



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Recomandări de acțiuni / Ghid de bune practici

### Introducere:

Scopul acestui ghid este de a oferi o serie de recomandări pentru a atrage mai multe femei să înceapă să practice Aikido, precum și pentru a le determina să rămână pe cele care practică deja această artă marțială.

Nu toate recomandările vor funcționa în toate dojo-urile. Unele vor avea mai mult succes decât altele. Totuși, toate pot contribui la atingerea scopului, toate au fost testate.

Vă propunem să faceți același lucru, să continuați să încercați. Suntem convinși că veți reuși.

### I. Scop: atragerea mai multor femei in dojo-uri

**Grup țintă:** noi membre

#### **Principii generale:**

Conștientizare/publicitatea pe rețelele sociale/youtube/site-uri web pentru femei, prezentată de femei, de exemplu prin povestiri despre lucruri care fac Aikido-ul atractiv pentru femei:

- Chestiuni de fitness
- Auto-apărare
- Legătura corp-minte
- Mușchii/puterea fizică nu e necesară
- Îndepărtarea unor mituri despre artele marțiale

- Accentul pus pe faptul că Aikido se concentrează pe auto-dezvoltare
- Mesaj de conștientizare că sunt dojo-uri care sunt deschise femeilor

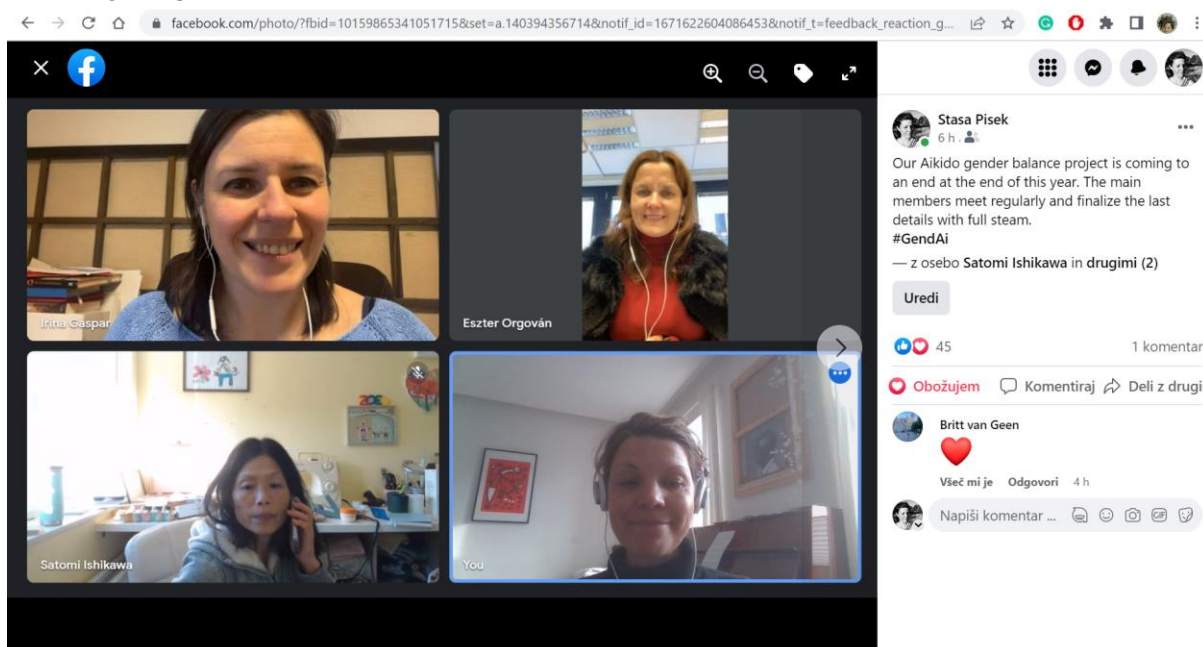
Când faceți publicitate, toate aspectele sunt la fel de importante: unde, ce, cine, cum!

