

AIKIAVISEN

september 2010

LUNDS AIKIDOKLUBB | Winstrupsgatan 1 ög | 222 22 LUND | BG: 5861-6459 | info@lunds aikido.se | www.lunds aikido.se



Hej Lunda aikidoka! Välkomna tillbaks till träningen efter en skön sommar. Här kommer en Aikiavis med information om höstterminen.

TERMINSSTART MÅNDAG DEN 30 AUGUSTI

Måndag den 30 augusti börjar höstterminen. Schemat innehåller en del förändringar, bland annat erbjuds under hösten morgonträning för oss som gillar att börja dagen med lite härlig rörelseenergi. Så här ser höstens schema ut:

HÖSTSHEMA 2010 (ht 1)

MÅ	18.00–19.00	Vapen grund
	19.00–20.15	Taijutsu grund
	20.15–21.30	Taijutsu nybörjare
TI	17.30–18.30	Barn (8–10 år)
ON	18.00–19.00	Vapen fortsättare
	19.00–20.15	Taijutsu fortsättare
	20.15–21.30	Taijutsu nybörjare
TO	07.45–08.45	Taijutsu/vapen
	18.00–19.00	Ungdom (11–14 år)
FR	18.00–19.00	Taijutsu allmän
	19.00–20.15	Taijutsu nybörjare
SÖ	16.00–17.30	Taijutsu/vapen

BETALNING AV TRÄNINGSAVGIFTEN

Nu är det också dags att betala höstterminens träningsavgift. Avgiften går till vår hyra och det är viktigt att ni betalar i tid. Betalning sker till bankgironummer 5861-6459. Specificera alltid vad (och vem!) det är du betalar för. Träningsavgiften för yrkesverksamma / studerande: Hela höstterminen 1200 kr / 800 kr. Halvtermin 600 kr / 400 kr. Terminsavgift för barn/ungdomar (som deltar i barn-/ungdomsträningen) är 400 kr. Om du inte har betalat din medlemsavgift för 2010, är det 200 kr för vuxna och 100 kr för barn/ungdomar under 15 år.

NYBÖRJARSTART MÅNDAG DEN 6 SEPTEMBER

För att locka många nya att prova aikido behöver vi lägga energi på affischeringen, så se till att plocka på dig ett gäng affischer att täcka stan med. Vi slåss mot alla nationer, politiska partier och andra föreningar i Lund, så beväpna er med tejp och häftstift och ge er in i slaget om stadens annonspelare. Måndag den 6 september välkomnar vi nybörjarna. Delta gärna på mattan för att ge vår nybörjarinstruktör stöd och visa de nya hur kul det är med aikido! Nybörjarträningen under hösten kommer vara vid tre tillfällen i veckan. Även ni som har tränat längre är välkomna på nybörjarträningen, det är ett bra sätt att träna sin grund och sina fall, och att lära känna våra nya medlemmar.

BARN- OCH UNGDOMSTRÄNING

Barn- och ungdomsträningen startar 24/8 resp 26/8. Alla medlemmar är välkomna på dessa pass. Henrik och Rickard vill gärna ha lite assistans av fler vuxna på mattan. Lekfull och intensiv träning utlovas!

ARRANGEMANG

Den 4 september infaller "Idrotten i centrum", en heldag där Lunds idrottsföreningar visar upp sig på stan. Lunds Aikidoklubb kommer delta med en matta i Lundagård. Vi behöver folk som kan ställa upp och träna på mattan samt sprida flygblad om klubben. Skriv upp dig på lappen i dojon eller prata med Moa.

Kulturnatten infaller den 25 september och tanken är att ha öppna dörrar från kl 18. Träning, uppvisning, något att knapra på, samt info om klubben och nybörjarträningen står på agendan. För att klara detta behövs alla som kan avvara en timme eller flera den kvällen. Skriv upp dig på listan i dojon, eller kontakta Lisbet.

NÅGRA VIKTIGA ORD

Vi är alla stolta och glada över vår fina lokal som ligger mitt i centrum. Alla medlemmar förstår säkert att en sådan lokal kostar en hel del. Klubbens ekonomiska läge har under några år varit ansträngt. Vi lever på medlemmarnas avgifter och på de bidrag vi får från kommunen och

andra myndigheter, men med vår höga hyra så räcker detta knappt. Därför är det mycket viktigt att alla i klubben arbetar för att vi får fler medlemmar och att vi får de medlemmar som börjar att trivas. Det kan inte nog understyrkas hur viktigt det är att välkomna nybörjare och stötta dem. Att affischera är ett led i att locka hit folk, så det är viktigt att alla tar sitt ansvar för affiseringen.

Alla medlemmar måste förstå att er insats gör skillnad. Alternativet till aktiva medlemmar som bidrar till att klubben får nya medlemmar, är att höja träningsavgiften. Det kan bli ett scenario längre fram för

att vi ska ha råd att fortsätta verka i den lokal vi har idag. Men om alla gör en insats för klubben genom att delta aktivt på mattan och sprida information om klubben i sin omgivning, och förstås betala sin avgift i tid, så ska vi förhoppningsvis kunna undvika en höjning av avgifterna i den närmaste framtiden.

Vi ses på mattan! / styrelsen genom Moa

Under sommaren har flera av klubbens medlemmar varit aktiva på

mattor i andra städer och länder. Robin Karlsson har under sommaren varit uchi deshi (inneboende elev) hos Patricia Hendricks i San Leandro, USA. Här kommer en skildring för Robins tid hos Pat.

LIVET SOM UCHI DESHI

I början av sommaren satte jag mig på ett flyg i Köpenhamn för att först korsa Atlanten och sedan en hel kontinent. Det tar nästan lika lång tid att flyga över den stora oceanen som att flyga över 48 delstater. Resan kunde börjat bättre än att bli fyra timmar sen, \$100 fattigare och smått irriterad på vägen, men tillslut landade jag med allt bagage på San Francisco International Airport – hemresan var bokad till fem och en halv vecka senare.

De första tio dagarna spenderades med goda vänner i och kring San Francisco. Huvudmålet med resan var dock fyra veckors uchi deshi träning hos Patricia Hendricks Sensei, 6 Dan. Hennes dojo ligger i San Leandro, på andra sidan bukten från San Francisco. Jag och Birgitta (från Aikido Dojo Gamlestaden i Göteborg) anlände tillsammans och blev väl mottagna av Tatiana 'Tanya', vår ryska vän och tillika huvud-uchi deshi under vår vistelse.

I San Leandro hålls morgonträning alla vardagar utom onsdag och sedan är det vanligtvis ytterligare två pass på kvällarna. Till detta kommer barnträning sex dagar i veckan och så naturligtvis all fri träning man hinner knuffa in däremellan. Sammanlagt snittar man som uchi deshi alltså cirka 4–5 timmar aikidoträning om dagen. Dagsschemat såg ut ungefär som följer:

- 04.48 Uppstigning – Varenda dag, söndag–söndag :-)*
- 05.05 Städning av dojo/shomen/kontoret/trottoaren och Senseis rum.*
- 06.00 Sensei anländer till dojo och utför en eldceremoni vid soluppgången.*
- 06.30 Morgonträning.*
- 08.30 Sensei lämnar dojo.*
- 08.31 Vila/frukost/vila.*
- 16.00 Städning av dojo/shomen/kontoret/trottoaren & Senseis rum.*
- 16.30 Sensei anländer till dojo och utför en eldceremoni.*
- 17.00 Barnträning – Obligatorisk för Uchi Deshi att vara med på.*

- 18.30 Vuxenträning.*
- 20.45 Sensei utför en eldceremoni vid solnedgången och lämnar därefter dojo.*
- 21.00 Vila och mat.*
- 21.59 Sömn.*

Med ett så här fullspäckat schema förstår ni säkert att man aldrig riktigt lämnar "träningläget" utan hela vardagen blir ganska snart ett enda långt träningspass, dygnet runt. Även när man sover befinner man sig i ett läge av något förhöjd sinnesnärvaro, ett typ av meditativt tillstånd skulle jag vilja kalla det.

Under min vistelse i Aikido San Leandro var det lite sommarstiltje i dojo, det var många som var bortresta på semester. Detta har ju naturligtvis nackdelen att det blir lite mindre energi på mattan, men å andra sidan får man istället mycket utrymme och mycket uppmärksamhet av Sensei. Varje vecka har ett nytt attacktema precis som hos oss i Lund och även ett nytt fokus på vapenträningen. Ena veckan blåste vi igenom 5 kumi-tachi, nästa 5 kumi-jo, nästa 5 ken-tai-jo, nästa ytterligare kumi-jo osv. Detta gjorde att man under en så pass kort tid som fyra veckor ändå hann få enormt mycket av stoffet vi till vardags inte gör så ofta här hemma.

Sammantaget skulle jag vilja säga att en månads uchi deshi träning gav mig ungefär lika mycket som ett halvår till ett års vardagsträning här hemma ger till min aikidoutveckling. Till den själsliga och andliga träningen gav den långt mycket mer än så. Man får verkligen tid att granska sig själv och sitt sinne vilket också är en stor del av vad aikidon har att erbjuda. Aikidoträning är renande (misogi) för både kroppen och själen, något man verkligen blir varse när man hänger sig helt åt "vägen" en, något, längre period.

Jag lovar er! så snart jag har pengar och tid igen blir det en ny vistelse som uchi deshi, inte nödvändigtvis i USA utan det kan lika gärna bli i Japan – men att det blir av kan ni vara säkra på; jag är riktigt hungrig på mer.

/ Robin