

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. Ungdomsverksamheten, 8-14 år, är uppdelad i två grupper. En dag i veckan har vi ”Riai Mini”, träningen för de mellan 5-7 år.

Riai Mini 5-7 år tränar onsdagar kl.17.00-18.00.

De yngre i Unga Riai (mellan 7-10 år) tränar på måndagar kl.17.00-18.00.

De äldre i Unga Riai (9-14) tränar på torsdagar kl.17.00-18.00.

Åldersgränserna i de olika grupperna är inte fixerade. Barn utvecklas i olika takt både fysiskt, mental 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. De som går på torsdagarna har möjlighet att också gå på måndagar om de vill träna två gånger i veckan.

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. På Riai Mini lär vi ut ett antal enkla grepp tekniker, där leken står i centrum. På Unga riais måndagsträning utökar vi teknikrepertoaren något men leken tar fortfarande stor plats. På torsdagarna är teknikdelen utökad ytterligare. På onsdagar och måndagar är föräldrar välkomna att vara med sina barn och träna, men då på barnens villkor. Detta innebär att de vuxna gör samma övningar som barnen gör. Endast vid vårens sista träningstillfälle är föräldrar välkomna att titta.

De barn som går på onsdagar får närvarodiplom efter avslutad termin. De som går på måndagar och torsdagar ingår i Unga Riais graderingssystem.

Fakta om Riai Mini 5-7 år

Start: onsdag 3 februari 2010

Tider: Onsdagar 17.00–18.00 Kom helst senast kl. 16.45 för att hjälpa till att lägga ut mattan! Instruktören är på plats 16.30.

Pris: 580:-

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

Ange namn och adress och ”Riai Mini VT-2010” i meddelanderutan. Betald avgift ger företräde vid platsbrist.

Fakta om Unga Riai 7-10 år

Start: måndag 1 februari 2010

Tider: Måndagar 17.00–18.00 Kom helst senast kl. 16.45 för att hjälpa till att lägga ut mattan! Instruktören är på plats 16.30.

Pris: 590:-

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

Ange namn och adress och ”Unga RiaiVT-2010” i meddelanderutan. Betald avgift ger företräde vid platsbrist.

Fakta om Unga Riai 9-14 år

Start: Torsdag 4 februari 2010

Tider: Torsdagar 17.00–18.00 Kom helst senast kl. 16.45 för att hjälpa till att lägga ut mattan! Instruktören är på plats 16.30.

Pris: 600:-

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

Ange namn och adress och ”Unga RiaiVT-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

Med spårvagn från hållplatsen Värmlandsgatan går du mot Oscar Fredrikskyrkan. Vid backen tar du trapporna upp till höger. Om du har annat färdmedel så fortsatt upp runt kyrkan tills du når skolan.

Med spårvagn eller buss, hållplats Prinsgatan. Gå längs Prinsgatan i riktning mot Oscar Fredrikskyrkan, använd trapporna vid Nordostpassagen för att komma upp till skolan.

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

Välkommen!

Pia & Jan och instruktörerna Johan, Yngve, Cendi, Angelika, Henrik, Katarina, Mehrdad och Maria.

www.riai.se