

## Svenska Aikidoförbundets informationsfolder 2014

Den mest utbredda stilen Aikiki organiserar och förutskar av den japanska moderorganisationen Aikikai, samt genom International Aikido Federation som sedan 1988 basat är en del av Sportförbundet (organisationen för alla internationella utövare).

Aikido lida av grundarens sonson Morihiro Ueshiba.

**AIKIDO I SVERIGE**

Det första aikidoklassen i Sverige hölls den 8 februari 1961 och sedan några år senare kom den första japanska instruktören ett brottas sig här för att instruera aikido i Sverige.

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

**AIKIDO I SVERIGE**

AIKIDO i Sverige är organiserat genom Svenska Aikidoförbundet som är ett underförbund till Svenska Budo & Kampsporförbundet, som i sin tur regler i Svenska Rikssportförbundet.

Svenska Aikidoförbundet hemstads har ett register över alla verksamhets klubbar om du vill bli kontaktad med någon (eller flera).

[www.svenskaikido.se/aikido](http://www.svenskaikido.se/aikido)

**VAD ÄR AIKIDO?**

Aikido tränar i par där den ena anfallaren och den andra utövar försvarsteknikerna, som i huvudsak bygger på rörelsegång och kast.

Som anfallaren får man sig hämtas ut på nedlagd eller kastad i mattn utan att göra sig illa. Som försvarare tränar man på fokus och uthållighet så att skicklighet i tekniken.

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 tekniken som i själva övningen som i andningen och andningen är viktig för att undvika att bli utövar.

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

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

För många blir aikido en livsstil med som viktig del av livet. Det är en träning som är viktig. Det är där man upptäcker och utvecklar sin kapacitet. Det är där man hittar sin talan.

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

**AIKIDO**

Den mest utbredda stilen Aikiki organiserar och förutskar av den japanska moderorganisationen Aikikai, samt genom International Aikido Federation som sedan 1988 basat är en del av Sportförbundet (organisationen för alla internationella utövare).

Aikido lida av grundarens sonson Morihiro Ueshiba.

**AIKIDO I SVERIGE**

Det första aikidoklassen i Sverige hölls den 8 februari 1961 och sedan några år senare kom den första japanska instruktören ett brottas sig här för att instruera aikido i Sverige.

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

**AIKIDO I SVERIGE**

AIKIDO i Sverige är organiserat genom Svenska Aikidoförbundet som är ett underförbund till Svenska Budo & Kampsporförbundet, som i sin tur regler i Svenska Rikssportförbundet.

Svenska Aikidoförbundet hemstads har ett register över alla verksamhets klubbar om du vill bli kontaktad med någon (eller flera).

[www.svenskaikido.se/aikido](http://www.svenskaikido.se/aikido)

### Syfte

- Denna informationsfolder är framtagen av Svenska Aikidoförbundet år 2014 i syfte att stötta klubbar som inte har möjlighet att skapa en egen folder. Det är en stilneutral folder som beskriver aikido med text och illustrationer som framtagits av Svenska Aikidoförbundet.
- Den är publicerad som en sk PDF-fil och är fri att använda och publicera för Svenska Aikidoförbundets medlemsklubbar. Adobe har en kostnadsfri PDF-läsare (Acrobat Reader) som ni kan ladda ned här: <http://get.adobe.com/se/reader/>.
- Foldern är i A4-format och skall skrivas ut i liggande format, dubbelsidigt med sidvändning på kortsidan av pappret. Vik foldern på mitten och ni får en 4-sidig folder i A5-format. På folderns 4:e sida (baksida i vikt A5-format) finns ett formulär som kan fyllas i med klubbinformation.

### Anpassa folder till din klubb

- Spara ned foldern som en PDF-fil till din dator. Öppna filen med Acrobat Reader.
- Redigera formuläret på folderns baksida. Fyll i er uppgifter (Klubb, Gatuadress Postnr & Ort, Hemsida och Telefon) och spara foldern. Nu har ni en folder som är anpassad till er klubb.