

АЙКИДО

Реальное Айкидо (система самообороны), созданное сербским мастером Любомиром Врачаревичем – это как танец с оппонентом, только без музыки и с кимоно!

Наша цель – научить дисциплине, гармонии с собой, умению работать с напарником, привить уверенность в себе и, конечно, не поощрять драки, а, скорее, научиться уворачиваться от них, как от плохой шутки!)

Основная задача – научиться распознавать жесты и движения соперника, обеспечивая эффективную оборону. В результате ученики улучшают свои рефлексы и способность к адаптации в различных ситуациях.

Программа тренировок Реального Айкидо:

Разминка:

Бег 10-15 минут/игра в вышибала для разогрева и улучшения выносливости.
Растяжка для улучшения гибкости и предотвращения травм/ статическая разминка.

Техническая часть:

Тренировка базовых движений, включая уклоны, блоки, защиту от ударов и удушающих захватов.

Освоение методов уклонения и перенаправления силы нападающего.

Изучение страховок (правильных падений), кувырков и других гимнастических элементов.

Партнерская работа:

Проведение упражнений с партнером (Уки) для отработки техник и уклонений в реальных ситуациях.

Изучение методов нейтрализации угрозы без применения сильной физической силы.

Окончание тренировки:

Стретчинг для расслабления мышц и улучшения гибкости.

Игра с элементами физ. нагрузки на укрепление мышц или небольшая подкачка.

Это базовая программа, которую можно модифицировать и адаптировать в зависимости от уровня подготовки учащихся. Тренировки рекомендуется проводить регулярно, не реже 3-4 раз в неделю для достижения оптимальных результатов