

KÖJÖ-NYTT

Nr 1 - 2 januari 2011 Klubbtidning för Ki-Aikido-klubben "KÖJÖ" i Sollentuna

**Svärdsmannen
Takeda Sokaku**

Klubbinformation

**Ungdomsläger i
Sollentuna**



合 氣 道

I tidningen hittar du

Historiskt perspektiv:

Svärdsmanen

Takeda Sokaku 3

**Läger med Yoshigasaki
Sensei** 4

Ordförande har ordet 5

**Ungdomsläger i
Sollentuna** 5

Bildgalleri 6

Ledarnas kick-off 7

Diverse 9

**Vårens/Sommarens
kalendarium** 10

**Hur du anmäler dig till
terminsstarten** 12

Redaktionen

Fredrik Almquist
aktivitet@ki-aikido.nu

Dominique Björn
dominique@ki-aikido.nu

Kontakta redaktionen:
kojonytt@ki-aikido.nu

Ansvarig utgivare

Dominique Björn
dominique@ki-aikido.nu



Klubbens måtto:

“Ömsesidig hjälp leder
till ömsesidig välgång
och förståelse.”

Kōjō's klubbemblem



Takeda Sokaku

Takeda Sokaku föddes som andre son till Takeda Sokichi den 10 oktober 1859, i Takedas hemvist i Oike i Aizu, nuvarande Fukushima prefekturen. Som pojke lärde sig Sokaku kenjutsu, bojutsu, sumo och Daito-ryu av sin far och studerade Ono-ha Itto-ryu vid Yokikan dojo, under Shibuya Toba.

1873 reste Sokaku tillsammans med sin far till faderns vän, den svärdsmanen Sakakibara Kenkichi och dennes dojo. Där stannade han kvar som inboende student och kastade sig in i studiet av Jikishinkage-ryu. Vid Sakakibaras dojo gavs Sokaku möjlighet att möta och träna med många av den tidens främsta svärdsmän, av vilka många tidigare varit medlemmar av Tokugawa Shogunatets Kobusho, en exklusiv kampskola för regimenstrotjänare. Han studerade flitigt och bemästrade till slut många olika färdigheter och vapen, inclusive svärd (ken), stav (bo), halvstång (hankyu), kort stav (jo) och kasta pil (shuriken). Senare erhöll han också licens (inka) i spjutkonsten Hozoin-ryu.

Sokaku reste mycket och besökte dojos i hela Japan, testade och förfinade sina kampfärdigheter vart han kom. Han fördjupade också sina andliga förmågor genom kontinuerliga besök vid heliga platser såsom Udo Myojin i Kyushu, Futara-berget i Nikko, och Haguro-berget i Dewa-provinsen (nu Akita och Yamagata prefekturerna) för bön, gudstjänster och asketisk träning. Hans svärdskonst var oförliknelig och han fruktades som "Lille Tengu från Aizu" (en tengu är en sorts långnäst demon, känd för sin skicklighet i kampkonst).

Runt 1875 nåddes Sokaku av ryktet om att Saigo Takamori hade gjort uppror mot det nya Meiji-styret i Satsuma. Han beslöt omedelbart att bege sig dit och ge upproret sitt stöd. Han kom så långt som till Kyushu, men förmådde inte nå sitt mål, så han återvände till Osaka, där han tillbringade de kommande tio åren som gäst i svärdskampen Momonoi Shunzos dojo för Kyoshin Meichi-ryu.

Sokaku lärde sig Daito-ryu av sin far Skichi, men det var av Saigo Tanomo, före detta "Chief Councilor" för Aizu domänen, som han lärde oshikiuchi.

Efter återupprättandet av Meiji-regimen 1868 hade Saigo Tanomo blivit Shinto präst och tagit sig namnet Hoshina Chikanori. Sokaku besökte honom 1875 i Tsutsukowake Templet i Fukushima för att studera till präst, och medan han var där fick han lära oshikiuchi-konsten från Chikanori. Fastän Sokaku beslöt att inte bli präst så besökte han sin mentor många

gångar därefter och under Chikanoris ledning sägs det att han visade synbarligen mirkulous förståelse av andras sinnen och tankar och förstod det sanna innebörden av oshikiuchi.

