

Sluttrapport

Kampkunsten Aikido for Handikappede

(ref: 2016/RB77368)



Prosjektleder:
Jacqueline von Arb
Organisasjonsledd:
Stavanger JuShinKan Aikido,
& Norges Kampsportforbund
Søkerorganisasjon:
Norges idrettsforbund
og olympiske og paralympiske komité



Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Innholdsfortegnelse

•Forord.....	3
•Sammendrag.....	3
• Kap. 1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting	5
• Kap 2. Prosjektgjennomføring / Metode	7
I forkant av prosjektperioden (i 2015).....	7
Høsten 2015 (før prosjektets start):.....	9
Første år (2016) Hovedsatsningsområde: Blinde	11
Andre år (2017) Hovedsatsningsområde: Sittende.....	15
Ekstra år (2018): Fullføring av planlagte aktiviteter	19
Ekstra måned (januar 2019): Fullføring av siste aktivitet	21
• Kap 3. Resultater og resultatvurdering	22
1. Intensjon og motivasjon – forankring	22
a. På klubbnivå	22
b. På utøvernivå	23
2. Omfang.....	23
3. Rekruttering	24
4. Endring av instilling.....	25
5. Tilpasset pedagogikk, didaktikk og progresjon	26
a. Spesielt for blinde:.....	27
6. Ny kunnskap.....	31
7. Effekt og respons.....	31
8. Disseminering / Distribuerings / Videreføring av resultater	34
• Kap 4. Oppsummering / Konklusjon / Videre planer.....	35
• Referanser / litteratur	37
• Vedlegg.....	37

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

•Forord

Her presenteres sluttrapporten for prosjektet «Kampkunsten Aikido for Handikappede», også kjent som «Aikido for alle» eller «Ability Aikido». Helseprosjektet ble godkjent som toårig i helseområdet «Tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende». Temaet var «Tilpasning av aikidotilbud til funksjonshemmede» i alle alderskategorier. Målgruppe var på de med nedsatt syn/blinde i det første året, og de med nedsatt mobilitet / rullestolbrukere i det andre året, samt aikidoklubbledere og instruktører.

Prosjektleder Jacqueline von Arb er hovedinstruktør Stavanger JuShinKan Aikido, en klubb med over 100 medlemmer i alle aldre fra 4 til 70+ år. Det ble samarbeidet med Norges Kampsportforbund, især dets gruppe for para-kampsport der prosjektleder er medlem i. Prosjektet fikk ekstra støtte til miljøtrenere fra Stavanger Idrettsråd gjennom Idrett+ programmet.

Prosjektet er veldig takknemlig til ExtraStiftelsen, både for tilsagnet og for de gode råd, veiledning og tilpasninger underveis.

•Sammendrag

1. Bakgrunn og målsetting for prosjektet:

Funksjonshemmede er flerfoldig ganger mer utsatt for vold og ran enn funksjonsfriske. Dersom man ser kampsport er en løsning, møter man gjerne en del myter som står i veien:

1. Funksjonsutfordrede mener om at kampsport ikke egner seg for dem.
2. Klubber og deres medlemmer mener at integrering av funksjonshemmede er for ressurskrevende og vil forringe tilbudet til andre

Vi ønsket å motbevise disse mytene ved å la aikidoklubben vår selv jobbe med integrasjon av funksjonsutfordrede, og eventuelle problemstillinger som skulle dukke opp. Det ble valgt 2 målgrupper: Vi fokuserte på personer med nedsatt syn første året, og i andre året fokuserte vi på personer med nedsatt mobilitet (sittende). Erfarings- og kunnskapsressursene som erverves kan da deles videre med andre klubber, enten direkte eller via organisasjoner som Kampsportforbundet og Idrettsforbundet.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Motto: «Focus on the abilities – not the disability»

2. Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

Vi fikk 11 deltakere med funksjonsnedsettelse som ble medlem i klubben under prosjektperioden, i tillegg var det 2 instruktører med funksjonsnedsettelse og 18 fra andre klubber som deltok i treningshelgene (i tillegg til egne klubbmedlemmer), samt at vi bidro til Hjulbeint prosjektet. Vi nådde målet (30) så satt!

3. Gjennomføring og metode

Prosjektet hadde 4 tidsfaser:

1. En forprosjektsperiode med rekruttering av blinde og testing av premisser for trening.
2. Første året var det fokus på blinde utøvere. Vi begynte med egen blindeparti for å ha tid å lære inn grunnbevegelser, fallteknikk og ordforråd. De gikk etterhvert over til å trene med seende med en avansert partner. Samtidig begynte vi også å planlegge trening med sittende utøvere.
3. Andre året var det fokus på sittende utøvere. Etter en periode med en-til-en trening ble utøverne integrert i vanlige treninger.
4. Utvidelsesåret ble brukt til å gjennomføre resterende tiltak og treningshelger, samt begynne å disseminere prosjekresultater.

Det skulle også gjennomføres 4 treningshelger (3 med sittende og 1 med blinde) med gjesteinstruktør, samt besøk hos blinde eller sittende utøvere for erfaringsdeling og råd. Gjennom hele prosjektet skulle vi delta i heldagsarrangementer med demo og «prøv aikido» for å rekruttere utøvere.

4. Resultater / resultatvurdering

Vi har fått en del erfaring og kunnskap om premisser i å være inkluderende:

Man må være bevisst sin motivasjon i å ville åpne for funksis'er. Det må forankres i klubben, instruktører og medlemmer må være om bord. Man bør også bestemme i hvilken omfang man vil starte: starte egne partier eller være åpen for en eller annen krever ulike ressurser og rekrutteringstiltak. Rekruttering er vanskelig selv med hjelp fra organisasjoner. Endring av instilling i klubben er nødvendig – se forbi

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

funksjonsnedsettelsen, og fokusere på funksjonsdyktigheten (abilitetene) og så tilpasse didaktikk og progresjon på disse abiliteter.

Det fungerte best først å ha blinde og/eller sittende i eget parti, så med avansert partner i vanlig trening, og til slutt ble de med «som alle andre». Innlæring av grunnelementer tilpasses utøveren og rekkefølgen kan godt endres.

Ny kunnskap ble utviklet: integrering av ledsagerteknikken, lyd som angrepssignal, og bruk av en stol med rund bunn som avlastningsredskap.

5. Oppsummering / konklusjon / videre planer

Prosjektet har bevist at en klubb kan endre sin kultur til å se funksjonsdyktighet heller enn -nedsettelse, at kunnskap og ressurser kan skaffes og at klubben generelt vil vokse på å være inkluderende.

Deltakende *funkis*'er beviste at de alle hadde abiliteter til å lære kampkunst og bidra positivt til klubben!

Prosjektleder bidrar til etablering av en nettside med info og kurs om inkludering av blinde. Hun er tatt opp i Working Group for Disabilities i IAF. Gjennom disse platform, samt i parakampsportgruppen i NKF kan prosjekterfaringene bli et godt grunnlag for videre arbeid innen emnet.

• Kap. 1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Ordforråd - for å forenkle teksten bruker vi følgende betegnelser :

blind = person med synsnedsettelse, trenger ikke å være 100% blind

sittende = person med nedsatt bevegelse, enten i rullestol, på soppstol, stående men med veldig lite balanse

gående/seende = person(er) som ikke har nedsatt bevegelse/syn

funkis = person med funksjonsnedsettelse (syn eller bevegelse), begrepet er lånt fra arrangementet «Funkisdagen»

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Bakgrunn for prosjektet:

Personer med en funksjonsnedsettelse, eller *funkis*'er, er flerfoldig ganger mer utsatt for vold og ran enn funksjonsfriske (ref. Kampsportforbundets kurs om selvforsvar for handikappede). En kunne lett trekke en konklusjon at det å lære seg en kampsport er løsningen, men det kommer en del myter i veien.

Erfaringer fra «Kampsport for Alle» prosjektet på Skedsmo viste at det er en generell myte blant *funkis*'er om at kampsport ikke egner seg for dem. Også blant kampsportklubber er det myter om at det er for ressurskrevende å skape et tilbud for *funkis*'er eller at å integrere *funkis*'er vil forringe tilbudet ellers.

Målgruppe:

Aikido har ingen konkurranse, og betegnes derfor som en kampkunst, ikke en kampsport. Aikido egner seg særdeles godt for blinde, da det er veldig kontaktbasert og førende i sin natur. Et annet aspekt ved aikido er at menn og damer, høge og lave, store og små trener sammen, for det er ikke muskelkraft som gir effektivitet, det er å være sentrert, ta balansen til motstanderen, for så å utføre en teknikk. Størrelse eller kraft skal ikke være avgjørende, dermed skal også *sittende* kunne utøve aikido.

Prosjektet skulle fokusere på de blinde første året, for så å ta de høstede erfaringene og applisere de i det andre året til andre typer funksjonsnedsettelser: rullestolbrukere, personer med Cerebral Parese, eller spesielt dårlig balanse, eller *sittende*. Da klubben har partier i alle aldre, var vi også åpne for å velkomme *funkis*'er i alle aldre.

Målsetning:

Prosjektet ønsker å bryte ovennevnte myter: Hos den med redusert funksjon at «kampsport er ikke noe for meg», og myten hos kampsportklubber om at «dette har vi ikke ressurser til, ikke nok kunnskap om, dette er ikke mulig, etc». Vi ønsker å vise både til funksjonsutfordret, til funksjonsfriske og til de mange klubber rundt omkring at denne kampkunsten kan være for alle, med motto'et: «Focus on the abilities – not the disability». Ved å være en modellklubb som «får det til» håper vi at flere klubber vil åpne dørene og at flere med funksjonsnedsettelse vil tørre å prøve noe nytt.

Målgruppene skulle erfare at det å trene kampsport øker selvfølelse og egenverdi hos alle utøvere. Økt selvsikkerhet fører til at man faren å bli valgt som offer minker betraktelig, og dersom en allikevel blir angrepet fører kampsport trening til at en kan holde roen, forsvare seg, noe som øker sannsynligheten at angrepet blir avbrutt.

