Taller:
AIKIDO

Dirigido a:
Niños, jóvenes y adultos (a partir de los 8 años de edad).

Profesor asociado:
José Tarrillo.

Duración:
- Básico: 1 año.
- Intermedio: 1 año.
- Avanzado: 2 años.

Sumilla:

El aikidō es un arte marcial japonés que pondera la resolución pacífica de los conflictos antes que la violencia. Se trata de una técnica que neutraliza la fuerza del oponente y a su vez, busca la madurez y perfección de la naturaleza humana del practicante.

Contenidos:

- Básico: Concepto del aikidō, origen y principios. Ejercicios preparatorios básicos. Posturas, desplazamientos y movimientos corporales. Respiración.
- Intermedio: Rodamientos avanzados. Técnicas de inmovilización. Manejo de herramientas y técnicas.
- Avanzado: Técnicas para varios ataques en simultáneo. Técnicas de proyección. Preparación para ser instructores.

Materiales:

- Ropa cómoda para realizar los ejercicios.