



Tak się trenuje aikido w Iławie! Podglądaliśmy trening [ZDJĘCIA, WIDEO]

data aktualizacji: 2018.02.21



www.infoilawa.pl

Zgłębiają filozofię „drogi do zachowania równowagi siły”, podnoszą umiejętności, przełamują bariery - te fizyczne i te wewnętrzne. Podczas treningu odwiedziliśmy adeptów aikido z Iławy i najbliższych okolic. Tę japońską sztukę walki i samoobrony zgłębiają, korzystając z gościnności sali iławskiego "Żeromka".

Spotykają się tu dwa razy w tygodniu, we wtorki i czwartki w godzinach 18:15-19:30. To świetna forma rekreacji ruchowej bez współzawodnictwa sportowego - podkreśla instruktor aikido i samoobrony Mariusz Brzozowski 1 dan.

- Adeptci podnoszą swoje umiejętności, pokonując swoje bariery fizyczne i wewnętrzne według własnych możliwości, ponieważ prawdziwe zwycięstwo to zwycięstwo nad samym sobą. Ćwiczenia odbywają się na macie tatami bez obuwia, dlatego początkujący na trening oprócz butelki wody powinni zabrać także klapki, żeby przejść z szatni do sali oraz spodnie typu dres i koszulkę - przybliżyła szczegóły Mariusz Brzozowski.

Aikido pozwala na doskonalenie własnej postawy, sprawności fizycznej i umiejętności samoobrony. Trenuje się tu walkę wręcz i z użyciem tradycyjnej japońskiej broni: „jo” (kij), „bokken” (drewniany miecz), „tanto” (drewniany nóż).

- Zapraszamy na matę, szczególnie wszystkie Panie w dniu ich święta 8 marca - zachęca instruktor. - Odbędą się zajęcia pod kątem samoobrony dla kobiet.

Zainteresowanym podajemy numer kontaktowy:

- instruktor aikido i samoobrony Mariusz Brzozowski 1 dan, tel. 692 191 177.

Fot. Info Ława.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/53827-tak-sie-trenuje-aikido-w-ilawie-podgladalismy-trening-zdjecia-wideo>