



Nº Reg.: 1916 JCCM

ASOCIACIÓN DEPORTIVO – CULTURAL ARAIKI

Elías Carrión Muñoz

Francisco Fernández Ordóñez nº 16

13170 – Miguelturra (Ciudad Real)

Tlf: 693 370 759

E-mail: araiki@aikidocr.es

Web: www.aikidocr.es



PROYECTO AIKIDO COMO ESCUELA MUNICIPAL EN MIGUELTURRA

¿QUÉ ES EL AIKIDO?

El Aikido es un arte marcial de origen japonés. Arte de combate que permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios armados o desarmados. La diferencia fundamental con otras artes marciales estriba en que busca disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva, más que derrotarle.

La unidad, la armonía y la paz interior son la esencia del aikido, arte marcial que no sólo permite la defensa personal, sino el dominio del cuerpo. Se caracteriza porque con ella se puede aprovechar la fuerza del oponente para redirigir los movimientos de tal manera que se eviten los daños letales.

“La idea no es someter al otro en este arte, sino más bien superarse y lograr mejorar la humanidad. Es un arte de no conflicto, de no resistencia, ésa es la esencia”.

Es importante recalcar que para aprender Aikido se necesitan varios años. Con paciencia y constancia se pueden conseguir buenos resultados. Es la práctica real de la no violencia y se enseña a desarrollar el control.

Uno de los principios más importantes de esta disciplina es el que sostiene que la mente y el cuerpo son uno. Cuando la persona actúa teniéndolo en cuenta, desarrolla gran poder. Ya que los movimientos del Aikido son de naturaleza circular, requiriéndose flexibilidad y equilibrio, no existe ninguna necesidad de entrar en conflicto con la fuerza del oponente.

Al acompañar el ataque mediante dichos movimientos, es posible tomar control de la fuerza que emplea el atacante y redirigirla en forma segura y efectiva.

Además la práctica también incluye el aprendizaje de caídas, las cuales constituyen una forma de defensa en sí mismas.

PROYECTO: “AIKIDO Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ”



Nº Reg.: 1916 JCCM

ASOCIACIÓN DEPORTIVO – CULTURAL ARAIKI

Elías Carrión Muñoz

Francisco Fernández Ordóñez nº 16

13170 – Miguelturra (Ciudad Real)

Tlf: 693 370 759

E-mail: araiki@aikidocr.es

Web: www.aikidocr.es



Como las técnicas de aikido no combinan fuerza contra fuerza, no es necesario ser particularmente fuerte para comenzar a practicarlo.

Asimismo, dichas técnicas son de naturaleza defensiva, por lo que no se requiere de una personalidad agresiva. No obstante ello, mediante la práctica, se hace que la persona se convierta en alguien fuerte y desarrolle mayor seguridad y potencia en sus movimientos.

El Aikido se practica por parejas, lo que da la posibilidad de aprender del otro, al mismo tiempo que el adversario te ayuda a aprender de ti mismo.

Esta apertura mental que caracteriza al ejercicio es la que crea un clima sumamente sano en el dojo, el lugar de práctica.

En síntesis, este arte marcial resulta muy bueno para el cuerpo, la mente y el corazón. Se dice que no es correcto pensar que el Aikido cambia a la gente, porque es la gente la que puede cambiarse a sí misma a través de esta habilidad que, además, es muy divertida.

¿Quién puede practicarlo?

Puede ser practicado por hombres y mujeres de diferentes edades (adultos y niños).

Beneficios

Constituye una perfecta escuela de aprendizaje, experimentación y desarrollo de los valores morales y físicos del individuo. En definitiva, un completo método de educación:

Física, mejora la salud mediante:

- El desarrollo armonioso de todas las partes del cuerpo.
- El aumento de la elasticidad de las articulaciones.
- La corrección de la columna vertebral.
- El control de la respiración.
- La relajación:

PROYECTO: "AIKIDO Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ"



Nº Reg.: 1916 JCCM

ASOCIACIÓN DEPORTIVO – CULTURAL ARAIKI

Elías Carrión Muñoz

Francisco Fernández Ordóñez nº 16

13170 – Miguelturra (Ciudad Real)

Tlf: 693 370 759

E-mail: araiki@aikidocr.es

Web: www.aikidocr.es



Técnica, la ejecución de los movimientos exige:

- El estudio del desequilibrio.
- El conocimiento y utilización de la energía.
- El desarrollo de los reflejos.

