

Aikido para niños y adolescentes

"Aikido práctica alienta a los estudiantes a aprender a llevarse bien. Estas enseñanzas pueden incluir cómo cooperar, cómo defendernos, cómo desarrollar una coordinación, cómo responder espontáneamente a los acontecimientos que se presentan ante nosotros. Aprender habilidades para resolver una discusión, rodar al caerse de una bicicleta o girar para evitar un golpe en la cara"

Aikido Vilassar ofrece un programa de entrenamiento dinámico y divertido para los niños y adolescentes.

Los maestros tienen una amplia experiencia sobre cómo trabajar con nuestros estudiantes. Ofrecemos a los niños y adolescentes un ambiente de aprendizaje seguro y estimulante para desarrollar mentes tranquilos, alertas cuerpos y espíritus



Hacemos hincapié en que aprendan cómo llevarse bien. La práctica de Aikido combina unas prácticas físicas dinámicas y técnicas de defensa personal con la práctica interna de concentración y de centrar la atención. Los jóvenes encuentran que el entrenamiento de Aikido les ayuda a resolver conflictos sin violencia, mejorar la coordinación física y desarrollar un enfoque positivo a los desafíos de la vida, mientras se divierten.

Por un lado, el Aikido les enseña sobre la calma. Por supuesto, los niños no deberían ser calmados todo el tiempo. El Aikido les da la opción. Si tienen que sentarse en la escuela, concentrarse en sus deberes o concentrarse al practicar deporte, el aikido les ayuda a que descubran exactamente cómo hacerlo. Practicando las técnicas y desarrollándolas desde su interior, ellos se convierten verdaderamente tranquilos y atentos, en lugar de simplemente suprimir sus emociones. Esto significa que absorben conocimientos más fácilmente y piensan con mayor claridad.

Los beneficios sociales son numerosos. Los padres aprecian el énfasis en la seguridad, buenos modales, atención y amabilidad. Las habilidades que los niños aprenden en la práctica de Aikido les ayudan a lidiar efectivamente con las alegrías y los retos de la vida cotidiana. Los padres están encantados de ver a sus hijos escuchar con atención y mostrar una buena postura.



Aikido ayuda a los niños en casa y en la escuela.

Entrenamiento de Aikido permite movimientos de práctica los niños que invitan a mezclarse con su mundo de una manera positiva. Los taladros del balanceo, técnicas de autodefensa y juegos imaginativos ayudarán en la absorción de conocimiento del cuerpo y la mente con más facilidad. Ellos aprenden a confiar en su capacidad para imponerse. Confianza en sí mismo y la autodisciplina crecen con su compromiso con la práctica.

Beneficios del Aikido para los niños

Associació Cultural Aikido Vilassar

Beneficios atléticos. Formación aumenta la coordinación, flexibilidad y equilibrio. Aikido invita a los niños a correr, rodar, saltar y caer. Se aumenta su resistencia física y complementa otras actividades deportivas.

Los niños no necesitan ser atléticos para comenzar a practicar. A menudo las técnicas de Aikido nos ayude a encontrar formas cómodas para estar en nuestros cuerpos y mover naturalmente. Aikido trabaja para personas grandes y pequeños por igual. Ya que no se basa únicamente en la



fuerza para ser eficaz, los niños de todos los tamaños y formas pueden encontrar éxito en su formación.

Estudiar nuevas ideas, hacer amigos y usar la imaginación son parte del crecimiento. Como profundizan en las habilidades físicas e intuitivas de los niños, comienzan a estudiar el lado más serio de artes marciales.

La autodefensa es el arte de la detección del estado de cosas enérgicamente antes de que se materializan. Los niños hacen esto naturalmente. Los invitamos a notar su entusiasmo, sus corazonadas intuitivas y malestar y para marcar estas sensaciones como signos que ciertas acciones son necesarias para crear seguridad.

El énfasis de autodefensa aprenden les ayuda a difundir la agresión y el conflicto no sólo físicamente, sino verbal y emocionalmente, así. Tienen oportunidades para desafiarse a sí mismos de manera inesperada, como afirman en formas previamente creían imposibles o manipulación de un matón de forma tranquila y confiada sin enojo o la fuerza. Se convierten en defensores de la paz en la estera y en su vida diaria. Aprenden acerca de estar en el lugar correcto en el momento adecuado y hacer lo correcto, incluso sin recompensa. Construyen respeto y compasión por ellos



mismos y sus socios

Otros beneficios que Aikido ofrece a nuestros estudiantes:

- **Cómo vivir en nuestros cuerpos** - los niños aprenden a saber cómo se sienten prestando atención a su mundo emocional e intuitivo, y escuchando a sus corazonadas.
- **El arte de cooperación**
- **El valor de los buenos modales en el juego**
- **El poder de la práctica diarios** - los niños aprender a perseverar cuando tienen ganas de dejar algo y a entender que si deciden seguir adelante, avanzará a un nuevo nivel.
- **Cómo trabajar sin ansiedad y agresión** con otros y a uno mismo