



KÖJÖ NYTT

Kōjō ki-Aikido Stockholm

Årgång 10, utgåva 36

2009-01-01

Hösten 2008 Terminsavslutning

Tisdag den 9 december var det dags för graderingar för vuxna och denna gång var det två som gick upp till 5 kyu, en till 1 kyu samt en elev från Enköpingsklubben som gjorde ki-graderingen Jokyu. Slutet av november månad gjorde två elever sin gradering, en gjorde ki-graderingen Shokyu och den andra gick upp till 4 kyu.

Söndagen den 14 december var det dags igen för en ny terminsavslutning med uppvisning och graderingar. Kl. 10.30 kom 25 barn och ungdomar med blandade känslor. Vissa var jättenervösa och spända medan andra tyckte det enbart skulle bli spännande och kul.

När det var dags att starta och alla föräldrar, syskon och övrig släkt hade hittat en plats att sätta sig på var det proppfullt i dojon (vår träningslokal). Efter bugningarna reste sig alla barn och ungdomar upp och startade med Kenkotaiso (uppvärmningsövningarna), de fick ställa sig i tre rader för att få plats men ingen ville stå på första raden och visa sin stjärn-

Niklas Almqvist ser nöjd ut att ha fått ner Christoffer Enkvist på mattan.



glans.

Efter Kenkotaiso övningarna fick var och en visa sin kunskap och förmåga. Det är inte alltid lätt att komma ihåg allt man har tränat på när det sitter så många människor (ca 100st) och tittar på.

När alla hade gjort sin uppvisning bjöds det på välförtjänt fika i gymnastiksalen bredvid vår dojo. Det fanns något för alla, även till dem som hade någon typ av allergi.

Kl. 13.15 kom det fyra barn och ungdomar som ville gradera upp sig samt två barn som hade missuppfattat tiden men som fick göra sin uppvisning i alla fall. Nu var det inte lika många personer (ca 15st) som satt och tittade på men det gjorde inte gradörerna mindre nervösa.

Tre gjorde sin andra gradering 9 kyu (gultbälte) och en gick upp till 6 kyu (blått bälte). De som skulle upp för 9 kyu ville inte riktigt sjunga ut när de skulle räkna på Kenkotaiso övningar och fick därför starta om. Något som de har att träna på till nästa graderings-tillfälle.

Gradörerna fick sina välförtjänta diplom och bälten.

Jag får säga grattis till alla gradörer!

Christine Almqvist – 9 kyu

Fredrik Sikström – 9 kyu

Kevin Vargas – 9 kyu

Daniel Almqvist – 6 kyu

Freddie Moradi – Shokyu

Fredrik Jansson – 5 kyu

Freddie Moradi – 5 kyu

Charlotte Wildig – 4 kyu

Nadya Eriksson – Jokyu

Ivan Molero – 1 kyu

Tyvär är det många elever som inte har förstått att de måste göra en uppvisning på terminsavslutningen för att få en chans att gå upp och gradera sig. Anledningen till detta är att jag (Dominique) som är ansvarig för alla graderingar i klubben måste hinna se alla eleverna för att kunna skapa mig en uppfattning om deras förmåga och kunskap, sedan diskutera med tränarna vad som behövs tränas extra på. En grad innehåller flera moment inte bara hur man utför övningarna i själva graden. Varje elev har olika förmågor därför kan en och samma grad se olika ut. Därför skall man inte jämföra graderna mellan eleverna, utan man måste enbart titta på varje elevs egen utveckling.

Boka redan nu in vårterminens avslutning som är söndag den 17 maj.

