

# TRÄNINGSSCHEMA VÅRTERMINEN 1997

Johannes skola, Roslagsgatan 61

## Måndagar

18.00-19.30 Naginata Gunilla Hansson  
19.30-21.00 Kendo avanc. Mats Wahlqvist  
20.30-21.00 Kyudo Jonas Arnqvist

## Tisdagar

18.00-19.30 Kendo nyb. Göran Westerberg  
19.30-21.00 Kendo mellan Kazuo Yamazaki

## Onsdagar

18.00-19.30 Kendo avanc. Mats Wahlqvist  
19.30-21.00 Naginata Gunilla Hansson

## Torsdagar

18.00-19.30 Iaido Tomas Green  
19.30-21.00 Kyudo Jonas Arnqvist  
18.00-19.00 Kendo avanc. Mats Wahlqvist

## Fredagar

18.00-19.30 Iaido Tomas Green  
19.30-21.00 Träning enl. rullande schema

## Instruktörer

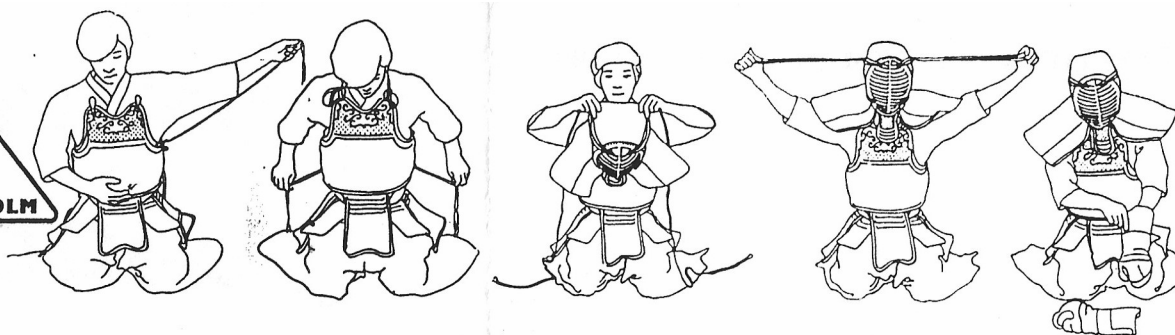
Iaido	Tomas Green	08- 94 66 39
Kendo nyb.	Göran Westerberg	08- 84 38 54
Kendo mellan	Kazuo Yamazaki	08-770 37 56
Kendo avanc.	Mats Wahlqvist	08-778 38 80
Kyudo	Jonas Arnqvist	08- 34 13 92
Naginata	Gunilla Hansson	08- 34 19 80



# VT 97' IAIDO KENDO KYUDO NAGINATA



FÖRENINGEN STOCKHOLMS  
KENDO ALLIANS  
TEL. 08-25 73 16



**IAIDO** är en stridskonst där man tränar med riktigt svärd. Iaido tränas ensam utan någon partner och syftet är att uppnå perfektionism i rörelserna. En iaidoform kan delas upp i följande delar: maai (känslan för ett intuitivt avstånd), nuki-tsuke (svärdsdraget), kiri-tsuke (hugget), chiburi (symboliska avlägsnandet av blod från klingan), noto (hölstringen av svärdet) och slutligen zanshin (mentala uppföljningen). Man tränar på detta sätt serier av former som innehåller de nämnda grundmomenten. Alla som har tillräckligt intresse och är beredda att anstränga sig något fysiskt och mentalt kan börja träna iaido.



**KENDO** är en kampkonst med mycket gamla anor. Ursprunget är samurajernas gamla stridskonst med det japanska svärdet som i kendo blivit utbytt mot ett bambusvärd. När man börjar träna kendo måste man lära sig grunderna för förflyttningar och hugg. Denna träning håller man på med den första terminen för att förbereda sig för träning med rustning. I och med att man börjar träna med rustning så blir träningen mycket mer ansträngande och i den fria kampen får man finna sig i att träningspartnern huggar och stöter tillbaka. Kendo är krävande men samtidigt mycket roligt när man kommit över den första tröskeln.



**KYUDO** är konsten att skjuta med den japanska pilbågen. I kyudo strävar man efter att nå perfektion. Varefter man lär sig behärska teknikengenomgår man en utveckling som aldrig tar slut. Det speciella med den japanska pilbågen är att handfästet är placerat asymmetriskt på den över två meter långa bågen vilket medför att överlemmen blir ungefär dubbelt så lång som den nedre. Då man håller strängen med tummen använder man en speciell skjuthandske av hjortskinn. Man utför alla rörelser i ett lugnt och avspänt tempo och en mental mognad är en fördel i denna traditionella budokonst.



**NAGINATA** är ett stångvapen som började användas i Japan för över tusen år sedan. Under 1600-talet blev naginatan främst ett kvinnornas vapen och samurajkvinnorna förväntades behärska denna vapenkonst. Därför är det extra roligt att kunna erbjuda kvinnor en sport i kvinnlig tradition. Idag är naginata en krävande sport för både kvinnor och män. Liksom i kendo måste man lära sig grunderna för förflyttningar och hugg innan man kan börja träna i rustning. Naginata är en tekniksport och inte en kraftsport. Snabbhet, precision och uthållighet är viktiga komponenter i träningen.

## Vad kostar det att träna ?

Klubben drivs helt ideellt. Alla, såväl styrelseledamöter som instruktörer arbetar helt utan ersättning. Trots det kostar det en hel del att hyra lokaler, anordna tävlingar och läger, samordna resor, skicka ut information, ordna fester och utflykter m.m.

## Avgifterna för våren 1997

Medlemsavgift 96/97 350:-

(t.o.m. 30 juli -97)

Träningsavgift 500:-

(studerande har 100:- rabatt)

Registreringsavgift 50:-

(nya medlemmar)

Till detta kommer extra kostnader om du vill låna utrustning av klubben.

## Vilken utrustning behöver man?

Klädseln är densamma i alla våra sporter. Den består av keikogi (träningsjacka) och en hakama (vida byxor). Keikogin är antingen mörkblå (indigo) eller vit och hakaman kan vara mörkblå, svart eller vit. I naginata är det dock bestämt att vit keikogi ska bäras till svart hakama. När man tränar iaido måste man dessutom ha ett speciellt iado-bälte som svärdsbaljan kan stickas ned i. För att kunna börja i kendons nybörjargrupp krävs det att man skaffar sig en egen shinai (bambusvärd). Rustning börjar man inte använda under den första terminen. Iaidon är lite mer kostsam eftersom man måste investera i ett svärd ganska omgående. Det går att träna med eksvärd 4-5 gånger men efter det ska man ha ett svärd. I kyudon är det lämpligt att man köper egna pilar eftersom dessa är individuellt anpassade. Rådgör dock med din instruktör innan du köper utrustning.