



MÅNDAG 29 MAJ 2006

“Do your arms belong to you or not?”

Difficult but also “interesting and challenging” basic practice with Lewis Bernaldo de Quiros.

Efter en lång tid av mental och fysisk förberedelse hade stunden vi alla väntade på anlänt: Lewis de Quiros undervisar i Lund.

Alla hjälpte till och det blev en stor succé... Stämningen var förstklassig, och de 80 ivriga aikidokas från 17 olika dojos hade det jättetrevligt när de fick vara med och höra på Lewis anekdoter om Saitos badsvampsfötter. Lewis utnyttjade skickligt ”the small details” för att väva in djup och känsla i sin undervisning. Enkla saker som t.ex. att gå fram och tillbaka var med en gång inte längre så triviala, utan komplext och utmanande (Hur öppnar man sin höft?!).

Viktiga aspekter i hans undervisning var att man skulle utveckla ett medvetande för sin egen kropp – känsla för centring, stabilitet och rätt hållning – och hitta kopplingen till sin partner. Och på tal om koppling till partner, måste vi tänka på alla de som hade turen att uppleva förbindande av centrerna med hjälp av en ”jättedansk” i den välbekanta nikyo. Klagomålen hör vi ju fortfarande. Förutom nikyo tränades mycket vapen utomhus, tack vare det fina vädret, och även lite shihonage och en intensiv kokyona session... Lördagens träning avslutades med en gemytlig middag i dojon – med fantastiskt mat och sagolika efterrätter – och fulländandes med ett litet artistiskt filmavsnitt från dagens träning – med klara bevis på att även de mer erfarna aikidokas hade sina svårigheter...



Lewis undervisning inspirerade oss väldigt mycket och nu ser vi fram emot att träna i årtionden och ändå bli fascinerad av ”nya” erfarenheter. Komplexiteten i Aikidon att sammankoppla kroppens rörelse med partners på ett mjukt och harmoniskt sätt är något man kan utveckla livet ut eftersom det inte bara gäller att lära sig teknikerna, utan även att utveckla en mental fingertoppskänsla för sin egen och sin partners kropp.

Vi tackar därför alla som gjort denna helg möjligt. Ihr seid unsere Helden!

Giuliano och Thalea

Trots kylan är det snart sommar, tro det eller ej. Då händer det som vanligt en del i Lunds Aikidoklubb!

VI HAR TERMINSAVSLUTNING...

Nu är terminen snart slut och vi har sedvanlig avslutning fredag den 2/6. Då är det graderingar och fest. Vi börjar träna tillsammans kl 18.30, vapenpasset som vanligtvis börjar kl 18.00 utgår alltså. Det finns en lista man kan skriva upp sig på i dojon, för matplaneringens skull. Varmt välkomna!

VI FÅR BESÖK...

Dagen före terminsavslutningen, den 1/6, kommer Stefan Stenudd från Malmö och håller träning hos oss. Det börjar kl 19.00 med träning, därefter en god fika och samvaro. Missa inte chansen!

NYBÖRJARINTENSIV 10–11/6. AFFISCHERINGS-DAGS!

Lördag och söndag 10–11/6 har vi en intensiv träningshelg för de som vill börja träna aikido inför sommaren. För att vi ska få in så många nya som möjligt måste vi ut och tapetsera stan med affischer och flygblad. Kila genast iväg till dojon och hämta en bunt! Bra träning och gemensam lunch erbjuds båda dagarna. Vi börjar kl 10.00 och slutar ca kl 16.00. Och du, helgens träning ingår i sommaravgiften så det kostar inget extra för dig som redan tränar i klubben. Anmäl dig i dojon eller direkt till Lena (lenao@bredband.net) som håller i träningen. För de som kommer helt nya gäller ordinarie nybörjaravgift (400 kr /600 kr) och då ingår sommarträningen och medlemsavgiften i det.

SOMMARTRÄNING I LUND OCH MALMÖ

Under juni, juli & augusti har vi träning på tisdagar och torsdagar, ett vapenpass och ett taijutsupass per kväll 18.30–19.30, 19.30–21.00. Vi har ett samarbete med Malmö Aikidoklubb (www.malmoaikido.org) som gör det möjligt för medlemmar att träna i båda klubbarna. Om du inte har betalt din träning för hela året, utan periodvis, så kostar sommarperioden 300 kr för studerande och 400 kr för arbetande. Sista betalningsdag för sommaravgiften är 30/6. Betalning sker till bankgironummer: 5861-6459. Specificera alltid vad (och vem...) det är du betalar för!

LUND

Tisdagar & torsdagar
Kl 18.30–19.30 [vapen]
Kl 19.30–21.00 [taijutsu]

MALMÖ

Måndagar & onsdagar
Kl 18.30–19.50 [Grund]
Kl 20.00–21.10 [Allmänt]
Lördagar
Kl 10.00–12.00 [Allmänt]

BESTÄLL KLUBBKÅDÄR

Vi har fyllt på lagret, så nu finns det finfina t-shirts att köpa i dojon. Be någon i styrelsen om hjälp.

LOKAL

Vi har en fin lokal som står outnyttjad större delen av dagarna. Det finns möjlighet att hyra denna på dagtid och på helger. Känner ni någon lämplig som är intresserad, tipsa gärna styrelsen om detta.

ADRESSREGISTER

Calle Hagman har hand om adressregistret. För att få all viktig information från Lunds Aikidoklubb är det viktigt att alla som har flyttat och/eller bytt e-mail och/eller telefonnummer skickar nya uppgifter till honom, kassor@lundsaido.se.



DET SOM REDAN HAR HÄNT

Vi har haft en intensiv termin bakom oss, med mycket träning och mycket lägeråkande. Inte minst har vi ordnat ett eget läger i klubben med Lewis de Quiros. Evanemanget gick av stapeln på bollhuset, med fest i vår egen dojon på lördagskvällen. Läget blev mycket lyckat, och det blev till slut hela 80 deltagare som tränade tillsammans! Det finns mycket att säga om arbetet inför detta läger, men jag nöjer mig med att säga: Ett Mycket Stort Tack till alla som hjälpte till med tid och kunskaper för att vi skulle kunna ro detta projekt i land, det gjorde ni jättebra! Toppenbetyg till klubben för att vi kan sköta ett så stort arrangemang utan problem!

Vi ses på sommarträningen!
Styrelsen genom Marie

Miss inte nästa nummer av avisen
– med rykande färsk dojoserie!