Den 12 maj 1898 gav Chikanori honom en dikt, inskrivet i Sokakus inträdesbok. En tolkning av Chikanoris ord är att han liknar en flods ström till tidens flöde. Med inträdet av Meiji-perioden avslutades svärdets era, och oavsett hur skicklig en svärdskampen än är så kan han inte längre förtjäna sitt levebröd eller uppnå någon särskild ställning. Därför är det tid att följa och forma din väg med jujutsu.

I och med detta var den formella övergången till Daito-ryu aiki jujutsu säkrad. Från och med den tiden presenterade Sokaku sig som en utövare av både Daito-ryu aiki jujutsu och Ono-ha Itto-ryu. Han reste runt i Japan och lärde ut båda formerna och blev med tiden erkänd som förnyare (chuko no so) av Daito-ryu.



Chikanori Hoshina

Sokaku var inte en storväxt man – han var inte mer än 150 cm lång – men ögon var skärskådande och hans skicklighet på en nästan övernaturlig nivå. Han sägs ha kunnat förnimma en persons förflutna, nuläge och framtid till och med innan de mötts.

Bland hans mera välkända studenter återfinns Saigo Tsugumichi, Hokushin Itto-ryu svärdsmanen Shimoe Hidetaro och Aikikons grundare Ueshiba Morihei, såväl som officerare från armén och flottan, domare, poliser, kampkonstnärer och andra framstående personer. Han sägs ha undervisat så många som trettio tusen elever under sitt liv, vilkas signaturer och sigill alla är inskrivna i inträdesböcker som är bevarade ännu till dags dato. Under sina sista år koncentrerade Sokaku sina aktiviteter till Hokkaido. Han avled den 25:e april 1943 vid åttiofem års ålder, medan han undervisade i Aomori prefektur.



Läger med Yoshigasaki Sensei

Av Fredrik Andersson

Årets upplaga av Stockholmslägret med Yoshigasaki Sensei var mellan 8-10 oktober i Edsbergsskolans gymnastiksal. Det arrangerades detta år av vår klubb KÖJÖ KI-AIKIDO STOCKHOLM. Vi var flera klubbmedlemmar som deltog och det kom även en mängd representanter från andra Svenska aikidoklubbar. Under lägret fick deltagarna bland annat utföra några tsuzukiwaza (ett antal tekniker i en viss ordningsföljd) och vi som deltog på instruktörspassen fick utföra övningar med jo och bokken.

Yoshigasaki Sensei framförde en hel del intressanta tankar. Han talade bland annat om att kontroll av en person lätt leder till motstånd vilket leder till krig, då är det bättre att kontrollera situationen runt personen istället. Sensei förklarade vad en teknik är, en teknik bygger på två artificiella punkter vilka representerar början och slut. Föreställningen om hur utvecklingen mellan punkterna sker ger upphov till föreställningen om teknik. Detta synsätt fungerar bra på materiella ting men inte på livsformer.



Då jag har med människor att göra fungerar ingen aikidoteknik oberoende av sitt sammanhang, det finns alltid situationer där en specifik teknik inte fungerar. Hur något utförs inom aikido är därför en vanföreställning, aikido bygger på frågan: Vad ska jag göra just nu? och sedan: Varför skall jag göra detta? Detta är livets logik.

Sensei berättade även om meditation och yoga. När man mediterar är det viktigt att se verkligheten utan namn. Namn är något vi har hittat på och finns därför egentligen bara i vår egen fantasi. Sensei förklarade en viktig princip inom yoga som tillämpas inom aikido; genom att tillämpa motsatsförhållandet mellan ting skapas ökad förståelse. Inom aikidon är det till exempel viktigt att öva på en rörelse från både vänster och höger för att förstå den.

Ett par personer graderade sig under lägret, en av dessa var Lennart Gullberg (Yondan). Efteråt frågade jag honom hur det kändes att gradera. Han berättade för mig att det inte var särskilt nervöst att gradera vilket syntes när han liksom lugnet själv utförde de komplicerade momenten i den fjärde svartbältsgraden.



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Höstterminens tillbaka blickar När jag sitter och skriver detta är det bara 2 veckor kvar av höstterminen och vintern har redan fått ett starkt grepp om Sverige. Jag hoppas att vi får en lika fin vinter som förra året.

