

Hej alla fujianer, här kommer Fujinytt! NR 4 2022

I DETTA NUMRET AV FUJINYTT.
Höstens avslutning
Aikidons historia
Japanska spalten med mera.

Dags att planera in höstavslutningen

Tisdagen den 6 december

kl 18.00 - 20.00.



Plats : Wämöskolan

När : Tisdagen 2022-12-06 kl. 18.00 – 20.00

Pris: 0 kr ingen avgift i år.

Frågor: Kim 0735-266 063
eller
kim.hson61@gmail.com

Graderingstester sker
löpande under ordinarie
träning prata med din
instruktör.

**OBS! PRATA MED DIN
INSTRUKTÖR OBS!**



Sid Nr: 1



SWISH Nummer:
123 211 04 84



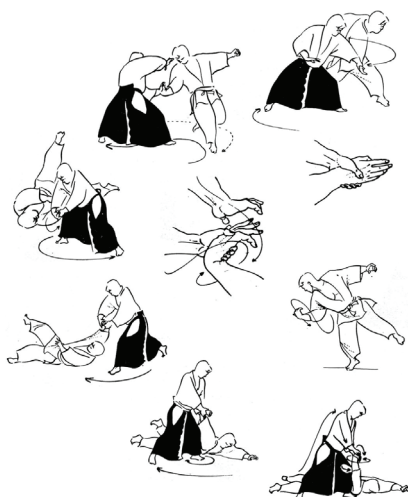
H Historia

Aikidons historia

Morihei Ueshiba (1883-1969) tränade som ung en rad olika kampkonster. I sena 20-årsåldern träffade han Sokaku Takeda som blev hans lärare inom Daito-ryu Aikijujutsu, en art med nästan tusenårig historia. Mer än tio år senare engagerade sig Morihei Ueshiba i Omoto-kyo, en shintoistisk rörelse som kom att påverka honom stort, vilket ledde till utvecklingen av hans egen stil Ueshiba-ryu. Allteftersom hans skicklighet ökade, gjorde hans berömmelse detsamma. Morihei Ueshiba kom att instruera såväl inom försvaret som många ledande samhällsgestalter.



Efter att han flyttat till allt större lokaler, byggdes till slut hans dojo Kobukan i Shinjuku (Tokyo) år 1931, som idag har blivit platsen för huvudkvarteret Aikikai Hombu Dojo.



Morihei kom dock att spendera allt mer tid i Iwama, där han köpt mark i mitten av 30-talet. En av anledningarna var den ökande krigshetsen och politiska spelet i Tokyo, som han ville komma ifrån. Här byggde han sin egen dojo och även Aiki-templet, Aiki Jinja. Han arbetade intensivt

med att utveckla sin Budo och att bruka marken och bosatte sig permanent i Iwama från det tidiga 40-talet, även om han frekvent besökte och undervisade i Tokyo, inte minst på senare år.



Huvudkvarteret i Tokyo kom hans son Kisshomaru Ueshiba att förvalta, ett arbete som ligger till grund för den moderna Aikidons spridning och popularitet. Idag är Osenseis sonson Moriteru Ueshiba Aikikais Doshu (vägledare), och hans son Mitsuteru Ueshiba är har rollen som Dojo-cho (dojo-chef) för Aikikai Hombu Dojo.

Hantverk med en mångfald av vägar

Som kampkonst är Aikido ett hantverk, förmedlat från lärare till elev. Från Hombu Dojo och Iwama härrör de av Osenseis elever som varit de



mest tongivande i att forma dagens Aikido, och de system och pedagogiska traditioner som idag tränas i Sverige, såväl hörande till Aikikai som andra organisationer. Till dem med längst erfarenhet av träning under Osenseis tid hör Koichi Tohei, Morihiro Saito, Yasuo Kobayashi, Shoji Nishio, Nobuyoshi Tamura, Seigo Yamaguchi och Seishiro Endo. Fler än vad vi kan nämna här har också satt starka avtryck i träningen, och några har även varit aktiva i att utveckla anpassad pedagogik för barnträning.

riksinstruktör, och 1969 kom också Takeji Tomita. Båda har haft fundamental påverkan på det svenska aikidolandskapet.