Moral, por respeto al espíritu de no-violencia (que caracteriza al Aikido) y al Bushido (código de honor tradicional), el practicante adquiere y potencia valores como la amabilidad, la educación, la bondad, el coraje, la modestia y el autodomínio.

Niveles

El sistema de kyū (grado) va de mayor a menor. Los iniciados llevan cinturón blanco, hasta que adquieren nivel suficiente para demostrar sus habilidades y acceden al primer nivel (quinto kyū).

El aikido para niños

El Aikido provee a los niños beneficios de gran importancia para su desarrollo físico-mental, tales como:

- **Disciplina:** Con la creación de hábitos y metodología de trabajo, progresivamente se va adquiriendo esta condición la cual luego es llevada a su vida cotidiana de forma natural.
- **Auto-control:** A través de la correcta orientación acerca del uso de las técnicas, se va cultivando el espíritu de la no-violencia.
- **Confianza:** En la medida en que se sienten más seguros de sí mismos a través del auto-conocimiento que le proporciona la práctica diaria.
- **Respeto:** Es de gran importancia ya que es la columna vertebral de todo arte marcial, sin respeto no hay aprendizaje.
- **Cooperación:** Hacia sus compañeros, generando un ambiente agradable donde no existe la competencia.

PROYECTO: "AIKIDO Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ"



Nº Reg.: 1916 JCCM

ASOCIACIÓN DEPORTIVO – CULTURAL ARAIKI

Elías Carrión Muñoz

Francisco Fernández Ordóñez nº 16

13170 – Miguelturra (Ciudad Real)

Tlf: 693 370 759

E-mail: araiki@aikidocr.es

Web: www.aikidocr.es



- **Concentración:** Necesaria para poder entender las técnicas, con el tiempo esta se irá agudizando, teniendo un efecto positivo en el rendimiento escolar y desarrollo intelectual.
- **Flexibilidad:** Por medio de los ejercicios de calentamiento realizados diariamente al comienzo de las clases, el alumno aumentará esta condición obteniendo de esta manera un tono muscular adecuado a su contextura particular.
- **Capacidad cardiovascular:** Se verá incrementada a medida que el alumno vaya adquiriendo mayor destreza en la ejecución de las técnicas, aspecto importante para evitar la obesidad infantil.
- **Coordinación:** Con la práctica de movimientos precisos que son requeridos en la ejecución de las técnicas, los niños van aumentando progresivamente su coordinación motora.

Por estas y muchas otras razones desde la asociación ARAIKI, a través del proyecto **“AIKIDO Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ”**, solicitamos de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Miguelturra que tras la valoración pertinente que lleve a cabo, brinde la oportunidad a nuestra asociación para emprender el camino de la enseñanza del Aikido en Miguelturra como Escuela Municipal. Los/as niños/as aprenderán no solo a defenderse sino que además los mantendrá ocupados de manera productiva evitando las horas de ocio, en un ambiente seguro y agradable.

Las clases estarían dirigidas a niños y niñas en edades comprendidas entre los 6 y 13 años, comenzando, a partir de los 13 años, la transición a la clase de adultos.

PROYECTO: “AIKIDO Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ”



Nº Reg.: 1916 JCCM

ASOCIACIÓN DEPORTIVO – CULTURAL ARAIKI

Elías Carrión Muñoz

Francisco Fernández Ordóñez nº 16

13170 – Miguelturra (Ciudad Real)

Tlf: 693 370 759

E-mail: araiki@aikidocr.es

Web: www.aikidocr.es



PROYECTO DE CREACIÓN DEL AIKIDO COMO ESCUELA MUNICIPAL EN MIGUELTURRA

AIKIDO

Respeto

Amabilidad

Bondad

Honestidad

Modestia

Coraje



PROYECTO: "AIKIDO Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ"