

## Ny tidning

Läs reddaktörens ord på

sid 2

## Nya roller

Läs ledaren

sid 2

## Nya satsningar

Även den i ledaren

sid 2

## Nytt ansikte

Intervju med klubbens senaste tillskott i instruktörsskaran

sid 2

## Ny man!

En femtioårsfest att minnas

sid 1-2

## Ny upplevelse

En resa som satte spår

sid 5-6



– Det är pappa!!! ...och sanningen för som en virvelvind genom rummet.

## Mannen med de olika ansiktena

Vad hände egentligen den där kvällen i slutet av augusti? Vem var mannen som klev in på mattan vid 10-tiden på kvällen? Ingen hade sett honom förut, men det fanns något hos honom som vi kände igen fast det var så svårt att placera ansiktet. Till och med de som har känt mannen sedan tonåren hade svårt att känna igen honom.

Text: Maria Mossberg. Foto: Jan Lien.

### Den gamle mannen

Vi samlades för att fira att Urban fyllde 50 år. Dagen började med träning – allt i Urbans tecken. Första passet hölls av de gamla träningskompisarna, Uffe och Åke. Men var fanns Urban? Inte var han där när passet började... Tänkte han undvika den här dagen? Men så dök han upp, dock inte som tränande utan han satte sig bekvämt tillrätta på bänken. Kanske kände han hur åren kom i fatt honom, 50 år är ändå en hel del år för benen att bära upp kroppen – kanske var det så här han hade tänkt sig de närmsta 50 åren,

att sitta lugnt på bänken att titta på medan andra tränade... men det är väl inte så troligt om man känner den aktiva Urban, snarare var det en uppladdning inför de kommande åren.

Under passet fick vi höra allt det där som vi har velat veta om Urban och hans start på aikidokarriären plus lite till. Vi fick även prova på hur man tränade på den tiden, oj vad man sprang mycket förr.

Nästa pass hölls av Jenny och Maria. Detta pass visade verkligen vad det är Urban skapat under åren; "Små Urban broilers". Här serverades exempel på olika Urban citat.

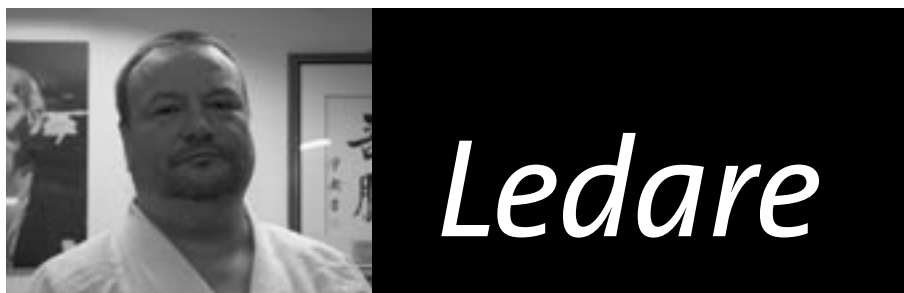
Jenny konstaterade att det verkar handla mycket om korv... "Stå och hänga utanför korvkiosken", "gå och köpa korv" osv.

### Den festande mannen

Sedan var det dags för fest. Alla hade någon liten del att förbereda, några fixade välkomstdrinkar, några dukade borden, andra fixade med maten, och vissa irrade bara iväg till en lokal inrättning och underhöll sig själva innan festen började.

Så blev det klart, borden var dukade, maten framtagen, drinkarna serverades och gästerna började

forts. på sid 3



# Ledare

**Jaha, så då är det dags igen. Ett nytt Iyasakablad. Äntligen. Det har ju hänt en del sedan senast. Jag personligen har upplevt förändringar på många plan och det har tagit ett tag att lära sig leva med dom, men just nu känns det bra.**

En sak som stimulerar mig mycket är möjligheten att få arbeta professionellt med aikidon. Jag känner mig rik som kan göra detta. Jag har senaste månaderna upplevt många situationer som berört och glatt mig oerhört. Det stöd jag fått från mina utländska kamrater har förvånat mig och det gäller även det stöd mina lärare givit mig. Yamada-senseis agerande i Skottland där han ber mig hjälpa till att undervisa på lägret slog nästan knock på mig, det hade jag aldrig förväntat mig. Och den tjej i Bristol som efter att ha stått och hummat ett tag plötsligt går fram till mig och kysser mig på kinden för att sedan backa två meter, rodna och sedan rusa ut ur dojon glömmet jag aldrig. Hon kunde inte säga tack på något annat sätt, det blev väl för mycket alltihop för henne men det berörde mig mycket djupt.

Förutom att turnera runt så har jag denna höst också glädjen av att undervisa skolklasser vid ett drygt femtiotal tillfällen dagtid i dojon. Det här är en del av det s.k. Handslaget, och finansieras av de pengar staten dragit in på enarmade banditer och liknande spel. När jag hör lärarnas kommentarer efter passen så vet jag att det vi gör med barnen i Iyasaka är både rätt och viktigt. Barnen behöver oss. I en stad som den här så finns det få möjligheter till "spontan" idrott vilket gör att massor av barn är understimulerade rent fysiskt, och vad det medför för deras utveckling är bara att begråta. Det är synd om barn som inte får utlopp för "springet" i benen. Skolan har få resurser att hantera deras behov, kanske öppnar Handslaget för ett vidare samarbete mellan oss och skolorna i framtiden. Vi har redan fått massor av lovord för vårt arbete från berörda skolor.

Vi har från Handslaget också fått resurser för att satsa extra på åtta av våra tonåringar. Det arbetet är ett treårsprojekt som vi hoppas mycket på. De åtta hjälper oss med barnträ-

ning och erhåller under tiden utbildning till just barninstruktörer samt ska stimuleras att träna mer på läger.

Vi har också åtta tjejer i något högre ålder som vi kör ett likartat program med. Att få fram yngre förmågor och duktiga tjejer är ett måste om inte klubben ska "förgubbas". Det var klar "gubbvarning" bara för något år sedan.

Jag vill dock kraftigt betona att ni som inte omfattas av ovanstående satsningar kommer att få gott om chanser att visa er kapacitet. Och jag lovar att jag ska göra mitt bästa för att hjälpa er på vägen och det tror jag gäller alla instruktörerna i klubben.

Någonting som man glömmet lätt när man är Iyasakamedlem är hur otroligt bra man har det. Passa på och besök andra dojos när ni är ute och rör på er så förstår ni vad jag menar.

Vi har en kanondojo, vi har toppinstruktörer, vi har fler högt graderade tjejer som instruerar än vad som i övrigt finns i hela aikidosverige. Våra toppinstruktörer är absolut Sverigeelit oavsett kön. Vi har egna lokaler. Vi ligger centralt. Vi har kompetens på en mängd områden så att vi kan utbilda varann. De flesta har det inte så bra utan får slita ont för att kunna träna.

Nåväl det får inte bli för skrytigt det här. Det behövs trots det ovan nämnda fortvarande fler som engagerar sig och hjälper till att hålla farten uppe i dojon. Nästa steg är att börja se över lokalerna, de börjar bli slitet här o där. Vi ska ha roliga läger med oss själva och andra och vi behöver ses på mattan och träna ihop så att vi inte glömmet bort varandra.

Igarashi-sensei i november blir nästa stora läger. Kobayashi, Hiroaki, Igarashi samt Tiki Shewan (ruskigt duktigt svärdsman) är inbokade till nästa år. Yamada till 2006 och Tamura till 2007. Tamura gästar Malmö nästa år i juni, då åker vi dit i stor trupp och tränar för denna legend, eller hur ???

*Vi syns på mattan!  
Ubbe*

## Red. anm.

Det är dags att plåga liv i Iyasakabladet igen. Det är inte särskilt svårt. Att starta något är aldrig svårt. Det är värre att fortsätta och detta faktum har väl med all önskvärd tydlighet drabbat Iyasakabladet genom åren. Bladet har återuppstått och försvunnit med skrämmande precision och regelbundenhet.

Finns det då några goda skäl att tro att det skall gå bättre den här gången. Nej, inte alls!

Men det finns heller inga skäl, framförallt inte goda, till att inte försöka. Personligen tycker jag att en medlemstidning alltid är ett tillskott i verksamheten, vad man än sysslar med, och har därför åtagit mig att vara nån sorts redaktör för Er publikation. Jag säger Er och menar naturligtvis Er, klubbens medlemmar. För Er, med Er och av Er, om Ni förstår vad jag menar.

Utän att för den skull försöka titta alltför långt in i framtiden så tror jag att Iyasaka har några spännande år framför sig. Naturligtvis oansett det faktum att Aikido alltid är spännande så avser jag det organisatoriska, innehållsmässiga och kvalitativa.

