

# SEDOKANS VÄRDEGRUND

# Dojo No Kokoro



**SEDOKAN**  
AIKIDO DOJO  
VÄXJÖ

Beslutad 20190327

# Sedokan vill skapa en inspirerande och utvecklande miljö

## ○ Vår vision

Att vara en aikidoklubb för alla. Att vara en inkluderande klubb där alla kan känna att de hör hemma. Med aikidon som verktyg vill vi skapa individer som är fyllda av livsglädje, självkänsla och med en känsla av att vara en viktig del i något större.

## ○ Grogrund till utveckling

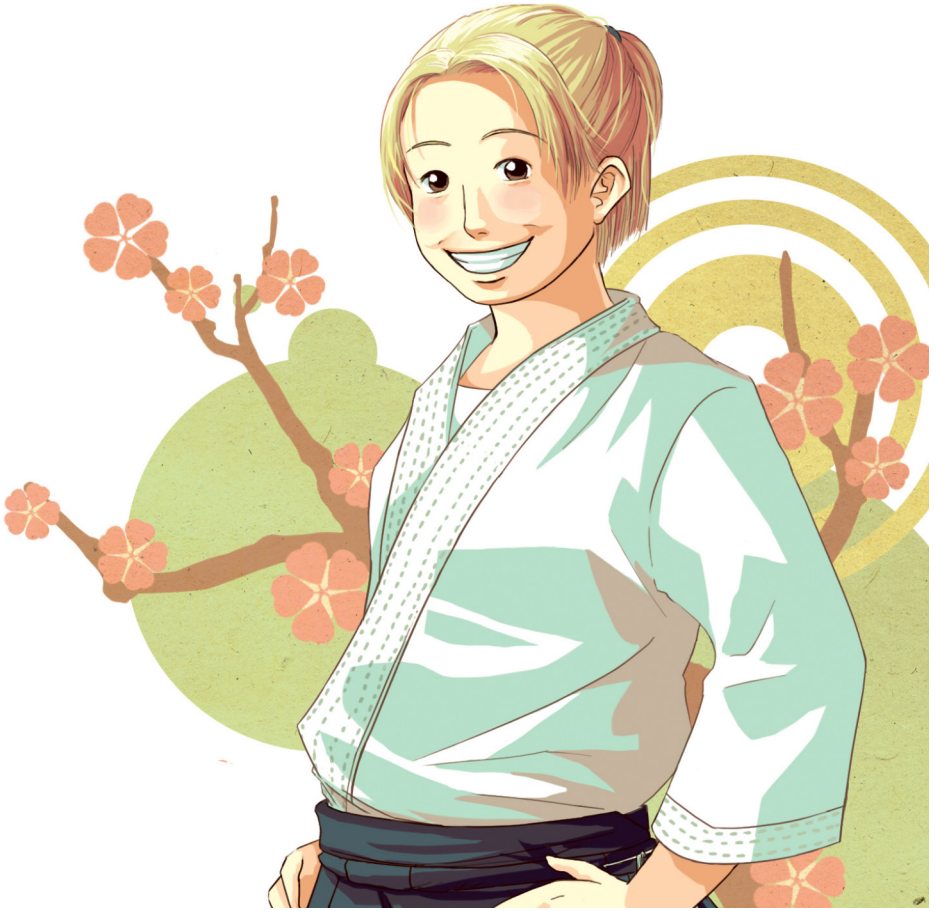
Sedokan Aikido Dojo Växjö är resultatet av tre aikidoklubbar som bokstavligen förenades under ett och samma tak, vi är en klubb där instruktörer och elever har olika rötter. Detta ser vi som vår grogrund till utveckling. Vi får ta del av olika perspektiv, får möjligheten att vara nybörjare om och om igen.

## ○ Nätverkande

Vi som klubb ska nätverka med andra klubbar, våra medlemmar ska kunna känna att de tillhör en större gemenskap. De personliga nätverken är viktiga för såväl individen som klubben.

## ○ Reigi

Etik och respekt, i vår klubb respekterar vi varandra och oss själva. Vi tar avstånd från våld, doping och droger. Precis såsom vi tar hand om varandra och oss själva så tar vi också ett gemensamt ansvar för vår träningslokal.



---

**SEDOKAN** – Aikido Dojo Växjö

# Dojo No Kokoro – Vår värdegrund

## ○ Öppenhet

Vår aikidoklubb är öppen och välkomnar alla, oavsett kön, ålder, etniskt ursprung, religiös övertygelse, sexuell läggning, politisk åskådning eller funktionshinder. Vi vill att alla ska känna att de vara välkomna och respekterade.

