



## Kosten

1x trainen per week: per jaar € 210,- dat is automatisch betalen: € 17,50 (12 maanden per jaar)

2x trainen per week: per jaar € 300,- dat is automatisch betalen € 25,- (12 maanden per jaar)

3x of meer per week: per jaar € 336,- dat is automatisch betalen € 28,- (12 maanden per jaar)

t.n.v. Sankaku , Triodos bank 78.67.91.411

## Lestijden

Maandag  
20:15 - 21:45 Arnhem, Sabine  
Dinsdag  
17:30 - 19:00 Wageningen, Edy/Yvon  
Donderdag  
17:30 - 18:30 Arnhem(jeugd 7-11 jaar), Yvon  
18:30 - 19:30 Arnhem(jeugd 10-15 jaar), Pieter  
19:30 - 21:00 Arnhem, Edy/Yvon  
Vrijdag  
19:45 - 21:15 Wageningen, Eltje

## Adressen van de dojo's

Arnhem 't Luifeltje, Dunoweg 2  
Sportpark het Lange Water  
Wageningen Sportschool KenKon  
Nieuwe Kanaal 11

## Docenten

Alle leraren zijn rijksgediplomeerd en lid van de Judo Bond Nederland.

Edy Kamalski	4e dan
Sabine Lebenstedt	3e dan
Eltje Boons	1e dan
Pieter Ott	2e dan
Yvon Mattaar	3e dan

## Informatie

algemeen	: 026 - 37 02 366
Arnhem	: 026 - 44 555 41
Wageningen	: 0317 - 41 58 64

Laatste wijziging: 20 08 2010

# aikido

Stichting Sankaku



## Aikidoschool Sankaku

Aikidoschool Sankaku verzorgt al vele jaren aikidolessen, waarbij naast het leren van aikido vooral het omgaan met elkaar heel belangrijk is. In de les moet iedereen zich prettig kunnen voelen: jong of oud, man of vrouw, beginner of gevorderde, lenig of stijf. Tijdens de training wordt steeds gewisseld van partner, zodat men nu eens een enthousiasteling tegenover zich heeft waarmee flink wat aan de conditie wordt gewerkt, dan weer iemand van een wat gevorderde leeftijd, zodat men wat langzamer en geconcentreerder moet werken. Door dit voortdurend aanpassen en rekening houden met een nieuwe aikido-partner wordt men uiteindelijk niet alleen soepeler van lichaam maar ook van geest.



## Uiterlijke vorm

Bij aikido leer je reageren op slagen, stoten en 'pakkingen' op de pols, elleboog of schouders. Soms wordt gebruik gemaakt van houten wapens (mes, zwaard en stok) om op een grotere afstand van elkaar te leren werken. Door met de beweging van de aanval mee te gaan, wordt de kracht van de aanvaller uiteindelijk tegen hemzelf gekeerd. Door cirkel- en spiraal-vormige bewegingen zien de technieken er vaak heel sierlijk uit. Aan het eind van een techniek wordt de aanvaller geworpen of onder controle gehouden door middel van een klem op het gewricht. Deze klemmen werken over het algemeen via de natuurlijke bewegingsrichting van de gewrichten. Meestal wordt gewerkt in tweetallen. Om op snelheid te trainen wordt ook geoefend met meerdere aanvallers.

## Harmonie

Het woord Aikido zou vertaald kunnen worden als 'de weg om harmonisch met de energie van jezelf en de ander om te gaan'. Het 'ai' van aikido betekent liefde, compassie. We spreken niet meer van een tegenstander, maar van een partner. Samen leer je een techniek zo goed mogelijk uit te voeren, waarbij de een zo goed mogelijk aanvalt, terwijl de ander leert de aanval over te nemen en te neutraliseren.

