



"Parasta aikidossa ovat yksinkertaiset asiat, jotka ovat vaikeita, kuten toisen voiman hyödyntäminen ilman omaa voiman käyttöä", mustan vyön ensimmäistä dan-koetta suorittava Marjaana Larpa sanoo.

合気道



Heitto, lukko ja sidonta

Aikido on moderni budolaji, joka kehittää itsepuolustustaitoja ja keskittymiskykyä.

TEKSTI JA KUVAT Anna Vihra

Marjaana Larpa suorittaa heinäkuussa mustan vyön ensimmäisen dan-kokeen.

"Kun olin 13, äitini totesi, että nuoren tytön olisi hyvä hankkia itsepuolustustaitoja. Sain valita lajin ja kävin katsomassa lajiesittelyjä silloisessa asuin-kaupungissani Heinolassa. En enää muista, miksi valitsin aikidon, mutta se taisi olla vauhdikkaan näköistä!

Olen harrastanut aikidoa nyt kymmenen vuotta, siihen on mahtunut ylä- ja alamäkiä. Lähinnä muut kiireet, kuten opinnot ja työt, ovat hidastaneet treenaamista, mutta palaan aina harjoitus-salille eli dojolle. Pisin tauko harjoittelussa kesti melkein vuoden, kun muutin Vuosaareen. Tekniikat palaavat kuitenkin nopeasti mieleen vanhoja asioita kertaamalla. Joskus lajin pariin palanneet muistavat asioita todella hyvin, eivät ehkä tietoi-

sesti, mutta sieltä selkärangasta ne tulevat. Kehon muisti on pitkä.

Kilpailua itsensä kanssa

Aikido sopii kaikenikäisille, ja tunnen monia, jotka ovat aloittaneet harrastamisen vasta vanhemmalla iällä. Harrastaminen vaatii liikunnan halun lisäksi halua ajatella kehon liikettä.

Jo kahdesti viikossa treenaamalla pääsee hyvään alkuun. Harjoittelun määrä on täysin itsensä kiinni, koska lajissa ei kilpailla muiden kuin itsensä kanssa. Säännöllinen harjoittelu on kuitenkin välttämätöntä, jos haluaa kehittyä missä tahansa taidossa. Mitä ylemmäs haluaa edetä, sitä enemmän harrastus vaatii aikaa. Tällä hetkellä valmistaudun vyökokeeseen ja treenaan aina kun ehdin eli noin kolmesta viiteen kertaa viikossa.

Vyökokeeseen valmistautuminen tekee harjoittelusta myös systemaattisempaa. Kokeessa ha-