Detta hände under höstterminen:

- Klubbens tränare och ledare åkte iväg på en "Kick-Off" in för höstterminen. (Läs artikeln i tidningen).
- Klubbens tränare och ledare gick en gruppledarutbildning genom Svenska budo och kampsportsförbundet.
- Klubben arrangerade ett internationellt läger med Yoshigasaki Sensei. Glädjande nog vågade flera av våra duktiga ungdomar delta på några av passen. (Läs artikeln i tidningen).

Assistenterna

Våra nya assistenter Gustav Ekman och Oskar Tingsborg fick en rivstart med att börja sin utbildning för att bli certifierade tränare, första delen av utbildningen motsvarar ENSSEE nivå 1.

Om du redan nu vet med dig att du skulle vilja bli tränare, hör gärna av dig till mig Dominique. Du kan ringa 070-657 08 14 eller e-posta dominique@ki-aikido.nu.

Uppvisning/Graderingar

Höstterminens avslutning skedde söndag den 12 december för barnen och ungdomarna. Det var många familjemedlemmar, släkt och vänner som kom för att titta på våra duktiga medlemmar. Det var 23st barn och ungdomar som gjorde en varsin uppvisning och 3st ungdomar som graderade sig till 10kyu (första graden) och 1st 6 kyu. Den 7 december var det några vuxna som graderade sig, 1st till 1 kyu, 1st Chukyu och 1st Shokyu.

Facebook

Ni som ännu inte har anslutit er till klubben på Facebook gör gärna det, skriv enligt länken <http://www.facebook.com/group.php?gid=96959116469> Tryck på knappen ansök om medlemskap.

Terminsstart

Som avslutning vill jag passa på att påminna er att ni inte skall glömma bort att anmäla er till vårterminen. Det skall alltid ske till följande e-postadresser 3-4år ekorrarna@ki-aikido.nu ,

5-6år pandan@ki-aikido.nu ,
7 år – uppåt anmalan@ki-aikido.nu . Läs mer om detta längre fram i tidningen.

Vid tangentbordet
Dominique Björn
Ordförande
dominique@ki-aikido.nu



Ungdoms- läger i vår

I februari eller mars, troigen lördagen den 12 februari eller lördagen den 12 mars.

Precis som i våras kommer vi att träna med Enköpingsgänget. De kommer hit till vår dojo vid lunchtid. Hela eftermiddagen är fylld av hård träning. Efteråt åker vi hem till någon av ledarna och käkar något och snackar.

Lägret kommer att vara öppet för Drakar och äldre Tigrar.

Bildgalleri



Ledarnas Kick-Off

Av Anna Johansson

Intresserade som vi är, av att lära oss var våra gränser går (alltså 'ki' - där vi fortfarande är starka och i balans) var det självklart att årets kick-off/teambuildinghelg för klubbens ledare skulle föra oss till något spännande ställe.

Ett år åkte vi till Boda Borg där "fångarna på fortet" temat inspirerade till blåmärken, träningsvärk och en himla massa skratt.

Ett annat år åkte vi till Kolarbyn där vi högt uppe på ett berg lärde oss ropa på älgar och lite senare faktiskt fick se mängder med livs levande älgar. Precis som de föregående åren var årets destination hemlig.

Det var inte förrän vi kom fram till bilarnas slutdestination denna lördag morgon det stod klart för oss att vi skulle ut på sjön och en rask båtfärd senare steg vi i land på "Äventyrens Ö". Vi blev varmt välkomnade av Marcus som ledde oss upp för en slänt och in i skogen, det blåste lite men solen sken varmt och välkomnande på oss.



Marcus ledde oss till vårt läger, ett mycket civiliserat ställe med stora kåtor för både övernattnings, mat och konfererande. Vi installerade oss i "vår" kåta och gick sedan ut för att bekanta oss med lägerplatsen med sina gröna gräsmattor och långbänkar med plats för långt större grupper än oss. Själva ön är inte speciellt stor så vi såg glittrande vackert vatten mellan träden nästan var vi än gick (även om vi helt otippat nästan lyckades gå vilse ändå lite senare).

