

Den mest utbredda stilen Aikikai organiseras och förvaltas av den japanska moderorganisationen Aikikai, samt genom International Aikido Federation som sedan 1980-talet är en del av SportAccord (organisationen för alla internationella idrottsförbund).

Aikikai leds av grundarens sonson Moriteru Ueshiba.

## AIKIDO I SVERIGE

Det första aikidopasset i Sverige hölls den 6 februari 1961 och redan några år senare kom den förste japanske instruktören att bosätta sig här för att instruera aikido i Sverige.

Flera japanska instruktörer har sedan dess verkat i landet på heltid eller genom regelbundna besök.

## PROVA PÅ AIKIDO HOS OSS

KLUBB

GATUADRESS

POSTNR & ORT

HEMSIDA

TELEFON

Aikidon i Sverige spreds snabbt och med tiden fick även svenska utövare rätten att utfärda dan-grader. Många klubbar startade och intresset ökade successivt.

Idag finns ca 4500 aktiva utövare i landet fördelat på ett hundratal klubbar.

## SVENSKA 合気道 AIKIDOFÖRBUNDET

Aikido i Sverige är organiserat genom Svenska Aikidoförbundet som är ett underförbund till Svenska Budo- & Kampsportsförbundet, som i sin tur ingår i Svenska Riksidrottsförbundet.

Svenska Aikidoförbundets hemsida har ett register över alla verksamma klubbar om du vill få kontakt med någon i ditt närområde:  
[www.svenskaikido.se/klubbar](http://www.svenskaikido.se/klubbar).

# AIKIDO

SJÄLVFÖRSVAR  
SMIDIGHET  
STYRKA

合気道

SVENSKA 合気道  
AIKIDOFÖRBUNDET



## VAD ÄR AIKIDO?



Aikido är en kraftfull och effektiv japansk självförsvarkonst. Den kan också beskrivas som ett sökande efter alltings harmoni, "Den fredliga kampkonsten" eller helt enkelt en träningsform för kropp och själ.

Att sätta en etikett på aikido är svårt eftersom den rymmer allt detta och mer ändå. Somliga tränar aikido för att lära sig ett självförsvär, andra för att bygga upp sin smidighet, koncentration, kondition eller balans.

De flesta utövare upptäcker med tiden fler dimensioner av aikido och utvecklar andra syften med träningen än vad som var tanken när man började.

Aikidons grundfilosofi är att aldrig skada eller använda våld, att vara i harmoni med sig själv och sin omgivning och kunna leda undan en anfallares rörelseenergi istället för att möta "kraft mot kraft".

Aikido bygger på att lära sig känna in anfallarens rörelser och balans, ligga steget före dennes intentioner och mjukt kunna manövrera undan den tänkta attacken och kontrollera anfallaren utan att orsaka skada.

Aikido tränas i par där den ena anfaller och den andre utövar försvarsteknikerna, som i huvudsak bygger på nedläggningar och kast.

Som anfallare lär man sig hantera att bli nedlagd eller kastad i mattan utan att göra sig illa. Som försvarare tränar man sitt fokus och utvecklar sin skicklighet i teknikerna.

Genom träningen ökar medvetenheten om den egna kroppen, ens rörelser och ens balans. Man övar sin koncentration och mentala närvaro, något som många ser som det bästa med träningen.

Även andningen har en central plats i aikido – såväl i teknikernas genomförande som i stillheten som inleder och avslutar ett träningspass.

En ömsesidig respekt för varandra och varandras förutsättningar är en självklarhet i träningen. Detta gör träningen tillgänglig för alla.

Barn, vuxna, kvinnor och män kan träna tillsammans och det finns ingen borte gräns för när man kan börja eller för hur länge man kan träna aikido.

För många blir aikido en livslång resa som aldrig slutar att fascinera. Det är träningen som är viktig. Det är där man upplever och utforskar sin kapacitet. Det är där man hittar sitt fokus.

Man tränar för att utvecklas, inte för att vinna. Detta är en anledning till att det inte förekommer tävlingar i aikido.

## ORDET AIKIDO

# 合気道

På japanska skrivs ordet aikido med tre tecken, s.k. kanji.

Det första tecknet "Ai" betyder "tillsammans, mötas, harmonisera".

Det andra tecknet "Ki" står för "universell kraft, energi, anda".

Det tredje och sista tecknet "Do" är symbolen för "väg, livsstil".

Tillsammans kan tecknen för aikido översättas "Vägen till harmoni med livskraften" eller "Vägen till universell harmoni".

## VAPEN

I aikido förekommer även övningar med bokken (träsvärd), jo (stav) och tanto (kniv) som är traditionella vapen inom de japanska kampkonsterna.

Vapentechnikerna är nära förbundna med de vapenlösa, och rörelserna bygger på samma tanke om cirkulära rörelser som leder undan kraft och avvärjer konflikt.

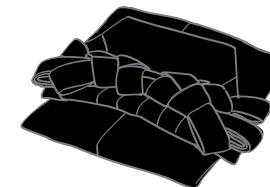
## GRADERING

Graderingen är tillfället då man visar upp sina färdigheter inför en jury i försök att bli godkänd för nästa grad.

Barn och ungdomar börjar vanligtvis på 12 kyu medan vuxna börjar på 6 kyu för att successivt avancera upp till 1 kyu. Därefter kommer svartbältesgraderna som börjar på 1 dan.

I Sverige bär man vanligtvis vitt bälte till och med 1 kyu.

Förutom träningsdräktens vita jacka och byxor bär man från 3 kyu traditionella svarta eller blåa byxor (hakama).



I andra länder förekommer det att dessa bärs först efter att man uppnått 1 dan.

## AIKIDONS URSPRUNG

Aikido utvecklades under 1900-talet av Morihei Ueshiba (1883-1969) som länge studerat traditionella japanska kampkonster, däribland Daito ryu aikijutsu som tränades i Japan redan på 800-talet. Baserat på sina lärdomar skapade han – Aikido.

Aikidon har under åren vuxit i popularitet och spritts över världen men förblivit budons mål trogen och i enlighet med Ueshibas ideal skiljer den sig från andra kampkonster i och med att tävlingsmomentet saknas i aikido.

Morihei Ueshiba tränade och undervisade i aikido fram till sin död, år 1969. Han var då 86 år gammal.

I samband med spridningen av aikido har också olika grenar utvecklats och ett antal instruktörer har valt att utveckla egna stilar av aikido.