## Acțiuni

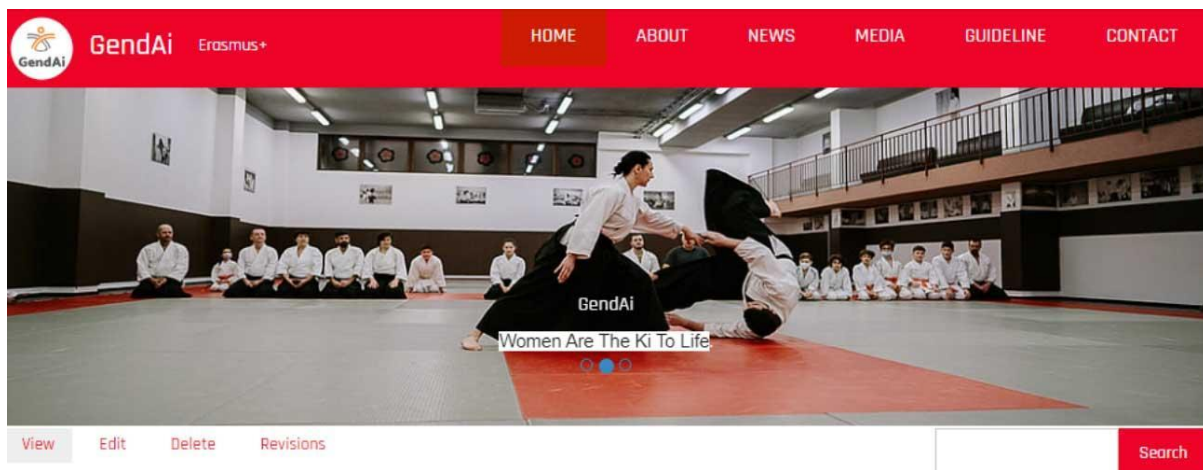
- ❖ Campanii social media (Facebook, Instagram, Tik-Tok)
  - ❖ Videoclipuri scurte cu momente de la cursuri, inclusiv scurte interviuri (câteva vorbe) cu instruitoare de sex feminin care vorbesc despre schimbările/îmbunătățirile pe care le poate aduce Aikido și partajarea acestor videoclipuri pe facebook și instagram

Exemple:

- [youtube video](#) interviu cu Satomi în Ljubljana, martie 2022
- [youtube video](#) interviu cu Irina, martie 2022
- postări pe facebook despre finalizarea proiectului, cu poza de la întâlnirile online.



- ❖ Folosirea sloganurilor precum "Women Are The Ki To Life" = "Femeile sunt Energia Vieții"



❖ Website prietenos pentru femei

❖ Articole pe website care ajută la schimbarea percepției despre Aikido cum că ar fi necesară forța fizică

Exemple:

<https://www.facebook.com/100061213343941/posts/519808563402917/>

[https://m.facebook.com/AikidoGroeneHart/posts/6040169676011435?d=m&force\\_faceweb=true#](https://m.facebook.com/AikidoGroeneHart/posts/6040169676011435?d=m&force_faceweb=true#)

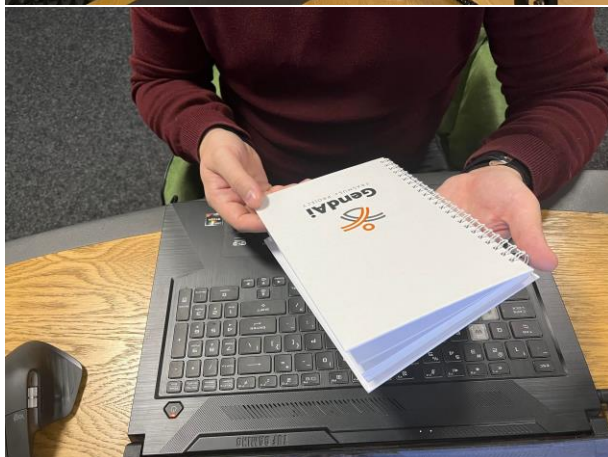
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=5414476371999677&id=100003121046001](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=5414476371999677&id=100003121046001)

❖ Publicitate clasică

❖ *Postere și alte materiale promoționale cu cuvinte cheie sau sloganuri*

❖ *Discuții despre Aikido în presa locală*

Exemple:



❖ **Demonstrații ale femeilor Aikidoka**

La nivel local, în colaborare cu autoritățile locale care de obicei oferă spații pentru cluburile din oraș

Exemple:

<https://youtu.be/jd5LFhuBrCw>

Demonstrația a fost prezentată în cadrul Festivalului Japoniei de la Amstelveen, în Olanda, duminică, 19 iunie 2022. Evenimentul este organizat anual de consiliul orașului pentru a prezenta cultura japoneză locuitorilor orașului, pentru a-i conecta prin activități, expoziții, gastronomie etc. Programul include spectacole scenice ale diferitelor arte marțiale japoneze, printre care Aikido.