## ○ Gemenskap

Glädje och gemenskap är några av de viktigaste drivkrafter som vi vill ska vägleda och styra vår verksamhet. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och lära oss mera om aikido. Genom att erbjuda meningsfulla sammanhang skapas gemensamma erfarenheter som driver verksamheten framåt. Hos oss kan alla träna tillsammans oavsett ålder, kön och erfarenhet.

## ○ Praktik

Vi vill erbjuda våra deltagare inspiration och rörelseglädje. Görandet är en integrerad process som står i samklang med ökad förståelse. Aikido är både en väg och ett mål, där båda två är lika viktiga att de är fyllda av glädje och gemenskap.

## ○ Lärande

Lärande är en aspekt av att vara delaktig i en verksamhet. Genom att känna sig inkluderad lär man sig både att utöva aikido men också verksamhetens grundläggande värderingar. För att "vara" inkluderad i en verksamhet behöver man känna sig som en central deltagare, känna sig uppmärksam av ledare och medutövare.

# Shidougenri - Sensei

## Ledstjärnor för instruktörer

### ○ Våra instruktörer

Vi har som målsättning att våra instruktörer, oavsett om de instruerar barn och ungdomar, eller vuxna ska verka för att utveckla och inspirera till rörelseglädje, god fysisk och mental hälsa samt ett intresse för aikido som kampkonst och ett förhållningssätt.

Våra instruktörer tar avstånd från våld, doping, droger och alkohol och detta får inte förekomma i aktiviteter där klubbens barn och ungdomar deltar.

Våra ledare ska vara aktiva aikidokas (utövare av Aikido), arbeta på att utvecklas själva och vara en förebild för yngre generationer av aikidokas.

Vår ambition är att våra instruktörer ska ha grundläggande instruktörsutbildning, och varit assisterande instruktörer innan de själva är instruktörer. De ska också på årlig basis uppvisa utdrag ur belastningsregistret för ordförande och huvudinstruktören.

### ○ Unga ledare

Våra unga ledare kommer från våra tränande ungdomar, genom perspektivet från barn och ungdomsträningen får de erfarenheter som de tar med sig in i instruktörskapet.

Vår ambition är att klubben alltid ska finnas unga ledare i klubben, som håller i träning och i verksamheter utanför den ordinarie träningen. Därför har vi som ambition att utbilda våra ungdomar enligt konceptet Unga ledare.

### ○ Reigi och dojon

Våra instruktörer ska vara förebilder för de övriga tränande, både i bemötande och uppförande. Våra instruktörer ska ta hand om de tränande, genom handling mer än ord. Våra instruktörer ska också aktivt ta hand om dojon.

# Shidougenri - Aikidokas Ledstjärnor för de som tränar Aikido

## ○ Keiko - träning

Vi vill att träningen ska vara givande, glädjefyllt och inspirerande. Den ska också vara i budo-andan, det vill säga respekt för varandra, och konsten vi utövar.

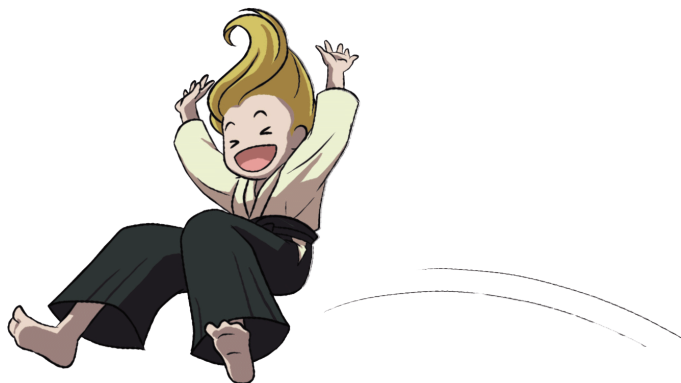
## ○ Happy Aikido

Vår klubb arbetar efter konceptet Happy Aikido, där barnen och ungdomar kan utvecklas med tävlingsfria motivationsfaktorer, att de ska få upptäcka sin egna potential och självkänsla.

## ○ Reigi

Vi respekterar varandra och oss själva. Vi lyssnar på de som har gått vägen längre än vad vi själva har, vi tar hand om de som inte har gått lika långt som oss själva och vi tränar med varandra på ett glädjefyllt och inkluderande sätt.

