

Unikátní didaktická koncepce sjednocující orientální (japonské) tradice s evropskou racionalitou a systematickostí, takový je systém výuky aikidó vytvořený šihanem Masatomi Ikedou.

Jeho dlouholetý žák a zkušený učitel, dnes také šihan, v knize přibližuje některé principy aikidó bez popisu konkrétních partnerských technik a zaměřuje se na oblasti, které se obvykle při běžném tréninku aikidó nevysvětlují.

Důraz klade na celostní aspekt výuky a cvičení tak, jak ho lze aplikovat při individuálním cvičení bez partnera doma i venku, ale i při cvičení aikidó s partnerem či partnery v dódžó.

Načerpáte množství informací k dechovým cvičením, meditačně-masážním cvikům až po koncepci „rozcvičky“.

Získáte nový pohled „za techniky“, vhled do systému a možného způsobu interpretace a výuky aikidó.

DPC 250,- Kč

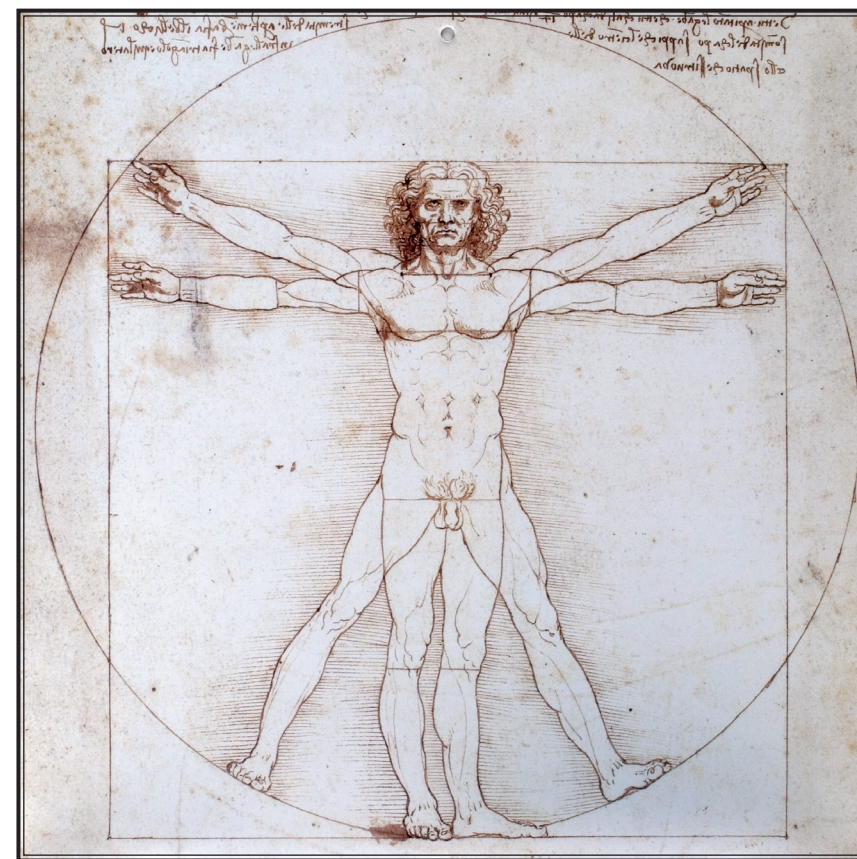


Aikidó individuálně

Miroslav Kodym



Aikidó individuálně



Miroslav Kodym