боевая эффективность у освоивших это искусство, польза для здоровья и физической формы человека и, кроме того, развитие умения двигаться гармонично, собранно и мощно.

Основной идеей боевой составляющей айкидо является использование силы и движения нападающего для нейтрализации атаки. Такой подход позволяет человеку, не имеющему большой физической силы, противостоять любому нападающему. Важным аспектом айкидо является отсутствие агрессивности в технике. Это приводит к снижению общего уровня агрессии как в обществе, так и в личном общении.

Айкидо было создано японским мастером будо Морихеем Уэсибой в середине 20-го века. Он практиковал разные стили и направления боевых искусств, в его арсенале было японское фехтование, бой на коротких копьях (яри), айки дзю дзютсу. Исходя из опыта занятий боевыми искусствами, Морихей Уэсиба создал айкидо. Вложив в него революционные принципы неагрессивности и объединения с атакой и силой нападающего, сенсей Уэсиба сделал их основополагающими для своего айкидо. Ай Ки До - путь гармонии силы, это три иероглифа, выражающие самую суть этого боевого искусства. Основой технических приемов айкидо являются движения фехтовальщика с японским мечом – катаной.

Занимаясь айкидо, вы сможете научиться грамотно и эффективно двигаться, используя те резервы организма, которые заложены в тело человека но, как правило, практически никем не используются.

Для десятиклассников и одиннадцатиклассников этот спецкурс дает возможность получить спортивный зачет.

Занятия проходят по вторникам с 14.50 до 16.30 под руководством сенсея Черняева Дмитрия Александровича, 5 дан айкидо Айкикай.

Пробное занятие состоится                      сентября, в спортзале.