Vid tangentbordet
Dominique Björn

Index

Gradering och uppvisning	1
Ki-Aikido-Kickoff Hösten 2008	2-3
Aikido gruppen för 3 - 5 åringar	3
Kalendarium för våren 2009	4
Viktigt att anmäla sig i tid!	4
Den nya redaktionen	4
Självförsvar för tjejer	5
Ki-Aikido lägret med Yoshigasaki Sensei	5
Aikidouppvisning på Stinsen	5
Serie	5

**Boka in
vårterminens
avslutning
den 17 maj
redan idag!**



Bodaborg, Ki-Aikido-Kickoff Hösten 2008

Sommarfirandet för vår Ki-Aikidoklubbs instruktörer fick sig ett extra spänningsmoment då vi i mitten av sommaren fick ett mystiskt mail från huvudinstruktör Dominique Björn. Maillet var kort, koncist och rakt på sak; föreningen skulle ha kick-off igen, och vi var alla bjudna! Destination okänd.

Naturligtvis spekulerades det vilt bland ledarna - vad kunde denna mystiska slutdestination tänkas vara? Det ryktades om att vi skulle strandsättas på en öde Skärgårdsö, bli utplacerade på en kal fjällsluttning eller rentav kastas hals över huvud ut i självaste urskogen. Föga anade vi att den verkliga destinationen skulle komma att överträffa även våra vildaste förhoppningar (och farhågor!)...

När vi klockan 07:00 lördagen den 23:e Augusti huttrande stod utanför våran dojo och inväntade ett par eftersläntare låg nyfikenheten så tät i luften att den nästan gick att vidröra! När vi drygt två timmar senare anlände till Bodaborg i Oxelösund så stod vi verkligen inför en upplevelse att minnas länge framöver!

Vår kick-off i Bodaborg bestod dock inte bara av snillrikt utformade samarbetsövningar och tuffa, blåmärkesinducerande utmaningar som hade fått Fångarna på Fortet att se ut som en barnlek, nej - vi ägnade även en stor del av tiden åt att diskutera vår Ki-Aikidoförenings framtid.



Vi som var med i Bodaborg..

Högst upp på agendan så stod frågan gällande vår förenings klubbkänsla, eller mer exakt bristen av den. Trots att vi i dagsläget är en tämligen stor förening så möts vi i klubben sällan utanför dojons fyra väggar. En anledning till detta kan bottna i det faktum att det inte

"Förbättra vår verksamhet och stärka vår gruppsolidaritet!"

finns några mästerskap eller turneringar inom Ki-Aikido, vilket anars är en gemensam nämnare för en förenings medlemmar. Trots detta vill vi instruktörer och ledare gärna se att klubbens medlemmar uppfylls av den gemenskap och glädje man endast finner i vetskapen att man är omgiven av sina likar, en grupp som står upp för en

och man själv står upp för.

Första steget mot detta mål är givetvis att vi i klubbledningen får höra era, klubbmedlemmarnas, åsikter gällande både det ena och det andra! Om ni har några kommentarer gällande vad som helst mellan dojons mattor och golv så är ni varmt välkomna att maila, ringa eller helt enkelt komma fram och prata med vem som helst av oss instruktörer! Det kan vara frågor, önskemål eller till och med förslag på hur vi kan förbättra vår verksamhet och stärka vår gruppsolidaritet!

Köjö Ki-Aikido Stockholm är en förening som växer med en rasande fart, och allt eftersom föreningen växer så ökar den organisatoriska delen, däribland att skriva medlemsregister, graderingslistor, vår medlemstidning Köjö Nytt, att svara på frågor och att hantera önske-



mål från våra medlemmar och även att hantera det rent ekonomiska - att se till att alla räkningar betalas och att terminsavgiften betalas in i tid. Tidigare har det varit en person som basat över hela operationen och sett till att allting har fungerat; vår huvudinstruktör och klubbledare Dominique Björn. Hennes fantastiska prestation till trots så är Dominique en människa av kött, ben och blod - hon får inga fler timmar att disponera per dygn än oss andra.

Med detta i åtanke var det av yttersta vikt att hennes arbetsbörda lättades, och en stor del av de instruktörer och ledare närvarande vid Bodaborg var villiga att lyfta en del av det administrativa av Dominiques axlar - vilket förklarar varför denna upplaga av Kjö Nytt är framtagen och formgiven av den nyligen tillsatta tidningsredaktionen.

