



## [Les enfants et l'aikido](#)

Catégorie : [Informations aikido enfant](#)

Publié par Paolo Atzori le 07-Jul-2011 19:20

L'aikido se pratique à tout âge et les enfants peuvent y trouver une discipline sans compétition et qui leur permettra d'exprimer tout leur potentiel.

A Melun, le club accueille les enfants à partir de 10 ans.



-



L'aikido, c'est pour votre enfant :

L'occasion de faire:

- l'apprentissage de son corps et de l'effort, une découverte de l'autre dans un

cadre sécurisé avec un professeur diplômé d'état.

- Une découverte de la notion de respect du partenaire : en aikido il n'y a pas de compétition et par là même d'adversaire, l'aikido se pratique à deux dans un souci d'échange et de respect mutuel

- La construction de son mental

- L'assimilation d'un code moral



L'aikido, c'est pour les parents :

Une occasion de valoriser les progrès de l'enfant sans exiger de performances ni lui faire supporter de pression.

En pratiquant l'aikido votre enfant ...

découvrira une méthode d'éducation complète :

Physique : Développement harmonieux, travail de la souplesse, correction de l'attitude (colonne vertébrale), contrôle de la respiration, relaxation, ...

Technique : l'étude des mouvements impose l'étude du déséquilibre, le contrôle de soi et de son énergie, le développement des réflexes.

Morale : le respect du Bushido , code d'honneur et de morale traditionnel des arts martiaux japonais, et l'esprit particulier de non-violence caractérisant l'Aïkido, permettent au pratiquant d'acquérir les valeurs morales les plus élevées : politesse, maîtrise de soi, respect d'autrui.

