

## REFERAT AIKIDO

O Sensei (Maestrul) Morihei Ueshiba este o mare personalitate a culturii japoneze, fiind creatorul unui mare stil japonez de arte marțiale, si anume Aikido.

Aikido, opera lui O Sensei (Morihei Ueshiba), este un mare stil de arte marțiale cunoscut aproape in toata lumea. El este rezultatul artelor marțiale studiate de O Sensei (Ju Jitsu, tehnici de sabie (ken) si tehnici de lance). Aikido este o arta pur defensiva, denumita si "*Arta Păcii*", tradusa Calea (DO) Armonizării (AI) Energiei (KI). Aikido se împarte in 3 mari ramuri.

1. Tai Jutsu (Arta Fizica), tehnicile fără arme (cu mana goala), care se împart în: tehnici de fixare și de proiectare.

2. Aikiken, tehnicile Aikido cu sabia (Boken - sabia de lemn, Katana - sabia de otel).

3. Aikijo, tehnicile cu bastonul (Jo) și cu cuțitul de lemn (Tambo).

Împreună cu sora mea, am început să practic Aikido de la vârsta de cinci ani. Antrenamente la Aikido le-am făcut și le fac în continuare cu drag. Aici învăț să mă apăr, să mă concentrez și să-mi dezvolt atenția și răbdarea.

Concursurile - *Cupa României la Aikido* - unde participăm alături de aikidoka altor scoli de Aikido reprezintă un moment festiv unde etalăm cunoștințele dobândite la antrenamente.

La antrenamentele de Aikido am învățat cu foarte mare plăcere kata mare de baston, procedeele de aruncare și de fixare, precum și kata tomiki de cuțit.

Aikidoka Irina-Georgiana Mateș