

Fire år med junioraikido i Harstad

- av Roman Vesely

Alt begynte med min datter Jitka (*de fleste kjenner hun fra sommerleirene i Brandbu*). Hun var masete "når jeg kan begynne å trene aikido?".

Siden jeg har flere års erfaringer med å jobbe med barn i Tsjekkia (*omtrent som speider her i Norge*), og litt på Svalbard, begynte jeg tenke på å starte barnas parti i Harstad Aikidoklubb.



Først begynte jeg med å lete etter informasjon om barnas aikido i verden, og mest i Tsjekkia. Tenkte å lage et system hvor barna kan finne en likhet med voksne parti i Norge.

Men uansett, alle systemer er i praksis bare veiledende. Det som er viktigst (*og ofte mest vanskelig*), er direkte "jobben" på matta. Jeg ville (*og vill*), at barna skal glede seg til trening, at de skal få interesse for aikido med tanke på å forsette, og trene som voksne utøvere.

- *Finnes det noen bedre belønning for de som jobber med barna, at de smiler, har det gøy, viser fram interesse og glede til å komme?*

OK, 8.september 2006 med 10 barn i alderen 8-11 år, startet den første spesielle barnets aikido trening i Harstad, og 9.desember 2006 hadde vi ære at Stein Are Engstad kunne gjøre for oss den første barnas gradering (*etter gradering skjema til Harstad Aikidoklubb da*).



Siden da har vi regelmessig barnas/junior trening en time hver fredag, og en helg i februar drar vi på en slags tradisjonell hyttetur, med forskjellig program og masse konkurranser.



Vanlig trening begynner med varierende oppvarming (*ca 15 minutter*), så kommer teknikkene og ukemi omtrent som på voksne parti, men på enklere måte. Hvor mye tid jeg bruker på en konkret teknikk varierer. Teknikkene er forskjellige og oppmerksomheten til barna varierer også, så hvis jeg ser at interessen begynner "å gå bort fra matta", bytter jeg teknikk eller aktivitet. Passer også på, at barna bytter partner. Det er for enkelt for dem å trene bare med venner.

- *mae ukemi!?* – skummelt og litt kjedelig – men prøv å gjøre ukemi over en bamse, eller hoppe over en jo/boken og gjøre ukemi over bamsen; hva med å si høyt navn på noen av barnas eventyr figurer (eller tall på japansk) rett før ukemien?



Som regel har vi også en liten og enkel konkurranse hver trening, hvor vinneren (*individuellt, eller en gruppe*) får en applaus. Ved konkurransen gruppe mot gruppe er jeg som bestemmer hvem som skal komme på gruppe med hvem. Man må prøve å dele gruppene sånn, at alle for sjansen til å vinne.

Noen konkurranse kan bli vanskelig å avgjøre hvem vant, men det er ikke det viktigste. Viktigste er å spille.

- *Shikko sisten* - Som vanlig sisten, men i *suwariwaza*. Ved flere på matta kan bli sisten to, tre,, sånn at alle blir i bevegelse. Nybegynnere kan gå på kne og rulle på forskjellig måte, men det er forbud å stå opp.
- *Enkel stafett med mae/ushiro ukemi* – lag mot lag, springe, gjøre ukemi, hente en ball og levere den til andre
- *Shikko fotball* – fotball i *suwariwaza*, kun kneet kan brukes for å sparke. Vanlig ball passer ikke til dette, det er bedre med noe mjukt som ikke ruller bort fra matta alt for lett.



Det er masse muligheter hva man kan gjøre. Det må bli ikke vanskelig, men barna setter stor pris på det hvis de kan se at man er forberedt, vet hva de skal gjøre, og har med seg kanskje noe som man måtte forberede hjemme.



Er ofte alene som voksen på trening. Det går greit sikkerhetmessig, siden vi trener i Mihihallen i Harstadhallen, hvor det er en vakt hele tiden.

Foreldrene er vanligvis ikke til stede. Det er ikke noen problem med konkurranser og "andre ting".

For å trene på teknikkene, er 6 barn (3 x 2) på en voksne passelig for å ha oversikt og mulighet til å hjelpe med teknikkene.

Selvfølgelig er det ikke alle som begynner, som fortsetter. Det varierer akkurat som med voksne. Fra de som begynte i 2006, fortsetter 4 barn/ungdom. Tre av dem gikk over til voksne parti i år. En familie hvor trente mora og tre barn har flyttet nylig til Bodø. Så vi skal begynne semesteret med tre barn, og får håpe på et bra nybegynneropptak.

Så det var litt informasjon om junior Aikido i Harstad Aikidoklubb (*håper at denne gangen litt mer optimistisk*).

Roman Vesely
Harstad Aikidoklubb
Juli 2010



PS: På årets NAF årsmøte var jeg bed om å si noe om barnas/junior aikido i Harstad. Det som jeg sa var kanskje mer negativt, fordi jeg sa det som plager meg eller skaffer litt problemer for meg og mitt sinn til junioraikido, men vil ikke skremme bort de som tenker å begynne med junioraikido i sin klubb (*byen*), så her skriver jeg litt hvordan vi har det i Harstad.