Med tiden har också de mest tongivande eleverna till ovanstående mästare, såväl svenska som japanska, fortsatt att ta hand om arvet till den mångfald av Aikido vi har idag.

Det gör att Aikido idag tränas i ett flertal olika inriktningar, eller som i många fall med en blandning av inspiration från flera håll.

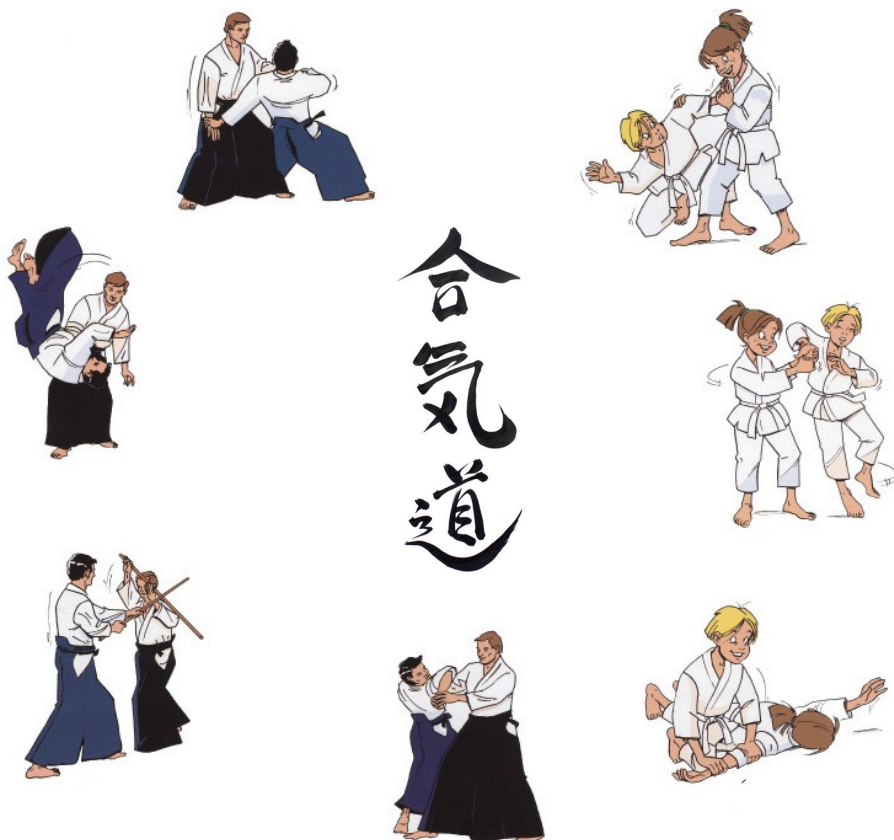
Aiki

essensen av japansk Budo

Aikidons unika särart återfinns redan i själva namnet. "Do" betyder väg, som i livsväg, medan "Aiki" åsyftar principen att smälta samman krafter i gemensam harmoni och kontrollera dem. Teknikerna är blott verktyg för att hjälpa oss att utveckla denna förmåga. Osensei Morihei Ueshiba slog tidigt fast att Aiki-principen är essensen av japansk Budo.

Genom träning i Aikido blir vi centrerade fysiskt och mentalt, lär oss agera med beslutsamhet i rätt ögonblick, och inte minst att ta kontroll över vår situation och det som händer runtomkring oss. Även om Aikido inte är ett utpräglat självförsvar, ger träningen därför oss kunskaper som är användbara för att skydda såväl sig själv som andra.

Att vara i harmoni med självaste universum såg Osensei som det yttersta målet.



Av särdeles stor betydelse var de två japanska instruktörer som under 60-talet bosatte sig i Sverige på uppdrag av Hombu Dojo med syftet att sprida Aikido. Toshikazu Ichimura blev 1966 (till 1986) svensk