Utöver Ubbes egen "extrema make-over", på femtioårsfesten, så gör klubben en del "vilda" satsningar framöver för att förändra, förbättra och förnygra. Det är bra och det är bra att Ubbe, läs Ledaren, nu får möjlighet att ägna sig åt Aikido på heltid och på ett än tydligare sätt än förut visa vad hans kontaktnät, uppbyggt genom år av träning och resande, innebär för klubben. Det är lätt att glömma när man slentrianmässigt förväntar sig att kunna träna i stort sett när man vill. Och ha synpunkter på vad man vill. Och så är vi tillbaka där vi började. Nämligen att det krävs ett outtröttligt engagemang och en aldrig sinande kunskap för att hålla liv i en "pjäs" som Iyasaka.

Nåväl och avslutningsvis. Ämnen och företeelser att skriva om lär inte saknas framöver och det är således upp till oss medlemmar att omsätta detta till en publikation vars regelbundenhet inte förknippas med att den regelbundet och stillsamt somnar in, utan istället att den, Iyasakabladet alltså, regelbundet kommer ut.

*Vi ses på mattan.  
Stefan L*



Ge oss några år till, vi är på god väg!



Jian-Xin och Dani tar sitt jobb på allvar.



- Eh, kan jag få en öl till, tack.



Andra tog träningen på allvar...



Dom är från Japan.



Farts...



...& Brats

forts. från sid 1

anlända. Det kom folk från när och fjärran, från olika perioder i Urbans liv men alla med ett gemensamt mål: att hylla och fira en av Sveriges största aikidoprofiler på hans femtioårsdag.

Där var representanter från Aikidosektionens styrelse, representanter från ett antal klubbar runt om Stockholm, och även långväga gäster från andra delar av landet. Det var fantastiskt att så många kunde komma med så kort varsel, men så är det väl när man är en STOR och populär person. Vissa kunde tyvärr inte närvara men hade skickat sina hälsningar över haven. En rörd Urban, i jeans och klassisk aikido t-shirt, tog emot hälsningar, gratulationer, sånger och presenter.

När maten var uppäten, talen hållna och värmen hade stigit var det dags för Farts and Brats att kliva upp på scenen. Nu skulle pappor och söner visa att de kunde rocka loss. Och nog kunde de det. Snart var det fullt på dansgolvet framför bandet – på värsta rockkonserter manér.

Riktig rock kan man ju inte sitta stilla och lyssna på – det rycker ju i benen och håret skall ju svängas. Det kändes på något sätt som när man tränar med Urban. Han rockar som han tränar.

### Den nye mannen

Så var det då äntligen dags för finalen i look-a-like tävlingen att gå av stapeln. Finalisterna radades upp... Några låg rätt bra till i och med deras likhet i kroppsformen, andra för de hade hår på rätt ställe i ansiktet och vissa för att de bara var så lika... men innan finalen kunde avgöras kliver det in en främmande man på mattan. Tystnaden spred sig, allas ögon var vända mot mannen som med själv-säkra steg antrände mattan. Fanns det inte vissa drag som vi kände igen, vem var denna renrakade man med det korta håret klädd i kostym? Vad var det som avslöjade honom? Gluggen mellan tänderna, den svängande gången, eller helt enkelt sonen som med darrande stämma sa:

- DET ÄR PAPPA!!! och sanningen for som en virvelvind genom rummet.

- Han har klippt av sig håret!

- Han har rakat av sig skägget! Han har på sig kostym!

Ja, nog lyckades han överraska oss alla. Var det någon av oss om någonsin trott att Urban skulle klippa sig och raka av sig skägget? Han har ju alltid sett likadan ut... i jeans och gi.

När vi hade återhämtat oss från chocken fortsatte festen med dans, drinkar, samtal och allt sånt där som man gör på en bra fest.

Tack alla ni som gjorde det möjligt! Och tack Urban! För allt.

Vi tackar den gamle mannen för allt vad han har tillfört klubben och den nye mannen för allt vi vet att han kommer tillföra. ■

# Blod, svett och tårar

Iyasakas nya ansikte, Börje Lindén, intervjuad av Stefan Lagström

**– Hur känns det att vara tillbaka på Iyasaka efter alla dessa år?**

Toppen och bara toppen. Iyasaka har en speciell klubbanda som ingen annan klubb har. Bredden på aikidokas är stor och då menar jag inte bara att det finns ett stort antal välvuxna "hara".

