

合気道

AIKIDO FOR BARN

TREN AIKIDO

HOS **TENSHINKAN**

EGNE BARNETRENINGER

6-14 år!

Trening **torsdager** fra kl. **18** til 19

Kurset starter 15. januar 2026 kl. 18.

Prøvetrening gratis. Møt opp **17.45.**

Pris kr 1500,- for et semester (16g). Søskenrabatt.

Påmelding og info: Mona tel: 911 65 848

epost: mona (at) tenshinkan.no

<http://tenshinkan.no>

Gjennom treningen blir de glade i kroppen sin, utvikler empati og forbedrer koordineringsevne og smidighet. Barna lærer falltrening og teknikker i trygge omgivelser. Vi utforsker tyngdekraften, konsentrasjonsevnen, trener samspill og lærer å hjelpe hverandre. Det er ingen konkurranser i aikido, og barna blir kjent med kroppen sin på en annerledes måte enn med det tradisjonelle fokus kun på kondis og styrke. Aikido er en moderne japansk kampkunst med røtter i tradisjonell jujutsu. Aikido stimulerer fantasi og konsentrasjonsevne. Det fysiske aspektet ved treningen består i tøyøvelser, oppbygging av kjernemuskulatur, lek, kontaktøvelser og forsvarsteknikker mot angrep med f.eks. grep eller slag. Vi har barnegraderinger hvert semester. Tenshinkan har ca. 40 medl. fra 6-75 år ganske jevnt fordelt på begge kjønn. Alle instruktører har svart belte og politiattest for trening av barn. Parkering utenfor for foresatte (utlån av park. tillatelse pr. g.).

Møt opp i **Ensjøveien 9**, rett ovenfor Ensjø T
Inngang t.v. for rødt **MOTEK** skilt.