



C. D. E. AIKIDO TRADICIONAL DE COLMENAREJO.

PRESENTACIÓN:

Queremos informaros que El Club D.E Aikido Tradicional de Colmenarejo va a ofertar una actividad extraescolar de Aikido infantil en el Colegio Las Veredas de Colmenarejo para el curso 2018-19.

Esta actividad está dirigida a niñas y niños a partir de los 9 años de edad.

El Club D.E. Aikido Tradicional de Colmenarejo es miembro de la Asociación Española de Aikido Tradicional y la Asociación Española de Aikido Tradicional es socio fundador de la Federación Española de Aikido.

El Club D.E. Aikido Tradicional de Colmenarejo tiene como fines: la práctica, la difusión y el desarrollo de la filosofía del Aikido.

Su responsable es Álvaro Salguero Fernández-Nespral, cinturón negro 2º Dan e instructor de la Asociación Española de Aikido Tradicional.

EL AIKIDO:

Es un arte marcial japonés de defensa y no competitivo, creado por el gran maestro O Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) que permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios, armados o desarmados a través de técnicas de control, inmovilización y proyección. La práctica del Aikido se caracteriza por el principio de no-violencia ya que busca armonizar el conflicto, disuadir y neutralizar la intención agresiva del adversario causándole el menor daño posible, no buscando nunca la destrucción y derrota del oponente. El Aikido a diferencia de otras artes marciales excluye tajantemente toda idea de competición.

En la práctica del Aikido es fundamental la búsqueda del sentido de unidad y respeto hacia el compañero, adaptándose a su ritmo y evitando las lesiones. Por estas características el Aikido es un arte marcial apropiado para personas de todas las edades.

BENEFICIOS DEL AIKIDO:

Auto-control: A través de la correcta orientación y sentido acerca del uso de las técnicas es como se va cultivando el espíritu de la NO-VIOLENCIA, la PAZ.

Concentración: Necesaria para poder entender las técnicas. Con el tiempo, ésta se irá agudizando, teniendo un efecto positivo en las tareas diarias y en el desarrollo intelectual.

Confianza: Sentir la seguridad en sí mismos a través del auto-conocimiento que proporciona la práctica diaria.

Cooperación: Pensando en los compañeros, generando un ambiente agradable donde no existe la competencia. Esta disposición se puede trasladar a otros ámbitos de la vida diaria.

Coordinación: Con la práctica de los movimientos precisos y armónicos, requeridos en la ejecución de las técnicas, se aumenta progresivamente la coordinación motora.

Disciplina: La continua metodología de trabajo permite el progresivo desarrollo de esta cualidad que, con el tiempo, formará parte de nuestra vida cotidiana de forma natural.

Generosidad, Honestidad y Humildad: Otras cualidades con las que se trabaja en el Dojo. Dar lo que se recibe para favorecer la progresión en el aprendizaje, siendo conscientes de que cada día es una oportunidad para aprender con ilusión.

Respeto: Respetarnos a nosotros mismos y a los demás es de gran importancia. Es la columna vertebral de todo arte marcial, pues sin respeto no hay aprendizaje. Esto nos ayudará a VIVIR EN ARMONÍA.

AIKIDO INFANTIL.

Las clases de Aikido para niñas y niños están orientadas a brindarles espacios para explorar y desarrollar todas sus potencialidades en sus aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales.

A través de juegos, técnicas propias de Aikido y diversos ejercicios, en un clima divertido y dinámico, se integran todos los aspectos esenciales en el aprendizaje de los niños.

Los juegos y técnicas que se realizan en las clases, están orientados a desarrollar los siguientes objetivos:

1. Desarrollo de las capacidades percepto-motrices. **Coodinación, percepción espacio-tiempo y esquema corporal.**
2. Desarrollo de las capacidades físico-motrices (adecuadas a su edad): **velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.**
3. Potenciar la **cooperación y el respeto** entre los compañeros y profesor.
4. Desarrollar una **disciplina** en el niño.
5. Aumentar la capacidad de resolver los conflictos de maneras diferentes a la confrontación directa.
6. **Potenciar y premiar el esfuerzo** del niño por lograr objetivos y aprender a **no rendirse.**

METODOLOGÍA DE LAS CLASES:

El tiempo de la clase está estructurado normalmente en 3 partes:

1. **Saludo y calentamiento:** Los niñ@s se posicional adecuadamente para saludar y se comienza el calentamiento a través de diferentes ejercicios de respiración y estiramiento.
2. **Fase intermedia:** Se trabaja diferentes principios de Aikido mediante técnicas y juegos.
3. **Vuelta a la calma:** Se baja la intensidad del ejercicio para recuperar el ritmo cardiaco y se hacen ejercicios de respiración y de relajación.

EXAMENES:

Se examinará a las niñas y niños de paso de cinturón (Kyu) según criterio del profesor, generalmente a final de curso, premiándoles por su **esfuerzo y trabajo** y por el **respeto a sus compañeros y al profesor**.

HORARIO DE LAS CLASES:

Las clases se darán los martes y jueves de 16.30 a 18 horas, siendo la primera media hora para merendar y de 17 a 18 horas para la clase de Aikido.

PRECIO, LICENCIA Y SEGURO:

El precio de la actividad es de 30 euros al mes.

El Club D.E. Aikido Tradicional de Colmenarejo está encuadrado dentro de los Dojos de La Asociación Española de Aikido Tradicional por lo que todas las alumnas y alumnos deben tener licencia y seguro de dicha asociación. El importe de la licencia y seguro infantil es de 13 euros al año (matrícula).

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Club D.E. Aikido Tradicional de Colmenarejo.

Instructor: Álvaro Salguero Fernández-Nespral.

C/ Praofuentes 3 H 1º A.

28270 Colmenarejo. Madrid.

Telfs: 676005548, 918423481.

Email: afnespral@hotmail.com.