**VOLGEN VAN 5 AIKIDO INTRODUCTIELESSEN**

**Wat doe je en wat leer je in de lessen**

Deze AIKIDO introductielessen zijn ervoor om je kennis te laten maken met wat het AIKIDO zoal inhoudt. In eerste in-stantie gaan we ons in deze lessen bezighouden met ademhalings-, ontspannings- en stabiliteitsoefeningen en zogenaamde draai- en wegstapoefeningen (taisabaki), die allemaal nodig zijn om spontaan en op de juiste tijd op een aanval te kunnen reageren. Met die oefeningen zullen we enkele eenvoudige AIKIDO-technieken bestuderen en leren uitvoeren. Het accent ligt hierbij op het goed gebruik maken van het centrumpunt van je lichaam (seika tanden), waar je je energie bundelt (ki) en waarbij je er constant op moet letten geen gebruik te maken van spierkracht, maar van ademkracht (kokyu). Tijdens het bestuderen van de AIKIDO technieken leer je tegelijkertijd zowel je rechter als je linker kant te gebruiken, opdat je een aanval, vanaf welke kant ook, makkelijker kunt ontwijken door opzij te stappen en/of weg te draaien. Dit alles met een goe-de lichaamshouding en een juiste ademhaling, dus ontspannen.

**Wanneer, waar, hoe laat en wat kost het**

Deze 5 aaneengesloten lessen zijn op de maandag- en de woensdagavonden van 19.15-20.30 u en worden gegeven in de dojo (oefenzaal) van YOTOSAMA. De kosten voor deze introductielessen bedragen EURO 25,00.

**Enkele belangrijke budo etiquette-regels die je moet weten, omdat die te maken hebben met hygiëne, voorkómen van besmetting, veiligheid, uniformiteit en respect voor elkaar:**

* Alle uitgedane kleding moet in een sporttas gedaan en meegenomen worden naar de dojo en aan de kant geplaatst
* Voor deze 5 introductielessen mag je een trainings- of joggingspak gebruiken (met lange mouwen en lange pijpen)
* **Schone** handen en voeten (**vrij van schimmelnagels, wratjes, eczeem of wondjes**) met **korte nagels** (bij de hele kleintjes moeten de ouders hierop letten);
* Als je je hieraan niet houdt (je besmet dus anderen!!), word je uit de les verwijderd en dien je je eerst hiervoor te laten behandelen alvorens je weer toegelaten wordt;
* Het is verplicht om in de school slippers te dragen , behalve in de oefenzaal, hier sporten we met blote voeten. Het is niet de bedoeling deze slippers op straat te gebruiken;
* Het is niet toegestaan sieraden/horloges te dragen tijdens het sporten, dit geldt ook voor zgn. zweerknopjes en piercings; laat ze thuis (raken ze ook niet kwijt!);
* Je dient een verzorgde haardracht na te streven; lang haar (voor zowel jongens als meisjes) moet bij elkaar worden gebonden met bijv. een elastiek zonder harde elementen.
* Hierlangs afknippen -

**Onderstaande geeft zich op voor 5 aaneengesloten lessen AIKIDO:**

Ingaande op : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Eindigend op : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Naam : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Geb. datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-mail adres :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tel./mobiel:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Postcode/woonplaats : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Handtekening deelnemer/-neemster

ZOETERMEER, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(datum) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_