

VI ÄR
RIAI
AIKIDO DOJO



Våra medlemmar är
vår största tillgång.

Välkommen!





Vi är idag Sveriges största aikidoklubb

Vi strävar efter att erbjuda våra medlemmar en aikido på hög internationell nivå med välutbildade instruktörer och ett stort utbud av träningspass och läger.

Föreningen förvaltas av en styrelse som väljs på årsmötet. Drift och skötsel av föreningen görs ideellt av föreningens medlemmar.

Vi vill vara "Föreningen med den stora klubbens resurser och den lilla klubbens gemenskap".

Vår förankring

Riai Aikido Dojo är del av det svenska föreningslivet och har en stark förankring i svensk aikido. Av stor betydelse är även vårt internationella nätverk. Samverkan och utbyte är en grundsten i vår verksamhet.

Våra inriktningar

Vi har fyra inriktningar i vår träningsverksamhet: Barn och ungdom, vuxna och seniorer. I aikido finns inga tävlingar; tjejer och killar, kvinnor och män – alla tränar utifrån sina förutsättningar på lika villkor.

Vi har kommit fram till att en bred verksamhet med olika grupper skapar bäst förutsättningar för föreningens utveckling, inte minst för de som vill satsa lite extra på att utvecklas i sin träning.

Vi går vägen gemensamt

Vi kallar vår träningslokal för 'dojo'. Dojon är platsen där vi tränar och bygger upp vår förmåga till koncentration och fysisk kondition.

Vår dojo är anpassade till aikidoträning, och har alla de faciliteter och utrustning som krävs för vår träning. Aikidoträning i vår dojo bygger på trygghet, gemenskap och rörelseglädje.

Vad är Aikido?

Aikido är en modern japansk stridskonst och en gren i budofamiljen. Aikido kan översättas till "Den harmoniska kraftens väg". Budo är samlingsbegreppet för de japanska stridskonsterna och betyder ungefär "krigarens väg".

Aikidons grundare, Morihei Ueshiba (1883-1969), studerade många olika stridskonster under sitt liv. Utifrån sina erfarenheter utvecklade han Aikido som en modern stridskonst utan vinnare och förlorare. Morihei Ueshiba kallas ofta för Osensei, som ungefär betyder "den store läraren".

I stället för att sätta kraft mot kraft lär man sig principen hur en liten kraft leder en större. Rörelserna är oftast cirkulära och bygger på den japanska fäktkonsten. Man tränar oftast parvis och lär sig grepp- och kasttekniker. Träning med trästav (jo) och träsärd (bokken) är en viktig del av träningen. I aikido har vi inga tävlingar.



Effekter av träningen

Effekter av aikidoträning är att man blir fysiskt starkare, får bättre kondition och ökad koncentrationsförmåga vilket leder till ett förbättrat välbefinnande. Utövarna beskriver att träningen och aikidons rörelser är stressreducerande och att man 'laddar batterierna'. Aikido är bra för både kropp och själ.



Året var 2003

2003 bestämde sig Jan och Pia för att starta en aikidoklubb med målet att tillhöra toppskiktet av klubbar inom svensk och internationell aikido.

2003 antogs också de stadgar som fortfarande styr vår verksamhet: "Föreningen har som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med 'Idrottsrörelsens verksamhetsidé', samt med särskild målsättning att befrämja traditionell aikido."

Vi hyrde in oss i Oscar Fredriksskolans gymnastiksal, med en handfull medlemmar. Vi tog sikte på att bygga en medlemsförening som förfogade över en egen lokal med de bästa förutsättningarna att bedriva aikidoträning.



En egen dojo

2010 fick vi nys om en möjlig lokal på Norra Guldheden. Dock skulle det behövas ett omfattande arbete med att iordningsställa lokalen. Med stort ideellt föreningsengagemang och en omfattande renoveringsprocess kunde vi äntligen slå vi upp portarna till vår dojo. Den 14 februari 2011 hade vi vårt första träningspass på Raketgatan.



