



FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO MODERN

Aikido – Educatie Martiala pentru viata 2022-2023

Scopul activitatii :

Promovarea Aikido-ului in randul copiilor, tinerilor, femeilor si adultilor prin module lunare educative imbinate cu practica Aikido-ului pe tatami!

Toate modulele educative sunt discutii libere cu intrebari si raspunsuri structurate pe categorii in functie de varsta si nivelul de intelegere al persoanelor. Dialogul, respectul fata de cei din jur si implicarea practica in proiecte sunt cei trei piloni pe care se bazeaza acest tip de educatie non-formala.

***Atentie!* Educatia pentru viata aiki nu este o alternativa la educatia formala, ea doar completeaza cu elemente practice ceea ce ii lipseste modulul de educatie clasica incercand sa isi aduca aportul la formarea unor oameni ce isi doresc o lume mai buna!**

Luna Septembrie :

Modulul 1 : educatia personala – morala

Parte teoretica :

- **Ce este viata?**
- **Cum se manifesta?**
- **Care sunt principiile moralitatii in religiile si filosofiiile lumii?**
- **Cum alegem in viata?**
- **Morala – piedica sau progress in viata personala?; - impusa sau liber consimtita?**

- **Legile moralitatii, de la porunca la intelegere si traire**
- **Minte, cuvânt, fapta in armonie, prin iubire sau lege?**
- **Ce reprezinta greseala si intentia din punct de vedere moral?**
- **Motivatia schimbarii si vointa deciziei – cum le armonizam cu morala?**

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**

Luna Octombrie :

Modului 2

Parte teoretica - educatie pentru mediu

- ◆ **Natura - casa noastra inteligenta**
- ◆ **Minuni din viata faunei si florei**
- ◆ **Idei pentru protejarea echilibrata a nature**
- ◆ **Proiecte de studiu ecologice ce se vor realiza in tabara din Octombrie**

24 – 28 octombrie -> Tabara speciala de toamna

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **La categoria copii si tineret – pregatire pentru CONCURSUL “AIKIDO A.B.C.”**

Luna Noiembrie

Modului 3 –

Parte teoretica - educatia colectiva sau de grup

I. Libertatea:

- **Ce inseamna?**
- **Unde incepe?**
- **Cum se manifesta?**
- **Limite liber acceptate**

II. Forta fizica

- **Libertatea si responsabilitatea loviturilor**

III. Forta mentala :

- **Ganduri pozitive, ganduri negative**
- **Controlul si autocontrolul cuvintului**

IV. Forta spirituala :

- **Binele personal prin binele grupului**
- **Ce inseamna a fi prieten adevarat?**
- **Cum imi aleg un grup de prieteni?**
- **Ce este anturajul?**
- **Influenta persoanei pozitive asupra grupului**
- **Exemplul personal in cadrul grupului de prieteni**
- **Importanta optiunii asupra apartenentei unui grup de prieteni sau anturaj**
- **Cum formeaza un colectiv personalitatea tanarului (transformari pozitive si negative)**

30 noiembrie – 3 decembrie – Tabara speciala “Adevaratii eroi ai patriei”

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **Seminar federal special - adulti**
- **FESTIVALUL DE AIKIDO – “Romania 104” , adulti si copii**

Luna decembrie

Modulul 4

Parte teoretica:

Educatia caracterului

- **egoism versus altruism**
- **invidie pozitiva si invidie negativa**
- **binele tau prin binele comun**
- **armonie sau competitie**
- **a avea sau a fi**
- **implicare voluntara – castig sau pierdere**
- **atudine pasiva sau activa**
- **sistemul de valori al unei persoane/comunitati**

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **Examen de centura – copii si adulti – Tachi Waza(tehnici cu mana libera, aruncare/fixare) – Sesiunea de iarna**

Luna Ianuarie

Modulul 5

Parte teoretica:

- **gandirea exacta**
- **cum se formeaza mintea prin matematica**
- **importanta studiului colectiv si personal**
- **aplicatii ale stiintelor exacte in viata**
- **bucuria dobandirii de cunostinte**
- **matematica in natura**
- **prezentarea de proiecte in diferite domenii unde matematica este utila**
- **matematica in univers**

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **Jo (baston) Waza- kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Boken(sabie de lemn) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**

- **Katana(sabia metal) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Tanto(cutit de lemn) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Aparare contra diferitelor de arme moderne(arme de foc, baston telescopic, evantai de lupta, etc.**

Luna Februarie:

Modulul 6

Parte teoretica:

Factorii teoretici care genereaza persoane responsabile:

- **punctualitate**
- **respectul fata de persoana proprie si cei din jur**
- **modul de aplicare a deciziilor la nivel personal influenta persoanelor competente din jur**
- **nivelul de cunostinte generale, personale si de grup**
- **modul de influentare al persoanei asupra grupului si vice versa**
- **capacitatea de a conduce o persoana/ un grup/ o comunitate**
- **gestionarea activitatilor practice pentru viata(gatit, spalare, etc)**
- **influenta anumitor factori asupra vietii cotidiene: familia, scoala, prietenii, tehnologia**
- **capacitatea de a intelege si de a ierta**
- **importanta imaginii in afirmarea persoanei proprii**
- **descoperirea propriei vocatii – Talentul fara munca nu inseamna nimic**

Februarie – Tabara de iarna – Serbariile Zapezii (perioada taberei va fi in functie de optiunea vacantei aleasa de ISMB)

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **Jo (baston) Waza- kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Boken(sabie de lemn) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Katana(sabie metal) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Tanto(cutit de lemn) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Aparare contra diferitelor de arme moderne(arme de foc, telescopica, evantai de lupta, etc.**
- **Pregatire pentru FESTIVALUL DE ARME “SAKURA” – copii si adulti**

Luna Martie

Modulul 7

Parte teoretica: Eu si restul lumii

**“Poti schimba lumea prin faptele tale, nu prin opiniile exprimate”-
Proiect umanitar in folosul copiilor cu nevoi speciale prin care sa le oferim o sansa la o viata normala cu ajutorul educatiei si implicarii practice**

- **Cine sunt eu si cine sunt ei?**
- **Cine este mai fericit, cel ce da sau cel ce primeste?**
- **Ce inseamna o fapta cu adevarat buna?**
- **Ce este empatia si ce este dragostea?**
- **Ce inseamna a oferi celuiilalt o parte din sansa mea?**

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Tehnici de baza: procedee de aruncare, de fixare;**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializare**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **Jo (baston) Waza- kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Boken(sabie de lemn) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Katana(sabia metal) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Tanto(cutit de lemn) Waza - kata, tehnici de aruncare/fixare**
- **Aparare contra diferitelor de arme moderne(arme de foc, telescopica, evantai de lupta, etc.**
- **FESTIVALUL DE ARME “SAKURA” – copii si adulti**

Luna Aprilie

Modulul 8

“Nu trebuie sa fii trist pentru ca nu ai fost remarcat, fii trist ca nu ai facut nimic remarcabil”

Parte teoretica

- **inteligenta materiei**
- **simbioza intre plante si animale**
- **armonia culoriilor in natura**
- **peisajul odihnitor**
- **forme de relief interesante**
- **natura si tehnologia**
- **interactiunea dintre fauna si flora**
- **trecutul, prezentul si viitorul Pamantului**
- **geologia si studiul fosilifer**

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**
- **Reguli de comportament in Dojo**
- **Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializarea**
- **Exercitii de relaxare si miscare**
- **Randorii (lupta libera cu unul sau doi parteneri in functie de nivel)**
- **FESTIVALUL NATIONAL DE AIKIDO “SERBAN DERLOGEA” – pentru copii(centuri negre) si adulti**

Luna Mai

Modulul 9

Parte teoretica

- **educatia fizica**
- **importanta corpului sanatos**
- **nutritie(ce si cat mancam)**
- **exercitiile fizice**
- **exces/echilibru**
- **energia interna (ce este, cum se cultiva si importanta dezvoltarii ei)**

Partea practica :

AIKIDO – Structura antrenamentului :

- **Salutul - forma de respect**
- **Incalzire specifica**
- **Exercitii pentru viteza, echilibru, intarirea corpului**
- **Elemente de baza: atemi - lovituri , sabaki, scoala caderii**
- **Exercitii pentru dezvoltarea conditiei fizice**

- Reguli de comportament in Dojo
- Optional : jocuri distractive pentru destindere si socializarea
- Exerciții de relaxare si miscare
- Randorii (lupta libera cu unul sau doi parteneri in functie de nivel)
- Pregatire pentru Examenul de centura – Randori(lupta libera) – Sesiunea de vara

Luna Iunie

Modulul 9

Parte teoretica

- Concluzii, analize, rezultate
- Intrebari si raspunsuri
- Proiecte viitoare

Festivitatea de premiere

Toti aikidoka vor fi premiati cu diplome, plachete, medalii, in functie de gradul de implicare al elevilor. Vom premia ideile, implicarea in dezbaterile din clasa, si marele premiu, pentru cei care participa la partea practica a activitatilor.

Parte practica

- Examen de centura - Randori(lupta libera) – Sesiunea de vara

VARA 2023
– TABERE SPECIALE –
MUNCA SI DISTRACTIE