Echipa noastră de demonstrație a fost formată dintr-o femeie tori, Satomi, și 2 bărbați uke, plus 6 adolescenți, fete și băieți.

Demonstrația a fost foarte apreciată de diferitele grupuri de public.

- ❖ Activități cu porțile deschise la dojo, dar și cursuri gratuite în alte locuri precum centrele sportive

Exemple:

În dojo-ul din Ljubljana, pregătim de două ori pe an „Ziua Dojo-ului Deschis” unde toți membrii familiei pot participa la antrenament.



În România, activitățile cu ușile deschise sunt organizate din când în când, aproximativ o dată sau de două ori pe an. Numărul persoanelor interesate nu este mare, dar este o oportunitate de a atrage oameni care au făcut deja un pas: au ajuns la dojo. Pentru a promova o astfel de activitate, de obicei prin presa locală este cea mai bună modalitate.

- ❖ Lecții deschise în care doamnele practicante arată/fac demonstrații având ca uke practicanți bărbați

Exemple:

[youtubevideo of Satomi's demonstration](#) cu Alen, martie 2022.



În România, astfel de demonstrații sunt organizate mai ales în luna martie a fiecărui an, în legătură cu Ziua Internațională a Femeii. În 2022, la Cluj-Napoca a avut loc un astfel de eveniment.

## II. Scop: menținerea femeilor Aikidoka în dojo și promovarea carierei lor

**Grup țintă:** femei practicante de Aikido

Principii generale:

- Promovarea modelului feminin, a seminariilor conduse de femei
- Promovarea de către instructori a egalității de gen, sensei să practice mai mult cu femeile, tratarea doamnelor în mod egal
- Oferirea de roluri în organizațiile de Aikido

Acțiuni

- Organizarea de cursuri care să țină cont de nevoile femeilor

Exemple:

*Slovenia*

În Ljubljana se organizează cursuri săptămânale pentru un grup de femei care au fost victime ale violenței domestice. Inițiativa a venit de la [the Association for Nonviolent Communication](#). Stasa a organizat sesiuni speciale săptămânale de antrenament de Aikido (din februarie până la sfârșitul lunii mai). Au fost 15-20 de practicante, toate femei între 20 și 65 de ani. Toate au avut experiențe traumatizante din cauza violenței domestice. Antrenamentul de Aikido le-a făcut să se simtă mai bine, să uite de problemele lor de zi cu zi și au obținut o anumită putere fizică, îmbunătățiri ale posturii și conștientizare a corpului. Toate au spus că Aikido este benefic pentru corpul și mintea lor. Li s-a oferit să participe la cursurile obișnuite la sfârșitul cursului, dar nimeni nu și-a exprimat dorința de a veni. De asemenea, terapeuții lor au spus că acesta a fost efortul maxim pe care l-au putut face. Deci nu am reușit să le integrăm în clasele generale, dar este totuși de înțeles. Stasa, ca profesor de Aikido, crede că acest tip de clasă ar trebui să fie integrat în facilitățile acestor persoane.



### *România*

În România, ca parte a programului de încurajare a femeilor să practice Aikido, FRAA a organizat un curs de Aikido de autoapărare special pentru femei. Au fost predate tehnici prin care poți scăpa de situații incomode sau periculoase din viața de zi cu zi; în plus, s-a pus accent pe efectul pe care Aikido, ca artă marțială, îl are asupra dezvoltării fiecăreia, ca persoană, respectiv modul în care, prin practicarea artelor marțiale pe termen lung, în cazul nostru Aikido, o persoană își schimbă perspectiva asupra vieții: prin a nu se lăsa folosită sau atacată (nu neapărat din punct de vedere fizic), prin a nu fi victimă.