Idag har Jan Bratt och Pia Moberg 6 dan och har blivit tilldelade mästartiteln shihan av stiftelsen Aikikai Hombu Dojo.

Visionen

Vår vision är att bygga trygga människor, en trygg miljö och goda relationer, där vi ges möjlighet att både utveckla oss själva och växa tillsammans med andra genom aikidoträning och gemenskapen i dojon. Med aikido som nav skapar vi en mötesplats för gemenskap över generationsgränserna.

Steg för steg

Aikido har inga tävlingar vilket ger stora möjligheter att utvecklas utifrån individens förutsättningar. Dock finns prestationsmoment såsom graderingar med kyugrader (grader innan svart bälte) och dangrader (svart bälte). Riאי graderar i enlighet med de riktlinjer som är fastställda av Svenska Aikidoförbundets graderingskommitté, med tillägg som är stilspecifika för traditionell aikido. Detta gäller både för kyu- och dangrader.

Graderingsreglerna är delvis styrande för innehållet i träningen. Riאי graderingskrav medför att träningen behöver bedrivas på ett systematiskt och effektivt sätt. I den meningen fungerar graderingsreglerna som ett styrdokument både för medlemmarnas träning, beträffande läger och verksamheten i stort. Det urval av tekniker och övningar man tillägnar sig inför de olika graderingarna kan ses som utbildningssteg för att lära sig traditionell aikido.



Målet

Vårt uttalade mål är att så många medlemmar som möjligt får en kunskap och kompetens som leder till svart bälte utan att göra avkall på kvalitén.

Varför har vi valt detta mål?

Målet att ta ett svart bälte är konkret och mätbart. För att nå målet krävs att man bidrar med sin tid i dojon och att man förhåller sig till dojons regler och rutiner. Målet kan uppnås över tid och det kan också gå snabbare beroende på förutsättning och ambition. Det bidrar också till att föreningen erbjuder träningstider, lägerverksamhet, grupper och metoder för att stötta medlemmarna att nå målet.

Från 2003 då vi startade föreningen till 2025 har 32 personer erhållit graden shodan (svart bälte första graden) och många har därefter fortsatt till högre grader.



För alla åldrar

På Riai har vi fyra inriktningar. Aikidon är i grunden densamma för alla utövare på Riai. Det är viktigt att träningen bedrivs utifrån olika åldersgrupper eftersom mognaden ser olika ut. På Riai har vi därför följande uppdelning:

Barn

Vår barnträning är uppdelad i tre grupper: 5-7 år (förskola), 7-9 år (lågstadiet), 10-12 år (mellanstadiet).

Ungdom

Vår ungdomsgrupp är indelad i två grupper: 13-15 år (högstadiet), och 15-19 år (högstadiet och gymnasiet). Den äldre ungdomsgruppen från 15 år kan tillhöra både ungdomsgruppen och vuxengruppen.

Vuxen

Som vuxen räknas man från 20 år fyllda. Vi har träning för alla nivåer: för dig som är nybörjare, för dig som vill ha grundträning, för dig som vill ha mer utmaningar och avancerad träning.

Senior SLOW 65+

Träningen för seniorer bygger på aikidons rörelser och fokuserar på balansträning, falltrygghet samt koordination.

- Åldersgrupp 5–7 år erhåller närvarodiplom.

- Åldersgrupp 7–9 år får närvarodiplom och en färgmarkering på bältet för varje termin.

- Barn och ungdomar i åldrarna 10–14 år graderar i Unga Riaisgraderingssystem.

- Ungdom från 15 år och vuxna graderar i Svenska Aikidoförbundets officiella graderingssystem.



Dojon – trygghet, gemenskap, glädje

Vår dojo är vår fasta träningslokal och mötesplats. Det är här vi möts och tränar, och bygger vänskapsband över tid.

Vår dojo består av 130 kvm fast träningsmatta, omklädningsrum, bastu, ett mindre kontor och ett kök som också är vårt klubbрум.



Ledarskap och instruktörer

Våra instruktörer har en gedigen utbildning inom kärnverksamheten aikido. Vi uppmuntrar och stödjer också våra instruktörer att gå instruktörsutbildningar anordnade av Svenska Budo & kampsportsförbundet.

I samarbete med RF-SISU arrangerar vi olika typer funktionskurser såsom akut omhändertagande av idrottsskador och HLR med professionella utbildare.

Våra lärarlag träffas inför uppstart för att planera terminen och avslutar terminen med reflektioner över hur terminen har fungerat.

Happy Aikido Unga Ledare

För att ge våra ungdomar som utövat aikido en längre tid en utmaning och något att sträva emot, har föreningen en egen 6 månaders ledarutbildning för ungdomar mellan 13-19 år. Vi kallar utbildningen Happy Aikido Unga Ledare. Det är en plattform för ungdomar att utvecklas tillsammans i sitt ledarskap. Gruppdynamik, ledarskap och ansvar, barns fysiska, mentala och motoriska utveckling och hur man skapar dynamik på ett träningspass är exempel på utbildningens innehåll.

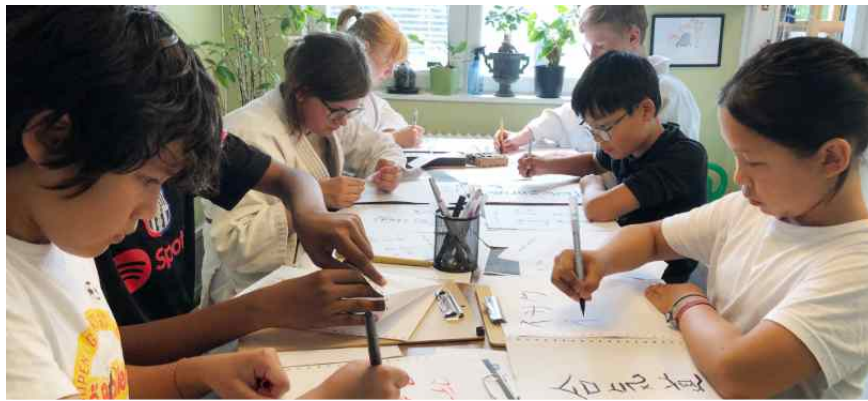
De Unga Ledarna är en stor inspirationskälla för barnen de leder i våra barn- och ungdomsgrupper. Happy Aikido Unga Ledare arbetar med samma innehåll och värdegrund som finns i Physical Literacy (MotorIQ). 2016-2025 har föreningen utexaminerat 18 flickor och 30 pojkar i vårt ledarskapsprogram och ytterligare ett 40-tal Unga Ledare från andra föreningar i nätverket Happy Aikido i Sverige och utomlands.



Aikidons japanska förankring

Aikido har rötter i japansk kultur. Vi har valt att vara en traditionell dojo, där japanska kulturella uttryck spelar en stor roll. Vi använder japanska ord i vår aikidoterminologi, vi håller strikt på etiketten såsom att buga då vi går in i dojon, då vi börjar och slutar träningen och då vi går av mattan. Vi har en ikebana, ett blomsterarrangemang som alltid ska vara välskött. Vi har japansk kalligrafi på väggarna och är noga med att gemensamt städa dojon varje träningsdag.

Riai Taiko är en trumgrupp inom föreningen, som spelar traditionella japanska trummor (taiko betyder trumma på japanska). Taiko används i dagens Japan bland annat vid budouppvisningar och festivaler. Riai Taiko är en del av Riai Aikido Dojo, och man måste träna aikido för att få vara med i trumgruppen.



Vår riktning

Riai strävar efter att vara en aktiv kraft i samhället, där vi sprider kunskap om aikido och vår förening. Vi tror också att samarbete både inom och utom aikidons gränser bygger en stabil resiliens verksamhet över tid. Vi samarbetar därför med olika aktörer som kan bidra till ökad kännedom om aikido och göra föreningens verksamhet tillgänglig för fler medlemmar.