## Nooit uitgeleerd

Alle leraren van Sankaku blijven zelf ook nog lessen volgen, soms in Nederland, maar ook in het buitenland. Hierdoor verbeteren ze niet alleen hun eigen lesgevercapaciteiten, maar blijven ze ook op de hoogte van alle ontwikkelingen binnen het aikido. Door de goede connecties met andere aikidoscholen in Nederland kunnen enkele keren per jaar 'uitwisselings-stages' worden georganiseerd, waarbij een gastdocent een speciale les verzorgt.

## Geschiedenis

Aikido is een Japanse bewegingsvorm, ontwikkeld uit traditionele gevechtskunsten, uit vroeger eeuwen. Het doel van die traditionele gevechtskunsten was om in een tijd vol geweld en gevaar een aanval te kunnen overleven en een vijand uit te schakelen. Om dit te bereiken was het niet alleen belangrijk goede technieken uit te kunnen voeren, maar ook de zenuwen te beheersen. Daarom besteedde men zoveel aandacht aan oefeningen om innerlijke rust en harmonie te verkrijgen. Deze oude gevechtskunsten vormen de basis van het huidige aikido. Men probeert nu niet meer een tegenstander te beschadigen, maar zijn aanval te neutraliseren door zijn eigen kracht tegen hem te keren.





## Costs

1 training a week: € 210,- yearly,  
automatically paid: € 17,50 a month(12  
months every year)

2 trainings a week: € 300,- yearly,  
automatically paid: € 25,- a month (12 months  
every year)

3 trainings a week or more: € 336- yearly,  
automatically paid: € 28,- a month (12 months  
every year)

paid to: Sankaku , Triodos bank 78.67.91.411  
Members of a Thymos sports card get € 30,-  
reduction a year.

## Timetable

Monday  
20:15 - 21:45 Arnhem, Sabine  
Tuesday  
17:30 - 19:00 Wageningen, Edy/Yvon  
Thursday  
17:30 - 18:30 Arnhem(youth 7-11), Yvon  
18:30 - 19:30 Arnhem(youth 10-15), Pieter  
19:30 - 21:00 Arnhem, Edy/Yvon  
Friday  
19:45 - 21:15 Wageningen, Eltje

## Addresses

Arnhem 't Luifeltje, Dunoweg 2  
Sportpark het Lange Water  
Wageningen Sportschool KenKon  
Nieuwe Kanaal 11

## Teachers

The teachers are licensed and member of the  
Judo Bond Nederland.

Edy Kamalski	4e dan
Sabine Lebenstedt	3e dan
Eltje Boons	1e dan
Pieter Ott	2e dan
Yvon Mattaar	3e dan