Cursul a durat aproximativ o jumătate de an și a avut un succes relativ, având în jur de 20 de femei participante.

Scopul acestui program a fost ca, după ce femeile practice au învățat noțiunile generale și au depășit acel prag psihologic conform căruia femeile nu practică arte marțiale, acesta fiind un domeniu rezervat bărbaților, să participe treptat la toate antrenamentele organizate de dojo-ul nostru. Această parte a programului nu a fost un succes: din 20 de cursante, doar 1 sau 2 au continuat să vină la antrenamentele generale după încheierea programului.

#### *Olanda*

În Olanda a fost organizat un curs de dimineață de o oră pentru femei, pentru a atrage femeile începătoare. Cursul era programat între orele 10.00-11.00 dimineața.



- Organizarea de cursuri speciale pentru femei pentru a conecta mișcările de Aikido cu situațiile din viața reală

Exemple:



Toți instructorii de la cursurile pentru începători folosesc „povestiri din viața reală” pentru a evidenția căderile în siguranță sau pașii, posturile și tehnicile potrivite. Este mult mai sigur să cazi înapoi în ushiro ukemi decât cineva te împinge decât să cazi pur și simplu pe spate. Să presupunem că aștepti în stația de autobuz și un grup de oameni obraznici/beți încep să te împingă. Arătăm și învățăm participantelor cum să cadă cu spatele în siguranță, să nu intre în panică și să se ridice din nou cu calm.

Sau dacă cineva le apucă încheieturile și le ține puternic la spate - cum să-și folosească greutatea, centrul și mișcările de la șolduri pentru a elibera brațele și a se proteja.

- Crearea unui program de mentorat pentru nou-venite; doamnele să aibă grijă de femeile nou-venite

Exemple:

Acest lucru a fost introdus în toate dojo-urile slovene. Când o nou venită se alătură dojo-ului, dojo-cho cere unui membru senior (de același sex) să o ajute să se integreze în comunitate. Se pare că funcționează foarte bine.

- Sprijinul familiei

Experiența demonstrează că dacă antrenamentul începe la ora 20.00, aceasta este o oră prea târzie deoarece este în cadrul programului de culcare a copiilor.

Exemple:

În Ljubljana, toate cursurile pentru adulți sunt organizate între orele 18.00 și 19.30, astfel încât antrenamentul să se încheie la timp pentru ca părinții să ajungă acasă în timp util.

- *Organizarea de cursuri de dimineață pentru mamicile care stau acasă*

Exemple:

În Olanda, dojo-ul are cursuri de dimineață marți 9.00 - 10.00 și 10.00 - 11.00. Este un moment bun pentru soțiile casnice și mamele care stau acasă să se alăture. Accentul acestei clase este pus pe cultivarea energiei interioare. Această clasă implică și practicanți avansați.

- *Reduceri de familie*

Exemple:

Am introdus reducerea pentru familie în Slovenia. De obicei sunt frați sau copii + părinți la antrenament. Dojo-ul organizează demonstrații de aikido pentru membrii familiei de două ori pe an astfel că ei se pot alătura pe tatami.

- *Ateliere de familie legate de cultura japoneză*



Exemple:

În România au fost organizate ateliere de origami cu scopul de a-i obișnui pe părinți cu activități conexe orelor de Aikido. În timp, unii dintre părinți au pus tot felul de întrebări despre Aikido și o parte dintre ei a venit să experimenteze un antrenament pe tatami.

La Cluj, Aikido Family a fost un succes, adunând mai multe mame și surori (participanții urmau să fie membri ai familiei) decât se aștepta. La început, nu au venit mulți părinți, dar încet-încet au înțeles că este o combinație bună între petrecerea timpului în familie și practicarea de Aikido, care pentru majoritatea părinților era o activitate nouă.



- *Timpul de așteptare pentru părinți*

Exemplu:

În România, unele dojo-uri au organizat evenimente secundare pentru părinți în timp ce copiii se antrenează. La Cluj există o sală de fitness pregătită pentru părinți, iar în București există o sală de cultură japoneză pregătită în acest scop. Acestea sunt activități în desfășurare și părinții vin, însă nu în număr mare.