

Nieuwsbrief ACL-TC/CK zomer 2020 no. 7



Hallo allemaal,

Een nieuw seizoen is alweer een maand in gang en ik ben erg blij om te zien dat we er met z'n allen een positieve draai aan geven en dat iedereen er het beste van maakt.

Mededelingen:

Zaterdag 3 oktober vallen alle normale lessen uit (Aikido en Chi Kung), maar zal Bas Geerinck voor gegadigden een workshop Jo geven vanaf 10 uur, buiten of in de bovenzaal.

In verband met de herfstvakantie zal de dojo van maandag 19 t/m zondag 25 oktober gesloten zijn er worden er geen lessen gegeven (Aikido en Chi Kung). Ik wens jullie dan een fijne vakantie!

Vanaf 31 augustus zijn de lessen weer gaan plaatsvinden volgens het reguliere schema en dat blijkt een groot succes! Kijk wel even op de websites voor de exacte tijden, er zijn wat kleine wijzigingen.

We zullen de komende tijd de groepjes van mensen, die samen trainen langzamerhand uitbreiden. We blijven echter alert en houden ons zo exact mogelijk aan de geldende richtlijnen, aangevuld met ons eigen gezond verstand.... Zo blijven mensen uit de ACL dojo met mensen trainen uit de ACL dojo en zijn groepjes gevormd door mensen uit de satelietdojo's, dit omdat niet in alle dojo's gelijke regels worden gehanteerd. Uiteraard allemaal in overleg en in goede orde. We zullen het contact- en brononderzoek wel mogelijk moeten houden.

Dit bovenstaande geldt alleen voor de mensen die willen. Maar ik zou jullie wel willen uitnodigen weer eens te proberen om te komen trainen op woensdag- en donderdagavond. Neem een vaste partner (goede bekende of familielid) en ga samen weer rustig aan beginnen met de reguliere training. Vorm eventueel een whatsapp-groep, zodat je nooit alleen komt op een trainingsuur, immers: zo maar aansluiten bij een andere groep zit er voorlopig nog niet in.

In de herhaling:

Het rooster buiten in het Leidse Hout blijft zoals het is tot en met september, maar vanaf 1 oktober zullen de lessen op maandag- en woensdagochtend ook om 12 uur beginnen ipv om 9 uur.

Op maandagavond hebben we maar een zaal en zal ik bij ongeschikt weer om buiten te trainen bepalen wat we gaan doen in de zaal. Een beetje afhankelijk van de hoeveelheid mensen zal dat plenair wapens of ongewapend Aikido zijn..

Ik begrijp best dat we veel voor onze kiezen hebben gehad de afgelopen 6 maanden, maar ik denk dat de Aikidobeoefening een positieve bijdrage kan leveren aan de verwerking daarvan en dat we de lichaamsbeweging goed kunnen gebruiken. Ik hoop dan ook van harte om steeds meer van jullie binnenkort weer te kunnen begroeten op de mat of met de wapenles!

Nieuwe oogst Haiku:

Jolanda:
een heksenkring met

onzichtbare gouden bal
is dat niet magisch?

Dat was het weer voor deze keer. Hieronder nog even de basisregels, die we allemaal maar al te goed kennen, maar toch...

Hopelijk allemaal tot spoedig ziens!!

Mochten jullie nog vragen of opmerkingen hebben, laat het dan weten.

Basisregels:

Was je handen bij binnenkomst van het gebouw en ga direct naar boven. We zullen omgekleed moeten verschijnen, omdat met meerdere mensen in de kleedkamers vertoeven niet mogelijk is, ivm afstand en gebrek aan ventilatie. De hakama kun je wel in de zaal aandoen. Leg met z'n allen de matten die je denkt nodig te hebben en ga op een rustige manier trainen, hoe minder inspanning, hoe minder kans op blootstelling of verspreiding. Wissel bij de training alleen binnen je eigen groep en kom niet in de verleiding om hier van af te stappen.

Hou de hygiëne hoog in het vaandel en laten we de aanwezige reinigingsmiddelen ruim gaan gebruiken.

Wanneer we klachten ervaren (ook al lijkt het onschuldig) blijven we weg van de trainingen en dat we ons dan zoveel mogelijk gelijk laten testen en de uitkomst eerlijk met elkaar delen, zodat er geen onzekere situaties ontstaan.

