



Mi is az a RAJI Ukemi Fitness®? A RAJI Ukemi Fitness® alapja, az emberi test és a föld kapcsolta. Nem más, mint az örömteli gurulás/gördülés művésze.

Mit nyújthat? Egy olyan új mozgás-, illetve edzésformát próbálhatsz ki, amely egyszerre hagyományörző és modern. Különleges kiegészítő eszköze lehet a különféle sportokat űzőknek. Egyedi és hatékony rendszer, amelynek a segítségével rendkívüli módon növelhető a fizikai kondíció és a teljesítőképesség.

Amire számíthatunk: A fizikai teljesítmény és a közérzet javulása. A tüdőkapacitás növekedése, jobb oxigénellátás. Az izmok megerősödése, különös tekintettel a törzs izomzatára. Az ízületi mozgékonyosság és hajlékonyság növekedése. A stressz csökkentése, és a lelki egyensúly visszaállítása. A test kiegyensúlyozása, a tömegközpont megtalálása. Súlycsökkenés. Folyamatos és teljes körű testmasszázs. Egyenes, elegáns, kisugárzó (test)tartás. Ellazultság, öröm, jó közérzet.

Szükséges felszerelés: Kényelmes hosszú szárú alsó és lehetőleg hosszú ujjú, könnyű felső (a gyakorlatokat mezítláb, a tatamin/edzőszőnyegen végezzük).

A gyakorlás nélküli a versengést, mindenki számára elérhető!

Edzések: 12 évtől: péntek: 19.00-20.00 h

Helyszín: FIT – BUDO CENTER, Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett

Vezető oktató: dr. Polgár András R.U.F. instructor

Tel.: +36-30/3517658

<http://aikido.sopron.hu> facebook.com/rufsopron



Helyszín:

FIT – BUDO CENTER

Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett
<https://www.facebook.com/fitbudocenter>

Tel.: +36-30/3517658

Edzéseink időpontjai:

AIKIDO-GYEREK-KEZDŐ:

péntek: 18:00-19:00 h

AIKIDO-GYEREK-HALADÓ:

hétfő, szerda: 18:00-19:00 h

AIKIDO-JUNIOR:

hétfő, szerda: 19:00-20:00 h

AIKIDO-FELNŐTT:

hétfő, szerda, péntek: 19:00-20:30 h

RAJI UKEMI FITNESS®:

péntek: 19:00-20:00 h

JODO-FELNŐTT:

szerda: 20:30-21:30 h

IAIDO-FELNŐTT:

hétfő: 20:30-21:30 h

Web:

<http://aikido.sopron.hu>

<http://jodo.sopron.hu>

<http://iaido.sopron.hu>

<http://www.facebook.com/aikidomeishin>

<http://www.facebook.com/rufsopron>

<http://www.facebook.com/iaidojodosopron>



Alapítva: 2003

AIKIDO

JODO

IAIDO

RAJI UKEMI FITNESS®

SOPRON



„Röviden szólva, az Aikido jó a testednek, a szellemednek és a szívednek.
És gyakorolni öröm.”

AIKIDO

GYERMEK – JUNIOR - FELNŐTT



Mi is az az aikido? A japán Aikidó a harmónia és az együttműködés harci útja. Dobások, ízületi technikák és rögzítések átfogó rendszere. Kifinomultsága lehetővé teszi, hogy a fizikailag gyengébb fél is megvédje magát az erősebb támadóval szemben. Hagyományos japán eszközökkel is foglalkozik, mint a fakard, bot és tőr.

Mit nyújthat az aikido? Az ellenfelet saját támadási energiáját felhasználva dobjuk meg, vagy szorítjuk le. A cél, hogy egyensúlyban maradjunk bármilyen körülmények között. A hangsúly főleg a gyakorlaton van: állandó ismétlések során sajátítjuk el tökéletesen az alapmozdulatokat, időzítést és légzést.

Gyermekek esetén figyelemre, kitartásra és a mozgás szeretetére nevelést célozzuk meg a harcművészet technikai és szellemisége által. Főként a *gurulások, esések, önvédelem alapok, gimnasztika, játékos erősítés, koordináció* fejlesztésével foglalkozunk.



