

錬武館

Fig. Kanjitecknen ovan utläses 'rembukan', dvs klubbens namn.

Välkommen

Hjärtligt välkommen till Rembukan Jodoklubb! Vi hoppas att denna skrift skall kunna förse Dig med lite allmän information om vår klubb och vår verksamhet.

Vad är jodo?

Jodo är en japansk kampkonst med stav, som skapades omkring 1605 av Muso Gonnosuke, en framstående samuraj. Gonnosuke kallade sin stavtekniskola för Shindo Muso ryu och det är den som är grunden för den moderna jodon.

Dagens träning går i princip till så att en person med ett träsvärd utför olika attacker, medan den andra använder staven till försvar. Träningen kräver självdisciplin, ökar rörlighet och fysiskt välbefinnande, och bidrar på det sättet till en harmonisering av kropp och själ.

Tips inför träning

Innan du hunnit skaffa traditionella träningskläder i form av gi (jacka), obi (bälte) samt hakama (de traditionella byxorna) rekommenderar vi dig att bära träningsoverall med långa ärmor och ben. Dessutom ber vi dig iaktta följande råd.

- Ha välklippta naglar.
- Ta av dig klockor, smycken e.d. som kan gå sönder eller skada dig eller någon annan.
- Se till att din träningsdräkt är ren och fräsch.
- Använd tofflor till och från omklädningsrummet för att inte smutsa ner fötterna.
- Tvätta gärna händer och fötter före träning.

Som träningsredskap går det bra att låna bokuto (träsvärd) och jo (stav) under träningen.

Rembukan Jodoklubb

Rembukan Jodoklubb bildades den 14 september 2002. Klubben är helt nystartad, men har flitiga tränande och rutinerad instruktör. Vidare är Rembukan Jodoklubb medlem i Riksidrottsförbundet via Svenska Budo & Kampsportsförbundets kendosektion.

Träningstider

All träning bedrivs i Vällingby Sim- och Idrottshalls budosal.

Tisdagar	
Nyborjare	20.15-20.45

Avgifter

Terminsavgift 600 kr

Plusgironr -

I terminsavgiften ingår medlemskap i Rembukan Jodoklubb, registreringsavgift och försäkring under träningen. Försäkringen är tecknad via Riksidrottsförbundet. Icke tränande medlem betalar 150 kr per år.

Information

Vid frågor är ni välkomna att kontakta oss på nedan angivna sätt.

Adress	Rembukan Jodoklubb, c/o Leif Sunje, Ankarsrumsgatan 45, 163 50 SPÅNGA
Telefon	070-328 93 26
Internet	www.budokan.se/rembukan
Epost	rembukan@budokan.se