Utan vidare dröjsmål önskar Vi inom Kjö Ki-Aikido Stockholm er ett härligt 2009 på alla sätt och vis - glöm bara inte att betala in medlemsavgiften i tid!

Ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång och förståelse.

Vid pennan

Leo Ullemar Lönnbom

Tråkigt ser de inte ut att ha...



Fredrik, Leo, Daniel och Kristoffer ser ut att vara djup insatta i arbetet.

GRUPPEN EKKORARNA 3 - 5 år

Vi har kört gruppen Ekorrarna i 3 terminer och kommer även att fortsätta med den 4:e. Det är jätteroligt att det är så många som har varit med från start och nu är det tre barn som går vidare till nästa steg som är Aikidokul – Pandan.

Vi som är ansvariga för denna grupp heter Leo och Dominique, vi tycker det är mycket roligt att se den positiva utvecklingen hos barnen och med den kunskapen ökar vi sakta svårighetsgraden men fortfarande på ett lekfullt sätt. Tyngdpunkten med träningen är fortfarande

motoriken, balansen, smidigheten och grundstyrkan. Vi kommer självklart att fortsätta med sagostunden slutet av varje träningspass.

De flesta av oss känner redan till hur viktigt det är att barnen har en bra grundläggande motorik för att kunna klara av skolan på ett bra sätt. Det har visat sig att barn med dålig motorik kan bli stökiga, ett sätt att hävda sig.

Ekorrarna startar denna termin lördag den 7 februari och sista anmälningdagen är lördag den 31 januari på e-postadressen ekorrarna@ki-aikido.nu.



Vårterminen 2009

11 januari	Sista anmälningsdagen inför vårterminen.
15 januari	Städning av träningslokalen kl. 18.30 (gäller samtliga medlemmar).
19 januari	Prova på dag: kl. 18.00 - 18.45 (6 - 10 år) kl. 19.00 - 19.45 (10 - 16 år)
22 januari	Prova på dag: (ej klubbmedlemmar) kl. 18.00 - 18.45 (6 - 16 år) kl. 19.00 - 19.45 (vuxna)
23 – 25 januari	Läger med Yoshigasaki Sensei i Örebro (Svartbältes).
25 januari	Terminsstart för Aikidogrupperna.
31 januari	Sista anmälningsdagen till Ekorregruppen.
7 februari	Kursstart för Ekorrarna (3-5 år).
21 – 27 februari	Ingen träning (Sportlov).
14 mars	Årsmöte kl. 12.00 i träningslokalen
27 – 29 mars	Läger med Yoshigasaki Sensei i Göteborg.
6 – 13 april	Ingen träning (Påsklov).
24 - 26 april	Läger med Carsten Møller i Sollentuna.
30 april	Ingen träning (Valborg).
12 maj	Gradering för vuxna kl. 19.05.
14 maj	Terminsavslutning för Vuxengruppen.
15 maj	Vuxengruppen går ut och äter middag på en trevlig restaurang.
17 maj	Terminsavslutning för Barn- och Ungdomsgrupperna. kl 10.30 Uppvisning kl 13.00 Gradering
11 – 16 juli	Sommarläger med Yoshigasaki Sensei.

GLÖM INTE ATT ANMÄLA DIG TILL VÅRTERMINEN!

Missa inte att anmäla dig till vårterminen på e-postadressen anmalan@ki-aikido.nu. Till höstterminen hade en del av er glömt detta och tyvärr var det några som inte fick plats och det är väldigt tråkigt.

Än en gång glöm inte att anmäla dig senast söndag den 11 januari. Tala om i e-postmeddelandet vilken grupp och dag du önskar träna på.

Från och med måndagen efter släpper vi in nya medlemmar på de platser som är kvar och har du glömt att anmäla dig via e-post är det mycket stor risk att du tappar din plats. Vi har flera som står i kö för att få komma in i klubben.