Det å ha flere deltakere med funksjonsnedsettelse i kampkunsten vil i seg selv bli en markedsføring for at andre tar steget ut i aikido (eller en annen kampsport), og dermed bidras det til en utvidet aktivitetsspekter for handikappede.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Positive erfaringer i prosjektklubben, f.ex. at en kan vise til at funksjonsutfordrede også kan bli ressurspersoner og tilføye en verdi til klubben, blir et eksempel som andre klubber i Norge igjen kan se opp til og søke hjelp og råd fra, noe som vil hjelpe både rekruttering, samfunnsengasjement, og tilgang til støttemidler.

• Kap 2. Prosjektgjennomføring / Metode

Her følger en detaljert beskrivelse av prosjektgjennomføringen i forhold til planen fremlagt i prosjektbeskrivelsen.

Med en forlenging av prosjektet (fra 2 til 3 år) har det lyktes å gjennomføre stortsett alle planlagte aktiviteter, delta på arrangementer, organisere tiltak og seminarer, samt å delta på mange heldags idretts- og organisasjonsarrangementer for å rekruttere og promotere.

For de eksterne arrangement/tiltak som ble avlyst har vi funnet alternativer, slik at planen nærmest forble uendret mengdemessig.

Også budsjettmessig kom vi helt nøyaktig i land, selv om vi fikk litt mindre offentlig støtte enn vi håpet, på den andre siden fikk vi også mindre utgifter totalt sett.

Tiltak	Status/begrunnelse for avvik
	I forkant av prosjektperioden (i 2015)
<i>Videreutvikle kontakten med klubber i Norge og utlandet som har erfaring med kampsport for handikappede, spesielt i kampkunsten aikido.</i>	- Kontakt med Ole Kingston (rullestolbrukende instruktør, 4. dan) ble befestet gjennom treningsseminarer i 2015 og 2016 - Kontakt med Molly Sacco Hale (rullestolbrukende utøver og instruktør, 4. dan) ble befestet gjennom skriftlig kontakt og besøk i California (i ferien, ingen kostnad) der prosjektleder fikk erfare at det går godt an å ha en fullverdig trening selv om partneren sitter i en rullestol (se bildet til høyre) - Kontakt med Michael Masch's dojo og hans blinde instruktør blir gjenopptatt sommer 2016 med tanke på seminar for blinde, og potensielle blindeinstruktører høsten 2016



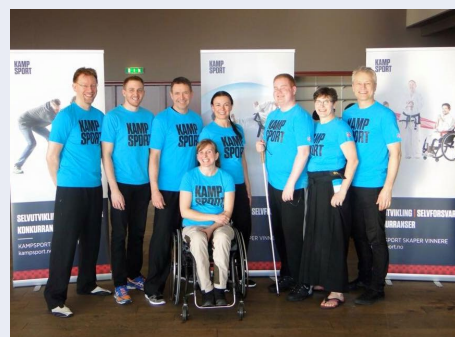
Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Videre kontakt med Skedsmo Tangun TaeKwonDo for å høste erfaringen deres fra 3-årsprosjektet «Kampsport for alle» som slutter i desember 2015, og bruke dette som et grunnlagserfaring særlig for første års fasen med blinde utøvere.

Skedsmo Klubben har fått sin første blinde svartbelte TaeKwonDo utøver i Torfinn Katla Oppedal.

Torfinn og prosjektleder var begge med i Kampsportforbundets paraidrettsgruppen som holdt selvforsvarskurs i Ridderrennet både i 2015 og 2016, med påfølgende samling og erfaringsutveksling på Beitostølen.

(bildet: Torfinn med blindestokken og prosjektleder til høyre for ham)



Videre kontakt/besøk med Trondheim Karateklubb og høre om deres erfaring med å integrere rullestolbrukere i deres klubb (mht andre årsfasen).

I samme paraidrett ressursgruppen deltok også Svanhild Sunde, Pål Erik Hansen og rullestolbruker Siv Jorunn Fossum fra Makotokai Karateklubb (Trondheim). Prosjektleder fikk dermed også høste erfaring fra bevegelseshemmedes perspektiv i de samme arrangement nevnt ovenfor (alle 3 er med på bildet ovenfor).

Makotokai Karateklubb i Trondheim med Siv Jorunn Fossum i spissen fikk midler fra ExtraStiftelsen for et ettårig prosjekt «Hjulbeint». Gjennom å delta som ressursperson fra kampsportgrenen Aikido bidro vi både til deres prosjekt, samt høstet nyttig erfaring tilbake til eget prosjekt. Her er videosnyttene prosjektleder og prosjektdeltaker William (en av våre rullestolbrukere) var med å utvikle: [lenke til youtube](#)

SLUTTRAPPORT - HJULBEINT KAMPSPORT

Selvforvar og kampsport for rullestolbrukere

Trondheim Karateklubb og Norges Kampsportforbund



SØKERORGANISASJON:
Norges Idrettsforbund

Avtale med Michael Masch & hans dojo i Bremen i Tyskland, som har hatt aikido for blinde i 20 år, for å invitere en av dem til å instruere i løpet av det første året.

Arrangementet ble positivt drøftet våren 2015, planer for et høstseminar finaliseres i løpet av august/september for et seminar i løpet av høsten 2016. (se fortsettelse i 2016).

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Forarbeid:	Høsten 2015 (før prosjektets start):
Mål: å kunne begynne med trening januar 2016	Vi begynte med en prøvegruppe fra november 2015, med både trening (5-6 ganger i slutten av 2015 og begynnelse av 2016), og samtaler om opplegget. Det offisielle blindepartiet begynte tirsdag 19. januar 2016, med 5 deltakere og 2 instruktører.
Konkretisere treningsplanen (dagtid eller kveldstid)	- Det ble best for alle å innføre en halvannen timers ukentlig trening, tidlig ettermiddag, da noen av deltakerne føler seg utrygge etter mørkets frembrudd. - Vi holdt en separat trening (eget parti) for de blinde/svaksynte for å bygge opp grunnferdigheter, trygghet i trene i kontakt med en partner, trygghet i å miste balanse, å rulle/falle, etc. - Det å arbeide med færre deltakere i begynnelsen var fordelaktig, når de ble integrert i en større gruppe i vanlig trening ble bakgrunnstøy og mindre plass en utfordring. - Det å ha mer tid til hver øvelse i et eget parti var fordelaktig. - Vi fant det veldig viktig å kunne teknikkenes og kroppsbevegelsenes navn (på japansk) for å redusere «oversettingens» tid, dvs å forklare det som instruktøren viser. - Det uttalte målet var at utøverne, i løpet av semesteret vil tilegne seg nok trygghet og kunnskaper til å delta (bli integrert) i de vanlige treningene med seende, og etter hvert ta sin første gradering.
Utarbeide informasjonsskriv / flyers	- Det meste av informasjonsarbeidet skjedde elektronisk (se neste avsnitt) Infoside på norsk og engelsk i klubbens nettside
Delta på paralympisk skoledag i september (endret navn til «Grenseløs Idrettsdag», arrangert av NIF)	Vi deltok på Grenseløs idrettsdag 28. oktober 2015, sammen med 2 representanter fra NKF (se bilder på Facebook) 6-årig blind jente fant ut av teknikken på Grenseløs idrettsdag i 2015! 

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

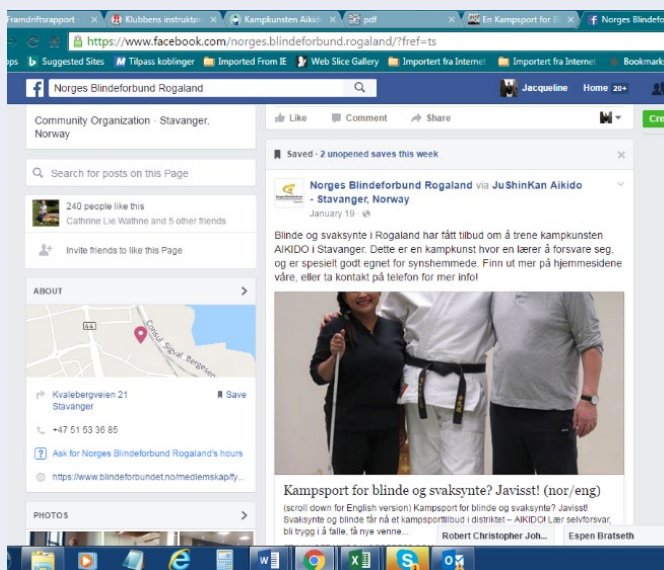
Tilby/holde demonstrasjoner og prøvetime hos dem

- Demo-dag «hos dem» kunne ikke holdes fordi det ikke lenger finnes noe «blindeskole», og lokalene til Blindeforbundet egnet seg ikke til demo.

Dette ble erstattet av å ta med egne matter og holde demo & prøv aikido på heldagsarrangement som Miljødagen, Frivillighetsdagen, Funkisdagen og Paraidrettsdagen der interesserte kunne prøve der og da. Se bekrivelsene lenger ned.

*Kontakte organisasjoner og skoler for blinde om:
1. formidling av demo-dag og info om treningstilbudet
2. kontakt i miljøene for blinde*

- Det ble ikke gjort noen demo-dag, det ble mer hensiktsmessig å invitere til en prøve-trening i dojo'en, fordi det er alltid best å prøve selv, og da trenger en matter det er trygt å falle på.
 - Det finnes ikke lenger noe «blindeskole»
 - Innslag på møte i Blindeforbundets lokallag «Stavanger og omegn» 19. januar 2016, flyer og visittkort ble lagt igjen.
 - Invitasjon og oppleggsbeskrivelse ble sendt til Blindeforbundet (avd. Rogaland) og videreformidlet til medlemmer via epost
 - Tildeling av prosjektet ble annonsert i Blindeforbundet/rogaland og Blindebenken 9. desember 2015 på Facebook.
- Opplegget ble annonsert/publisert i Facebook grupper ([Blindeforbundet/rogaland](#) & [Blindebenken](#)) 19. januar med lenker til infossen på nettsiden vår. NB: Blindebenken er en lukket Facebookgruppe, innholdet kan ikke sees av ikke-medlemmer.



Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

	Første år (2016) Hovedsatsningsområde: Blinde
Arbeid i egen klubb:	
<i>Nybegynnerkurs for blinde – vinter 1 dag i uken om vinteren, med gradvis integrasjon utover våren. Satser på 5-10 deltakere.</i>	- Det offisielle blindepartiet begynte tirsdag 19. januar 2016, med 5 deltakere (2 kvinner og 3 menn), 3 av dem var allerede «prøvekaninene» i forprosjektet. De var godt voksne (39, 48, 54, 57 og 65 år) og hadde ekstra utfordringer i tillegg til synsnedsettelse, f.eks. med aldersstivhet. - Opplegget ble et eget blindeparti, ukentlig trening på 1,5 timer - Leit: En deltaker sluttet midt i semesteret (hans ADHD gjorde det for vanskelig for ham), og en deltaker til sluttet i juni («ikke helt min greie»). - Suksess: I løpet av våren begynte Øyvind i vanlige treningspass med seende (dog kun med avanserte treningspartnere). - Suksess: Før sommerferien prøvde de andre 2 også vanlige treninger med seende - Suksess: En av deltakerne (Øyvind) ble med i 3 helgeseminarer (3-dagers treningshelg): 1. et regionalt arrangement med klubber fra hele Vestlandet, han deltok til og med i sverdtakningsteknikker. 2. seminar med Roberto Martucci, 6. dan fra Italia. 3. seminar med rullestolinstruktør Kingston. - Suksess: Øyvind bestod sin første gradering i juni, sammen med seende. - Suksess: Tess og Einar tok og bestod sin første gradering i desember, etter 1 år med trening! <i>(bildet viser graderingsdagen: 3 blinde i bakerste rekke til høyre med blindestokken sin)</i>



Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Nybegynnerkurs for blinde – høst, med raskere integrasjon i vanlige timer frem til jul. Satser på 5-10 nye deltakere

- I denne nybegynnerrunde ønsket vi å satse på ungdommer / unge voksne.
- Rekrutteringstiltak ble gjort, eposter sendt til Norges Blindeforbund, Norges Blindeforbund Ungdom, samt til sisnevnedes avd. i Rogaland.
- Ingen interessenter meldte seg, så vi fortsatte med våre 4 deltakere.

Ekstern erfaringsdeling / erfaringshøsting

Ridderrennet: være med som assisterende instruktør i selvforsvarskurs for handikappet (som i 2015)

- Prosjektleder deltok som assisterende instruktør i selvforsvarskurs for handikappet, i gruppen for de med synsnedsettelse
- Erfaringsdeling med de andre instruktørene, både mht til synsnedsettelse og bevegelseshemming.



Organisere et seminar med f.ex. Michael Masch / Christoph Klauck som fokuserer på å lære opp instruktørene i klubben i det å instruere blinde, seminaret skal inkludere svaksynte/blinde deltakere i klubben. Eksterne utøvere/instruktører velkommen.

Dette arrangement ble ikke aktualisert da Masch hadde overlatt virksomheten til andre.

Det ble ikke funnet noen erstatningsinstruktør for et slikt seminar (før slutten av prosjektet med Steve Fyffe).

Derimot viste det seg at den ble en veldig god læring i selv å utvikle en pedagogikk i samarbeid med nybegynnerne, der vi baserte progresjonen på deres egne ferdigheter (f.eks. ledsagerteknikken).

De initielle samtalerne med Michael Masch var allikevel formende for prosjektet, særlig kommentaren om at det er stor forskjell mellom de som er født blind, og de som har et bakgrunn som seende.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

- Delta på Synchronicity: 1-5. november 2016 på Jersey "AIKIDO FOR ALL", is an international Aikido event, for able-bodied and disabled students from all corners of the globe (både blinde og rullestolbrukere blir representert): <http://www.synchronicityaikido.com/home.html>

Mål 1: dele erfaringer & etablere kontakt med flere instruktører med erfaring aikido for handikappet.

Mål 2: Lansere ideen om å holde neste Synchronicity i Norge (2018).

Organisere et seminar med Ole Kingston (4. dan og instruktør i aiki-jujutsu) med mål å forberede instruktører og klubben på det å trene med og instruere rullestolbrukende utøvere (forberedelse til 2017).

[Synchronicity](#) arrangementet i Jersey ble avlyst (avlysningen ble annonsert 18. mars 2016).

Erstatningsarrangementet ble følgende:

[Accessible Izmir Conference](#), 2nd - 5th November 2016, i Izmir, Turkia. Alle instruktørene som var invitert til Synchronicity ble invitert til Izmir konferansen, men organisering av arrangementet ble så sent bekreftet at det til slutt kræsjet med prosjektleders jobbreise og hun kunne dermed ikke delta.

Det ble til slutt arrangementet [Aiki-Extended](#) 14-16 sept. 2018 i Burwell, nær Cambridge. Prosjektleder ble invitert til å holde en demo/foredrag om det å undervise blinde. Der traff prosjektleder andre som både er utøvere med handikapp (Steve Fyffe, 5. dan) og instruktører for utøvere med handikapp (Fyffe & Quentin Cooke, 7. dan). Begge ble så invitert til å dele sine erfaringer i et seminar i Norge og dermed ble også det målet oppnådd (se mer detaljer under forlengingsår 2018 og 2019).

Mål 1: Målet om å dele erfaringer og etablere kontakt med flere instruktører med aikido for handikappet ble dermed oppnådd.

Mål 2: Da prosjektet kun fikk midler til 2016 og 2017, ble 2018-målet om å holde neste Synchronicity arrangement i Norge i 2018 og delmålene om forberedelser i de 2 foregående år tatt ut av.

Arrangementet ble holdt 20-22 mai 2016 (se [Facebook event](#)). Ole Kingston (rullestolbruker) hadde med seg assistent og medinstruktør Sigurd Dahlberg og 3 av deres elever. Til sammen var det 23 deltakere, hvorav 2 fra andre klubber (Oslo og Trondheim). Vår blinde student ble også med. Det ble en viktig erfaring for klubben å erfare at en kan fungere godt som utøver og som klubb med å være open for inklusjon. (se [videosnytt](#))

(bildet: Ole Kingston kaster Svein. I bakgrunnen ser man blinde Øyvind som øver en teknikk med partner)



Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

- Lokale rekrutteringstiltak:	
<i>Grenseløs Idrettsdag (sept/okt)</i>	Vi deltok på heldagsarrangementet Grenseløs idrettsdag (19. oktober 2016), der skoleklasser som har en eller flere elever med spesielle behov kan få prøve ulike idrett som er inkluderende. <i>(bildet: en jente med spina bifida kaster prosjektleder)</i> Se flere bilder her på Facebook. Arrangementsposter-pdf. 
<i>Frivillighetsdagen (sept)</i>	- I 2016 kræsjer Frivillighetstorget (lør 27. august) med et annet helgeseminar klubben arrangerer og vi har ikke kapasitet å stille med demo-lag til arrangementet. De ble erstattet av følgende:
Nytt (erstatnings-)tiltak:	- Funkisdagen 2016 (lørdag 20. august): <i>"Funkisdagen" er et virkemiddel for funksjonshemmede og funksjonshemmedes organisasjoner i Rogaland og Hordaland til å presentere seg i det offentlige rom som samfunnsborgere på lik linje med andre ved hjelp av konserter, idrett, lek og mere tradisjonell opplysningsvirksomhet»</i> Facebook-event Vi har fått en stand med telt fra 12-17 der vi skal vise frem aikido, tidvis for blinde, tidvis for bevegelseshemmet (med vippestol/rullestol) <i>(bildet viser Øyvind som bruker blindestokken som forsvarsvåpen)</i> 

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

	Andre år (2017) Hovedsatsningsområde: Sittende
Arbeid i egen klubb:	
<i>Nybegynnerkurs for bev.hem.</i> – vinter 1 dag i uken om vinteren, med gradvis integrasjon utover våren. <i>Begrensning: 3-5 deltagere, da det forutsetter at funksjonsfriske er med på trening som partnere.</i> <i>- høst, 1 dag i uken med raskere integrasjon i vanlige timer frem til jul. Samme begrensning.</i>	- Det lyktes ikke å rekruttere en hel gruppe, men deltakere kom en og en etterhvert. Det viste seg at det egentlig var best, fordi hver deltaker hadde sine egne utfordringer og tilpasningsbehov, det hadde ikke vært mulig å lage et opplegg «for alle», og de fikk alle individuell og tilpasset oppfølging. - Opplegget ble for voksne: individuell introduksjonstimer med ukentlig trening på 1,5 timer, og når basisferdighetene var på plass, gradvis integrering i vanlig trening. For barn: direkt innlemming i vanlig trening med andre barn. - Vi benyttet egen miljøtrener (støttet av Stavanger Idrettsråd) for at utøverne alltid fikk partner og at instruktørens oppmerksomhet ikke ble skjev fordelt. - Selv om noen av deltakerne ble med i kortere perioder (måtte slutte pga flytting), ser vi likevel hver deltaker som en suksesshistorie: - Suksess: Even (den gangen 12 år) med C.P., kan stå på kne, men bruker rullestol til vanlig. Han kom til oss etter å ha vært med på Paralympisk Dag forrige høst og ble med et halvt år. Han hadde aldri gjort en fremoverrull, nå har han det! Se bilder fra treningen på Facebook. - Suksess: Amir med C.P., brukte som regel rullestol. Vi prøvde først med rullestol, men gikk fort over til teknikker utført fra stol, eller <i>suwariwaza</i> (sittende på kne) teknikker. Han flyttet til Oslo etter 6 mnd, i april 2016, men var kimen til mange ideer og tilpasninger. (Bildet viser Amir og prosjektleder)



(forts. neste side)

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

(forts.)