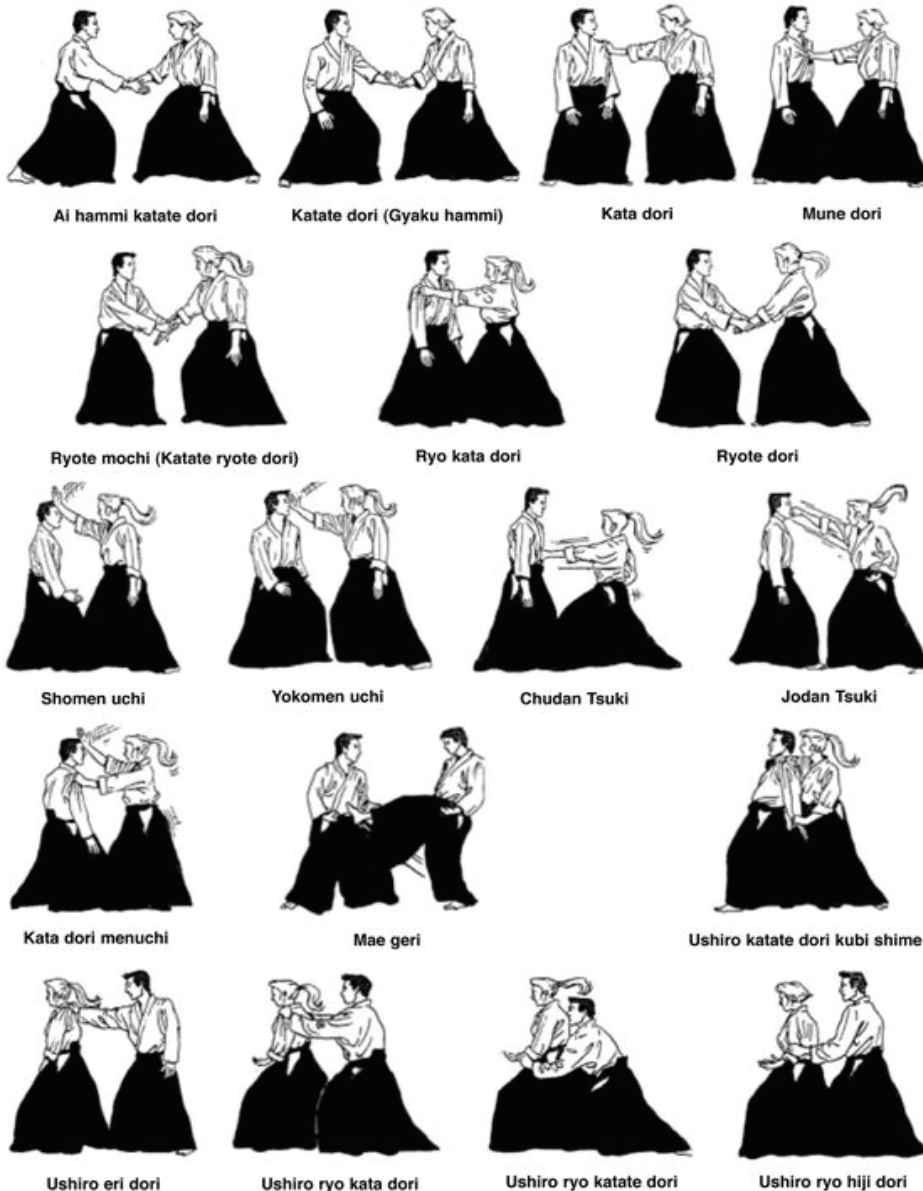
Målen med träningen kan också variera stort från person till person, där många över tid finner den starka gemenskapen, den allsidiga träningen och den livslånga utvecklingen som viktigaste motivationer för att fortsätta år efter år.



Träningen

Aikido tränas under likartade former världen över, i en dojo och med japansk budoetikett. Passet börjar med en stunds meditation (mokuso) och inhälsning (rei). Vi gör därefter ofta en kortare uppvärmning och fallträning (ukemi).

fortskrider och högre färdighet uppnås kan träning i friare former göras. Teknikerna är olika slags försvar mot en rad olika anfallsformer såsom grepp, fasthållningar och slagattacker för att nämna några. Försvaren utgörs av olika slags kast, grepp tekniker och lås, men det är egentligen principerna bakom som är målet vi strävar mot.



Efter det brukar den tekniska träningen inledas, med oöppnade tekniker (taijutsu) i kata-form, d.v.s. i mer eller mindre förutbestämda mönster. Allteftersom träningen

Träning med vapen (bukiwaza) görs med jo (stav) och ken (svärd). På mer avancerade nivåer förekommer även försvar mot kniv (tanto).

