



Ajuntament de Lleida

AIKIDO PER A DONES “Defensa’t amb la no violència”

QUÈ ÉS L’AIKIDO:

L’Aikido és un budo que es caracteritza per la fluïdesa del moviment i la no oposició a la força del contrari.

Els seus exercicis són molt útils per desenvolupar la mobilitat i l'estabilitat. És molt eficaç en moments de patir agressions, s'aprofita l'energia del contrari per projectar-lo, desequilibrar-lo i immobilitzar-lo, mitjançant moviments simples i naturals pots evadir-te d'un atac amb agressivitat.

Durant el seu aprenentatge es desenvolupen l’autoestima, la confiança, l’esperit de cooperació, l’autodisciplina, la concentració, la no confrontació i la canalització de l’agressivitat per evitar perjudicar el contrari. Gràcies a tot això és molt eficaç com a defensa personal.

Objectius generals

- Saber com aprofitar l’energia d’un agressor.
- Aprendre a desprendre’s d’un agressor.
- Controlar la ment en situacions d'agressió i moments difícils per poder actuar.
- Reforçar la nostra actitud davant d’una agressió.
- Saber relacionar-nos amb les persones i tot el què ens envolta.

Objectius específics

- Actuar de pressa i de forma contundent per trobar una solució en moment d'agressió o maltractament.
- Aprendre a treballar el moviment amb respiració i energia al mateix moment del treball tècnic.
- Conèixer les nostres capacitats i potencial del nostre cos.
- Reforçar el nostre interior i treballar-lo per a què cada vega sigui més fort (és el que més costa fer, ja que no es veu ni es palpa, però sí que és el que més ens fa falta).
- Aprendre a defensar-nos amb les tècniques que aprendrem i treballarem.



Ajuntament de Lleida

Continguts bàsics

- Coneixement de la nostra ma, peus i cos en general per poder obtenir-ne el màxim potencial.
- Treball d'espai - temps en parella i respiració coordinada.
- Valoració de les agressions amb violència i/o amb maltractament tant psicològic com físic.
- Coneixement de l'agressor per saber què ens vol fer i evitar-ho abans que ens passi res.
- Treball de reforç i autoestima amb la teva actitud davant d'accions i assetjament escolar físic o verbal.
- Defensa davant d'agressions físiques, verbals i/o emocionals.
- Explicacions i detalls del treball que es realitza durant el taller.

A qui va adreçada l'activitat

A totes les dones a partir 12 anys, sense límit d'edat.

Instructor de l'activitat

- Sensei **Mikel Fernández** Mestre Shidoin d'Aikido llicenciat per l'Associació Espanyola d'Aikido Tradicional, A.E.A.T. i Federació Catalana de Aikido, F.C.A.
- Cinturó Negre 4t Dan d'Aikido
- Cinturó Negre 1r Dan Karate Shito-Ryu, llicenciat per la Federació Catalana de Karate FCK.
- Teaching Level 9 Kyusho-Jutsu Kokusai Shihankai
- Curso Krav Maga Policial Nivel 1 (G.O.A. Tactical Industries)
- Curso Krav Maga Cuchillo y Defensa Nivel 1 (G.O.A. Tactical Industries)

Material necessari

Portar roba còmoda per fer l'activitat: xandall, samarreta, malles...

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dimecres**, al **poliesportiu de l'escola la Mitjana**, de **17:45h a 19:15h** i de **19:15 a 20:45h**, excepte festius i setmana santa.



Ajuntament de Lleida

Torns

1r: de l'1 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026

2n: del 4 de febrer de 2026 al 27 de maig de 2026

Preu de l'activitat

45.50 € el torn

Inscripció

Online a: inscripciones.paeria.cat