Opsummering af mini-seminar for Aikido børne og juniorhold lørdag 27. oktober 2007.

Veloverstået vil jeg prøve at sammenfatte hvad jeg husker af dagen.
Alt nåede at være klart mht. dojoen –
Inga fra Ålborg (Iwama) kom først med Line og 4 af hendes elever
Daniel fra Viborg (Nishio) kom med 2 og var selv andetsteds i byen under træningen.
Tobias og Anna Siri kom i sidste øjeblik før start .

Tilstede **Århus Aikikai** : Peter Skaarup og Chr.Boddum - Matilde, Janni, Stine, Daniel, Tobias og Anna Siri.
Tilstede **Ålborg AiKiDo Klub** (Iwama) : Inga, Line, - Tanja, Julia, Rasmus og Tim.
Tilstede **Viborg Aikikai** : (Daniel Kjeldsen) - Lukas og Matthias.

Indledende velkomst og introduktion Chr.B.
(Peter S. var først med på måtten ved andet pas)

1. Pas

Opvarmning Chr.B. ca. ½ time :
først generel opvarmning med mange basisøvelser, som vi kender fra den daglige træning.
Aih.kt. omote ushiro tenkan partner øvelse - kontinuerligt skift (Matilde uke)
Aih.kt. omote ushiro tenkan partner øvelse - dyb version (Inga uke)
Aih.kt. omote ushiro tenkan Ikkyo omote (Line uke)
Aih.kt. omote ushiro tenkan Ikkyo omote med WCS (worst case scenario) takedown (Inga uke)

Ryotetori Tenchinage (Inga uke)
Suwariwaza Kokyuho (Matilde uke)

Inga tog over og fortalte lidt om forskelligheden i vores fodarbejde og Irimi.
I Iwama-ryu (som det ikke må hedde! bem.) er centreringen i mellem fødderne
og man står på linje, med bageste fod med hælen mod gulvet,
hvor vi i Nishio-ryu har centreringen lidt foran i kroppen og står med bageste hæl løftet.

Tai-no-henko statisk (Kihon) (Chr.B uke)
Tai-no-henko mere dynamisk (jutai) (Line Uke)
Tai-no-henko med 3 uker først statisk, så dynamisk (Line- Matilde - Janni, uker)
Fokus på centreret bevægelse, opmærksomhed på øvrige i rummet og ukernes opmærksomhed.

Fællesfoto og middagspause ca. 1 time.
Vi spiste i Lynfabrikken og der var absolut mad nok - der var bestilt til 30 personer !!

2. Pas - Inga fortsat.
Grundøvelse til Yokoukemi – fra liggende (bold mellem hænder, bold mellem fødder) smæk til siden,
fra siddende halvstilling,
fra stående – bagerste fod glider frem og på den side falder man,
greb i uke (sodetori gyakuhanmi) kast dig selv højt og smæk.
(katatedori kokyunage) fokus på sidefald-fra stående + hamni handachi (nage sidder, uke står) fokus på at gøre det til en fordel at være mindst.
Ryotetori skuldergreb dyb Irimi Kokyuho
Gyakuhanmi kt. direkte irimi Yonkyo ("græde ved skulder")
Morote tori Kokyuho
Ryo-morotetori fald bagover afslappet, uker følger med – (dette er basis for efterfølgende teknik)
lær at slappe af, brug teknik og ikke muskler (Line og Peter uker).
Ushiro Ryotetori kokyunage – lidt ála Jorge (1. grib benene, 2. kast direkte)

Peter S. – Sidste pas

Aih.kt. ura nedtræk ved skulder (Chr.B uke)
Aih.kt. Shihonage ura (Chr.B uke)
Aih.kt. Kotegaeshi ura / omote (Chr.B uke)
Ryo-morotetori vending til skub (Chr.B & Inga uke)

Chr.B. Nedvarmning :
strække efter tæer
strække ben i vinkel
strække inderlår i tumlingsstilling
stående kropsrul – hængende overkrop - fra mave og op 2 gange
Zazen
Chr.B : Tak til alle og ønske om god hjemrejse.

Udover at de to yngste havde det svært til sidst, gik det godt, og ingen pådrog sig skader af alvorlig karakter.
Vi trænede faktisk en halv time mere end planlagt, så der var i alt 3½ times træning,
så der var ikke noget at sige til, at der var et par stykker der var møre til sidst.

Slutteligt tak til Århus Aikikai for opbakning (også økonomisk), tak til :
Daniel Kjeldsen Viborg Nishio Aikido
Inga Marie Nilsen og Line fra Ålborg Aikido klub
Peter Skaarup Århus Aikikai
børn og forældre.
En special tak til Carsten Wang Jørgensen fra Præstø, for at få arrangementet reklameret op
på Danish Aikikai og DAF's hjemmesider.

Denne gang var der oprindeligt 6 klubber der havde givet tilsagn,
næste år kan vi forvente flere klubber, så både Fyn og Sjælland er repræsenteret.

Christian Boddum – Århus Aikikai børne og juniorhold.