Jag var medlem första gången mellan –86 och –88. Nästa gång fick jag nöjet att vara instruktör mellan åren –93 och –94 utan att vara medlem.

**– Och varför blev det just Iyasaka när det var dags för comeback?**

Urbans fel. Som alla vet saknar han omdöme. Jag fick ju vara instruktör på jo/bokken lägrena i fjol utan att ha pinnfäktat på allvar under de senast 15 åren.

Det bristande omdömet verkar ha smittat på flera andra i klubben. Och då jag har samma problem verkar cirkeln vara slut.

Jag träffade Urban första gången på 70-talet och sedan 1980 i Japan. Under den tid jag bodde i Finland var jag "ständig" gäst då Kobayashi och Igarashi kom på besök. Sedan flyttade jag till Sverige, träffade min numera fd fru som varit basketkompis och sedermera aikidokompis med Åsa Scherrer. Jag vet inte vad Urban hade för roll här men trots det känns klubben som ett slags aikidohem för mig.

**– Du har varit ordentligt skadedrabbad, genomgått operation, och inte tränat alls**

**på flera år. Hur är läget nu. Kan man kasta Dig ohämmat?**

Axeln blir aldrig riktigt bra men än finns det lite krut i min ung-gamla kropp. Så se upp, dagens ungtuppar och -honor!

Skadan fick jag våren –02 (en perfekt ikkyo från en fd elev till den levande legenden Hans Gauffin). Sedan gick det en lång tid i hopp och förtvivlan, mest det senare. Jag längtade tillbaka men hade i det stora hela börjat acceptera faktum. Sedan vände allt, jag operades och på den vägen är det.

Jag tror att detta med att träna "vingklippt" kan vara nyttigt. Även medlemmarna verkar ha stor förståelse för detta.

**– Vad är det viktigaste en instruktör bör tänka på?**

Måste en instruktör tänka? Men jag kan tänka mig att det kanske är ödmjukhet och respekt. Sedan gillar jag blandningen mellan den gamla japanska metoden att inte lära ut något alls (eleverna måste själva hitta rätt) och den utstuderade västerländska (läs franska skolan) där all mystifiering är borttaget och teknikerna får en ren logisk förklaring.

**– Vad är det du kommer att tillföra klubben som andra instruktörer inte kan. Ja, menar, varför skall jag gå på dina pass?**

Jag är den enda som kan ge "blod, svett och tårar" på äkta finlandssvenska. ■

# Den unde

Text: Jenny Larsson



Inga problem med takhöjden...

4:e dan. Är resan slut nu? Kan jag allt nu? Knappast. Snarare tvärt om. Det är först nu jag inser hur oändligt mycket mer det finns kvar att lära.

Den insikten träffade mig i Japan, överrumpade mig en aning, och gjorde mig väldigt lycklig! Det var som att vara ny igen! Och ha allt oupptäckt, oförstått, härligt framför sig. Samtidigt som det var skönt att komma hem, och känna att vissa bitar faktiskt har fallit på plats. 4:e dan känns som början på en ny resa. Det finns inte längre några tydliga morötter att sträva efter. Jag får själv uppfinna mina mål.

## Bättre sent än aldrig

Jag hade tränat 14 år innan jag åkte till Japan. När jag väl var där (efter de första gräslika tre dagarna) grämde jag mig över att jag inte hade åkt tidigare! Jag hade inte fattat hur fantastiskt det skulle vara! Tyckte det verkade onödigt att resa dit. Vi har ju japanerna



Sååja, bara vriiida, och vriiida, int gör det nåt om han gnäller lite....

# Underbara resan



...och spaciöst sovrum.



Tortyrredskapet!



På väg till dojo, lite för tidigt på morgonen...



Jag är den blonda...

här titt som tätt. Varför åka dit och utsätta sig för allt för tidiga morgnar och stenhårda mattor och hur skulle min stackars kropp orka med så mycket träning? Och visst gjorde det ont. Knän och kotor fick sitt på de hårda mattorna. Benmusklerna skrek av träningsvärk, och varje besök på "huk"-toaletten var ett litet tortyrhelvete. Anna och jag dryftade omständigt vilken sitt-teknik som var skonammast. Anna hävdade bestämt att man skulle sitta baklänges, för då kunde man ta tag i fönsterkarmen och dra sig upp när man var klar.

