

OP ZOEK NAAR PERFECTE BALANS

Iedereen kent de Japanse vechtsporten judo of karate, maar in Ieper kan je ook de krijgskunst aikido beoefenen. Rudy Vermeulen vertelt alle geheimen over het minder bekende broertje van de Japanse vechtsporten.



Rudy Vermeulen is al 39 jaar bezig met aikido. «Al van mijn zevende beoefen ik de sport», vertelt de sensei (leraar) van Aikido Ieper. «Ik wil meteen een belangrijk onderscheid maken tussen aikido en bijvoorbeeld judo en karate. Aikido is geen vechtsport, maar een verdedigende discipline met initiatief. Het is de bedoeling om de kracht van de tegenstander te gebruiken om hem te controleren. Een ander belangrijk verschil is dat er in aikido geen competitie-element

is. Aikido zelf beknopt omschrijven is niet simpel. Het is het zoeken naar eenheid en door samen te trainen de innerlijke energie om te zetten in lichaamsbewegingen. Zo voer je een zoektocht uit naar de perfecte balans tussen gevecht, gezondheid en de omgeving. Traditionele Japanse begrippen zoals eerbied worden ook aangeleerd. De sport is ook nog relatief jong: tussen de 100 en 150 jaar en is ontwikkeld door O'Sensei Ueshiba.

Iedereen is een goede aikido-beoefenaar

Aikido Club Ieper heeft haar vaste stek in de Sporthal 2 in Ieper. «We zitten op het tweede verdiep, als je binnenkomt rechts de trap omhoog», verduidelijkt Rudy Vermeulen. «We trainen twee maal per week anderhalf uur: de dinsdagavond en de vrijdagavond. Alle niveaus en leeftijden trainen samen. Onze club bestaat bijna tien jaar en we zijn nu met zo'n twintig leden. Maar aikido Ieper blijft goed evolueren, we zijn een jonge, dynamische club.. Zodra we een vijftiental jongeren hebben, zullen we de groep splitsen. Ikzelf geef de trainingen, maar we zijn binnen de club nog een paar trainers aan het opleiden. De minimumleeftijd om te beginnen is acht jaar, maar een maximumleeftijd hebben we niet. Zo hebben we een lid van 65 jaar die nog twee keer per week traint. Iedereen die geïnteresseerd is, mag zeker eens langskomen. Elk persoon is een goede aikido-beoefenaar. Want je traint volgens je eigen capaciteiten. Sommigen doen vijftig keer een oefening per

uur, iemand anders twintig maal. De frequentie en duur bepaal je zelf. Het is ook perfect mogelijk dan een jongeren van acht jaar traint met een perfect getrainde paracommando. Dat is een perfect voorbeeld van de eerste pijler van aikido: samen trainen. In aikido is er geen competitie-element. De competitie bestaat er in om elke les te komen en plezier te hebben.» Wie zin heeft om eens een training mee te maken is altijd welkom bij Aikido Ieper om vrijblijvend een kijkje te gaan nemen. De eerste lessen zijn gratis.

Meer info: <http://www.aikido-ieper.be/>





NIEUW IN ONS GAMMA:

DE SUPERCHEF VAN ESPRESSIONS

499€ **5% KORTING**

bij afgifte van onderstaande bon

SUPERCHEF
IEDEREEN CHEF... MET DE ESPRESSIONS SUPERCHEF !

De SuperChef maakt het leven in de keuken een stuk gemakkelijker. Ingewikkelde, maar oh zo lekkere gerechten zijn niet alleen meer voorbehouden aan de professionals. Een mooie risotto met gestoomde groenten, een heerlijke sorbet, een perfecte sabayon; met de SuperChef is het mogelijk. Niet voor niets wordt dit meer dan veelzijdige apparaat ook wel de kleinste keuken ter wereld genoemd. Van het stomen van groenten, vis of aardappelen, het koken van rijst of couscous, het versnipperen van ui, het rullen van gehakt, het kneden van deeg, het langzaam verwarmen en roeren van delicate sauzen tot het vermalen van harde kaas of ijsblokjes; de SuperChef doet het en nog veel meer. De afwas beperkt zich tot de mengkom, het uitneembare hardstalen mes en een paar onderdelen. Heerlijke gerechten en meer tijd voor uzelf. Ook voor 'raw food' liefhebbers is deze alleskunner ideaal met een exacte temperatuurstelling vanaf 40° C.

✂

Naam:

Adres:

Tel:

Email:



elektro-gas-sanitair DEZWARTE bvba

Woumenweg 59 - 8600 DIKSMUIDE - T. 051/51 97 97
Leopold II laan 213 - 8670 OOSTDUINKERKE - T. 058/23 22 97

Exellent www.dezwarte.be - info@dezwarte.be



Door de verbouwing van de winkel in Diksmuide is ons VOLLEDIG assortiment ondergebracht in onze voorlopige winkel achteraan met ruime parking! **Grandioze opening nieuwe winkel met Pinksteren!!!**