

# AIKIDO SANSHINKAI BRATISLAVA

AIKIDO SANSHINKAI BRATISLAVA



Občianske neziskové športové združenie

Dojo: Záhradnícka 95  
82108 Bratislava

Tel: +421 911 923 385

<mailto:sanshinkaiba@gmail.com>

[www.aikidoskolabratislava.sk](http://www.aikidoskolabratislava.sk)  
[www.youtube.com/user/SUSHKA84](https://www.youtube.com/user/SUSHKA84)


## Dole uvedene mate často kladené otázky:

### Kde a ako nás nájdete

Aikido Sanshinkai Bratislava sa nachádza v Ružinove na Záhradníckej ulici č. 95, neďaleko trhoviska Miletičová, v obchodnom a kongresovom centre Grand House

Vstup je priamo z parkoviska cez samostatný vchod cez vežu(galériu).



Okrem cvičenia aikido je v budove možnosť zacvičiť si v novo otvorenej posilňovni  a využiť všetky obchody a reštaurácie



a mnoho iných obchodov.

## **V akom veku začať s aikido?**



Aikido je možné začať cvičiť v každom veku. Výhoda aikido je v tom, že je nesúťažné a preto si v ňom môže nájsť každý to svoje a prispôbiť si tempo a intenzitu cvičenia svojim potrebám a fyzickým možnostiam. V ASB sú zastúpené všetky vekové kategórie od 4 ročných detí až po 55 ročných rodičov, z ktorých niektorí začali cvičiť po 30. rokoch nie sú žiadnou výnimkou, skôr pravidlom.

## **Je možné aby trénovali rodičia spolu so svojimi deťmi?**

Áno je to možné. Pre rodinných príslušníkov platí zľava vo výške 20 %

## **Ako sa prihlásiť na aikido v ASB ?**

Je možné prihlásiť sa počas celého roka .Stačí prísť na jeden z tréningov podľa aktuálneho rozvrhu a prihlásiť sa u trénera, ktorý

vedie hodinu. Všetky podrobnosti ohľadom tréningov a cvičenia Vám ochotne vysvetlí ..

Na prvý tréning sa môžete prísť len pozrieť alebo si môžete hneď aj zacvičiť. Prvé dva tréningy sú zoznamovacie a sú zadarmo. Treba prísť minimálne 15 min. pred začiatkom tréningu, aby ste sa stihli prezliecť a pripraviť na cvičenie (stačia tepláky, šľapky a uteráčik na umytie nôh).

Neskôr si môžete kúpiť kimono, tzv GI.

Ak bude sa vám páčiť, môžete ihneď vyplniť prihlášku a začať chodiť cvičiť.

**Cenník zašleme na vyžiadanie mailom:**  
**[sanshinkaiba@gmail.com](mailto:sanshinkaiba@gmail.com)**

Tréningy pre začiatočníkov sú vždy v štvrtok, keď máme tzv. "základný tréning", teda cvičenia, kde sa vyučujú základné princípy a techniky aikido. Samozrejme, môžete aj iný deň, tréningy máme každý deň o 18.30 h a pre deti v pondelok, utorok, stredu a štvrtok o 17.00.

### **Kedy je nábor ?**

Nábor pre DETI prebieha každý štvrtok o 17:00.

Nábor pre DOSPELÝCH prebieha každý štvrtok o 18:00.

### **5. Kedy sa konajú tréningy?**

Časy tréningov:

Pondelok 17:00-18:00(detí) 18:30-20:00

Utorok 17:00-18:00(detí) 18:30-20:00

Streda 17:00-18:00(detí) 18:30-20:00

Štvrtok 17:00-18:00(detí) 18:30-20:00

Piatok 18:30-20:00

## **Ako často je ideálne trénovať?**

Je to ako s každou činnosťou, ktorej sa venujeme. Čím častejšie, tým lepšie. Ideálne je 2 krát do týždňa. Hlavne treba byť trpezlivý.

## **Čo mám robiť ak by som chcel trénovať intenzívnejšie ako ostatní?**



***V Aikido Sanshinkai Bratislava máme vytvorený program pre tých, ktorí majú záujem o intenzívnejšiu výuku. Je založený na princípe individuálnych ( súkromných ) tréningov 1 učiteľ 1 žiak. max. 1 učiteľ 3 žiaci, pod odborným dohľadom profesionálneho osobného***

***Trénera [Romana Lamoša 4. Dan Aikikai,](#)***



***ktorý je technický riaditeľ Aikido Sanshinkai Bratislava a má so súkromnými tréningami 20 ročné skúsenosti. Výhodou týchto tréningov je, že sa Vám počas celej vyučovacej hodiny venuje učiteľ na 100% a individuálne prispôsobuje intenzitu a náročnosť výuky. Ďalšou výhodou je, že sa časy tréningov prispôbia podľa vašich požiadaviek vrátane víkendov. Je vhodný pre príliš zaneprázdnených cvičencov. Tento typ tréningov je zvlášť spoplatnený.***

## **Ako prebieha cvičenie?**

Cvičenie obvykle prebieha nasledovne:

Dýchacie cvičenia, rozcvička, nácviky premiestňovania

Hlavná časť cvičenia - nácviky samotných techník (s jedným alebo s viacerými partnermi)

Cvičí sa naboso na špeciálnej žinenke určenej na cvičenie bojových umení. Z hygienických dôvodov je potrebné si umyť nohy pred cvičením.

## **Je aikido vhodné aj pre mňa?**

Bez toho aby ste to skúsili sa to nikdy nedozviete.

## **Čo mi môže aikido dať?**

Je to individuálne. Je to spôsobené tým, že každý ma inú motiváciu prečo sa pre aikido rozhodol a prečo v ňom pokračuje. Od detí prichádzajú odpovede "Mám tu veľa dobrých kamarátov, s ktorými sa môžem vyblázniť". Od ich rodičov zase: "Aspoň tu získa disciplínu a prestane sa báť". Výhodou aikido je, že dokáže naplniť veľa požiadaviek a dá sa cvičiť celý život bez ohľadu na pohlavie, vek alebo fyzické schopnosti.

Tešíme sa na Vašu návštevu

**Technický riaditeľ ASB Roman Lamoš**

**[www.aikidoskolabratislava.sk](http://www.aikidoskolabratislava.sk)**

**mobil: +421 (0) 911 923 385**

**email: [sanshinkaiba@gmail.com](mailto:sanshinkaiba@gmail.com)**