- Suksess: Lina (den gangen 8 år) med både noen fysiske begrensninger (stomi) og andre ikke fysiske begrensninger begynte i mini-maxi-mix gruppen (barn med voksen), og fikk sin egen voksen miljøtrener. Det tok lang tid å finne en arbeidsmåte der hun lærer basisteknikker, men med mye positiv oppmuntring, belønning (måtte gjøre en teknikk for hver 30 sekunders lek med voksen), så har mye blitt lært! Hun er fortsatt med i dag.

- Suksess: William (mars'17-august'18), bruker rullestol eller rullator til vanlig, har mye spasmer og dårlig balanse som følge av drukningsulykke. Lærte å falle fra stående ved å «rulle som en banan» på de myke kroppsdelenene (baken/rygg – se bildet), uten å bruke hendene. Det å kunne falle på den måten blir en ferdighet for livet.



Det var med han at vi utviklet anvendelsen av «sopp-stolen» som støtteredskap (se bildet til høyre, videre forklaring i annet avsnitt).



William bidro også til prosjektet «Hjulbeint» med å delta på pilot-kurset, og var med i oppstarten av den første Nasjonal Aikido Ungdomsleir som eneste deltaker med funksjonsnedsettelse. Han sluttet pga studieår på folkehøgskole, men planlegger å komme tilbake etter folkehøgskoleåret.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Fortsette med blinde utøvere / rekruttere nye	- Igjen, tross rekrutteringstiltak, epost henvendelser til organisasjoner kom det veldig lite eller ingen respons tilbake. Så vi fortsatte med våre 3-4 deltakere. - Suksess: Øyvind er nå hovedsaklig med på «vanlige» treninger, og tok sin andre gradering i juni 2017. - Suksess: Øyvind
Ekstern erfaringsdeling og høsting	
<i>Ridderrennet 2017. Være med som assisterende instruktør i selvforsvarskurs for handikappet</i>	Gjennomført 29 mars 2017. NKF ble på nytt invitert til å holde et selvforsvarskurs for handikappede på Ridderrennet. Prosjektleder var denne gangen med i rullestolgruppen. Etter kurset ble det samling og erfaringsutveksling mellom instruktørene. (deltakelse finansiert av NKF). 
<i>Forberedelser til Synchronicity (etc)</i>	Da Synchronicity ikke vil finne sted er det heller ikke nødvendig med forberedelsene (se forklaring lenger oppe).
<i>Oppfølgingsseminar for blinde</i>	Forts. fra 2016. Seminar for blinde og blindeinstruktører ble utsatt til 2018, og ble til slutt holdt i forlengingsåret (Se jan. 2019).
<i>Møte og intervju med rullestol-aikidoka</i>	Prosjektleder fikk i juli 2017 møte og trene med Molly Sacco Hale, som jobbet seg fra paraplegisk og opp til 4. dan. Molly ble intervjuet og ga mange praktiske tips fra perspektivet til en rullestolbrukende aikido-utøver. 

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Organisere et nytt seminar med Ole Kingston (4. dan og instruktør i aiki-jujutsu) med mål å forberede instruktører og klubben på det å trene med og instruere rullestolbrukende utøvere

Arrangementet ble holdt 29.9-1.10 2017 (se [Facebook event](#)). Ole Kingston (rullestolbruker) hadde med seg assistent og medinstruktør Sigurd Dahlberg og 4 av deres elever. Til sammen var det 18 deltakere. Vår blinde student og William ble også med. Det ble en viktig erfaring for klubben å erfare at en kan fungere godt som utøver og som klubb med å være open for inklusjon.

(bildet: Ole Kingston kaster en deltaker. I bakgrunnen ser man assistent instruktør vise samme teknikk i stående).



Extra:

Prosjektleder ble, som medlem av NKF-parakampsportgruppen, med i referansegruppen i en samling for Extrastiftelsen-prosjektet Hjulbeint. Samlingen fant sted på Gardermoen 13-14. oktober. Ble bedt om å bidra med de foreløpige erfaringer i Aikido for alle prosjektet, sammen med andre fra TaeKwonDo, Karate, og Boxing (kostnadene ble delt mellom prosjektene). [Videosnytt om helgen.](#)

Extra: begynne med disseminasjon.

Vi begynner med å vise frem det vi har oppnådd ved å ta med blinde Øyvind ble med på helgetreningsseminar i Oslo med høyt gradert Japansk instruktør, her kom det deltakere fra hele Norge (og til og med utlandet) som samtidig fikk anledning å se, erfare og trene med en blind utøver. Den japanske instruktøren ble så imponert og nysgjerrig at han året etter tok en detur til Stavanger for å lære mer.

Lokale rekrutteringstiltak

Miljøsøndagen (sept)

Vi deltok på heldags ute-arrangement [Miljøsøndagen](#) (søn 17. sept): «For syvende år på rad inviterer Stavanger kommune sammen med kollektivselskap, bedrifter og et helt lass av frivillige lag og organisasjoner til Miljøsøndag. Vi skal gi byen en dag full av aktivitet...» Vi hadde våre foldematter og telt, og holdt på fra 12-16, med å vise frem aikido, tidvis for blinde, tidvis for bevegelseshemmet (med vippestol/rullestol), og lot folk prøve.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

<i>Paralympisk skoledag</i>	Vi vurderte etter forrige Paraskoledag at det ikke var noen rekrutteringseffekt av å delta der fordi arrangement finner sted en time utenfor Stavanger, deltagende skoler er i nærmiljøet der og at deltakerne ville finne det for langt vekke og ressurskrevende å delta i aktivitet i en klubb en time unna. Dette ble erstattet med å delta på Grenseløs Møteplass, arrangert 18.2.2017 av Rogaland Idrettskrets, Folkepulsen i Stavanger Forum i byen. 15 ulike idretter ble «showcased» for å få funksjonsutfordrede inn i idretten. Artikkel i Rogalands Avis - Bilder på Facebook
<i>Frivillighetsdagen (sept)</i>	- I 2017 ble Frivillighetstorget flyttet til 10. juni og kræsjet med klubbturn til Oslo (der Øyvind ble med).
	Ekstra år (2018): Fullføring av planlagte aktiviteter
Forlengelse av prosjektet til 31.12.2018	Da vi hadde midler igjen og enda hadde noen tiltak og arrangement å gjennomføre søkte vi om å utvide prosjektet, først 6 mnd, så 6 mnd til, sluttdato ble satt til 31.12.2018. Her ble det disseminasjon (deling av erfaring utad).
1. Vanlig trening	Vi fortsatte med å integrere deltakerne i vanlig trening. Det kjennes nå som Øyvind ble en helt vanlig utøver i klubben. Han trenger nå ikke stadig en avansert partner, men kan også trene med andre på sitt nivå, sålenge noen sørger for å «oversette» det som blir demonstrert av instruktøren. William fortsetter med å komme en gang i uken, og det tar nå lenger tid før vi må ta frem sopp-stolen som støttemiddel. Lina fortsetter med mini-maxi-mix med far og søster som medfølgere, samt sin egen miljøtrener. Hun kan nå alt som trengs for første gradering, men vi må finne en måte å gjennomføre en gradering som ikke setter henne i et forstørrelsesglass.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

2. Extra: Besøk fra Japan	Den japanske instruktøren som møtte Øyvind i 2017-seminaret tok en detur til Stavanger i forbindelse med 2018-seminaret for å få noen privattimer i pedagogikken som vi har utviklet disse 2 år. Hans kommentar: «jeg har lenge ønsket å starte noe lignende men visste ikke hvordan – nå har jeg noen redskap!» <i>(bildet: prosjektleder, Øyvind og Ariga Sensei etter treningen)</i>	 A photograph showing three individuals in white Aikido uniforms (gi) standing in a line in a dojo. From left to right: a woman with short dark hair, a man with dark hair, and a man with a beard and glasses. They are all smiling at the camera. The background shows a typical dojo setting with a green mat and a white wall with some calligraphy scrolls.
3. Aiki-Extended, internasjonalt seminar i Burwell, GB.	Prosjektleder ble invitert til å holde en demo/foredrag om det å undervise blinde i arrangementet Aiki-Extended 14-16 sept. 2018 i Burwell, nær Cambridge. Denne deltakelsen oppfylte eller bidro til å oppfylle flere mål: 1. Delta i et internasjonalt seminar (etter 2 tidligere arrangementer som enten ble avlyst eller ikke passet tidsmessig) 2. Gjorde nytte i målet om å disseminere resultater og erfaringer til et større publikum. 3. Treffe de rette personene til å arrangere et seminar om blindeinstruksjon med: I Aiki-Extended deltok nemlig også utøvere med handikapp (bl.a. Steve Fyffe, 5. dan) og instruktører for utøvere med handikapp (Steve Fyffe igjen & Quentin Cooke, 7. dan). Disse ble begge invitert til å dele sine erfaringer i et seminar i Norge. Se punkt 8.	
4. Flere rekrutteringstiltak	1. Paralympisk møteplass 24.2.2018, heldagsarrangement der personer med funksjonsnedsettelse kunne prøve mange idretter presentert av inkluderende idrettsklubber i Stavanger. (Se bilder på Facebook) 2. Miljøsøndag 16.9.2018, heldagsarrangement med demo, og prøvetid på medbrakte matter, på Torget.	

