

## Malmö Budoklubb



Malmö Budoklubb är en sammanslagning av några av Malmös mest erfarna budoföreningar och bygger på årtionden av erfarenhet av studier, träning och tävling i japanska budoarter.



Malmö Budoklubb är medlem av Svenska Budo & Kampsportsförbundet.

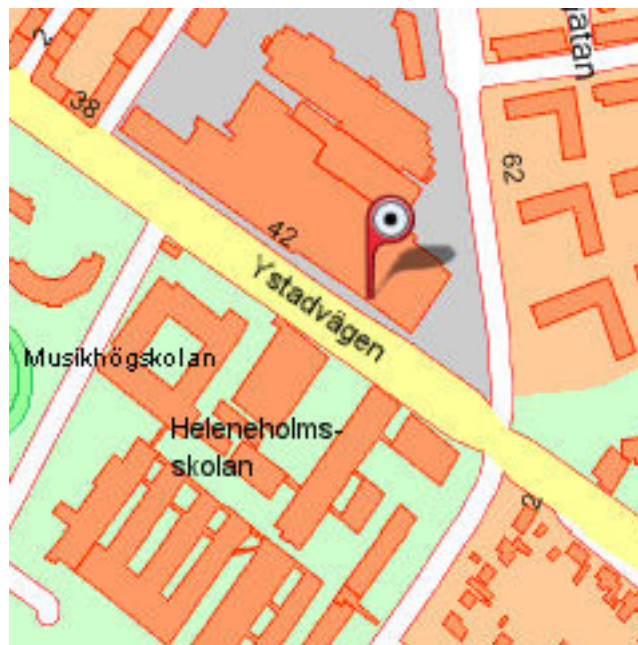
Våra instruktörer är utbildade av Svenska Budo & Kampsportsförbundet, är mycket erfarna och har ett stort kontaktnät med andra klubbar och instruktörer i bl a Skandinavien, övriga Europa, USA och Japan.

Förutom budoträning verkar även Malmö Budoklubb för en allmän ökad förståelse för det japanska språket och kulturen.

## Hur hittar jag till Malmö Budoklubb?

Malmö Budoklubb har sin dojo i Föreningarnas Hus, på Ystadvägen 46 i Malmö.

Föreningarnas Hus ligger mitt emot Heleneholmskolan. Busslinjerna 8 och 32 stannar precis utanför och det finns goda möjligheter till parkering.



## Träningstider & avgifter

För aktuella träningstider, medlems- & träningsavgifter besök vår hemsida på internet.

## Adress- & kontaktuppgifter

Malmö Budoklubb -  
Föreningarnas Hus, Ystadvägen 46, 214 45 Malmö.  
Telefon: +46 (0)40 - 29 83 20  
E-post: [info@malmobudoklubb.se](mailto:info@malmobudoklubb.se)  
Hemsida: [www.malmobudoklubb.se](http://www.malmobudoklubb.se)  
PlusGiro: 495 85 79 - 7



# Malmö Budoklubb

tradition & rörelseglädje



## Budo – vad är det?

Budo är samlingsnamnet för de japanska kampkonsterna och består av två kanji-tecken: Bu – 'kamp' och Do – 'väg'.

Budoträning är rolig, spännande och varierad träning som bygger på anrika traditioner och rörelseglädje. Budo syftar till personlig utveckling, att vara en ständig utmaning, ett sätt att må bra och ge förbättrad fysisk, smidighet, koordination, skärpt koncentration och förmåga att uppnå fokus och kontroll över kropp och sinne.

Malmö Budoklubb undervisar i följande budoarter:

- Bujinkan Budo Taijutsu
- Iwama Takemusu Aikido
- Nord Shaolin Kung Fu
- Taïdo
- Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu



### Bujinkan Budo Taijutsu

Bujinkan Budo Taijutsu är det samlande namnet för nio traditionella japanska stridskonster med anor från 1200-talet, under ledning av stormästaren Hatsumi Masaaki.

Vi tränar på traditionellt vis både med och utan vapen, men den funktionella aspekten och kopplingen till shinken – verklig strid – poängteras ständigt. Detta gör att kampformen fortfarande är levande och applicerbar i det moderna samhället.



### Iwama Takemusu Aikido

Aikido är skapat av Morihei Ueshiba (1883 - 1969) och betyder 'den harmoniska kraftens väg'. Vi tränar Iwama Takemusu Aikido enligt de traditionella metoder som Morihiro Saito Sensei (1928 - 2002) lärde sig av grundaren.

I aikido styr vi motståndarens attack, bryter balansen och leder attacken in i låsning, fasthållning eller kast. Vi lägger stor vikt vid att träna fallteknik, kroppstekniker och vapentekniker med svärd & stav.



### Nord Shaolin Kung Fu

Nord Shaolin Kung Fu grundades 1972 av Jimmy Keido Yamaue och bygger på kampkonster som Shorinjikempo, Kung-Fu, Aiki Jutsu, Ju Jutsu, Karate, Judo och många budovapen.

Teknikerna i Nord Shaolin Kung-Fu är hårda, direkta och mycket effektiva. Grunderna baseras på 45 graders teori, med tryck mot nervpunkter och cirkulära rörelser. Nord Shaolin Kung Fu är känt för sina effektiva, snabba och eleganta rörelser.



### Taïdo

Taïdo är en japansk kampkonst, som skapades 1965 av Seiken Shukumine. Taïdo är en rolig träningsform för dig som gillar rörelse och vill bli smidigare.

Taïdo kallas en tredimensionell kampkonst, med slag-spark- och sveptekniker som utförs från marken, stående eller i luften. Taïdoträning innehåller, kamp, gymnastiska inslag och teknik- & formträning.



### Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu

Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu är ett japanskt stridssystem från ca 1480 grundat av Iizasa Ienao och är en av Japans och världens äldsta levande kampkonst traditioner.

Katori Shinto Ryu baseras på det japanska svärdet men man tränar även andra vapen som stav, spjut och naginata. Klubbens Katori Shinto Ryu är kopplat till Sugino Sensei och bedrivs som en modern budo.



### Träning för barn, ungdomar och vuxna

Malmö Budoklubb erbjuder träning för alla från 7 års ålder. Vi tränar tillsammans oavsett kön – flickor, pojkar, kvinnor och män – på lika villkor.

Vår barnbudo syftar till att utveckla barnens kroppskontroll, motorik, fysik, smidighet, koncentration och koordination. Vi vill att barnen skall kunna utvecklas och trivas, utan stress av tävlingar, ”att inte bli petad från laget”, för att kunna utvecklas i sin egen takt.

Vi har anpassat teknikinnehåll och tekniker för att undvika att skada barnens växande kroppar. Föräldrar är välkomna att delta och träna med sina barn på passen om de vill.

Ungdomar kan från 13 års ålder börja träna i vuxengrupperna, men har även möjlighet att träna med i barnbudon. Träning med vapen (svärd, stav o dyl) är ej tillgängligt förrän man fyllt 15 år.

### Budo på skolor, fritidsgårdar & företag

Vi arrangerar gärna aktiviteter för barn och ungdomar, i vår lokal eller på skolor och fritidsgårdar.

Malmö Budoklubb arrangerar företagsaktiviteter med Budo & Japan som tema, inkl enklare mat och dryck.

Vi söker sponsorer med möjlighet till exponering vid uppvisningar, läger och tävlingar, på vår hemsida, trycksaker och profilkläder.

För att boka en aktivitet på din skola eller företag, eller för att bli sponsor kontakta oss via email på [info@malmobudoklubb.se](mailto:info@malmobudoklubb.se).