Möten mellan människor bygger vår framtid.

Vi samarbetar med Svenska Budo om kampsportsförbundet (SB&K), Svenska Aikidoförbundet och RF-SISU för att utveckla och erbjuda aikidoträning för våra barn, unga och seniora grupper. Vi arrangerar regelbundet intensivveckor och öppet hus.



Våra ungdomsgrupper och Riiai Taiko håller återkommande uppvisningar på Hanami i Göteborgs Botaniska trädgård och på andra lokala festivaler och aktiviteter. Riiai Taiko var en av artisterna på TEDxGöteborg 2024, och vår uppvisningstrupp invigde Riksidrottsmötet i Göteborg 2025 på uppdrag av RF-SISU.

Vi har ett starkt internationellt engagemang. Våra unga ledare har haft utbyte i Japan och Mexiko, och våra vuxna medlemmar åker regelbundet på olika aikidoläger nationellt såväl som internationellt.

Vår ekonomi är i balans. Våra medlems- och träningsavgifter ligger till grund för den löpande verksamheten, och vi söker kontinuerligt projektbidrag för aktiviteter och specialinsatser som ligger i linje med vår vision.





飛翔
演武魂



Vår värdegrund

Riai Aikido Dojo delar idrottsrörelsens värdegrund. Vi är en del av Svenska Budo & Kampsportsförbundet och därigenom en del av Riksidrottsförbundet. Vi har nolltolerans mot all form av mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. Vi är opolitiska och ideella.

Vårt värdegrundsarbete har resulterat i ett dokument med ett antal viktiga punkter.

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med utifrån sina förutsättningar.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för en trygg miljö. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral.

Vår värdegrund omfattar även Budo Kensho, den författning som fastställdes 1987 och har skrivits under av de allra flesta budoarters riksorganisationer i Japan, däribland Aikikai Hombu Dojo.



Syftet med budoträning

Målet är att genom budoträning bli stark och balanserad både till kropp och själ. Vi lär oss att bli rättvisa och omtänksamma om andra, och bli bra förebilder i samhället i stort.

Träning

Vid träning skall man alltid följa det regelverk som föreningen föreskriver, och sätta värde på grundträning. Man skall inte enbart fokusera på teknisk skicklighet, utan träna så att man blir stark både fysiskt och psykiskt.

Graderingar & uppvisningar

Vid graderingar, uppvisningar eller andra kraftmätningar skall man uppvisa en ödmjuk och balanserad attityd oavsett om man lyckas eller misslyckas, vinner eller förlorar.

Dojo

Dojo är en plats där man tränar både kropp och själ. Alla medlemmar skall följa instruktörens anvisningar och föreningens regler, och hjälpas åt att hålla träningslokalen ren, trygg och säker. Det är alla medlemmars ansvar att tillsammans skapa en trygg träningsmiljö.

Undervisning

I undervisningen skall instruktören alltid sträva efter att göra sitt bästa för att lära ut både teknik och teori. Instruktören skall undervisa utan att vara bunden till vinst eller förlust eller uppvisa en teknisk arrogans. Instruktören skall vara en förebild och föregå med gott exempel i dojon.

Sprida aikido

Vi skall verka för att sprida och utveckla traditionell aikido.







Häng med oss in i framtiden!

Det vi tog fasta på 2003 har vi fortsatt med, vi håller kursen.



DOJOINFORMATION

Organisation

- Aikidoföreningen Riai Aikido Dojo är en ideell idrottsförening
- Medlem i Svenska Aikidoförbundet
- Medlem i Svenska Budo- och kampsportsförbundet
- Medlem i Riksidrottsförbundet
- Affilierad med Aikikai Hombu Dojo

Huvudinstruktörer

Jan Bratt 6 dan Aikikai, Shihan Aikikai

Pia Moberg 6 dan Aikikai, Shihan Aikikai

Kontaktinformation

Besöksadress: Raketgatan 9, 413 20 Göteborg

Hemsida: www.riai.se

Mail: info@riai.se