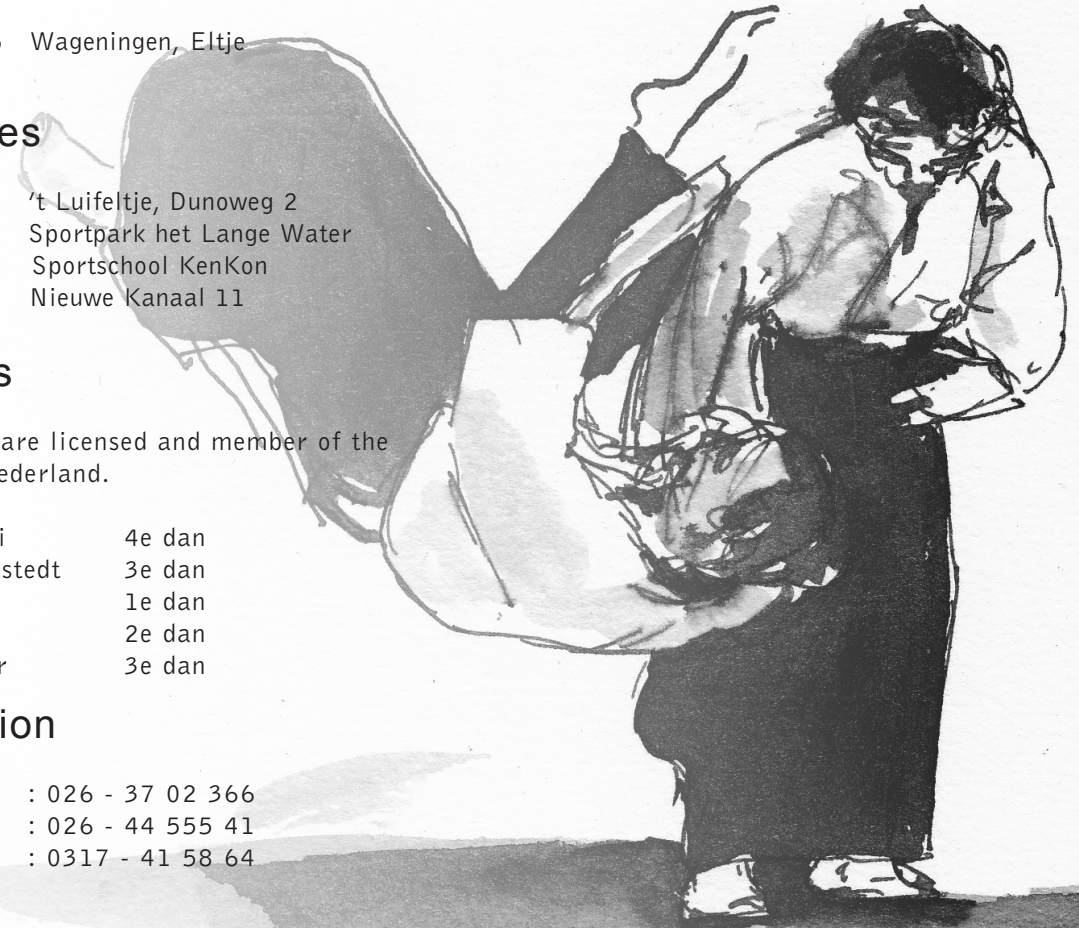
## Information

General:	: 026 - 37 02 366
Arnhem	: 026 - 44 555 41
Wageningen	: 0317 - 41 58 64

Last update: 20 08 2010

# aikido

Sankaku foundation



## Sankaku foundation

Sankaku aikido foundation has been teaching aikido for many years. Not only the mastering of aikido-technics: interpersonal contacts are equally important. In our trainings everybody should feel at home: young and old, male and female, beginner or advanced student, agile or stiff. During a training you change partners quite often, so sometimes you have to work very hard, and with the next partner maybe you can work very slow and accurate. In this way you learn to adjust constantly, and eventually this will lead not only to a flexible body, but also to a flexible mind.



## What it looks like

In aikido you learn to react upon different attacks: hits on the head or body, grips on wrist or shoulder. Sometimes we use wooden arms (dagger, sword, or stick) to learn to work at greater distances between each other. You never use force, you only use your partner's force and turn it against him. Because of the circular and spiral movements, aikido-technics look quite elegant. At the end of a technic the attacker is controlled by a wristlock, or he rolls to escape. The wristlocks can be rather painful, but they are harmless and eventually you will be more loose-jointed. Most of the time we work in couples. To become faster, sometimes we train with multiple opponents.

## Harmony

Aikido could be translated as 'the way to harmoniously handle the energy of yourself and your partner'. The 'ai' in aikido means love, compassion. We don't use the word opponent, we call the other our partner. Together you learn to perform a technic as well as possible, where one attacks, and the other attempts to neutralise the attack.

## Never done learning

All our teachers follow trainings themselves- sometimes in Holland, but also abroad. In this way they hope to become better teachers, and they keep up with the international aikido developments. Several times a year we invite teachers from other aikido-schools to give a training, both Dutch and foreign teachers.

## History

Aikido is Japanese, developed over the years from ancient traditional martial arts. Originally the purpose was to survive an attack and kill the opponent. To achieve this, you needed to have not only superior physical skills, control over your own mind was equally important. For that reason much time was spent learning to master ones nerves, respiration and attention. These martial arts are the source of the nowadays aikido. Only we try not to harm our partner, but to demonstrate his aggression is useless by turning his own force against him.

