

## Harjoituspaikka:

Kuoppanummen koulukeskus kamppailusali  
Kuoppanummentie18  
03100 NUMMELA

Salille mennään sisään jäähallin puoleisesta ovesta.  
Ovi on lukittuna, joku seuran jäsenistä tulee sen avaamaan.

## Harjoitusajat:

ma 21.00 – 22.00  
to 20.30 – 22.00

Harjoitusaikojen myöhäisyydestä johtuen ikäraja on 15 vuotta.

Ensimmäiseen harjoitukseen tarvitsen verkkarit ja t-paidan tai muun sisäliikunta-asun. Kenkiä et tarvitse, harjoitellaan avoaloin. Ennen matolle menoa on syytä pestä jalat, joten varaa pyyhe mukaasi ja sandaalit jotka voit laittaa tarvittaessa jalkaan matolle siirryttäessä.



## Ki-Aikido seura KiDo ry

Pujonjantie 25  
03430 Jokikunta  
[www.kido.fi](http://www.kido.fi)

Jarno Metso  
045 – 124 8788  
[jarno.metso@kido.fi](mailto:jarno.metso@kido.fi)



# KI-AIKIDO



## ALKEISKURSSI JA ESITTELYTILAISUUS

26.1.2012  
klo 20.30 – 22.00

Kuoppanummen koulu  
Nummela

## Ki-Aikido

Lajin periaatteena on konfliktien välttäminen ja tilanteen hallinta niin, ettei minkäänlaista vahinkoa pääse tapahtumaan. Ki-Aikidon harjoitus menetelmät on kehitetty erittäin pitkälle, jotta tällaisen taidon voisi saavuttaa.

Ki-Aikidossa asioita ja tekniikoita harjoitellaan yksin, sekä parin tai useamman henkilön kanssa. Harjoitellessa keskitytään tekniikkaan niin, että mieli ja keho toimivat sulavasti yhdessä. Opimme myös ottamaan huomioon kuinka toimintamme vaikuttaa toisiin ja kuinka muiden toiminta vaikuttaa meihin.

Harjoittelun edistymistä ja harjoittelijan kehittymistä seurataan ja testataan vyökokeilla ja ki-testeillä. Niiden tarkoituksena on luoda tilanne, jossa harjoittelija pääsee kokeilemaan oppimiaan asioita tasolleen sopivan haasteen edessä.



Periaatteet ja taidot joita opimme Ki-Aikidossa, soveltuvat monipuolisesti päivittäiseen elämäämme:

- vahvistumme fyysisesti ja henkisesti
- mielen ja kehon hallinta kehittyi
- tyyneys ja rentous lisääntyi
- Itsetuntemus ja itsevarmuus kasvaa
- opimme ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita
- havainnointitaito kehittyi ja
- opimme havainnoimaan asioita kokonaan uudella tavalla

## Historia

Aikido on kehittynyt monista Japanilaisista taistelulajeista, aseellisista ja aseettomista. Aikidon laitto alulle Morihei Ueshiba (1883 – 1969), joka muutti taistelutekniikoita yksinkertaisemmiksi ja poisti kaikkein vaarallisimpia niistä, teki niistä sulavampia ja virtaavampia, sekä vähensi fyysisen voiman käyttöä.

Koichi Tohei alkoi harjoitella 1939 Ueshiban johdolla. Tohei edistyi nopeasti ja hänestä tuli pääopettaja Aikido-organisaatiossa.

Tohei oppi ymmärtämään, että Ueshiban aikido perustui rentouteen ja että mieli liikuttaa kehoa. Hän kehitti menetelmän mielen ja kehon yhdistämiseksi Aikidossa ja perusti myöhemmin oman tyyliinsä Shin Shin Toitsu Aikidon, jota alettiin myös kutsua Ki-Aikidoksi.

Vuonna 1978 Tohei Sensei, apunaan Kenjiro Yoshigasaki, piti Euroopassa ensimmäisen seminaarin. Yoshigasaki muutti Eurooppaan 1980-luvun alussa. Hän on kehittänyt yhä selkeämmän ja yksinkertaisemman tavan soveltaa Aikidoa jokapäiväiseen elämään.

## KiDo ry:n opettajasta

Jarno Metso aloitti kamppailulajien harjoittamisen vuonna 1983 Judolla, siirtyen myöhemmin karateen. Vuonna 1991 hän aloitti Ki-Aikidon harjoittamisen ja vuonna 1992 hän tapasi Yoshigasaki sensein, josta tuli hänen opettajansa.

Hän on ollut perustajana Kemin Aikido seurassa ja toiminut opettajana Suomen Ki-Aikido yhdistyksessä, SKAY ry:ssä. Vuonna 2009 hän aloitti Ki-Aikido seura KiDo ry:n toiminnan Nummelassa.

Hän toimii aktiivisesti Ki-Aikidon edistäjänä Suomessa.

