

RIAI AIKIDO DOJO

aikidoträning för barn och ungdomar

Riai Aikido Dojos barn- och ungdomsverksamhet erbjuder barn och ungdomar mellan 5–14 år en spännande aikidoträning. Under HT 2010 är vår barn- och ungdomsverksamhet uppdelad i tre grupper.

Grupp 1, 5-7 år tränar fredagar kl.16.30-17.30. Nybörjare och fortsättare.

Grupp 2, 7-9 år tränar på onsdagar kl.17.00-18.00. Fortsättare.

Grupp 3, 9-14 år tränar på fredagar kl.17.30-18.30. Nybörjare och fortsättare.

Åldersgränserna i de olika grupperna är inte fixerade. Barn utvecklas i olika takt både fysiskt, mentalt och känslomässigt. Ibland kan ett barn i en viss ålder ha behov av mycket lek och spring, och ett annat barn i samma ålder uppvisa en större önskan om teknikträning och ha en stor förmåga till koncentration. Andra faktorer som spelar in när man väljer grupp är kompisar och syskon.

Vår filosofi och pedagogik

Den aikido vi tränar på RiAi är en modern traditionell japansk budoart. Att lära sig hälsa in ordentligt, sitta tyst och titta för att sedan parvis utföra de olika momenten är en övning i sig. Vårt fokus under träningen är att barnen skall finna rörelseglädje i fallträning och teknikträning. Vi varvar med pedagogiska lekar som lär barnen koordination och uthållighet. Vi har inga tävlingar vilket innebär att barnen aldrig konkurrerar med varandra, och tjejer och killar tränar på lika villkor. Ett viktigt del av träningen är att visa respekt för varandra och lära sig samarbete. I grupp 1 lär vi ut ett antal enkla grepp tekniker, där leken står i centrum. I grupp 2 utökar vi teknikrepertoaren något men leken tar fortfarande stor plats. I grupp 3 är teknikdelen dominerande och vi kräver ett större fokus av barnen. För att gå i grupp 3 skall man vara minst fyllda nio år och gå i tredje klass. I samtliga grupper är föräldrar välkomna att vara med och träna, men då på barnens villkor. Detta innebär att de vuxna gör samma övningar som barnen gör. Endast vid termiens första och sista träningstillfälle är föräldrar välkomna att titta.

De barn som går i grupp 1 och 2 får närvarodiplom efter avslutad termin. De som går i grupp 3 ingår i Unga Riais graderingsystem. Om man är nio år kan man antingen gå i grupp 2 eller 3. Om man är tio år fyllda vill vi att man går i grupp 3. Under hösten har vi en maxgräns på 20 barn per grupp.

Fakta om Grupp 1, 5-7 år

Start: Fredag 3 september 2010

Tider: Fredagar 16.30–17.30.

Vem: nybörjare och fortsättare

Pris: 590:-

Betalning: PG 231004-3, betalningsmottagare "Aikidoföreningen RiAi"

Ange namn och adress och "Grupp1 HT-2010" i meddelanderutan. Betald avgift ger företräde vid platsbrist.

Fakta om Grupp 2, 7-9 år

Start: onsdag 1 september 2010

Tider: Onsdagar 17.00–18.00

Pris: 590:-

Vem: försättare, nybörjare 8-9 år

Betalning: PG 231004-3, betalningsmottagare "Aikidoföreningen Riai"

Ange namn och adress och "Grupp2 HT-2010" i meddelanderutan. Betald avgift ger företräde vid platsbrist.

Fakta om Grupp 3, 9-14 år

Start: Fredag 3 september 2010

Tider: Fredagar 17.30–18.30.

Vem: nybörjare och fortsättare

Pris: 600:-

Betalning: PG 231004-3, betalningsmottagare "Aikidoföreningen Riai"

Ange namn och adress och "Grupp3 HT-2010" i meddelanderutan. Betald avgift ger företräde vid platsbrist.

Träningen är en gång i veckan. Vi tränar sammanlagt ca 15 veckor där den sista gången är en kombinerad avslutning/uppvisning.

Träningskläder

Enkla träningskläder räcker i början, byxor och tröja med långa ärmar. Vi uppmanar dock alla att köpa en dräkt så fort så möjligt, dels för att det är mer ändamålsenligt med dräkt, dels för att det är en viktig identitetesskapande faktor att ha en riktigt gi (träningsdräkt) på sig. Träningen sker barfota så det är viktigt att du tvättar fötterna innan träningen. Medtag egen handduk och gärna ett par innetofflor.

Betalning och anmälan

Du kan anmäla dig på vår hemsida ww.riai.se eller på info@riai.se. Om du bestämmer dig för att träna vill vi att du betalar avgiften omgående (se ovan). I avgiften ingår även en försäkring från Riksidrottsförbundet.

Färdbeskrivning

Riai Aikido Dojo hyr under hösten in sig på Stigbergshusets Budo Dojo. För att komma till dojon ta spårvagn 3, 9 eller 11 till Stigbergstorget. Gå tillbaka ner i backen (Stigbergsliden) på vänster sida. Så fort du passerat Ripper's Inn/Henriksberg så är du framme vid Wollins Trappor. Gå halva trappan ner. Det finns bara en port och dojon ligger till höger i entréplanet. <http://www.progek.se/sbdojo/>

Skriv till oss på info@riai.se och fråga om du undrar över något!

Välkommen!

Pia & Jan och instruktörerna Johan, Matilda, Yngve, Henrik, Katarina, Stefan, Mehrdad och Maria.

www.riai.se