Som en del i detta tar man som tränande i Sedokan självklart hand om vår dojo.



# Shidougenri - Oya

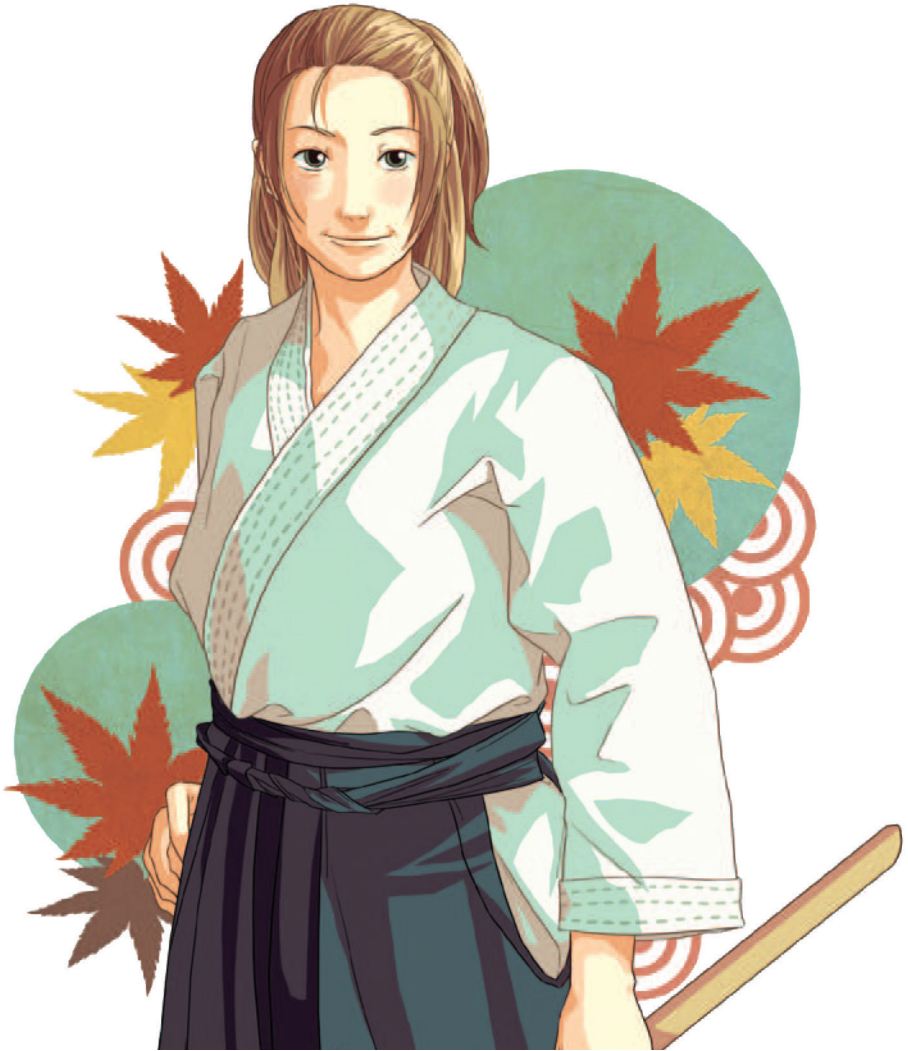
## Ledstjärnor för föräldrar och anhöriga

○ Att ha barn som tränar på Sedokan  
Vi vill att det ska vara en källa till glädje och inspiration att ha sitt barn på vår klubb. Vi vill att det ska kännas tryggt och säkert samtidigt som vi utmanar barnen på ett stimulerande sätt.

Barnen och ungdomarna är i alla våra aktiviteter försäkrade och är väl omhändertagna.

○ Deltagande  
I vår klubb kräver vi inga motkrav av föräldrar eller anhöriga, såsom lottförsäljning och dylikt. Däremot ser vi gärna att ni som har barn och ungdomar i vår klubb engagerar sig i föreningen, det kan vara att hjälpa till inför ett läger, eller delta i en av våra städdagar. Det kan också vara hjälpa klubben med hemsida, projekt eller styrelsearbete. Vill man engagera sig så är det klubbens ambition att det ska finnas plats för just det.

○ Reigi och dojon  
Reigi (etikett) och budo är viktigt för vår klubb, som förälder/anhörig till ett barn som tränar på Sedokan så innebär det att vara en del i att ta hand om vår dojo (träningslokalen).





