AIKI Self Defence Eğitimlerimiz

AIKI Self Defence Eğitimlerimiz; günlük yaşamdaki zor durumlar ve aniden oluşabilecek olumsuz olaylar ya da olası saldırılar karşısında kişinin pratik, çabuk ve efektif bir biçimde kendisini savunabilmesi ve zorluğun üstesinden gelerek, süratle oradan uzaklaşabilmesi için gerekli eğitimleri aldığı sistemimizdir.

AIKI Self Defence eğitimlerimizde diğer derslerimizde uygulanmakta olan kurallar ve etikler pek uygulanmamaktadır. Bu eğitimlerimizde geleneksel öğretilerden çok gündelik hayatta karşımıza çıkabilecek saldırgan ve gergin durumlarda, kendimizi korumak son çaremiz olduğunda pratik olarak neler yapabileceğimiz konusunda teknik ve hareketler öğrencilerimize aktarılmaktadır.

AIKI Self Defence derslerimize katılan öğrencilerimiz, anatomik olarak insan vücudunun zayıf ve güçsüz noktalarını öğrenerek, bu noktalara yapılabilecek değişik şekilde vuruşlar ve kilitleme teknikleri konusunda hareketler öğrenmektedirler. Bunun yanı sıra bu eğitimlerimizde bizlerle çalışmakta olan kişilere; temel yumruk atma teknikleri, elin çeşitli bölgeleri ile yapılabilen vuruşlar, dirsek vuruşları, sert ve yumuşak bloklama sistemleri, tekme çeşitleri, diz vuruşları, kilitleme ve baskılama teknikleri, çeşitli alet ve silahlara karşı efektif savunma teknikleri, çeşitli silahların kullanımı, blok-vuruş-tekme kombinasyonları, el-ayak-göz-zihin koordinasyon artış çalışmaları, vücudun akıcı ve süratli hareket edebilmesine yönelik teknikler gösterilmekte, öğretilmekte ve çalışılmaktadır. Ayrıca yine bu derslerimizde; bedensel ve çevresel farkındalık, stres ve süreç yönetimi, değişen koşullara uyum ve süratli adaptasyon, ekipman bilinci ve farkındalığı konularında da bilgiler öğrencilerimize aktarılmakta ve teknikler kendilerine çalıştırılmaktadır. Bu derslerimiz on sekiz yaş ve üzeri kadın erkek katılımcılara açıktır.

Detaylı bilgi ve ücretsiz deneme dersi rezervasyonu için lütfen bizimle iletişime geçiniz.

Kadınlara Yönelik AIKI Self Defence Eğitimlerimiz

AIKI Self Defence derslerimizin sadece kadınlar için olan halidir. Bu eğitimlerimiz ve derslerimizde; kadınlara gündelik yaşamda karşı karşıya kalabilecekleri muhtemel tehdit ve saldırılara karşı kendilerini savunabilmelerinin pratik süratli ve etkili yollar, yöntemler ve teknikler aktarılmakta, öğretilmekte ve çalıştırılmaktadır.

Kadınlara Özel Aiki Self Defence eğitimlerimiz minimum dört kişilik özel gruplar şeklinde düzenlenmekte ve katılımcıların uygunluk ve taleplerine göre programlanmaktadır.

Detaylı bilgi ve ücretsiz deneme dersi rezervasyonu için lütfen bizimle iletişime geçiniz.