



## Aikido Eğitmeninden Altın Tavsiyeler

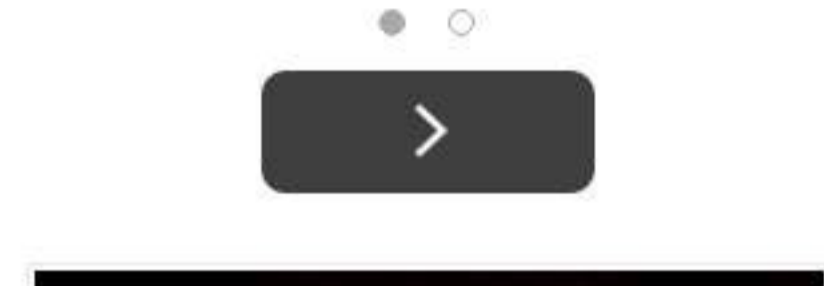
Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, gençlerin kötü alışkanlıklara buluşmamasının yolunun spordan geçtiğini belirterek, "Aikido gibi spor ve sanatla uğraşan genç, zararlı bir takım alışkanlıkları edinmez, enerjisini faydalı alanlara kaydırır" dedi.

Bu haber 2016-01-06 12:59:07 eklenmiş ve 23 kez görüntülenmiştir.

Beğen Paylaş 0 Tweetle G+ Facebook'ta paylaş

## Learn Aikido in S. London

Beginners Course Starts 21 Jan Kidbroke Park, SE3 9PX



Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, gençlerin kötü alışkanlıklara buluşmamasının yolunun spordan geçtiğini belirterek, "Aikido gibi spor ve sanatla uğraşan genç, zararlı bir takım alışkanlıkları edinmez, enerjisini faydalı alanlara kaydırır" dedi.

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, Aikido ile ilgili önemli açıklamalarda bulundu. Gençlerin kötü alışkanlıklara buluşmamasının yolunun spordan geçtiğini altını çizen Başkurt, ailelere seslenerek; gençlerin hayatlarına katkı sağlamak için onları sporla tanıştırmamanın öneminden bahsetti. Başkurt, "Gençler Aikido ile hem enerjilerini doğru kullanmayı, hem vücutlarını tanıyıp eğitmeyi hem de tüm gençlerde olması gereken dürüstlük, cesaret, merhamet, nezaket, sadakat ve adelet duygularını içselleştirmeyi öğrenirler. Tek başına değil, arkadaşlarıyla birlikte yapacakları bu spor dalı ile aynı zamanda sosyalleşir ve bir gruba dahil olmanın ayrıcalığını yaşarlar" diye konuştu.

### "AIKİDO, FİZİKSEL VE MENTAL FAYDALARI İLE ÇOK ÖZEL BİR SANAT VE SPOR DALIDIR"

Aikidonun fiziksel ve mental faydaları ile çok özel bir spor dalı olduğunun altını çizen Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Japon savaş disiplinlerinde var olan 7 erdem tam da bizim gençlerimize kazandırmak istediğimiz özelliklerdir. Dürüstlük, cesaret, merhamet, nezaket, sadakat, onur, adalet. Aikido özellikle gençler için bu vasıfları kazandırmasının yanında fiziksel ve mental faydaları ile çok özel bir sanat ve spor dalıdır. Ağaç yaşken eğilir sözü aslında Aikidoyu anlatır. Eğer bizler toplum olarak kendimizi geliştirebileceğimiz bir değişim istiyorsak buna gençlerden başlamalıyız. Aikido çeşitli çalışma tarzları ile beden esnekliğini ve dayanıklılığını arttırmakta, gençlerin güçlenerek kendilerine olan

özgüvenlerini geliştirmektedir. Bu kazanımlar için dünyası ile barışık, kendisini iyi ifade eden, topluma yararlı nesiller yetiştirebilmek için önemlidir" şeklinde konuştu.