Az edzés közege helyes tartásra nevel, mozgásra ösztönöz, közvetlenül és pozitívan hat a testi és lelki egészségre. A gyakorlás nélkülözi a durvaságot és a versengést, mindenki számára elérhető.

AIKIDO MEISHIN EGYESÜLET SOPRON AIKIDO TAGOZAT (Alapítva: 2003)

Edzések: 8-14 év: Aikido-gyerek-kezdő:

péntek: 18.00-19.00 h

Aikido-gyerek-haladó: hétfő, szerda: 18.00-19.00 h

14-16 év: Aikido-junior: hétfő, szerda: 19.00-20.00 h

16 évtől: Aikido-felnőtt:

hétfő, szerda, péntek: 19.00-20.30 h

Vezető oktató: dr. Polgár András (5. dan), EBR Okuden

Helyszín: FIT – BUDO CENTER, Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett. **Tel.:** +36-30/3517658

<http://aikido.sopron.hu> [facebook.com/aikidomeishin](https://www.facebook.com/aikidomeishin)

JODO

A JAPÁN BOTVÍVÁS MŰVÉSZETE



Mi is az a jodo? A jodo (ejtsd: dzsódó) hagyományos japán harcművészet, amelyet a XVII. század közepén alkottak meg. A jodo a bot művészete a samuráj kardjával párosítva.

A jodo gyakorlása? A Shinto Muso Ryu Jodot ketten gyakorolják KATÁ-k (rögzített mozdulatsorok) formájában. Az egyik oldalon a fából készült kard, a másik oldalon a bot. A

távolságok pontos felmérése, az időzítés alapos ismerete, valamint a test és a szellem tökéletes koordinációjának köszönhetően a két fél bár szemben áll egymással, mozdulataik mégis figyelemreméltó harmóniában vannak. A versenyek hiánya és a tanultak lelkiismeretes betartása lehetővé teszik a hagyományos technikák megőrzését. A gyakorlás nélkülözi a durvaságot és a versengést, mindenki számára elérhető.

AIKIDO MEISHIN EGYESÜLET SOPRON JODO TAGOZAT (2009 óta Sopronban)

Edzések: 18 évtől: szerda: 20.30-21.30 h

Vezető oktató: dr. Polgár András EBR Okuden, High-Instructor

Helyszín: FIT – BUDO CENTER, Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett

Tel.: +36-30/3517658

<http://jodo.sopron.hu>

[facebook.com/iaidojodosopron](https://www.facebook.com/iaidojodosopron)



Alapítva: 2003



A STATE OF MIND

IAIDO

A JAPÁN KARD MŰVÉSZETE



Mi is az az iaido? Az iaidó, az egykori samurájok fő tana, a kardrántással egyidejű vágás gyakorlata. Az iaidó a spontán és természetes mozdulatok művészete, amelyet egyedül, saját magunkkal szemben gyakorlunk, katá-k (rögzített mozdulatsorok)

formájában.

Mit nyújthat az iaido? Az iaidó kifejezést, röviden, a kardrántás művészetének lehetne lefordítani. Az iaidó ősi formáiban a kizárólagos cél az volt, hogy gyorsan, hatékonyan egy vagy több ellenfelet harcképtelenné tegyenek. A Muso Shinden Ryu Iaidóban napjainkban ezt az elképzelést más hozzáállás váltotta fel. A kardot a személyes továbbfejlődés eszközeként használjuk fel. Az iaidó elsősorban egy mentális aktivitás, amely megköveteli, hogy a nyugalmat és koncentrációt, éberséget és tudatosságot az egyén cselekvésében fejlessze és tökéletesítse.

A gyakorlás nélkülözi a durvaságot és a versengést, mindenki számára elérhető.

AIKIDO MEISHIN EGYESÜLET SOPRON IAIDO TAGOZAT (2005 óta Sopronban)

Edzések: 18 évtől: hétfő: 20.30-21.30 h

Vezető oktató: dr. Polgár András EBR Okuden, High-Instructor

Asszisztens: Borbély Zsolt EBR OKU-iri

Helyszín: FIT – BUDO CENTER, Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett

Tel.: +36-30/3517658

<http://iaido.sopron.hu> [facebook.com/iaidojodosopron](https://www.facebook.com/iaidojodosopron)