

Marc Torruella nos cuenta brevemente lo más destacado de la clase realizada en el INEFC de Lleida en el pasado mes de marzo.

MÁSTERCLASS EN EL INEFC DE LLEIDA (MARZO 2019)

Marc Torruella Marti

El Jueves 21 de Marzo 2019 el Club Aikido Lleida realizó una Másterclass en el INEFC de LLEIDA. Dirigieron la práctica los maestros Adrià Buñuel y Miquel Fernández. Participaron estudiantes del Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. Creo que lo que les sedujo del Aikido es la libertad de movimientos, el concepto de "fluir" en los movimientos.



© 2019 by the author. Published by Elsevier. This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