Vi välkomnades till Äventyrens Ö med en fantastiskt delikat strömmingsmacka serverad ur vildmarksköket "Bar Barbar" och resten av vår vistelse saknades aldrig delikat mat, varmt kaffe eller friskt vatten.

Efter maten gav vi oss omedelbart ikast med våra planerade utvecklings- och planeringsdiskussioner. Det mesta som rent praktiskt har att göra med terminsstart och nya medlemmar gicks igenom. Graderingar, uppvisningar och klubbtidningen (Köjö Nytt) diskuterades liksom ungdomslägeridéer och till slut pratade vi även lite om höstens kommande ledarskapsutbildning (Svenska Budo- och kampsportsförbundet).

Som avslutning gick vi igenom de nya (ny-gamla/omgjorda) så kallade uppvärmningsövningarna några av oss fått lära sig under årets sommarläger med Yoshigasaki Sensei i Danmark. Det var säkerligen en och annan sjöfågel som undrade vad vi hade för oss, men det

var varmt och skönt i solen och de nya övningarna var precis lagom utmanande för platsen och tidpunkten på dagen (just innan lunch).

Sen tog "Äventyrsspåret" vid och utmaningen började - med att vi uppmanades att andas! Andreas och Moa entusiastiskt och vi andades in den rena och friska havsluften och rensade lungorna med ett tjoande utrop varefter vi glatt kastade oss in i lekar som fick både hjärna och muskler att vakna till ordentligt. Vi lyfte varandra, vi sågade ved, lyfte och drog, klättrade och klängde. Lagom mängd problemlösning kombinerat med lätt fysisk ansträngning gjorde det hela till en komplett eftermiddag och vi kom glada och lite svettiga tillbaka till lägret för eftermiddagsfika PRECIS när det började ösregna.

Resten av eftermiddagen spenderades i den stora "konferensgårdan" där vi pratade och lekte lekar. Åtminstone jag har fått förnyat hopp för den yngre generationen när jag insåg att orden våra yngsta deltagare valde för vår runda med "hänga-gubbe" var mycket mer komplexa än jag någonsin skulle gissat. Det slutade regna och vi passade på att ta en tur i markerna runt lägret innan det var dags för middag.



Äventyrens Ö är en väldigt vacker plats, liten och gripbar men ändå fantastiskt väl sammansatt med både skog, ängar och klippor. Under vår promenad hittade vi igen dryga tjugotalet hängmattor monterade mellan tallarna högt uppe på en klippa med vacker utsikt över sundet och solnedgången. Reflektion var temat för platsen men vi insåg att efter det hinkvisa regnandet var det nog säkrast att ändå styra kosan tillbaka till lägret och de varma och torra renskinnen för egna reflektioner ...

Vi njöt ohämmat av grillbuffén vi bjöds på till middag och efter kaffe och prat var det några få som vågade sig på ett friskt aftonbad innan vi ramlade i våra sovsäckar för att sova i den härligt syrerika kåtan vi delade..

De flesta av oss vaknade oförskämt tidigt och vädret var friskt blåsigt men klart och vackert, så frukosten intogs i det fria. Därefter vidtog förberedelser inför dagens utmaning "fysisk och mental träning", en i sanning helt och hållet sann beskrivning.

Nerverna dallrade när vi klädde på oss klätterselar med vidhängande så kallad "ko-svans" (en karbin fäst i din sele och två karbiner att säkra dig med) och gick genom skogen till den så kallade "High ropes course".

Detta är alltså en bana mellan träden, bokstavligen uppe under kronorna och högsta punkten omkring 16 meter över mark.