### "GENÇLERİN TOPLUMDA ROL-MODEL ALDIKLARI KISACASI ÖRNEK ALDIKLARI KİŞİLER OLMALIDIR"

Başkurt, gençlerin ergenlik döneminde başlayan kendini bulma çabasının zaman zaman zararlı alışkanlıklara kapı araladığını ancak Aikido ile ilgilenen bir gencin zararlı alışkanlıklardan uzak, sağlıklı bir hayatı seçeceğini söyledi. Başkurt, "Aikido gibi spor ve sanatla uğraşan genç, zararlı bir takım alışkanlıkları edinmez, enerjisini faydalı alanlara kaydırır. Bir ebeveyn için belki de en korkulan evladının kötü arkadaşlar edinerek kötü alışkanlıklara kazanmasıdır. Bu nedenle gençlerin toplumda rol-model aldıkları kısacası örnek aldıkları kişiler olmalıdır.

Donanımlı bir öğretmen veya sensei gençler için iyi bir rol modeldir" dedi.

### "AIKİDOYA BAŞLARKEN BİLİNMESİ GEREKEN DİSİPLİN VE SÜREKLİLİKTİR"

Aikidoya başlayan gencin yeni bir çevreye girerek, zamanını çalan boş işlerden ya da kötü arkadaşlardan da kurtulduğunun altını çizen Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Bu yeni çevrede kendisi gibi spor yapan, enerjisini sporla dışarı yuratan, dinleyen, sabreden, her gün yeni bir şeyler öğrenen yaşlıları gören genç, sabır ve süreklilikle başanya ulaştığını da öğrenir. Gençlerin Aikidoya başlarken bilmesi gereken disiplin ve sürekliliktir. Başanya götüren en büyük adımlar da bunlardır. Genç yaşta disiplin, sabır ve sürekli olarak çalışmayı öğrenen bir genç bunu günlük hayatına uygulayarak her alanda başarılı ve mutlu olmayı da öğrenir" ifadelerini kullandı.

Kaynak: **Asana Yoga Pilates Nefes**

Aletli Pilates Özel 10 Ders 900 TL Bağdat Caddesi Suadiye 02164032300

ETİKETLER :

**Yorumlar**

Adınız :

E-Mail :

Başlık :

Yorumunuz :

Güvenlik :

[Değiştir](#)

Toplam 0 yorum. Tüm yorumları okumak için tıklayın.

## Diğer SPOR haberleri

**15:04 - Rıza Çalmbay Sahayı Terk Etti**

Kasımpaşa Teknik Direktörü Rıza Çalmbay, Kasımpaşa-Gaziantepspor maçının 43. dakikasında ...

**13:30 - Süper Lig Transferde Sessiz**

Süper Lig'in bugün başlayan ikinci yarısı öncesi toplam 12 takım kadrosuna takviye yaptı. ...

**12:32 - Trabzonspor, Bursa'ya 3 Puan İçin Gitti**

Spor Toto Süper Lig'in ikinci yarının ilk maçında deplasmanda Bursaspor ile karşılaşacak o...

**23:58 - Demirören: "Böyle Giderse Süper Lig'deki Birçok Takım"**

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı Yıldırım Demirören, Süper Lig'deki kulüplerin mali durumu...

**23:40 - Demirören: "Böyle Giderse Süper Lig'de Birçok Takım"**

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı Yıldırım Demirören, Süper Lig'de kulüplerin mali durumu...

**17:46 - Hamzaoğlu'na Sürpriz Doğum Günü**

Bursaspor Teknik Direktörü Hamza Hamzaoğlu'nun 46. yaş günü yeşil-beyazlı takımın bugün ge...

