

Resumé af mini-seminar 25-10-08

Dette års mini-seminar for børne-og-juniorhold, det tredje af slagsen, blev igen afholdt i Århus Aikikai.

Dette år mødte Bosatsu, med Erling Westh i spidsen, talrigt op. Takket være god planlægning og GPS kom Bosatsu frem til tiden.

Chr. Boddum fra Århus Aikikai tog første træningspas med en grundig opvarmning, mange former for ukemi, Jo-kata og Bokken suburier.

Da begge klubber var Nishio-ryu, kunne vi gå lige til alle teknikker uden så megen snak ☺ Fokus var på Gyakuhanmi katatetori ura og uchikaiten.

Christian sluttede sit pas af med Randori hvor alle prøvede at være tori og Tenchinage.

Så fik vi taget gruppebillede og så stod den på Paninjaer og frugt i Lynfabrikkens cafeteria, Paninjaer er altså en slags sandwicher og ikke angreb udefra !

Erling tog 2. pas, og han havde en fantastisk tilstedeværelse i sin undervisning, vi lavede Ki-øvelser der virkede !!

Han brugte flittigt af alle som uker, og han supplerede det der var vist tidligere med sjove vinkler og elementer af leg.

David, også fra Bosatsu, lavede en Ryotetori Ki-øvelse hvor uke skulle presse tori med fuld kraft bagud, og så vende energien.

Vi sluttede med Suwariwaza kokyuhō og rullefald efter objekt (bold og bamse + 1 arms rullefald, den anden holder fast i bukseben).

Iben fra Århus Aikikai var med ned 15 min. så vi stoppede 16.15 efter planen.

Derefter var der varm afsked – der blev dog trænet lidt mens de voksne snakkede.

En stor tak fra Århus Aikikai går til Erling Westh, for at have presset på hos forældre og børn, så de endte med at møde så mange op.

En stor tak til Erling skal Erling have for at være et inspirerende midtpunkt.

Det er godt at se at trods alder og skavanker (ny hofte), så kan man blive bedre i kvaliteten af sin Budo.

Sidste tak går til Århus Aikikai for at støtte op om arrangementet – også økonomisk!

Chr. Boddum – Århus Aikikai børne-og-juniorhold