Vi delade in oss i "klätterpar"

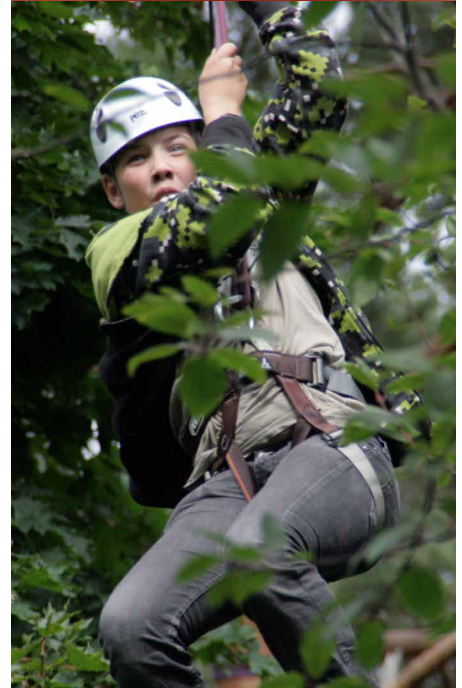
där en stannade på marken och pratade den andre genom de olika momenten uppe på banan, viktigt fokus på säkerhetsdetaljen: - att aldrig någonsin glömma att ha minst en karbin säkrad. Denna bana denna bana...

Vi tog oss upp till trädtopparna från en liten klippa på en "skotsk repstege" (lite glest mellan pinnarna) hängande ut över branten och fast i det närmaste trädet.

Mellan träden tog man sig sedan på olika sätt, hängande, balanserande på lina, på stock, på trapetser, hopande. På varje träd fanns en liten plattform att vila sig och hämta andan innan man gav sig i kast med nästa del av banan.

Banan avslutades med en linbana där man fritt hängande i sin sele kastade sig ut från plattformen och gled i vild fart genom trädtopparna ned mot marken. Just när man trodde att man skulle krocka med ett träd togs man emot av en 'bungy-liknande' bromsanordning som välkomnade varje modig klättrare tillbaka till marken igen.

Fantastiskt spännande, ansträngande och otroligt roligt. Jag ångrar att jag inte vågade gå hela vägen, men mitt hjärta slår fortfarande lite snabbare bara vid tanken på höjderna och utmaningarna. Vi kommer sannerligen att minnas denna kick-off i många år!



Diverse

Nyfiken på Aikido?

Kom gärna på våra "Prova-på dagar". Bjud gärna in vänner.

17 januari Prova-på-dag:
kl. 18.00-18.45 (7-16 år)
kl. 19.00-19.45 ((Vuxna 17år -)

18 januari Prova-på-dag:
kl. 18.00-18.45 (7-16 år)
kl. 19.00-19.45 (Vuxna 17år -)

Plats: Rudbecks väg 143 C, Sollentuna

Där det finns möjlighet att ställa frågor, lära sig något nytt och få en klar uppfattning om vad Ki-Aikido är och innebär!

Ny dräkt?

Beställ den enklast och billigast genom klubben!

Mer detaljerad info finner du på vår hemsida,

www.ki-aikido.nu

där den mesta praktiska informationen gällande terminen finns, tillsammans med all kontaktinformation och dylikt!

Decembers fina uppvisning genomfördes av dessa ungdomar.



VÅRTERMINENS KALENDARIUM 2011

JANUARI

- 9 januari Sista anmälningdagen till terminsstart för klubbens medlemmar
Anmälan skall ske till e-post:
anmalan@ki-aikido.nu
(7år - uppåt)
ekorrarna@ki-aikido.nu
(3 - 4år)
pandan@ki-aikido.nu
(5 - 6 år)
- 11 januari Städning av träningslokalen kl. 18.00 (gäller samtliga medlemmar)
- 17 januari Prova-på-dag:
kl. 18.00-18.45 (7-16 år)
kl. 19.00-19.45 (Vuxna)
- 18 januari Prova-på-dag:
kl. 18.00-18.45 (7-16 år)
kl. 19.00-19.45 (Vuxna)
- 23 januari Terminsstart för Aikidogrupperna Panter, Tiger, och Vuxna
- 25 januari Terminsstart för Aikidogruppen Draken
- 28 - 30 jan. Instruktorläger med Yoshigasaki sensei Sala

FEBRUARI

- 5 februari Kursstart för Ekorrarna (3-4 år)
kl. 10.00
Kursstart för Pandan (5-6 år)
kl. 11.00
- 26 februari Ingen träning för Ekorrarna och Pandan
- 26 - 28 feb. Ingen träning (Sportlov)

MARS

- 1 - 5 mars Ingen träning (Sportlov)
- 5 mars Ingen träning för Ekorrarna och Pandan
- 12 mars Årsmöte kl. 12.15 i träningslokalen

