

## Aikido



### Descripción

El Aikido es un arte marcial de origen japonés, evolución de distintas disciplinas marciales antiguas y sobre todo del arte de la espada. Tiene la particularidad de incorporar elementos típicos de la práctica del Zen, tales como la respiración abdominal, la relajación muscular, la simetría corporal, etc., que resultan necesarios para detener la mente (miedos, emociones, ego).

Lo fundamental del Aikido es que plantea la resolución de conflictos no como una pugna, un forcejeo o un enfrentamiento entre fuerzas opuestas, sino al contrario, trabajando el modo de unirse a la dinámica agresora sin oponerse a ella, para así actuar desde dentro del propio eje del atacante.

### Contenidos

En el tatami de la Universidad de Zaragoza, a lo largo del curso se practican las técnicas del programa oficial y un buen surtido de variaciones y combinaciones de éstas, así como sus correspondientes modalidades en omote (hacia delante) y ura (hacia atrás), en ai-hanmi (pies en diagonal) y gyaku-hanmi (pies enfrentados), contra uno o varios oponentes (futari), etc.

Se entrenan las técnicas en **suwari waza** (suelo), **hanmi handachi** (uno en el suelo y el oponente de pie) y **tachi waza** (ambos de pie). Para los que desconozcan esta actividad, diremos que se suelen clasificar las técnicas en 2 grupos: técnicas de proyección y técnicas de control/inmovilización, además de la aplicación de manos vacías contra armas.

### Grupos

Grupo	Días	Horario	Campus	Espacio	Profesor	Con TD	Sin TD.
Aikido	L-X	08.15-09.15	S.Francisco	Tatami		59 €	74 €
	M-J	20.30-21.30	S. Francisco	Tatami		59 €	74€

\*Precio por cuatrimestre: 16 oct -10 feb / 12 feb-2 jun , siguiendo el calendario académico de la UZ.

\* Se subvencionará con 15 € a los poseedores de la Tarjeta Deporte.

\*Las personas que NO estén cubiertas por el seguro escolar o algún seguro deportivo deberán tramitar el de la Asociación Aragonesa de Aikidokas u otro similar para realizar la actividad.