



Slovenská aikido asociácia Aikikai Slovakia

P.O.Box 206, 917 00 Trnava, www.aikidosaa.sk, e-mail: aikidosaa@aikidosaa.sk
IČO: 36088498, DIČ: 2021566976, č. účtu: TATRA BANKA a.s.: 2662520012/1100

Do Bratislavy príde tento víkend pravnuke zakladateľa aikidó

S výnimočným hosťom, pravnikom samotného zakladateľa bojového umenia aikido, Mitsuteru Ueshibom, si v Bratislave tento víkend zacvičia stovky cvičencov z celého sveta. 24.-26. októbra 2014 povedie Mitsuteru Ueshiba v športovej hale Slávia Agrofert na Májovej ulici seminár, na ktorý sa prihlásilo vyše 500 ľudí. Organizátori srdečne pozývajú širokú verejnosť zoznámiť sa s japonským bojovým umením, ktoré objavuje čoraz viac Slovákov.

Cvičenci z rôznych krajín a organizácií, deti aj dospelí, pokročilí aj úplní začiatočníci – všetci si spoločne zacvičia na siedmich tréningoch. Na sobotu večer sa pripravuje verejná ukážka aikida, na ktorú prijal pozvanie aj primátor mesta Bratislava doc. RNDr. Milan Ftáčnik, CSc. a zástupcovia aikido organizácií zo 14 krajín. Akciu bude moderovať Adela Banášová.

Urobme niečo pre svoje zdravie

Aikido preslávil najmä Steven Seagal, ktorý je držiteľom 7. danu. Toto bojové umenie vyhľadávajú všetky vekové kategórie, taktiež ľudia so zdravotnými problémami. Aikido im totiž umožňuje prispôsobiť cvičenie svojmu zdravotnému stavu a trénovať rovnocenne s ostatnými. Vynikajúcou voľbou je pre deti: učia sa disciplíne, spolupráci v kolektíve a získavajú zdravé pohybové návyky. Z roka na rok stúpa počet detí trpiacich ochoreniami chrbtice – 10 % detí nastupujúcich do prvej triedy trpí rôznymi deformáciami chrbtice, medzi 18-ročnými je to už 40 %. Tréningy aikida sú pre deti skvelým spôsobom, ako aktívne tráviť voľný čas a spokojní sú aj ich rodičia – dieťa robí niečo pre svoje zdravie. Niektoré kluby ponúkajú tréningy rodič + dieťa, kedy deti chodia cvičiť spolu s mamou či otcom. Vychádzajú tak v ústrety rodičom, ktorí by radi trávili so svojimi deťmi viac času a zároveň si chcú oddýchnuť od každodenného zhonu.

Veľmi dobré výsledky sa vykazujú v práci s problémovými či hyperaktívnymi deťmi. Už po krátkom čase možno pozorovať zlepšenie – deti sú pokojnejšie, stávajú sa súčasťou kolektívu a lepšie sa sústredia nielen na tréningoch, ale i v škole na vyučovaní.

Prvý raz v strednej Európe

Kluby, ktoré vyučujú aikido, nájdeme po celom Slovensku. 16 z nich združuje Slovenská aikido asociácia, ktorá ako prvá na Slovensku získala akreditáciu u Hombu Dojo v Japonsku. Je členom pôvodnej a súčasne najväčšej organizácie, Aikikai. Medzinárodné organizácie vedú priami potomkovia zakladateľa: vnuk Moriteru Ueshiba a pravnuke Mitsuteru Ueshiba. Práve Mitsuteru Ueshiba, ktorý má v súčasnosti titul *Waka sensei* (mladý učiteľ), prijal pozvanie navštíviť Slovensko. Bude to jeho prvá cesta do strednej Európy.

Tréningy povedú aj držiteľ 8. danu Katsuaki Asai, technický riaditeľ Aikikai Nemecko a držiteľ 6. danu Michele Quaranta, technický riaditeľ SAA. Či už sa prídete pozerať ako diváci, alebo by ste si chceli aikido rovno aj vyskúšať, ste srdečne vítaní. Pre Európanov je to výnimočná príležitosť zacvičiť si pod vedením priameho potomka samotného zakladateľa.

Viac informácií o udalosti nájdete na: <http://20vyrocie.aikikai.sk/>

Katarína Novotníčková

Kontakt: +421 905 352 542 (prezident SAA), +421 918 774 943 (sekretár SAA)