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

5. Et oppfølgingsseminar med Ole Kingston (4. dan og instruktør i aiki-jujutsu).	Arrangementet ble holdt 21-23. sept. 2018 (se Facebook event). Ole Kingston (rullestolbruker) hadde med seg assistent og medinstruktør Sigurd Dahlberg og en av deres elever. Til sammen var det 19 deltakere. Vår blinde student Øyvind deltok også. Denne gangen tiltrakk arrangementet interessert fra Trondheim, Finland, Sverige og Sveits, og hjalp dermed å diseminere kunnskap som ble ervervet i prosjektet. Prosjektleder deltok denne gangen som rullestolbruker og det ble høstet gode erfaringer i å forstå situasjonen fra et annet perspektiv (bildet: Instruktør Ole følger med prosjektleder som utfører en teknikk fra rullestol) 
	Ekstra måned (januar 2019): Fullføring av siste aktivitet
Forlengelse av prosjektet til 31.01.2019	Originaldato for Fyffe/vonArb seminaret skulle være i desember, men det måtte utsettes av 2 grunner: - Desember med sin juletid var ikke optimalt for deltakere - Det viste seg at førerhunden trengte flere vaksiner og hundepass for å kunne reise til Norge. Derfor ble det søkt og innvilget en måneds utsettelse, og sluttdato ble satt til 31.01.2019.
7. en ekstra rekrutteringsmulighet	Store idrettsdagen (i forbindelsen med Sportsgalla'en), lørdag 5.1.2019, heldagsarrangement. Vi søkte og ble valgt ut til å være en av idrettene, og en av 3 kampsporter som fikk holde stand, holde demo og la folk prøve idretten sin, tok med oss rullestol og blindestokk. (se Bilder på Facebook)
8. Treningshelg/seminar med tema blinde	Å se uten øyne i Aikido, et 3-dagers seminar, 11-13.01.2019, med en forberedende ekstra dag med samtaler blant instruktørene, erfaringsutveksling og praktisk trening og utprøving, samt planlegging av helgens innhold. Prosjektleder viste frem den nye pedagogikken, og Steve Fyffe, som blind instruktør var et eksempel på hvor langt man kunne nå ved å trene aikido. Se Facebook event.

• Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Prosjektet har gitt klubben erfaring og kunnskap om premisser i å være inkluderende:

Man må være bevisst sin motivasjon i å ville åpne for *funkis*'er. Det må forankres i klubben, instruktører og medlemmer må være om bord. Man bør også bestemme i hvilken omfang man vil starte: starte egne partier eller være åpen for en eller annen krever ulike ressurser og rekrutteringstiltak. Rekruttering er vanskelig selv med hjelp fra organisasjoner. Endring av instilling i klubben er nødvendig – se forbi funksjonsnedsettelsen, og fokusere på funksjonsdyktigheten (abilitetene) og så tilpasse didaktikk og progresjon på disse abiliteter.

Her gis det en mer inngående beskrivelse av disse tema:

1. Intensjon og motivasjon – forankring

a. På klubbnivå

Det er en absolutt grunnstein først å finne ut OM man vil åpne for å velkommen personer med funksjonsnedsettelse, eller *funkis*'er, og være bevisst på hva motivasjonen bak avgjørelsen er.

En slik avgjørelse bør være forankret i hele klubben: fra styret, til instruktørgruppen og medlemmene. Klubbkulturen bør gjenspeile det, nykommere og eventuelle «skeptikere» kan da bli sosialisert og lære gjennom erfaring at dette . er meningsfylt og givende for alle, ikke bare for den med funksjonsnedsettelsen.

Episode: Når vi først startet å integrere *blinde* i vanlige timer, sa en vikarinstruktør rett ut: «det går bra med en blind i timen, men blir jeg aleneinstruktør med to eller flere... er jeg redd at jeg ikke makter oppgaven, jeg har jo ikke erfaringen du har».

Det hjelper ikke at bare én instruktør er kjempemotivert for et slikt tiltak, det må bli en felles vision eller klubbfilosofi om hvordan vi som klubben ønsker å være, og en villighet hos alle, såvel instruktører som medutøvere er med på å dele på ansvaret og bidra med det en kan.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

b. På utøvernivå

En av mytene vi ønsket å motbevise er at «tilbudet blir forringet» dersom man risikerer å måtte trene med partnere som har en funksjonsnedsettelse.

I Aikido trener alle med alle (med unntak av timer begrenset til viderekomne): i passene med fokus på nybegynnerne dukker det gjerne opp medlemmer med svart belte, de vil gjerne trene på «basics» og vet at de vil lære mye ved å trene med nybegynnere, samtidig med at nybegynnerne vil lære raskere ved å trene med viderekomne – det samme gjelder de med nedsatt funksjon. De er først og fremst nybegynnere med visse ferdigheter – det er alle som kommer på mattene første gang.

Vi forsterket denne kulturen av å se verdien for den viderekomne å trene med nybegynnere og følelsen hos en nybegynner uansett funksjonsnivå og ferdigheter at de også bidrar i de viderekomnes utvikling ved ganske enkelt bare å være nybegynner. Dermed blir også myten og redselen av å være til bry for sin treningspartner når man er nybegynner eller funksjonssvakt.

2. Omfang

En klubb bør også gjøre en vurdering med hensyn til hvilket omfang integrering av *funkis*'er vil være aktuelt:

- kan man i det hele tatt ta imot *funkis*'er, eller er det mest hensiktsmessig å kunne henvise vedkommende videre til aktuelle klubber med mer tilpasset tilbud
- man ønsker å starte en klubb eller en avdeling for *funkis*'er
- man ønsker å være en klubb som er åpen til personer med ulike ferdigheter dersom det skulle dukke opp en, og være forberedt med kunnskap om hvordan en kan begynne, og hvordan en kan skaffe seg støtte og kunnskap til å fortsette.
- har man begrensninger med hensyn til antall *funkis*'er man kan ta imot (ingen handikapptoalett, liten klubb, ikke nok instruktører, etc).

En gang man har bestemt å åpne for *funkis*'er, bør man se hvor mye en kan legge i rekruttering av *funkis*'er:

- passiv stanse: vente til det dukker opp noen
- aktiv stanse: sette i gang rekrutteringstiltak
- villighet/evne til å skaffe ressurser (kunnskap / instruktørtid / utstyr / tilpasninger) som er nødvendige for det valgte aktivitetsnivået.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

3. Rekruttering

Prosjektet erfarte at rekruttering var særdeles vanskelig og at man selv med mange skriftlige og telefoniske henvendelse ikke nådde frem med tilbudet til målgruppene. Personene som deltok i prosjektet var gjerne de som allerede er ressurssterke, tør-å-ta utfordringen-type mennesker. Vi håpet på at også skulle få tak i de som «trenger litt overbevisning».

Den største hindringen i å rekruttere deltakere til prosjektet var det å komme i kontakt med organisasjonene. Det var lite respons hos organisasjonene som representerer funksis'er: mange informasjonseposter, samt forespørsel om å publisere noe på FB-sidene eller nettsiden deres forble ubesvart. Det var vanskelig å finne frem til rette kontaktperson, finne personer som kunne fungere som støttespiller i å få kunnskap om tilbudet ut.

En annen grunn kan være at det iallefall i Norge allerede finnes en god del tilbud for *funkis*'er, og at active funksis'er allerede har funnet sin aktivitet. Det vanskelige er å nå *funkis*'er som er i mørketallet som kanskje holder seg utenfor mainstream informasjonskanaler (å ikke være medlem i noen organisasjoner for de med funksjonsnedsettelse og dermed motta info-eposter om tilbud gjennom organisasjonen, eller ikke har klikket «liker» i organisasjonenes Facebook sider, og dermed ikke får se posteringene.

Demo og stand ved offentlige arrangement var gode promosjonskanaler – altså heldagsarrangement der hver frivillig organisasjon eller idrettslag fikk sin stand der en kunne vise frem sine tilbud i flere timer i strekk. JuShinKan tok med sine foldematter og en del frivillige, demonstrerte kampkunsten, ga både barn og voksne andledning å prøve. Vi tok med oss bade rullestol og blindestokker for å vise at man har tilbud for funksis'er også. Vi delte ut infoark og invitasjon til åpen dojo i følgende uke.

På Frivillighetsdagen og Miljøsøndagen organisert av Stavanger Kommunen var eksempler på slike arrangement. Idrettsrådet og Idrettskretsen arrangerte etterhvert også Paralympisk møteplass, og Den store idrettsdagen i Stavanger Forum, og Handikappforbundet organiserer Funkisdag (annethvert år i Stavanger). De 3 sistnevnt var gode plattform da de tiltrakk personer i målgruppen til å prøve ulike idrettstilbud, blant annet aikido.

Absolutt best er “word of mouth” – egne *funkis*'er er de beste ambassadører for tilbudet.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

En bør huske at rekrutteringstiltak er mer enn bare å få flere medlemmer til klubben. Det dreier seg også om langsiktig informasjonsarbeid i å opplyse og lære opp publikum om at hva aikido er og hvilke tilbud som finnes innenfor byen aikidoklub.

4. Endring av instilling

Hva tenker man når en personer kommer inn med blindestokk, eller med rullestol? Det er viktig å være ærlig med eventuelle fordommer som kommer til overflaten og erstatte disse med en evne til å lete etter ferdighetene hos personen og bygge på disse, istedenfor å la funksjonsnedsettelsen dominere og skygge for andre ferdigheter og potensiale.

Anekdote: I den første treningstimen med en blind utøver visste ikke prosjektleder hvor hun skulle begynne. Det ble derfor startet med en utredning om hva utøveren *ikke* kunne, altså utøverens begrensninger (hvor mye/lite han kunne se, til hvilken grad han bruker hørsel som erstatning, hvordan han beveger seg uten stokk, etc).

Et av spørsmålene fra prosjektleder ble kimen til løsningen: «hvordan kan jeg best flytte på deg uten å dra deg rundt etter armen?» hvorpå den blinde lærte prosjektleder den såkalte «ledsagerteknikken». Det å kunne følge en seende person med ledsakerteknikk er en veldig nyttig ferdighet (= abilitet) i aikido og veldig lik en del kontaktøvelser som finnes i aikido. Det var lett å «oversette» ledsakerteknikken til kontaktøvelser, og plutselig viser det seg at en blind utøver slett ikke begynner på bar bakke.

For rullestolbrukere og balanseutfordrede (= *sittende*) fant vi fort ut at vi måtte trene mye mer med å holde kroppen på sin akse, senke balansesenteret, rotere på sin vertikalakse uten å bøye seg. Det var enda viktigere å la angriperens kraft komme til seg, enn hos gående som kan kompensere balansebrytningen med lett å flytte på føttene. Det var enda viktigere å kunne utføre teknikker med minst mulig kraft, fordi den minste motstand ville bringe vedkommende ut av balanse. Dette er ferdigheter som vanligvis trenes av mer viderekomne, men i trening med *sittende* er man nødt til å trene på det allerede fra begynnelsen av. Det viste seg at våre utøvere hadde mere indre ferdigheter, mer solid «senter» enn såkalte vanlige nybegynnere.

