



## Corso di avviamento all'AIKIDO



**Presso** palestra dell'Opera Figli del Popolo di via Don Marzari 4 - Trieste

**Il corso è rivolto a tutti, a partire dal quindicesimo anno di età**

**Insegnante** M° Michele Marolla, IV° dan Aikido stile di Iwama, e collaboratori

**Durata** quattro settimane (12 ore + 1 lezione gratuita), dal 3 al 31 ottobre 2017

**Orario** martedì e giovedì dalle 20 alle 21.30

**Costo** € 40,00 all'iscrizione (comprensivo di Tessera CSEN e Assicurazione)

**Obiettivo** dare le basi per una corretta comprensione dell'Aikido, della sua didattica e della sua filosofia, sia per cultura personale che per un eventuale inserimento, se si desidera continuare, nel corso annuale

**Abbigliamento** è possibile praticare in tuta (possibilmente senza zip metalliche) o maglietta e calzoncini, e senza scarpe (o, per chi lo preferisce, con le calze)

### Programma

- etica e disciplina dell'Aikido
- ginnastica propedeutica e respirazione
- spostamenti del corpo
- movimenti per saper scendere a terra in sicurezza
- etichetta e tecniche di base a mani nude
- cenni sull'uso delle armi e sul disarmo

**Informazioni** email: [michelith@yahoo.com](mailto:michelith@yahoo.com) – website: [www.michelemarolla.com](http://www.michelemarolla.com)  
mobile: +39 3427268968 – Facebook: Yūdansa Kyōkai Iwama Aikidō Trieste