Faktum är att det är ur svärdskonsten som träningen har sina djupaste rötter, och all träning, med eller utan vapen, harmonierar i sina grundprinciper.

Passet avslutas som det började med meditation, avhälsning, och inte sällan med en stunds samvaro över en kopp te.

Träningen utgår från individens nivå och förmåga, och sker i en inkluderande och trivsamt atmosfär. Alla kan träna tillsammans, men uppdelningar efter erfarenhet eller ålder är vanlig av praktiska skäl.



Vårterminen 2023

Vi startar vecka 3

Träningsstider:

Tisdagar 18:00 -19:30

Torsdagar 18:00 - 19:30



”

Människor säger att ingenting är omöjligt. Men jag gör ingenting varje dag.

Om man inte vet var man ska är det ingen idé att skynda sig. Man vet ändå inte när man kommer fram.

(Matti Puh)



**IF IT'S NOT YOURS,
DON'T TAKE IT.
IF IT'S NOT TRUE,
DON'T SAY IT.
IF IT'S NOT RIGHT,
DON'T DO IT.**

Vill du stödja Klubben men vet inte hur?

*Gräsröten är en liten enkel sak som inte kostar dig en krona!
Men som ger pengar i kassan till klubben. Om du spelar på
någon av Svenska Spels alla spel.*

Bara säg till att du vill stödja

*Carlskrona Jiu-jitsu Fuji, kostar inget extra och ju fler vi blir
desta mer*

pengar får vi från Svenska Spel.

*Just nu är vi tre personer som stödjer klubben på detta sätt,
självklara*

både vill och kan vi bli fler.



Hoppas du är nästa!!



Sid Nr: 5



Tidigare ryokan (nu museum)

Kiunkaku i Atami är väl värt besöket, få en gratis ljudtur på engelska via appen!

Kiunkaku byggdes 1919 av en sjöfartsmagnat för att fungera som hans privata villa. 1947 blev fastigheten en ryokan där den fortsatte att betjäna gäster fram till 1999. Under denna tid tillkom olika rum och byggnader, som utformades i en japansk arkitektonisk stil med västerländsk och östasiatisk influerad inredning.

Ett av de mer slående av dessa rum är anläggningens kablade bad i romersk stil.

Kiunkaku ägs nu av Atami stad och har bevarats som kulturegendom. Besökare kan komma in i byggnaderna, se de ursprungliga mönstren i några av rummen och gå runt den vackra landskapsträdgården som ligger i mitten av komplexet.



Kiunkaku har också en musiksals, ett utställningsgalleri och ett rum i japansk stil som kan hyras ut för samhällsevenemang. Dessutom finns det ett café där besökare kan njuta av te och godis med utsikt över trädgården.





タヌキ

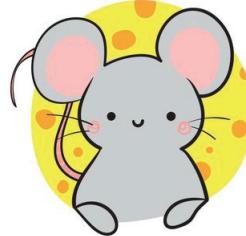
(TANUKI)



Raccoon

ネズミ

(NEZUMI)



Mouse

キツネ

(KITSUNE)



Fox

リス

(RISU)



Squirrel

カメ

(KAME)



Tortoise

オウム

(OUMU)



Parrot

キリン

(KIRIN)



Giraffe

しばいぬ

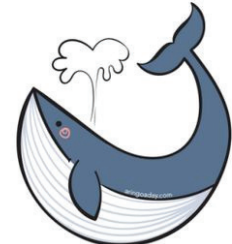
(SHIBA INU)



Shiba Inu

クジラ

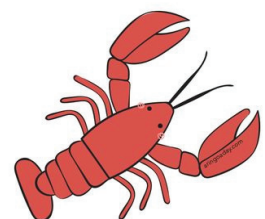
(KUJIRA)



Whale

ロブスター

(ROBUSUTĀ)



Lobster





茶道

sadō

The Way of Tea

Te i Japan serveras i koppar utan handtag så att du kan känna temperaturen på teet samt strukturen på den keramiska koppen (från silkeslen till grov).

När du serverar te till gästerna, förbered den exakta mängden te för antalet personer som serveras. Placera tekopparna och underlägggen separat på en serveringsbricka och använd båda händerna när du presenterar varje gäst med sin kopp te, med mönstret på tekoppen vänd mot gästen.

