



**TOPSPORT
COMMUNITY**

DE KRACHT VAN SPELEN: JOUW OLYMPISCHE FOCUS

Vandaag heb je aan den lijve ervaren dat genialiteit niet ontstaat door ernst, maar door intensiteit van betrokkenheid. Als je speelt, bevries je niet; je bent super attent, wendbaar en volledig 'aan.

1. STOP MET VECHTEN, START MET SPELEN

Stop met reageren vanuit weerstand of verkramping. Speelsheid is geen gebrek aan ernst, maar een overvloed aan effectiviteit.

2. INTENSITEIT IS JE GENIALITEIT

Effectiviteit wordt bepaald door de intensiteit van je betrokkenheid. Wees 'super attent' zoals in het spel. Dat is de winst.

3. ONTMOET WEERSTAND MET WENDBAARHEID

Laat onnodige spanning los. In het spel is elke beweging van de ander een kans, geen bedreiging.

4. BLIJF GEGROND IN DE DYNAMIEK

Behoud je fundament en stabiliteit, ook als het stormt. Een speelse geest is onverstoort omdat hij niet vastzit in één positie.

★ *SCAN EN VERANKER*
Ontvang de Aiki Toolkit +
claim jouw persoonlijke Aiki-
Check (Ook voor teams)