OBS! Anmälan skall ske av alla dvs. barn, ungdomar, vuxna och tränare

Den nya redaktionen

Hej!
Vi är den nya redaktionen: Xavier Deperatere Svensson, Henrik Almquist och Leo Ulleomar Lönnbom.

Ansvarig utgivare: Dominique Björn
Korrektur: Anna Johansson

Detta är vårt första nummer, vi hoppas att ni gillar det och med er hjälp skall vi göra nästa nummer bättre än någonsin.

Alla idéer och uppslag är välkomna!

Enklast når ni oss via e-post på kojonytt@ki-aikido.nu.

Självförsvar för tjejer

Till höst 2009 kommer vi att försöka starta en ny kurs kallad självförsvar för tjejer. Denna kurs på 10 ggr kommer att gå ut på att lära ut speciellt utvalda tekniker för tjejer. Då kommer du bl.a. att lära dig hur man undviker farliga situationer, lära mer om nödvärnslagen och få fysisk träning i tekniker för att kunna ta sig loss och försvara sig.

Kursen kommer att köras 10ggr

på onsdagskvällar mellan kl.

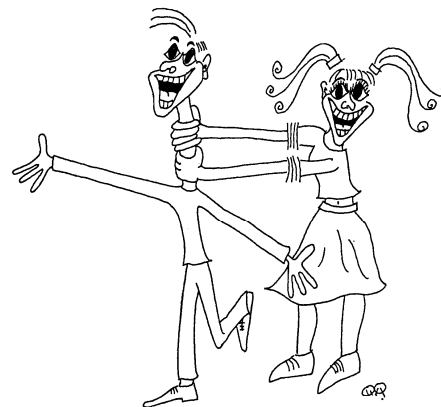
20.00 och kl.21.00

Berätta gärna om kursen för andra tjejer i din omgivning.

Minimiåldern är 15 år och inga förkunskaper behövs.

Kursavgiften är 1000kr.

Mer information hittar du på tjejer@ki-aikido.nu eller ring 073-585 05 60.



Dessa röda mattor



Yoshigasaki Sensei.



Hur det går till i det verkliga livet...

(En betraktelse från Aikidolägret med Yoshigasaki Sensei hösten - 08)

En flygtur, en duns, sedan ligger man där igen och stirrar ner i dessa röda mattor. Det är på intet sätt obehagligt – tvärtom, det är både skönt och vilsamt. Den som ger mig flygturen är ju mån om att ge mig en behaglig upplevelse – under förutsättning att jag kan landa på egen hand.

Att skapa balans och jämvikt i en situation som är spänd eller rent av hotfull genom att förändra något var ett av de budskap som Yoshigasaki Sensei levererade nu i höstas. Det enklaste att förändra av min eller min anfallares positioner är naturligtvis min egen. Genom att förändra min egen position förändrar jag direkt

min anfallares.

Om anfallaren står i "hamni" (passgång), så får jag en fördel om jag tar initiativet och förändrar min position och ställer mig i "gyakuhamni" dessa två positioner är varandras motsatser och skapar en balans i en tilltänkt rörelse.

En annan lärdom som vi fick oss till livs var att betrakta anfallaren som bestående av två ki-linjer (arm – ben och arm – ben) när man t.ex. gör en kotoeoroshi. Förutom den direkta träningen med nya partners så var det kul att prata och lyssna med dem för att höra hur de har det i sina klubbar.

Fredrik Almquist

Aikidouppvisning på Stinsen

Lördagen den 27 september var det en föreningsmessa på Stinsen. Då visade ett 15-tal barn och ungdomar från Pandan, Tigern och Draken upp hur långt de hade kommit inom Aikidon. Många uttryckte sin uppskattning

över hur duktiga alla var.

Vi hade även en monter där vi besvarade frågor, delade ut information samt visade bilder från det gångna aikidoåret.