

Vi vill hälsa Dig hjärtligt välkommen till Honto laidoklubb och hoppas att vi med denna skrift skall kunna förse Dig med lite allmän information om vår klubb och vår verksamhet.

### Vad är iaido?

Iaido är konsten att dra och hantera det japanska svärdet. Man tränar för att öva upp sitt intuitiva handlande, för att kunna bevara lugnet i stressade situationer, för att få bättre balans, harmoni och koncentration, men även av ett allmänt intresse för Japan, japansk historia och japanska vapen. Iaido är en kampkonst där man tränar med svärd. Svärdet är ett riktigt svärd eller ett träningssvärd av trä. Iaido tränas ensam, utan någon partner, mot tänkta motståndare enligt noga bestämda rörelsemönster, och syftet är att uppnå perfektion i rörelserna.

### 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 ärmar och ben. Dessutom ber vi dig iaktta följande råd.

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

Som träningsredskap går det bra att låna ett träsvärd, bokuto, under träningen.

### Honto laidoklubb

Honto laidoklubb bildades den 11 november 1998. Klubben är ung, men har flitiga tränande och instruktörer. Träningen bedrivs i Vällingby Sim- och Idrottshalls budosal. Vidare är Honto laidoklubb medlem i Riksidrottsförbundet via Svenska Budoförbundets kendo-sektion.

### Träningstider

All träning bedrivs i Vällingby Sim- och Idrottshalls budosal.

	Onsdagar	Lördagar
Nyborjare	18.30-20.00	
Fortsättning		10.00-11.15

### Avgifter

- Terminsavgift 600 kr
- Postgironr 88 53 64-0

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

### Information

Som medlem i Honto laidoklubb erhåller man kontinuerligt uppdaterad information på träningspass och vår internethemsida. Information inför terminsstarter och årsmöte erhåller man naturligtvis också. Vid frågor är ni välkomna att kontakta oss på nedan angivna sätt.

Adress	Honto laidoklubb, c/o Mannerstråle, Älghagsstigen 28, 165 76 Hässelby
Telefon	08-38 24 01
Internet	<a href="http://come.to/honto">http://come.to/honto</a>
Epost	<a href="mailto:honto@come.to">honto@come.to</a>

