



PROTOCOLLO PRATICA AIKIKAI TRENTO IN PERIODO EMERGENZIALE COVID-19

L'AIKIKAI TRENTO ha sviluppato un protocollo di autoregolamentazione della pratica e degli allenamenti a garanzia della salute degli iscritti e nel rispetto delle regole stabilite dalle istituzioni preposte, con particolare attenzione al distanziamento tra atleti.

L'AIKIDO è un'arte per lo sviluppo ed il mantenimento del benessere attraverso la pratica motoria di esercizi specifici. La pratica viene così aggiornata ed adeguata:

- Igienizzazione delle mani e dei piedi. I praticanti che preferiscono indossare calzini, dovranno garantire di utilizzarli esclusivamente sul tatami durante le lezioni.
- Esercizi di respirazione per il potenziamento della propria energia vitale e la salute del corpo.
- AIKI TAISO, forma di ginnastica individuale, studio approfondito della preparazione fisicoenergetica.
- Differenti forme di meditazione con il cuscino (zazen) o in movimento, sempre strettamente individuali, atte ad implementare l'equilibrio psico-fisico.
- Esercizi anti-stress per il rilascio della tensione nervosa e la ripresa della fiducia nelle proprie forze.
- Tecniche di base con le armi di legno (spada, bastone). Laddove fosse possibile eseguirli, gli esercizi a coppie per le loro caratteristiche tecniche prevedono già (a prescindere dalle norme attuali di distanziamento) una distanza minima tra i praticanti di almeno 3 o 4 metri.
- Lezioni teorico pratiche di cultura tradizionale giapponese.
- Viene momentaneamente sospesa ogni forma tecnica più strettamente connessa all'arte marziale che preveda contatto fisico.

Protocollo approvato dal Consiglio direttivo in data 12 maggio 2020 e ratificato dall'assemblea dei soci in data 14 ottobre 2020