## Konsten att nöta

Träningen var underbar, nästan alltid, alla mindre underbara träningspass har man på något underligt vis förträngt, för visst fanns det träningar när jag kände att om det blir ikkyo, nikkyo, sankyo, kotegaeshi och irimnagen igen så spyyr jag. Och då blev det det. Igen. Och igen. Faktum är att träningen hos oss är mer variationsrik! Å andra sidan har de alltid cirka en kvarts helt fri träning på varje pass. Allt detta nöande. Men ok, jag förstår

poängen. Man nöter tills man inte tänker på vad man gör, tills det bara blir en automatisk rörelse. Då plötsligt upptäckte jag hur jag kunde experimentera med tajming, centrifugalkraft och kroppshållning.

## Dags för gradering

4:e dan graderingen har ju legat och ruvat som ett mörkt moln senaste året. Ska jag, ska jag inte, kan jag, kan jag inte? Efter några veckor i Japan var självförtroendet långt nere under skosulorna. Jag kunde ju ingenting. Det fanns en kille där som tränade för sin kommande 4:e dan gradering och han var överjävlig. Snabb och elegant och lekte sig lätt genom vilken vapenövning som helst. Då bestämde jag mig för att jag har långt kvar tills jag ska vara förmäten nog att gradera mig igen. Men så fick jag några uppmuntrande tecken på att jag kanske inte var helt värdelös ändå. Jag fick vara uke till Kobbe på den stora årliga Aikidouppvisningen i Budokan med 10.000 besökare. Om jag klarade det kanske det inte var helt omöjligt ändå? En sen blöt kväll när man med hjälp av en eller

ett par whisky vågar fråga sånt man vill fråga (och framför allt gärna pratar om sig själv, eller hur?) så frågade jag Hiroaki om han tyckte att det var rimligt att jag skulle pröva på 4:e dan. Han tyckte det hade gått lagom lång tid sedan sist och att jag tränat tillräckligt mycket, så jo, han tyckte att det var rimligt. Jag beklagade mig över att jag inte har fattat grejen med ikkyo, nikkyo, sankyo osv. Handledsteknikerna typ. Dom borde man väl  
*forts. på sid 6*



Man lär sig sova varsomhelst, närsomhelst.

forts. från sid 5

liksom ha järnkoll på? Då sa han något som jag tänkt mycket på. Du ska hitta DIN ikkyo. DIN nikkyo, sankyo, yonkyo osv. Aha! Får man göra det!? Det hade inte gått upp för mig riktigt. I början kopierar man, sedan utforskar man rörelserna utifrån hur de känns och funkar med den egna kroppen.

Och det är där jag är nu. Jag får leka, testa och göra fel. Jag har visat att jag kan vad som krävs för systemet (eh, fast man glömmer så fort!). Och resan dit har gett mig verktygen och grunden. Nu är det "bara" att rocka som Urban brukar säga. Och det är så jäkla kull!  
PS. Tack för det fantastiska resällskapet,  
Anna Stensland! ■



## MIKKOSKÅPET 04-09-22

**Vänster, höger, kli-klick. Vänster, höger, kli-klick. Jag har blivit en fena på att hoppa på kryckor!**

Det är torsdag och klockan är 18. Jag skulle i vanliga fall vara på väg till dojo, men ett krossat knä gör att aikidoträning inte är möjligt. Än... Gösta (min knäortos) och jag ska istället gå på bio! Inte dumt det heller! "Vi" ska se "Zatoichi", en film som skall handla om en blind massör och en japansk by förtyckt av en brutal man och dennes rövarband. Låter lovande. En vanlig historia om kampen mellan ont och gott, misstänker jag.

Godispåsen är inköpt och jag sjunker ner i biofåtöljen. Redan inrot bådär gott! Jag ler brett när det redan efter fem minuter är minst tre kroppar nedslaskade av skarpa samurajsvärd. Det dataanimerade blodet skvätter mycket snyggt över filmduken. Aaah! Det här blir en bra kväll! Filmen fortsätter i samma stil. Skitsnyggt gjort! Det är en traditionell gammaldags samurajfilm som ändå känns modern. Svärden blixtrar, kimono är snygga, kvinnorna ljuva men mordiska och den vänliga massören är en riktig hejare på att spela. Dessutom har en slagverksensemble smugit sig in i de jordbrukare och snickare som arbetar. Helt underbart coolt! För att inte tala om slutet...