APRIL

- 18 - 25 april Ingen träning (Påsklov)
- 23 april Ingen träning för Ekorrarna och Pandan
- 30 april Ingen träning (Valborgsmässoafton)
- 30 april Ingen träning för Ekorrarna och Pandan

MAJ

- 7 maj Sista träningstillfället för Ekorrarna och Pandan
- 10 maj Terminsavslutning för Vuxengruppen kl. 19.05 - Gradering
- 13 maj Vuxengruppen går ut och äter middag på en trevlig restaurang
- 15 maj Avslutning för Ekorrarna och Pandagruppen
- 15 maj Terminsavslutning för Pantergruppen kl. 10.00
- 15 maj Terminsavslutning för Tiger och Draken.
kl. 11.00 - Uppvisning
kl. 13.15 - Gradering
- 20 - 22 maj Läger med Yoshigasaki sensei i Göteborg
- 27 - 29 maj Läger med Carsten Møller sensei i Sollentuna

JULI

- 16 - 21 juli Sommarläger med Yoshigasaki Sensei, Lindesbergs Arena i Örebro

AUGUSTI

- 14 augusti Sista anmälningdagen till terminsstart för klubbens medlemmar
Anmälan skall ske till e-post:
anmalan@ki-aikido.nu
(7år - uppåt)
ekorrarna@ki-aikido.nu
(3 - 4år)
pandan@ki-aikido.nu
(5 - 6 år)
- 16 augusti Städning av träningslokalen kl. 18.30 (gäller samtliga medlemmar).
- 20 - 21 aug. Kick-off för ledarna.
- 22 augusti Prova-på-dag:
kl. 18.00-18.45 (7-16 år)
kl. 19.00-19.45 ((Vuxna)
- 23 augusti Prova-på-dag:
kl. 18.00-18.45 (7-16 år)
kl. 19.00-19.45 (Vuxna)
- 28 augusti Terminsstart för Aikidogrupperna Panter, Tiger, och Vuxna
- 30 augusti Terminsstart för Aikidogruppen Draken



Dessa ungdomar graderade sig den 12 dec 2010.

Filip Ahlström
Wilhelm Ekman
Sebastian Sambergs
Simon Johansson



ANMÄL DIG !

SENAST 9 JANUARI!

HUR SKALL DU ANMÄLA DIG?

När du läser detta är det är det mycket hög tid att anmäla sig till din fortsatta träning. Anmälan sker först via ett e-postmeddelande till **anmalan@ki-aikido.nu** senast söndag den 9 januari.

OBS! E-postmeddelande från dig måste ske om du skall bli uppsatt i en grupp.

Uppgifterna nedan skall du skriv ner i e-postmeddelandet:

- Ditt namn (för- och efternamn)
- Personnr (10 siffror)
- Adress
- Telefonnummer
- Vilken grupp du önskar träna i
- Vilken dag eller dagar du önskar träna på

Efter sista anmälningsdagen dvs. den 9 januari plockar vi in de som står i vår kö på de platser som är kvar i respektive grupp, har du glömt att anmäla dig via e-posten är det mycket stor risk att du tappar din plats eftersom de flesta grupper var fulla under höstterminen. *Observera att vi har rätt många som står i kön för att komma in i klubben.*

OBS! Efter anmälan via e-post skall du göra en inbetalning till plusgirot 84 48 82 – 1 (Kōjō Ki-Aikido Stockholm). Detta gäller samtliga klubbmedlemmar.

HÖSTTERMINENS GRADERINGAR

På höstterminens avslutning var det flera medlemmar som graderade sig.

Söndag den 12 december 2010 graderades följande 4st barn och ungdomar

10 kyu (Vitt bälte)

Filip Ahlström

Wilhelm Ekman

Sebastian Sambergs

6 kyu (Blått bälte)

Simon Johansson

Vuxna får ingen ändring i bältesfärgen, utan har vitt tills de graderas till svart.

Tisdag den 7 december graderades följande medlem från vuxengruppen

Shokyu (1:a ki-graden)

Patrik Ljungqvist

Chukyu (2:a ki-graden)

Daniel Jacobson

1 kyu

Fredrik Andersson

Vi Gratulerar dessa till sin prestation !