Det er lett å undervurdere personer med en funksjonshemming, å la funksjonsnedsettelsen skygge for en del veldig gode og anvendelige ferdigheter som personen gjerne ikke er klar over selv. Det ligger i sakens natur at det er en del ferdigheter ikke vil kunne trenes frem (å se bedre eller lære å stå), men det er ikke

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

dermed sagt at *funkis*'er er ikke kapable til å lære eller spisse andre ferdigheter. Er man i stand til å se etter de ferdighetene som faktisk finnes, samt lete dypere etter ferdigheter som er mer interne og lite synlige, da har man funnet de første byggestenene for en tilpasset opplæring for vedkommende.

Mottoet ble fort (det fungerer bedre på engelsk): Focus on the ability, not the dis-ability. Og derfor fikk prosjektet kallenavnet «Abilitets-aikido», som er mye mer positivt innstilt enn «Aikido for Handikappede».

5. Tilpasset pedagogikk, didaktikk og progresjon

I kampsport blir ofte frasen «mange veier leder til toppen av fjellet», og «det handler ikke om målet, men om veien dit».

Gjennom arbeid med *funkis*'er ble den tradisjonelle japanske pedagogiske læringsmetoden utfordret: for å sette det på spissen, kan man som *blind* rett og slett ikke observere og «stjele» teknikker eller som *sittende* ikke like lett «svømme eller synke» ved å bli tvunget til å lære seg fallteknikk. Samtidig kan vestlige metoder med verbale forklaringer og intellektualisering av bevegelser lett blir meningsløst når en ikke samtidig kan se teknikken, eller kopiere kropsbevegelsene uten bena. Her må didaktikken – den praktiske delen av pedagogikken tilpasses.

Didaktikken i instruksjon av *funkis*'er må først og fremst følge en grunnfilosofi som baserer seg på å finne *funkis*'ens abiliteter og ferdigheter og bygge videre på disse. Ferdighetene finnes ved at instruktør øver sammen med *funkis*'en som dens partner. Ferdighetene brukes etterhvert som byggesteiner til å frembringe hele teknikker. Med *funkis*'er kan man gjerne ikke bruke en tradisjonell progresjon, og heller bytte om på rekkefølge av ferdigheter en må utvikle for å lære.

Vi fant fort ut at det lønte seg å begynne med separate timer for *blinde*, enkeltvis eller i en blindegruppe med minst 2 seende (instruktør og assistent/miljøtrener), og en-til-en trening for *sittende*, fordi funksjonsnedsettingen varierte så mye fra en *sittende* til den andre.

Hensikten med separat trening i begynnelsen var flerfoldig:

- instruktøren/prosjektleder trengte tid til å bli kjent med spesifisitetene til funksjonsnedsettelsene, for å tilpasse ferdighetstreningen til individene

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

- utøverne trengte å bli fortrolige med en knippe grunnleggende ferdigheter og teknikkjennskap
- oppnå innlæring i et mye langsommere tempo uten å føle at de sinker de andre i en vanlig time.

Målet var uansett at funksjonene etterhvert skulle delta i vanlig trening.

Integreringen skjedde i tre stadier:

- 1) Egne treninger: en-til-en sittende, eller blindepartier.
- 2) Trene i vanlige pass, men kun med en viderekommen partner
- 3) Trene med hvem som helst, til og med lavere graderte

Bildet viser Øyvind i sin første time i vanlig undervisning med sin partner Trond (svartbelte og svart buksekjørt) som partner. Enden av salen var reservert område.



a. Spesielt for blinde:

Et særdeles viktig redskap (ferdighet) viste det seg å være det å lære seg det japanske **ordforråd** for:

- stanser (*migi/hidari hanmi* = høyre/venstre stanse, *aihanmi/gyakuhanmi* = krysshånd, speilhånd),
- kroppsbevegelser (*irimi* = et sted forover, *tenkan* = pivotere bakover på fremste fot, *kaiten* = endre retning 180 grader uten å flytte føttene, etc)
- teknikker (*ikkkyo, nikkkyo, iriminage, kotegaeshi*, etc)
- angrep (*shomen-uchi* = «karateslag» midt i pannen, *tsuki* = knyttneven slag rett frem, *katadori* = ta i ermet på skulderhøyde, etc).
- gjøremål (*yame, suwatte kudasai* = slutt og vennlist sett dere ned, *hai dozo / hajime* = værsgod begynn)

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

I demonstrasjon og forklaring av en teknikk hender det som oftest at instruktøren må vise og forklare til seende på et vis som ikke tar hensyn til den blinde. Med et godt ordforråd hos den blinde kan en partner eller instruktøren lett «oversette» det som ble demonstrert i en generell vending (det ble demonstrert *shomen-uchi iriminage* med stegene *irimi*, *tenkan kaiten*, eller *katatedori gyakuhanmi ikkyo* med å gå ut av linjen på partnerens frem/bakside), og så så raskt som mulig gå over til å øve på teknikken fysisk, og sette fokus på detaljene etterhvert.

Selv om ordforråd er på plass, er det også viktig å anvende mer kinestetisk/taktil læring enn verbal/visuell læring. Etter demonstrasjon av en teknikk for hele klassen kan instruktøren med fordel komme bort til den blinde først og få ham til å føle teknikken på seg, både som *tori* (som utfører teknikken) og som *uke* (som mottar teknikken og faller eller blir låst fast) før en viderekommen partner overtar.

Eksempler: Korrigering av posisjon kan likegodt skje verbal, som taktilt (f.eks. «roter overkroppen mot *uke*, eller fysisk ta i skuldrene og rotere dem til rett retning). Den blinde kan i enkelte tilfeller stå bak en seende med hendene på hoftene eller skuldrene og føle bevegelsen (se *bildet*).

OBS: Dette innebærer en mye nærmere posisjonering enn man vanligvis er vant med, og enkelte nybegynnere kan muligens føle et visst ubehag ved det. Kanskje enda mer om det dreier seg om det motsatte kjønn. Vær følsom.

(*bildet: Øyvind kjenner på Bob sin kroppsforflytning*)



Når det gjelder teknikker mot slag måtte vi finne en løsning på hvordan en kan øve mot slag som man ikke ser kommer.

Løsningen ble å:

- være nøye med å lære og holde angrepskonvensjoner (når man står i høyre stanse kommer en *shomen-uchi* fra angriperens venstre hånd, men en *yokomen-uchi* vil komme fra angriperens høyre hånd)
- *tori* (altså den som blir angrepet og utfører teknikker) sier høyt *migi-hanmi* eller

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

hidari-hami (jeg står i høyre eller venstre stanse), og signalisere dermed at han er klar til å motta et angrep

- uke (angriperen som mottar teknikken) angriper så med en *kiai* som ropes ca et halvt sekund til slaget treffer

- *kiai*'ens intensitet indikere angrepets hastighet.

Samme prosedyren brukes når tori/uke bytter roller (dog det ikke er like viktig for den blinde å bruke *kiai* mot den seende)

Når en blind utøver blir med på en treningshelg der eksterne deltar eller utenfor hjemmedojo bør man be om 5 minutter i begynnelsen av seminaret for å **introdusere** den blinde, vise ledsagerteknikken, demonstrere hvordan å bruke lyd når man øver på slagteknikker. Man bør be om at alle respekterer en dedikert korridor / område på mattene som den blinde og partneren kan stole på ikke blir rullet på eller krysses av andre. Man inviterer alle til å trene med vedkommende, men må også passe på også at den blinde faktisk har en partner til å trene med, eventuelt trene med vedkommende selv.

b. Spesielt for *sittende*:

Graden av funksjonsnedsettelse er unik for hver sittende: vi fikk inn rullestolbruker, rullatorbruker, noen med uforutsigbare spasmer, noen kunne stå men med veldig dårlig balanse, noen kunne stå en stund, noen kunne fungere på kne, osv.

Det er lett å fokusere på handikappet fordi det er så synlig. Man bør anvende innstillingsendring og heller se på graden av abilitet, hvilke abiliteter som allerede finnes og om det finnes ikke-synlige abiliteter hos vedkommende som gjerne ikke er naturlig til stede hos stående. For eksempel, sittende på rullestol bruker core muskulaturen og hara'en (senteret sitt) mer for å få til bevegelser, har en naturlig lavt likevektspunkt, de er vant til å være mindre og utrolig dyktig i å bevege seg på hjul eller balansere på 2 hjul. Dette er et godt utgangspunkt i å starte med øvelser og teknikker der disse abiliteter brukes, for eksempel alle hanmi-handachi teknikkene (en stående angriper en sittende på kne).

Sittende som tidvis kan stå har som regel store utfordringer med balanse i stående. Det er viktig å utforske og øve på å holde kroppen i sin vertikal akse (når man bøyer seg, faller man lett ut av balanse), og senke likevektsenteret ved å bøye knærne. Disse ting kommer normalt i fokus når man er kommet et stykke opp i nivå, men med funksis'er er det en nødvendighet å ta med dette fra begynnelsen av.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

For samme gruppe er det å miste balanse plutselig og falle en realitet, noe som skjer mange ganger daglig. Redsel og vegring mot falling gjør at man kompenserer abrupt, strekker ut hendene og faller på dem, mest forover. Å kunne falle trygt en nødvendighet som bør læres. Her er det ikke tale om de tradisjonelle forover og bakover rullene som nybegynnerne lærer. Det å lære å instinktivt senke kroppen, snu og rullefalle på baken og ryggens myke deler (se bildet over) uten å bruke hendene som «fallputer» og risikere brudd er en kunnskap og abilitet som vil være nyttig også utenfor treningshallen.

Når falling kjennes naturlig og «ikke farlig» da slapper personen av og faller enda tryggere: et uungåelig fall kunne aksepteres, kroppen slapper av og automatisk roterer inn til en trygg bananrull (se bildet).

