



Välkommen till klubben!

Eskilstuna Ki-Aikidoklubb (EKIA) bildades 1991 och har sedan dess haft fortlöpande vuxenträning under olika huvudinstruktörer. 2008 startade vi även en träningsgrupp för barn och ungdomar som utvecklats stadigt sen dess. När man börjar träna aikido går det bra att använda mjuka träningskläder, långbyxor (helst inte shorts) och t-shirt eller liknande, gärna utan dragkedjor. När man tränat ett tag kan man även köpa en vit träningsdräkt (*Gi*) med bälte. Vi samordnar inköp av dräkter för att få ner kostnaderna, inköpen brukar göras ungefär i mitten av terminen. **Priserna på dräkter varierar lite, men ligger vanligtvis på cirka 300 kr för barn och 500 kr för vuxna.** Vi säger till när det är dags för inköp.

Året delas in i hösttermin och vårtermin med kort juluppehåll och längre sommaruppehåll. **Terminsavgiften för barn och ungdomar är 300 kr, för vuxna är den 600 kr, men första terminen betalar man bara 500 kr.** Vi har två träningar per vecka för båda grupperna. Avgiften går till hyra av lokalen, inköp av material och till diverse avgifter. Det ingår även en skade-försäkring för alla våra medlemmar genom Svenska Budo & Kampsportsförbundet. Vi säljer inte bingoletter eller liknande.

Terminsavgiften betalas enklast till vårt Plusgiro-konto: **(pg) 837 09 82-4**, i början av terminen. Märk betalningen med namnet på den som ska träna. Dräkter betalas vid beställning, mer information ges när beställning är aktuell. Om du behöver komma i kontakt med oss gör du det enklast genom telefon eller mail (se nedan). Meddela gärna om du eller ditt barn kommer att vara frånvarande flera träningar så vi inte oroar oss i onödan. För att vi ska kunna komma i kontakt med dig är det också viktigt att du fyller i en blankett med medlemsinformation, se nedan.

Mattias Levin (huvudinstruktör). mattias@levin.li, **073-551 85 06**.

Johan Ahlberg (hjälpinstruktör, barn- och ungdomsansvarig). tenkan@gmail.com, **070-681 61 83**.

Vänd



Medlemsuppgifter för Eskilstuna Ki-Aikidoklubb

Fyll i din information och lämna till instruktören. Tack!

Namn _____ **Födelsedatum** _____

Adress _____

Telefon _____

E-mail _____ (skriv tydligt)

Föräldrar/målsman (bara för barn och ungdomar)

Namn _____ **Namn** _____

Telefon _____ **Telefon** _____

E-mail _____ **E-mail** _____

Jag godkänner att dessa uppgifter sparas digitalt i klubbens medlemsregister, samt eventuellt i Riksidrottsförbundets (RF) register (för försäkrings- och bidragssyfte). Vi lämnar inte ut uppgifterna till någon annan.

Underskrift vuxenmedlem eller förälder/målsman

Vår hemsida hittar du på **www.ekia.net**, där finns mer information om aikido och vad träningen går ut på, samt en kalender över träningstillfällen och eventuella inställda träningar.

Vuxna har vita eller svarta bälten när de tränar, alla börjar med vitt bälte. Halvvägs i sin utveckling till svart bälte får man också ha på sig en svart byxkjol (*Hakama*). I barn- och ungdomsgruppen byter man däremot ut sitt bälte efter vissa graderingar mot ett med en annan färg. Det finns 7 färger efter vitt. **Ett nytt bälte kostar cirka 50 kr och betalas i samband med graderingen eller när man får det nya bältet.** Hur lång tid det tar att ta en viss färg är individuellt.

Inom aikido förekommer inga tävlingar eller matcher, vi har däremot något som kallas för gradering. Gradering är ett sätt att hålla reda på hur långt man har kommit i sin utveckling och innebär att man får visa upp vissa av de tekniker och övningar man har lärt sig under terminen för instruktören. Man får samtidigt träna på att komma ihåg utförandet av en samling tekniker i rad samt att utföra dem med större fokus och koncentration än vanligt. Barn graderar sig normalt varje termin, vuxna lite mer sällan beroende vart man är i sin utveckling. Vi går alltid igenom graderingen i förväg med alla.

För att vi ska ha kul och trivas under träningen har vi också några enkla regler inför träningspassen

- Ta av dig skor och strumpor innan du går in på mattan.
- Ha kortklippta (eller åtminstone filade) naglar på både tår och fingrar så att du inte gör någon illa.
- Långt hår bör sättas upp.
- Smycken, örhängen, klockor, piercingar och liknande tas av innan träning på grund av skaderisken.
- Mobiltelefoner ska ha ljudet avstängt.

Viktigt att alltid komma ihåg är att aikido utövar vi endast i träningslokalen (*Dojo*). Det är inget man gör för att vara tuff för kompisarna i skolan eller på krogen. Att göra aikidotekniker på någon som inte har tränat själv och utan instruktörens hjälp kan göra ont och i värsta fall kan man skada sig mer allvarligt. Lyssna också noga när instruktören pratar och följ hans eller hennes instruktioner så blir träningen roligare för alla!



Övrig information, eventuella allergier, sjukdomar eller liknande som instruktören kan behöva känna till

Klubbens anteckningar, fylls i av medlemsansvarig

Datum _____

Termin _____

Medlemsinfo har lagts till på e-maillista och/eller smslista

☐

Medlemsinfo har sparats i registret

☐

Signatur _____