Sıra	Takım Adı	O	G	B	M	Av	P
1	Beşiktaş	17	13	2	2	23	41
2	Fenerbahçe	17	12	4	1	14	40
3	Galatasaray	17	8	6	3	15	30
4	Kasımpaşa	17	8	6	3	9	30
5	İstanbul Başakşehir	17	9	2	6	8	29
6	Akhisar Bld.	17	8	5	4	7	29
7	Konyaspor	17	7	5	5	-5	26
8	Rizespor	17	6	6	5	2	24
9	Trabzonspor	17	7	3	7	0	24
10	Gaziantepspor	17	6	5	6	-6	23
11	Antalyaspor	17	5	6	6	-6	21
12	Osmanlıspor FK	17	5	4	8	3	19
13	Kayserispor	17	4	7	6	-2	19
14	Bursaspor	17	6	0	11	-11	18
15	Sivasspor	17	2	8	7	-6	14
16	Gençlerbirliği	17	3	4	10	-11	13
17	Mersin İ. Yurdu	17	2	4	11	-15	10
18	Eskişehirspor	17	3	1	13	-19	10

## Köşe Yazarları

**Ziya Gündüz**  
Siyer Vakti ve Sinema

**Editör**  
Beyaz Şov, Doğan Medyası, Diyarbakır Sur ve Hiç Değişmeyen İhanet!

**Doç. Dr. Selçuk Özdağ - Alıntı Yazar**  
Bu Tümsek de Aşılacaktır...

**Sinan Alkan**  
Ha gayret

## İŞLEM SİZDEN HEDİYELERİNİZ BİZDEN!

<b>2.000 TL</b>	<b>1.500 TL</b>	<b>1.000 TL</b>
<b>500 TL</b>	<b>100 TL</b>	<b>20 TL</b>

**HEMEN BAŞLA**

AI Capital www.aicapital.com.tr

## Foto Galeri

**22 Ocak BİM Aktüel Ürünler Kataloğu 3 Sayfa BİM İndirimleri Rmsünü 22 Ocak**

## ÇOK OKUNANLAR SON YORUMLANANLAR

3476 Kez Okundu

Rekoru Kez Okundu

2314 Kez Okundu

1919 Kez Okundu

1885 Kez Okundu

## Döviz Kurları

Kur	Alış	Satış
Dolar	3.0483 TL	3.0633 TL
Euro	3.3265 TL	3.3415 TL
Sterin	4.3458 TL	4.3608 TL



## 3 Dakikada Saç Ekim Fiyat

Ataşehir Acıbadem Hastanesinde Güvenilir ve Hesaplı Saç Ekimi için

[www.sacekimi.gen.tr](http://www.sacekimi.gen.tr)

HYUNDAI'DEĞİ KİŞİ BAKIM FIRSATI

Detaylı bilgi için >

## Anket

Türkiye'ye Başkanlık Sistemi Gelmeli mi?

Evet Kesinlikle Gelmeli

Hayır Kesinlikle Gelmemeli

Başkanlık Sistemi Önce Tartışılmalı

Fikrim Yok

Diğer anketlerimiz için tıklayın...

## SÜPER TOTO SÜPER LİG

Süper Lig Puan Durumu

Sıra	Takım Adı	O	G	B	M	Av	P
1	Beşiktaş	17	13	2	2	23	41
2	Fenerbahçe	17	12	4	1	14	40
3	Galatasaray	17	8	6	3	15	30
4	Kasımpaşa	17	8	6	3	9	30
5	İstanbul Başakşehir	17	9	2	6	8	29
6	Akhisar Bld.	17	8	5	4	7	29
7	Konyaspor	17	7	5	5	-5	26
8	Rizespor	17	6	6	5	2	24
9	Trabzonspor	17	7	3	7	0	24
10	Gaziantepspor	17	6	5	6	-6	23
11	Antalyaspor	17	5	6	6	-6	21
12	Osmanlıspor FK	17	5	4	8	3	19
13	Kayserispor	17	4	7	6	-2	19
14	Bursaspor	17	6	0	11	-11	18
15	Sivasspor	17	2	8	7	-6	14
16	Gençlerbirliği	17	3	4	10	-11	13
17	Mersin İ. Yurdu	17	2	4	11	-15	10
18	Eskişehirspor	17	3	1	13	-19	10