

## Priser

### Medlemsavgift:

200kr/kalenderår. Obligatorisk för alla. Betalas vid första träningstillfället och berättigar till fyra avgiftsfria pass, därefter betalas träningsavgift enligt nedan:

### Södermalm

#### Förskolebarn 5-6 år

Termin..... 600kr  
Månad ..... 300kr

#### Låg- och mellanstadium, barn 7-12 år (t.o.m. 6 klass)

Termin..... 800kr  
Månad ..... 400kr

### Årsta

#### Barn 7-12 år

Termin..... 600kr  
Månad ..... 300kr

## Träningstider

### Södermalm

Måndag 17.30 - 18.25 10 - 12 år  
Tisdag 17.00 - 17.55 5 - 6 år  
Onsdag 17.00 - 17.55 7 - 9 år  
Torsdag 17.30 - 18.25 10 - 12 år  
Fredag 16.30 - 17.25 7 - 9 år

### Årsta

Onsdag 17.30 - 18.15 7 - 9 år  
18.15 - 19.15 10 - 12 år

## Lokaler

**Södermalm**, Tavastgatan 26B. Här har vi helt egna lokaler. I porten, anropa Iyasaka på porttelefonen. Närmaste T-banestation är Mariatorget.

**Årsta**, Årstaplan 5. Träningen bedrivs i Årsta Folkets Hus lokaler belägna ovanför teatern. Med bil åker du till Årsta Centrum som ligger i korsningen Årstavägen - Hjälmarsvägen. Kommunalt åker du buss 162 från Gullmarsplan eller Liljeholmen, eller med tvärbanan till Valla Torg.



# Aikidoträning för barn

På vår hemsida hittar du alltid senaste information om läger etc. Adressen är [www.iyasaka.se](http://www.iyasaka.se). Telefon: 08-722 49 80.  
Adress: Iyasaka, c/o Aldenklint, Brännkyrkagatan 45, 118 22 Stockholm. Postgiro: 53 87 52 - 7

IYASAKA AIKIDOKLUBB  
Aikido Kobayashi Dojo

弥栄  
合氣道



# Iyasakas barnträning

Vi lägger stor vikt vid barnträning och vill därför berätta mer om denna del av vår verksamhet.

Iyasakas erfarna instruktörer har tillgång till all den kunskap som under mer än 30 år har ackumulerats i Kobayashi Dojo i Japan. Vi följer normal budoetikett och hälsar – gör rei – i början och slutet av varje pass för att koncentrera och samla oss. Ett träningspass är aldrig en exakt kopia av ett annat, men grundläggande beståndsdelar är:

- uppvärmning i ring
- fall- och koordinations träning
- lekar
- teknikträning
- samarbets träning

Barn är fenomenala på att härma och detta faktum bygger hela träningen på: instruktören visar och alla försöker göra likadant. Genom aikidons teknikträning övar barnen koordinationsförmågan tillsammans med en partner. Teknikernas namn och hur man i detalj utför dem är inte så viktigt för de yngsta, men de lite äldre barnen skall däremot lära sig både korrekt namn och utförande.

Det är önskvärt att barnen kommer i god tid till träningen och anmäler sig till instruktören i träningslokalen. Ofta går det också bra att leka en liten stund på mattan före passet. Föräldrar är välkomna att titta på träningen men det är viktigt att instruktören får leda gruppen på sitt sätt utan inlägg från "läktaren".

Barnen graderar sig normalt en gång per år. De ska alltså träna två terminer innan det är dags för gradering. Barngraderna sträcker sig från tolftte till sjunde Kyu. Det kan vara bra om föräldrarna förbereder barnen – i synnerhet de yngsta – inför träningen. Aikido träningen kräver också viss koncentration och är därmed inte bara lek.

Om du har några frågor är du välkommen att vända dig till instruktören!



# Vår aikidoklubb Iyasaka...

...är en ideell förening.

Startades 1981 av Urban Aldenklint och Ulf Linde.

Är medlem i Riksidrottsförbundet och Internationella Aikidofederationen via Svenska Budo och Kampsportsförbundet.

Är via Svenska Budo och Kampsportsförbundet även godkänd av Hombu Dojo, AIKIKAI.

Har all graderingsverksamhet godkänd av Svenska Budo och Kampsportsförbundet vilket innebär att alla grader även är godkända av Internationella Aikidofederationen samt Hombu Dojo.

Vi är en Aikido Kobayashi Dojo. Aikido Kobayashi Dojo är ett system av många klubbar och dojos som direkt eller indirekt har samarbete med eller sköts av Kobayashi Yasuo sensei 8 Dan eller någon av hans anställda lärare. Iyasaka Aikidoklubb är glada och stolta över detta samarbete som medför flera läger per år med Kobayashi-sensei eller någon av hans assisterande lärare, garantier för ett fungerande graderingssystem samt möjligheter för eleverna att få komma till Japan och träna som "Uchi-deshi" dvs direkta elever till lärarna.

Har Kobayashi-sensei som främsta inspirationskälla men har ett nära samarbete även med andra lärare runt om i världen.