Rullestol

Når funksjonsnedsettelse krever en rullestol, er det fordelaktig med en såkalt sportsstol med lav rygg, ingen utstikkende deler (heller fotbøyle enn fotstøtter, håndtakene må kunne fjernes eller brettes inn mot ryggdelen) for å beskytte treningspartnerens fall. Bremsen kan være på eller av, avhengig av type øvelse/teknikk. Tippetisering kan brukes av uerfarne rullestolbrukere, men vil mer være i veien for mer erfarne rullestolbrukere.



Sopp-stolen

For sittende som tidvis kan stå, eller kan «stå-sitte» kan det være nyttig med en soppstol, stolen kan man få tak i hos en ergonomi-butikk eller man kan finne en billig-versjon på IKEA. den har en rund sittepute, og en rund base, og man kan regulere høyden. (se bilde neste side)

Når man sitter på stolen har man allikevel flytte kroppen lateralt eller frem og tilbake, samt at man kan rotere på en vertikal akse. Man trenger bena kun for ikke å tippe for langt den ene eller andre veien. Det blir nesten som å få en tredje fot som holder vekten oppe.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Det betyr at man komme i kontakt med angriper, føre den rundt seg og enten låse eller kaste.

Soppstolen er nyttig for flere enn bare balanseutfordrede – kan også anvendes av personer med en midlertidig funksjonsnedsettelse, som f.eks. fot / kneskade, en kan komme seg tidligere tilbake på trening etter kne- eller hofteoperasjon.



6. Ny kunnskap

Det å tilpasse pedagogikken og didaktikken til en opplæringsmetode som var mer ordforrådsbasert, kontaktbasert, og samtidig utrustet med den nye innstillingen i å lete etter allerede tilstede ferdigheter gjorde at en del nytt kunnskap ble utviklet i løpet av prosjektet:

- a. De blindes «ledsagerteknikk» ble grunnlaget til en ny progresjon for ferdighetsoppbygging hos blinde.
- b. Det å bruke lyd (*kiai*) når en øver med slagangrep.
- c. Anvendelse av en sopp-stol som trening- og avlastningsredskap.

Prosjektet ble også transformativ for prosjektleder: ved å instruere, tilpasse øvelser og teknikker, samt trene med blinde og sittende lærte også prosjektleder nye ferdigheter som i sin tur påvirket måten hun nå instruerer alle nybegynnere, også de funksjonsdyktige.

7. Effekt og respons

Her vil vi dele noen anekdoter som viser effekten av arbeidet lagt ned i prosjektet, og responsen som ble høstet:

1. Blinde Øyvind var med på hans første aikido helgetrening med seende, han på høyre side i bildet jeg la ut i en Facebook gruppe for aikido-dojo ledere med følgende kommentar:

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

«Update on my blind class (part of the ability aikido project): Øyvind Lode, one of my blind students, was brave enough to participate in the full regional aikido festival (a weekend seminar with 6 different instructors), including the [sword] class! This after only 3 months of separate classes building up basics and confidence in moving, rolling and working with a partner. In this pic, he was taken as [demonstration partner] for [the technique] suwariwaza kokkyu ho by the guest instructor, Erik Vanem. [...] A few more months of separate classes learning a few more basics, then we'll start integrating those who feel ready into the regular classes.»



Et av svarene kom fra en dojo-leder i Tsjekkia, Martin Švihla:

«Jacqueline: thank you for this post. It was so unreal (and amazing) for me that at first I did not understand. "Blind? What do you mean by blind?" You did great job, something I would not imagine as possible. So thanks for moving my limits between possible and impossible. BTW: Can you tell me some practical details? How often you have your blind class? How many blind people in the class and how many instructors/assistants? Where can I read more about it?»:

2. Vi tok med blinde Øyvind til en treningsseminar i Oslo i juni 2017 med en japanske *sensei* som instruerte. I forbindelse med samme treningsseminar året etter gjorde Ariga Sensei en detur til Stavanger for å få en innføring i blindepedagogikken som vi har utviklet disse 3 år. Han kommenterte: *«Jeg har lenge ønsket å starte noe lignende men visste ikke hvordan – nå har jeg noen redskap!»*



(bildet: Ariga Sensei, som prøvetrener med Øyvind)

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

3. En blind deltaker, Tess, trosset sine redsler og ble med i første året av prosjektet, og tok sin første gradering etter ett års trening. I løpet av denne tiden lærte hun både å falle, rulle, ta imot angrep (både grep og slag), bruke stemme (kiai), utføre teknikker og låse eller kaste personer som var mye større enn henne. Denne mestringsfølelse uttrykte hun slik: “Kan jeg lære dette, så kan jeg gjøre mange andre ting også! Før var jeg redd at jeg kom til å måtte leve innendørs resten av livet når jeg mistet synet, men nå har jeg skrevet meg opp på kano-tur og fjellvandring!”

4. Feedback fra blind instruktør Steve Fyffe, en 5. *dan* svart belte som begynte aikido for nesten 60 år siden, i en tid hvor diskriminering og mangel på kunnskap gjorde at han måtte trosse mye motgang for å lære seg kampkunsten. Skolert “the hard way” uten noen form for spesialisert pedagogikk, klarte han allikevel å nå 5. *dan* og å starte en dojo hvor han bare er en

“instruktør, som tilfeldigvis er blind”. Steve Fyffe ble henrykt av det vi hadde oppnådd, den velkommende og inkluderende atmosfære og pedagogikken vi har utviklet over de siste 3 år. Etter fellesseminaret han holdt sammen med prosjektleder sa han: “om det fantes dette den gangen jeg begynte, hadde jeg hatt et mye lettere liv, jeg hadde nok trent med dere!” hvorpå han ba han om å bli medlem i klubben vår.



(bildet viser blinde Steve og prosjektleder, blinde Øyvind og Quentin i bakgrunnen under fellesseminaret)

5. I samme seminar, kom det også tilbakemelding fra Quentin Cooke, en 7. *dan* som i dag er Steve Fyffe’s instruktør: “I have learnt something fundamental from this project that I’ll explore and use in my own teaching” (ref. ledsagerteknikken og hvordan det ble utgangspunktet i en pedagogisk progresjon for blinde, og siden også for nybegynnere generelt).

6. Internasjonal anerkjennelse: Prosjektleder ble tatt opp som medlem i International Aikido Federation’s Working Group on Dishabilities (IAF-WGD), etter anbefaling fra Norsk Aikidoforbund (NAF). Arbeidet og resultatene i dette prosjektet var hovedbegrunnelsen for anbefalingen fra NAF til opptak i IAF-WGD.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Disse anekdoter viser at prosjektet hadde den effekten vi ønsket å oppnå – å åpne øynene til både utøvere som fikk erfare at de kunne lære seg aikido og delta på vanlige treninger, og så ta med seg erfaringen i å mestre noe «umulig» videre i livet ellers. Og åpne øynene til dojo-ledere, og instille i dem et ønske om å finne ut mer om hvordan dette kan blir muliggjort, at man kan bare man er villig.

8. Disseminering / Distribuering / Vidreføring av resultater

Gjennom hele prosjektet er det blitt gjort jevne publiseringer på prosjektleders Facebook profil som har 3400+ «venner» og følgere utelukkende fra aikido-interesserte og utøvere både i Norge og i utlandet. Dermed er det blitt relativt godt kjent med at at prosjektleder og klubben hennes kan anses som ressurser i spørsmålet om det å utøve kampkunsten aikido når man har en funksjonsnedsettelse, eller i spørsmål om det å ta imot personer med funksjonsnedsettelse i ens dojo/klubb. Men Facebook er et flyktig medium – resultat, kunnskap og erfaringer bør videre publiseres i et mer permanent nettsted, i klubbens egen nettside, noe som vil forankre klubben som modellklubb i spørsmålet.

Erfaringene kan videre anvendes i Kampsportforbundets parakampsport gruppens videre arbeid, samt at NKF kan videreformidle kontakt og behov om denne kunnskapen videre på sine nettsider eller sine parakampsport kontaktperson(er).

Mer lokalt er Stavanger Idrettsråd og Rogaland Idrettskrets ofte i kontakt med prosjektleder i forbindelse med arrangement der en ønsker å vise idrett som er inkluderende, eller i forbindelse med støtteordninger for prosjekter som får flere funksjonsutfordrende ut i idrett.

For annen (fremtidig) distribuering av kunnskap, se avsnitt om veien videre i neste kapittel.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

• Kap 4. Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Verdi for målgruppene og samfunnsmessig verdi

Deltakerne fikk erfare at det å trene kampsport øker selvfølelse og egenverdi hos alle utøvere. Økt selvsikkerhet fører til at man faren å bli valgt som offer minker betraktelig, og dersom en allikevel blir angrepet fører kampsport trening til at en kan holde roen, forsvare seg, noe som øker sannsynligheten at angrepet blir avbrutt.

Positive erfaringer i prosjektklubben viser til at funksjonsutfordrede også kan bli ressurspersoner, en del av det sosiale og dermed tilføye en verdi til klubben.

Frykten for det ukjente er en hemming for både funksjonsfrisk og funksjonsutfordret. Å vise til en god integrasjon og progresjon hos noen utøvere i vår klubb, og til en positiv og produktiv holdningsendring i begge gruppene er med på å overbevise andre klubber å starte med det samme.

Prosjektet er med på å slå hull i mytene om at kampsport og kampsport ikke kan være for de med en funksjonsnedsettelse – både blinde og sittende fikk innarbeidet kroppsbevegelse alene og med partner, fallteknikk og teknikker.

Prosjektet er med på å slå hull i mytene om at det er for ressurskrevende å være inkluderende, at man ikke har kunnskap eller ressurser. Det ble mye arbeid og aktiviteter for denne klubben, men klubben har vokst på det både kvalitetsmessig, tilbudsmessig og i antall medlemmer (ergo også økonomisk). Andre klubber kan nå dra nytte av de høstede erfaringene og gå gjennom den samme prosessen med støtte fra en som har gått veien før.

