

Aikido Talentontwikkeling vanaf 8 jaar

Waarom talentontwikkeling in Aikido?

Bij de talentontwikkeling in Papendal gaan we uit van de gedachte dat als er met de juiste inzet getraind wordt, er in iedereen een talent schuilt dat ontwikkeld kan worden. Met de juiste inzet bedoelen we de balans tussen topsportmentaliteit (gemotiveerd zijn en hard werken) en lichamelijk en geestelijk gezond bewegen (principes van Aikido). Het is de bedoeling dat we met zijn allen samenwerken om het maximale uit jezelf te halen.

Kerngedachten zijn het plezier in trainen bevorderen, kennismaken met aikidoka's van andere dojo's, samenwerken als uke-tori voor een dynamische, jeugdige techniek, kracht en uithoudingsvermogen ontwikkelen, maar ook nette technieken trainen in een hoog werktempo.

Voor wie en waarom?

- voor alle kinderen en jongeren vanaf 8 jaar,
- omdat je graag beter wil worden in Aikido,
- omdat je hard wil trainen en graag nieuwe dingen leert,
- omdat je les wil krijgen van andere leraren,
- omdat je samen met andere kinderen wil trainen,
- omdat je graag wil nadenken over Aikido.

Met ingang van het seizoen 2016 - 2017 wordt er getraind in drie groepen die elk hun eigen aandachtspunten zullen hebben.

Groep 1 richt zich op de kinderen van de basisschool (8 tot en met ca 12 jaar). In deze groep staat het plezier en samenwerken voorop. Onderwerpen zijn contact maken, inzicht geven in technieken en het ontdekken van technieken. Klemtechnieken worden in deze groep nog niet gegeven.

Groep 2 richt zich op jongeren in het voortgezet onderwijs (13 tot en met 16 jaar). In deze groep gaan we letten op de juiste houding, zowel geestelijk als lichamelijk. Onderwerpen zijn krachtontwikkeling, het ontdekken van het ritme in een techniek, we maken een begin met vrije val en introduceren de eerste klemtechnieken.

Groep 3 richt zich op adolescenten (17 jaar en ouder). In deze groep is aandacht voor het ontwikkelen van een sterke en gezonde aikidoka zowel fysiek als mentaal. Onderwerpen zijn met name gericht op technieken met klemmen en vallen, zonder schade aan te richten aan de partner. Het gaat dus om controle en zelfcontrole.

Wie geven er les in groep 1 en 2?

Alle leraren zijn NOC*NSF gecertificeerde Aikido leraren niveau 2, 3 en 4

- René Habraken, 4e dan, DAF
- Frank Groenen, 4e dan, DAF
- Lijnie Reijers, 4e dan, CABN
- Erwin Nijhoff, 2e dan, CABN
- Ronnie Stevens, 2e Dan, AFN
- Patrick Schuilenburg, 2e Dan, AKN

Hoe vaak train je in groep 1 en 2?

In 2016 - 2017 worden er verspreid over het hele jaar 5 lessen gegeven. Daarnaast is er een multistijlen dag waarop ook andere leraren van andere aikidostijlen les geven.

Data groep 1 en 2

- 2 oktober 2016
- 20 november 2016 Multistijlen dag
- 8 januari 2017
- 5 maart 2017
- 21 mei 2017
- 18 juni 2017

Tijden

10:00 - 11:30 uur **Groep 1** (leeftijd 8 tot en met 12 jaar of basisschool)
11:30 - 13:00 uur **Groep 2** (leeftijd vanaf 13 jaar of voortgezet onderwijs)

Waar train je?

Aikidohal - Sportcentrum Papendal - Papendallaan 60, Arnhem

Wat wordt er na aanmelding van jou verwacht?

- Voorafgaand aan de eerste les van het seizoen betaal je €65,-.
- Je traint dan één keer gratis. Of,
 - Je betaalt per keer €15,-.
- Je probeert alle lessen aanwezig te zijn.
- Je moet zelf voor vervoer zorgen.

Vaak kun je met iemand meerijden uit dezelfde regio.

Wil je meer weten?

Voor meer informatie over alle groepen stuur dan een mail naar:

talentontwikkeling@aikidonderland.nl

Dit zeggen de kinderen en jongeren er zelf over

“Ik leer nieuwe kinderen kennen en samenwerken met elkaar. Natuurlijk leer ik nog meer van Aikido en jezelf verdedigen met zwaard, mes of slag. Als je Aikido leuk vindt, dan is het leuk om er nog veel meer van te weten samen met andere kinderen, die het ook goed kunnen.” Roos, CABN Renshinkan

“Ik vind het leuk om zoveel mogelijk te leren en dit te laten zien aan mijn mede aikidoka's en aan mijn sensei wat ik heb geleerd. Het is leuk om andere aikidoka's uit het hele land te leren kennen. Er wordt leuk les gegeven, wordt goed uitgelegd en het tempo ligt wat hoger. Ik zou het anderen aanraden omdat je veel ervaring en kennis opdoet. En gewoon omdat het leuk is.” Britt, DAF Aikido Groene Hart

“Ik had het gevoel dat ik onder de beste en gezelligste leraren trainde, dit geeft een sfeer op de mat die je niet vaak proeven mag. Kortom een top team van leraren! Toch maakt ook de kleine groep die ook intensief wil trainen deze sfeer.” Kevin, DAF Aikido Centrum Breda & Oosterhout

“Ik ga naar de Talentontwikkeling omdat het een lekkere rustige stage is en omdat je er veel leert. Het is leuk omdat je veel nieuwe mensen ontmoet uit heel Nederland. Kom naar Papendal om lekker te trainen en omdat het er heeeeeeeeeel gezellig is.” Lieke, CABN Waraku