

## Naslov programa: AIKIDO IN OSNOVE SAMOOBRAMBE

### Vsebina:

AIKIDO je japonska umetnost samoobrambe za vse starostne skupine. Primerna je za trenirane in netrenirane, za športno nadarjene in nenadarjene dijake. Zaradi svojih harmoničnih in naravnih gibov je posebej primeren za dekleta in ženske.

V primerjavi z ostalimi borilnimi športi aikido ni tekmovalna disciplina, kajti njegov sistem je zgrajen na obrabnem načelu. Ta posebnost postavlja aikido na visoke humane osnove, saj se poskuša v kritičnih situacijah na miren način zgladiti spor.

Umetnost obrambe z aikidom ni uporaba sile, pač pa upoštevanje zakona o ravnotežju, pravilno gibanje in uporaba vzvodov. S hitrimi, predvsem krožnimi gibi se privede nasprotnika iz ravnotežja ter se mu s tehniko metov in vzvodov prepreči nadaljnji napad.

### Cilji:

- dijaki spoznajo način naravnega sproščanja skozi telesno vadbo,
- dijaki se naučijo harmoničnega delovanja telesa in duha po naravnih zakonih,
- pridobijo na telesni in duhovni moči,
- urijo potrpljenje in vzdržljivost.

Pogoji za vpis: dijaki vseh letnikov programov gimnazija in predšolska vzgoja.

Način izvajanja: vadbeni proces.

Trajanje (ur): 20

Kraj in čas izvedbe: šola, predvidoma 1 do 2 uri na teden od oktobra do februarja.

Stroški: /

Velikost skupine: do 30 dijakov.

Nosilki programa: Polona Rajher, prof., Jana Kovačec, prof.

Prijava: polona.rajher@gmail.com