Filmen får faktiskt hela 4 kryckor av 5, av mig! Rekommenderas varmt!

Hur det gick med kampen mellan ont och gott? Vem som var boven? Hjalte? Nä, det berättar jag inte. Det får du se filmen för att få veta.

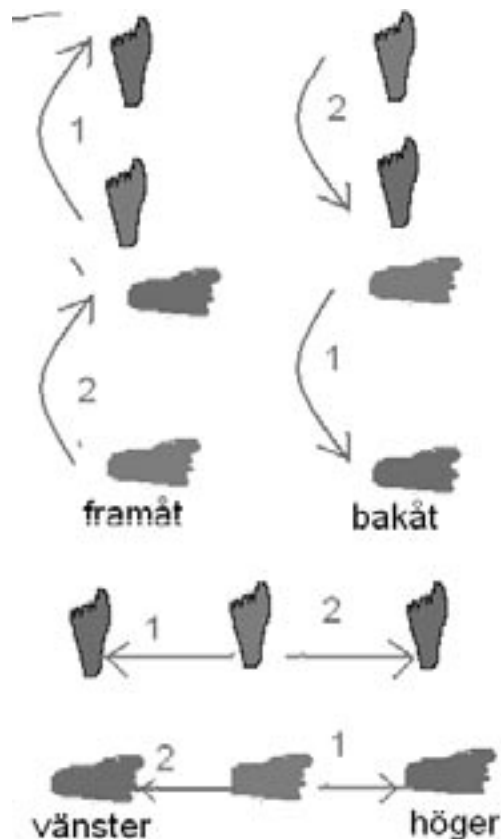
Mikko

## FOTNOTEN

### Okuri Ashi

Den här förflyttningen gör Du oftare än Du tror. Tänk efter!

- Fötterna glider, lyft inte framfoten eller tårna.
- Håll samma avstånd mellan fötterna, i början och på slutet, det är samma avstånd som det mellan axlarna.



# Kast & kost

Av Hanna Eneroth, nutritionist

Bra kost och fysisk aktivitet hör ihop med god hälsa. Hur mycket du orkar på träningen, på jobbet eller i skolan beror på vad du stoppar i dig.

## Vilse i kostrådsdjungeln?

När man läser hälsobilagor och rådgivningspalter om kost kan det verka som att ingenting inom området är säkert. Nya rön avlöser varandra; man ska äta stenålderskost och kolhydratbanta, öka sin ämnesomsättning med vinäger, akta sig för potatis och hur många ägg om dagen var det nu man fick äta? Uppmärksamheten för nya rön visar att det finns ett stort intresse för kost, men det kan vara svårt att se skogen för alla träd och ibland händer det att det blir en höna av ett ägg, nej jag menar av en fjäder. Grunden är att kroppen måste ha bränsle och grundmaterial för alla de processer som gör att vi orkar röra oss, orkar tänka och har reserver om vi drabbas av sjukdom. Det får vi genom en varierad kost där energiintaget möter energiutgifterna.

## För mycket av det goda

Ökad förekomst av övervikt, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2 diabetes och flera cancerformer visar att det är svårt att hålla energibalansen, det är kosten och stillasittandet som gör oss sjuka. Det är i vårt samhälle lätt att lockas till att äta i tid och otid. Ohälsosam mat är lätt-

tillgänglig och tillfällen till vardagsmotion få. Men istället för att fundera på vem du ska stämma om du drabbas av en välevnads-sjukdom, jämför hur du själv äter med vad du vet om hur man ska äta. Skälet till att kost- och motionsråd är svåra att ta till sig är att det är svårt att ändra sina (o)vanor. Jag kan ge dig råden att följa tallriksmodellen, äta en ordentlig frukost, äta mer grovt bröd, minst ett halvt kilo frukt och grönsaker om dagen, dricka mindre läsk och alkohol, äta mindre socker, godis, chips (eller vad din last nu är). Men du har säkert hört alla dessa råd förut, kanske också ambitiöst tänkt börja följa dem alla –imorgon eller kanske efter nyår. Glöm det! Ändra på en enda sak redan idag och tänk på att det tar tid att ändra en vana.

