

# IAIDO

Iaido är konsten att dra och hantera det japanska svärdet. Vi tränar för att öva upp vårt intuition, för att kunna bevara lugnet i stressade situationer, för att få bättre balans och koncentration.

Iaido tränar vi med svärd. Svärdet är ett riktigt svärd eller ett tränings-svärd av trä.

Iaido tränas ensam, enligt noga bestämda rörelsemönster, och syftet är att uppnå perfektion i rörelserna.



Träningen bedrivs i Vällingby Sim- och Idrottshalls budosal. Honto Iaidoklubb är en ideell förening ansluten till Riksidrottsförbundet via Svenska Budo & Kampsportsförbundet och Svenska Kendoförbundet.

**Nybörjare (från 16 år) är välkomna**  
**onsdagar 18.30-20.00 & lördagar 10.00-11.15**

Telefon:  
070-2293773

Internet:  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>

Honto Iaidoklubb  
070-229 37 73  
<http://www.budokan.se/honto>