



VERENIGING VOOR GEWELDLOZE KRIJGSKUNST - vzw
ASSOCIATION D'ART MARTIAL NON - VIOLENT - asbl
NON - VIOLENT MARTIAL ART ASSOCIATION - npo

BASISTRAINING

HEIWA SHUGI RYU - AIKIDO

Een nieuw en modern aikido voor de 21ste eeuw,
een vredelievend aikido
gericht op zelfzorg, zelfontplooiing en zelfverdediging



Voor wie ?

Jonge volwassenen zijn het meest geschikt om met *HSR-aikido* te starten, maar ook adolescenten en volwassenen van middelbare leeftijd kunnen al of nog beginnen met trainen.

Wie een brede interesse heeft in cultuur, in lichamelijke zelfontplooiing en in het vergroten van eigen vaardigheid buiten competitief verband, wie belang hecht aan zelfzorg, aan geweldloosheid en aan menselijk welzijn, en in dat perspectief een nieuwe of andere manier zoekt om aan lichaamsbeweging te doen, kan zeker overwegen zich toe te leggen op dit nieuwe aikido.

Welke is de onderliggende visie?

De achtergrondfilosofie van *HSR-aikido* gaat uit van de veranderde, soms moeilijke levensomstandigheden die ontstaan zijn door de globalisering en de crises die ze veroorzaakt. In *HSR-aikido* bouwen we daarom aan zelfbevestiging en zelfzorg als middelen om de overbelasting van de geglobaliseerde wereld te hanteren. Het is een toekomstgerichte, universele discipline, die traditie en moderniteit verzoent. In die brede zin is *HSR-aikido* progressief en humanistisch.

Wat houdt de training in ?

HSR-aikido biedt een veilige, plezierige en algemene lichamelijke oefening, zelfontplooiing in een gevarieerde discipline, waaronder zelfzorg en heling, noties van zelfverdediging, geweldloosheid, conflicthantering, en, "last but not least", een vriendenkring.

De *HSR-aikido*-les bestaat uit drie delen. Eerst is er de voorbereiding met energiewerk, stretching en algemene basisoefeningen. Dan oefenen we in ongewapende, soepele verdedigingstechnieken met stretchende polsklemmen en zachte worpen, die geleerd worden door variatie van basistechnieken, en als derde oefenen we in partnerwerk en ontwapenen van aanvallen met houten wapens met nadruk op ontwapenen. De drie delen zijn telkens een andere manier om dezelfde thema's te bestuderen.

In *HSR-aikido* gebruiken we een creatieve methode, uitgaande van variatie en opties. Er is geen verplicht "uniform", maar wel een eigen

keuze voor een geschikt trainingspak. De focus ligt op vaardigheid, en niet op prestaties of onderscheidingen. Ook meditatie beschouwen we als een onontbeerlijk onderdeel van de training.

Wat is het nut ?

HSR-aikido biedt een relatief toegankelijke en moderne invulling van krijgskunstbeoefening, in een geïntegreerd geheel op basis van het "geenschade-principe". De beoefening van *HSR-aikido* kan de levenskwaliteit verhogen, en betekent aldus ook een meerwaarde voor de familie en de omgeving van de beoefenaar.

Er zijn anderzijds geen "prijzen" of trofeeën te winnen, en onze benadering is modern en dus niet-traditioneel.

Als innerlijke krijgskunst of als zelfzorgdiscipline kan *HSR-aikido* vergeleken worden met tai chi chuan of met yoga. *HSR-aikido* is dynamischer dan deze disciplines omdat ze iets meer vraagt van de lichamelijke conditie door het partnerwerk en door het (zachte) rollen en vallen.

Hoe verder kennismaken ?

Wil u graag verder kennismaken met deze verrijkende manier om aan lichaamsbeweging te doen, dan kan u daartoe onze website bezoeken, of, u kan contact opnemen (info@vvgk.be) voor een proefles in onze club.

Waar ?

Sportzaal Sint-Maartensschool te Hombeek (Mechelen).

Wanneer ?

Wekelijks op woensdagavond van 19.00u tot 20.45u.

Leraar : Peter Van de Ven

Prijs: 6 € per les, 16 € per maand, 160 € per jaar.

Inlichtingen: e-mail : info@vvgk.be - website: www.vvgk.be