Teetikett: Hur man serverar och njuter av te i Japan

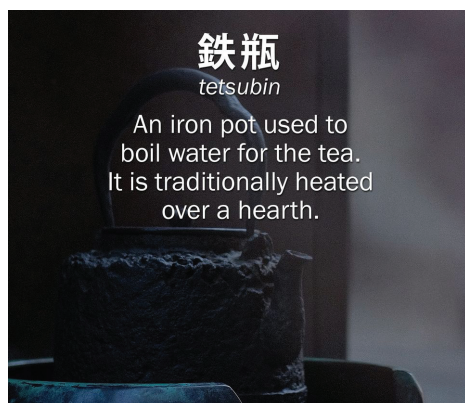
Teetikett är avgörande i Japan: från de invecklade detaljerna i den traditionella teceremonin till att avslappnat servera gäster i ditt hem. Det finns subtila regler, för servern och gästen, som har gått i arv genom generationer och har blivit inrotade i japansk tekultur.



茶筴

chasen

A whisk made from a single piece of specially chosen bamboo. It is used to mix matcha and hot water into a tea.



鉄瓶

tetsubin

An iron pot used to boil water for the tea. It is traditionally heated over a hearth.



抹茶

matcha

Green tea leaves ground into a fine powder.

Döm mig
när du själv är perfekt.
Fram tills dess, håll
din mun stängd!



LEADERS
DON'T FORCE
PEOPLE TO FOLLOW,
THEY INVITE THEM
ON THE JOURNEY.

När du dricker ditt te, använd båda händerna på vår kopp. Plocka upp din kopp med din högra hand och med din vänstra lätt beröring. Flytta din vänstra hand till botten av koppen och drick med båda händerna. Du kan göra ett slurpande ljud medan du dricker matcha men inte när du dricker sencha.



Sid Nr: 8

Liksom vin finns det många sätt att para ihop te med mat baserat på smak, texturer och smaker. Te serveras ofta tillsammans med mat som inlagda grönsaker (tsukemono), säsongens frukter, riskakor och godis. När du serverar te med mat ska tekoppen placeras till höger om gästen med maten till vänster. Prova att para ihop sencha med dina japanska favoritsötsaker eller wagashi, genmaicha med en umamirik sojasås senbei (risknäckare) eller houjicha med salta, rökta eller åldrade livsmedel.

濃茶

koicha

Known as thick tea, it is usually drunk before Usucha. It is made by slowly kneading matcha and hot water into a concentrated paste.



茶碗

chawan

A tea bowl. Japanese tea is traditionally served in a bowl, not a cup. The size and shape varies according to seasons.



薄茶

usucha

Known as thin tea. It has a layer of foam on its surface and is made by whisking matcha and hot water until a froth is formed.



Sid Nr: 9



Välkomna till vårterminen 2023

Priserna för året 2023 är:




Ungdomar / mon-graderade :	500kr/termin eller årsavgift 800kr
Vuxna / kyu-graderade:	600kr/termin eller årsavgift 1000kr
Familj (upp till 4 personer):	1400kr/termin eller årsavgift 2200 kr
Stödmedlem:	100kr/år
Instruktörer & aspiranter:	100kr/år

OBS: Årsavgiften gäller endast kalenderår OBS

I avgiften ingår förutom medlems- och träningsavgift också en försäkring som skyddar dig ifall det skulle ske en olycka.

Ps. För att underlätta mitt jobb som kassör var vänlig och skriv för samt efternamn och vilken grupp ni tränar i på inbetalningen.

Sista betalningsdag: för vårterminen är 2023-03-01

INBETALNING/GIRERING AVI	
 EXEMPEL	
Betalningsavsändare Anna Andersson Ny Ungdom VT - 2018	Betalningsmottagare (endast namn) Carlskrona Jiu-jitsu Klubb Fuji
Belopp kronor 425,00	Till bankgiro nr: (I fylls alltid) 59 06 - 92 94

Med vänliga hälsningar
Kassören



SWISH Nummer:

123 211 04 84



Sid Nr: 10

Vid frågor och funderingar, kontakta:
Ordförande: Kim Håkansson 0735-266 063
Träningsansvarig: Jimmie Rudvall 0736-785 838