# Trygghet i föreningen - för alla

## ○ Belastningsregister

I vår verksamhet så har alla instruktörer som möter barn och ungdomar en skyldighet att lämna in ett utdrag ur belastningsregistret, detta för att minska risken för trakasserier och övergrepp.

Alla nya instruktörer ska lämna in ett sådan intyg som ska ses av huvudinstruktör och föreningens ordförande. Därefter inhämtas nya registerutdrag vart tredje år.

Om utdraget utvisar att personen är dömd för vålds-, sexual- och/ eller narkotika-brott får inte personen verka som ledare eller motsvarande.

Ordförande behåller enbart anteckningar att registerutdraget har uppvisats. Sedokan Aikido Dojo Växjö följer Växjö kommuns praxis för hantering av registerutdrag. Dokumentet "Trygg förening" som rör våra rutiner runt belastningsregister finns tillgängligt för alla på Sedokans hemsida.

## ○ Krishantering

Föreningen har en krishanteringspolicy och en krisplan som hålls aktuell och uppdateras varje år. Dokumenten finns tillgängliga för alla på Sedokans hemsida.

## ○ Drog-, doping- och alkoholpolicy

Föreningen tar avstånd från droger, doping. Vi har även starka restriktioner rörande alkoholförtäring. Policyn finns tillgänglig för alla på Sedokans hemsida.

# Från ord till handling

## ○ Värdegrunden

Värdegrunden skickas ut till samtliga medlemmar i och med varje årsmöte. Den uppdateras och revideras varje årsmöte.

Den aktuella Värdegrunden finns i tryckt form i föreningens lokal samt tillgänglig för alla på Sedokans hemsida.

I samband med läger, och olika aktiviteter så arbetar vi med Värdegrunden i praktiken. Tillämpar ledstjärnorna för alla involverade.

## ○ Datering

Värdegrunden i dess nuvarande form har tagits fram av styrelsen under verksamhetsåret 2018-2019. Under verksamhetsåret 2019-2020 så kommer medlemmar kunna komma med inspel och förslag på förändringar i Värdegrunden. Vid Sedokans årsmötet 2020 tas beslut om en reviderad Värdegrund.

# Detta gör Sedokan

## ○ Keiko - träning

Vi bedriver träning för alla, alla som vill träna aikido ska kunna träna aikido hos oss.

## ○ Gasshuku- Lägerverksamhet

Vi anordnar läger, med instruktörer från hela världen. Sedokan har anordnat läger med högrankade från Australien, Israel, Italien, USA och Sverige. Vi har anordnat barn- och ungdomsläger, både lokala och nationella. Vi har som ambition att fortsätta anordna läger, både stora och små, för stora och små aikidokas.

## ○ Nätverkande

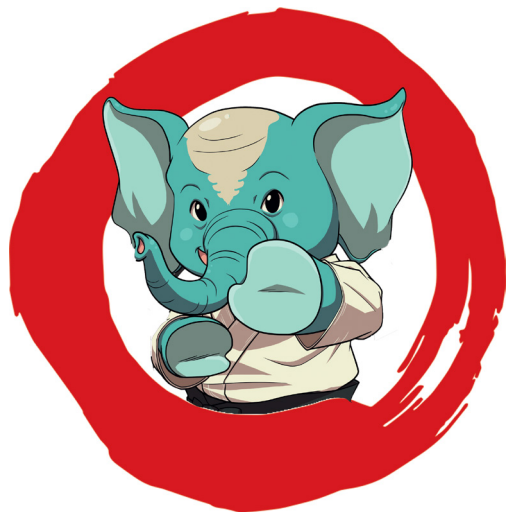
För oss är det viktigt att klubbens medlemmar ingår i ett större nätverk, där vi såväl bjuder in andra klubbar till oss och aktivt söker oss till andra klubbars evenemang och läger för att ta del av det som de har att erbjuda oss.

## ○ Om dokumentet Sedokans Värdegrund

○ Framtaget av Styrelsen, och beslutad 20190327

○ Illustrationerna är gjorda av Yosh och Yokaj Studio.





Vi välkomnar dig till att börja träna med oss!

# SEDOKAN

## AIKIDO DOJO

### VÄXJÖ

Rådjursvägen 2 • [info@sedokan.se](mailto:info@sedokan.se) • [www.sedokan.se](http://www.sedokan.se)