Videreføring av prosjektet utover prosjektperioden – Veien videre

JuShinKan Aikido er svært fornøyd med prosjektet og ønsker fortsatt å være en inkluderende klubb og arbeide videre for inklusjon og tilbud for funksjonsutfordrede, også i andre områder enn blinde og sittende. Klubben vil arbeide for at flere klubber kan høste av vår erfaring, både nasjonalt og internasjonalt. De kommende år er det allerede planlagt å holde 2 seminarer, en for blinde og en for sittende.

Det er viktig at det nå arbeides med synligheten om parakampsport og at dets ressurspersoner blitt lett finnbare og tilgjengelige via Norsk Aikido Forbund,

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

Kampsportforbundet og Idrettsforbundet sine nettsider, slik at personer med funksjonsnedsettelse som er interessert i å ta opp en kampsport, lett finner frem til inkluderende klubber, informasjon, støtte og kontaktpersoner.

Det finnes også et stort potensiale i å synliggjøre muligheten å kunne utøve kampkunsten aikido og andre kampsporter i de relevante organisasjoner, som for eksempel Blindeforbundet, dets regionale avdelinger, Handikappforbundet, etc.

Instruktør Steven Fyffe (5. dan) fra England som er blind arbeider videre med støtte og input fra prosjektleder i et eget prosjekt (under oppbygging) som bygger på begges erfaringer for å promotere sensitivitet om emnet, lære bort pedagogikken/didaktikken om å instruere blinde, samt verktøy om hvordan å integrere av personer med synsnedsettelse i en vanlig klubb. Et nettsted er under oppbygging, bilder tatt under prosjektet vil bli brukt som illustrasjoner.

International Aikido Federation's Working Group on Dishabilities (IAF-WGD) blir en fantastisk platform til å dele videre erfaringene og videreformidling av kontakt, særlig med tanke på nye prosjektet i emnet, på tvers av landegrenser. Der er det allerede en del ressurspersoner med erfaring i rullestolbruk. Her har vi fått en anledning til å tilføye ressurspersoner med erfaring i synsnedsettelse til en internasjonal platform.

* * *

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

• Referanser / litteratur

Noen av våre kilder til inspirasjon, forarbeid, støtte ...

- **AikiWeb Aikido Forums** (diskusjonstråder med ulike tema for Aikido-miljøet, på englesk): a. Tema «Teaching», undertråd «Teaching the Blind» - viser tydelig at det finnes personer som aktivt mener at kampsport/aikido ikke er for blinde, og motparten som mener at aikido er for alle (i tidsrommet 2010-2011).

<http://www.aikiweb.com/forums/archive/index.php/t-18663.html>

b. Tema "Training", undertråd «Training a blind aikidoka». Originalpostingen spør «How could I [teach a blind person, implying] that it simply cannot be done».

<http://www.aikiweb.com/forums/archive/index.php/t-3572.html>

- **E-Budo.com Forum** (diskusjonstråder med ulike tema for Budo-miljøet). Tråd med tema "Teaching Jiu Jitsu/Aikido to a blind student", spesifikt innleggene om blindehunder i dojo'en:

<http://www.e-budo.com/forum/showthread.php?26476-Teaching-Jiu-Jitsu-Aikido-to-a-blind-student>

- **Moment by Moment: The Healing Journey of Molly Hale**. Video-dokumentar om Molly Sacco Hale, en aikidoutøver som fikk en rygggradskade i en bilulykke rett før 3. dan's gradering, ble fortalt at det ikke var noe sjangs for bevegelse under skuldrene, og som rehabiliterte seg selv til å leve et godt liv med partner, med aikido trening og gradering til 3. og 4. dan:

<https://www.cultureunplugged.com/play/1319/Moment-by-Moment--The-Healing-Journey-of-Molly-Hale>

- **Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education**. A Practical Guide for Coaches. Online document from a project funded by the European Union through the ERASMUS + Sport Collaborative Partnership programme:

https://www.martialarts-prime.com/wp-content/uploads/2018/11/Prime_Guide_for_Coaches_English.pdf

• Vedlegg

- Videojournalist Jo Henrik Jarsto laget en liten reportasje om «Åpen Uke» (rekrutteringstiltak), med blinde Øyvind Lode i fokus:

<https://www.youtube.com/watch?v=6-2ISgPE-44>

- Bloggpost på JuShinKan's nettside om det nye tilbudet for blinde og svaksynte:

<https://wordpress.com/block-editor/post/stavangeraikido.wordpress.com/3836>

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

- [Vedlegg: presentasjon av foredragsholder (prosjektleder) og tema «Teaching the blind» på nettsiden til arrangementet Aiki-Extended (13-15 sept 2018)]:

About the presenter:

Jacqueline “Aikimama” von Arb (JvA),

**Nidan Aikikai & Fukushima in the
Norwegian Aikido Federation**



Jacqueline is among the founders of the aikido club on the South-West coast of Norway, Stavanger JuShinKan Aikido. She is now both the manager of the club, as well as its Head instructor, together with senior instructor Bob Johnson.

JvA originally started aikido with Bob Johnson in the Tomiki style. In 2008, the club evolved into an Aikikai club and affiliated with the Norwegian Aikido Federation and the Norwegian Martial Arts Federation. Stylewise, we choose to follow the Yamaguchi perspective of the Art, through the Endo and Tissier Shihan lines, studying closely with their students, respectively Roberto

Martucci Sensei and Marc Bachraty Sensei, as well as Jan Nevelius Shihan and Jorma Lyly Sensei. JvA achieved the rank of 2nd Dan in February 2016 in Stockholm, by Endo Shihan. She has recently been awarded the title of Fukushima by the Norwegian Aikido Federation.

JvA teaches the advanced classes, the «train the trainers» programme that prepares our 1st kyus for their *shodan* as well as prepares them as instructors in the club. She established classes for juniors (9-13 y/o) and the MiniMaxiMix for smaller children (5-8 y/o) together with a significant adult, these are now taught by other club members.

As part of the “Aikido for All” project, JvA also taught a special “blind class” to prepare



Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

the sight impaired for participating in regular classes, and studied the adaptation of techniques for the movement impaired with persons afflicted by cerebral palsy, drowning accidents – both in wheelchair, standing with limited balance, or with the help of a “mushroom chair” (round-bottomed), as well as children with different abilities or non-traditional learning patterns.

She is a passionate aikidoka, trains mostly every day and attends ca 2 seminars pr month to ensure her own development. Through work and own interest, JvA has travelled all over the world, always making a point of joining practice wherever she landed, and then thanking the host with a Facebook post to increase the host dojo’s visibility. Her aiki-circle on Facebook expanded into a network of aikidoka across the world, and is used as a tool to further sharing of information and aiki-friendship – this online presence and travelling made her nickname Aikimama more known than her actual name...

Beyond practice, Jacqueline is active in the development of aikido in Norway with the aim of bringing all aikidoka in Norway together, regardless of style or affiliations. She has been the aikido representative in the Norwegian Martial Arts Federation for 6 years, the Lead Editor of aikido.no (the Norwegian Aikido Federation’s website), and member of the organizing committee for the 40th Anniversary of Aikido in Norway, with Moriteru Ueshiba Hombu Dojo Cho.

She also organizes, facilitates and/or supports regional and national aikido events that bring aikidoka from both federations together, f. ex. the West Coast Aikido Festival (start & org.), Oslo Aikido Festival (support), Kuribayashi seminar (support), Ariga seminar (host).

This in addition to two yearly international seminars at JuShinKan. She also started a bi-annual Junior Aikido Festival (for 9-13 y/o) together with 2 other West Coast clubs, and kick-started the AUN network of Norwegian Aikido Youth (14-25), and championed the first National Youth Seminar, by youth for the youth.

As part of this development effort, she is also mentoring start-up aikido clubs: start them up as departments of Jushinkan, tutors them on administration while they concentrate on recruitment and technical development, the aim being that they eventually become independent dojos. 3 dojos have been started in this program, one of them has now become independent. She is the technical advisor for 2 clubs in addition to JuShinKan.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

In “civilian” life, her day job was Director of the Norwegian Institute of Recorded Sound, taking care of the preservation and access to a huge collection of classical music on analogue media. See [“civilian CV” on the institute website](#). JvA is now on leave from this job to dedicate time and effort to develop the dojo and the club as its part time manager.

Session 1: Teaching the blind – who is teaching whom?

When we change our perspective, both as a practitioner and as a teacher, to finding our abilities, and use those to build cap-abilities, dis-ability becomes overshadowed by ability.

Part of the “aikido for all” project was to study the integration of sight impaired into regular aikido classes – and challenge the myth of “this cannot be for me/us”, which is often found in both the sight impaired and in potential host clubs’ perspective.

Many people say, ah but when you lose one sense, you develop other senses more... Which may be true, but one would still be a beginner in the world of aikido – so how do we tap into those special abilities and use them to learn new skills?

Additionally, one cannot teach in the traditional way, by visual demonstration, saying “just do like this”, “go there”, “move like this” - now who is the dis-abled one? With no experience in the world of sight impairment, I set out to learn about which abilities the candidates did have that we could tap into and work from.

It turns out I had to learn how to teach all over again, develop a new pedagogy based on more vocabulary based movement, physical showing, and connection work.

In the end, the new skills I learned by teaching and training with the blind informed the way I teach abled beginners. I was probably taught as much as I had taught, and everybody in the club benefits from being involved in this endeavor.

Session 2 _ **Building the community in your dojo**

Facilitated discussion on this topic.

Sluttrapport – Kampkunsten Aikido for Handikappede

About the “Aikido for all” project:

In 2016, JuShinKan applied for and received a grant from the Foundation “Extrastiftelsen” to study the integration of sight-impaired and movement impaired practitioners into “regular” training, taking on the myths among the differently abled that “martial arts is not for me” and the myths among clubs that “we don’t have the resources or knowledge”. Within the project, she taught a special class for the blind/sight impaired with the aim of giving them the time to learn basics and the vocabulary that would facilitate their participation in regular classes. Several types of movement impaired candidates also took part in the project. The project will end in 2018, but the training will continue at JuShinKan.

* * *