



Osmička

ZPRAVODAJ MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 8

www.praha8.cz

14 Osmička / ZPRAVODAJ MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 8 / BŘEZEN 2023

www.praha8.cz

Sport / Inzerce

AIKIDO

V Karlíně pracují s dětmi čtvrt století

Oddíl Aikido Karlín funguje v Křížkově ulici 48 už 25 let. Kromě dospělých ho navštěvují i děti ve věku 6 až 18 let.

Za tu dobu jich prošlo naším oddílem přibližně dva tisíce. Jsou rozděleny do čtyř věkových skupin: 6 až 7 let přípravka, 7 až 10 let mladší, 10 až 14 let starší a 14 až 18 let dorost. Cvičí dvakrát týdně na odpružené podlaze s tatami povrchem.

Aikido je obranné bojové umění pocházející z Japonska a nepořádají se v něm závody ani zápasy. Při tréninku Aikido se jeden z dvojice chová jako útočník a ten druhý se učí bránit. Během technik využívá energii útoku a zároveň se snaží útočníka nezranit. Principem Aikido je vyhnout se útoku a zároveň zbavit útočníka rovnováhy, díky čemuž ho může kontrolovat. Pokud tedy využije sílu útoku a ještě útočníka vychýlí, nemusí být silnější, a přesto se dokáže ubránit. Proto je Aikido vhodné i pro menší či slabší.

PROČ JE DOBRÉ PRO DĚTI CVIČIT AIKIDO?

- výuka sebeobrany, kotoulů a pádů
- rozvoj zdravého držení a používání těla
- posílení a zpevnění těla, včetně hlubokého stabilizačního systému. Stalo se již zavedenou praxí, že k nám několik pediatrií posílá cvičit děti s bolestmi zad
- práce s vlastní rovnováhou/stabilitou, sebeovládáním, sebekázní



▲ V Karlíně se cvičí dvakrát týdně

- posiluje a rozvíjí osobnost, schopnost navázat přirozený kontakt s ostatními dětmi
- učí řešit konflikty bez násilí a jak reagovat ve stresových situacích, prohlubuje se i vzájemný respekt

„Měl jsem možnost se zúčastnit výukové hodiny. Oceňuji práci trenérů, hlavně velký zájem dětí a jejich radost z pohybu a dovedností. Jedná se o vhodnou pohybovou prů-

pravu pro další sporty - obratnost, koordinace a motorika pohybu, využití hybnosti střední části těla, orientace v prostoru, periferní vidění,“ řekl předseda Komise pro sport a grantovou politiku Jan Štorek (ANO).

Více informací o našem oddíle se dozvíte na www.aikidokarlín.org.

Chtěl bych také poděkovat za spolupráci s radnicí Prahy 8.

Ondřej Malina