

Nieuwsbrief ACL-TC/CK zomer 2020 no. 6



Hallo allemaal,

Een nieuw seizoen is weer begonnen.

Vanaf 31 augustus zullen de lessen weer gaan plaatsvinden volgens het reguliere schema, behoudens enkele wijzigingen. Kijk op de websites voor de exacte tijden.

Sinds 13 juli hebben we met een groep mensen weer een begin gemaakt met de “normale” Aikido trainingen. Er zijn hierbij geen problemen ontstaan mbt besmettingen en ook landelijk zien we vanuit de **sportbeoefening** geen verontrustende ontwikkelingen.

Een voorzichtige conclusie hieruit is dat we wat mij betreft door kunnen gaan met de (voorzichtige) uitbreiding van het reguliere Aikido tijdens de lessen en wil ik jullie verzoeken om hierover na te denken. We zullen voorlopig wel blijven werken in vaste groepjes, dit ivm mogelijk contact- en brononderzoek e.d. Verder houden we de trainingen low cardio en maken we geen kiai of andere onnodige geluiden.

NB: Naast deze voorzichtige uitbreiding zullen de wapenlessen buiten, indien mogelijk onverminderd voortgaan.

Ikzelf ben afgelopen maandag ook weer begonnen met lesgeven met een vaste uke. Een van andere leraren zal dan een wapenles geven buiten, als de weersomstandigheden dat toelaten. De buitenverlichting op het plein laat te wensen over, maar stelt ons in ieder geval in staat om te trainen.

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.

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 zaterdagochtend heb ik speciaal 2 zalen gereserveerd voor onze activiteiten. Er zal dan dus altijd genoeg ruimte zijn om alle trainingsvormen weer op te pakken. Kom dus gerust langs om de boel weer op te pakken.

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 jullie binnenkort weer te kunnen begroeten op de mat of met de wapenles!

Nieuwe oogst Haiku:

Nicole:

Zhan Zhuang in light rain
Calmness suspended mid air
droplets trickling skin

Hey there, dropping eaves
I reveal myself in tales
Yet you remain cloaked

Eén levend orgaan:*

Onze kring in de Zhan Zhuang

Zal die voortbestaan?

[* geïnspireerd door Marc Jongsten]

COVID laait weer op

Steek je kop niet in het zand

volg getrouw het nieuws!

Versomberd lees ik:

'Maak van een mug, een vlinder'

De dag lacht me toe

Jolanda:

de fontein klatert

de regen ruist en klettert

wij staan lekker droog

bomen ruisen luid

wolken razen door de lucht

wat waait het vandaag!

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.