## Bättre balans

Du som rör på dig mycket förbrukar mer energi och behöver alltså äta mer. Man kan också uttrycka det så att fysisk aktivitet ger dig utrymme att äta mer energi än du annars skulle göra av med. De flesta som tränar regelbundet behöver inte specialpreparat och tillskott. Vi är gjorda för att röra på oss och när vi förbrukar mer energi kan vi äta större portioner som då, om kosten är hyfsat väl sammansatt och varierad, ger oss även de proteiner, vitaminer och mineraler som vi behöver. Detta förutsatt att det ökade energi-behovet inte täcks av livsmedel som är energirika men näringsfattiga.

## Motion som lyckopiller

Det är stillasittandet som är den stora faran för vår hälsa med tidigare nämnda kroniska sjukdomar, trasslande ryggar och benskörhet som följd. Det häftiga med fysisk aktivitet är att de positiva effekterna är tydliga på en gång. En studie som nyligen utfördes vid Stockholms Universitet visade att unga kvinnor som började träna fick bättre kroppsuppfattning. Det finns också en koppling mellan motion och minskad risk för depression och visst kan man få en riktig endorfinkick av ett träningspass. Så nu vet du det, du som trodde att det bara var för att aikido är så roligt! Sammanfattningsvis; ät, rör på dig och du blir glad. Kast och Kost, alltså rätt kost, är en bra kombination. ■



## SETT PÅ MATTAN



Konsten att falla snyggt.



Konsten att lida snyggt.

# Dom lägger grunden

Intervju med två av klubbens veteraner

– Ni har givits det tunga ansvaret och förtroendet att ta (väl) hand om våra nybörjare. Hur känns det?

Det känns naturligtvis roligt. Vi har gått ett par terminer och assisterat våra nybörjarinstruktörer innan vi fick förtroendet. Framförallt för att bygga upp kunskapen hur Iyasaka/Kobayashi grund skall undervisas (det är viktigt att alla har ungefär samma "linje"). Det är kul att se hur snabbt våra nybörjare utvecklas och när det är flera som fortsätter.

Vilka uppgifter har Ni inbördes under passet, alltså vem bossar?

Assistenten skall i princip gå runt och känna på eleverna och i samband med det (i vissa fall) visa tekniker (främst positioner, steg och låsningar), assistera instruktören vid behov, ta hand om efterslänrare eller gäster under pass. Man kan också komma med förslag på saker som man tycker borde poängteras rent tekniskt eftersom assistenten kan se vad eleverna gör för fel.

Vad är det absolut viktigaste att tänka på när man undervisar nybörjare?

Att vara tydlig och positiv, nej, positiv och

glad kommer nog först. Stämningen är väldigt viktig på mattan. Nybörjarna skall tycka att det är kul och känna sig trygga! Man skall kunna visa teknikerna/rörelserna tydligt med kroppen och försöka undvika att beskriva med ord utan rent fysiskt instruera/visa.

Vilken egenskap hos Dig gör dig särskilt lämplig att undervisa nybörjare?

Per: Jag tror jag är ganska lugn och har tålamod. Jag är väl inte lika sprudlande glad som Daniella på passen men träningsglädje finns i massor och det hoppas jag syns.

Daniella: Jag är glad och har träningsglädje (fortfarande), som jag hoppas smittar av sig på andra. Sen tror jag att det är bra att ha en blandning på tränarna så inte nybörjarna bara ser gamla gubbar (över 50 alltså!).

Vad gör dig euforisk under ett nybörjarpass?

Per: När man ser att det släpper för en elev som kanske haft problem med en teknik eller fall. Och när man ser hur glada dom blir när dom upptäcker det.

Daniella: När folk bara är jätteduktiga och jag märker hur snabbt dom utvecklas. Snyga och trevliga killar funkar också.



Pite-Ingemar, O-sensei, Jenny o lilla Ubbe.

## Att vara nybörjare är väl ingen konst!?



Illustrationer: Jenny Larsson

## Luleå rockar!

Text: Jenny Larsson.

Utanför fönstret är rimfrost tätt. Klockan är halv fem och det är bäcksvart ute. Men här inne glöder det av värme och energi. En härlig blandning av nya och gamla, unga och lite mindre unga, tuffa och snälla norrlänningar rullar runt på mattan och vrider handlederna av varandra, alternativt slår pinnar i huvudet på varandra. Ännu ett härligt aikidoläger! Urbans energiska stämning ljunder över mattan – La det svinge! Norrlänningarna börjar se lite matta ut efter fem pass den här lördagen. Matta, kanske lite förvirrade men förhoppningsvis glada!