



# Aikido-ledare fick stipendie på slottet

I oktober tog Växjö-tjejen Jennie Hedrén tåget till Stockholm och stegade in i slottet med en specialinbjudan i handen. Hennes ärende? Hon var en av åtta idrottsledare som hade hedrats med den stora äran att motta ett stipendie ur prinsessan Lilians hand.

Vägen till slottet börjat dock inte riktigt lika glamoröst.  
- Jag lider av MS och längtade efter en idrott där jag kunde vara med på mina egna villkor, och en dag på stan råkade jag gå förbi när Aikido-klubben hade uppvisning, börjar hon.

Jennie, som alltid fascinerats av kampsport, blev sugen och när en av klubbens medlemmar som hon var bekant med sa till henne att hon skulle komma och prova på tog hon chansen. Och fastnade direkt.

- Dels passade det mig att man inte tävlar utan bara tränar för sin egen skull, och övningarna kräver viss tanke, något som jag också gillar. Men framför allt så kände jag mig så välkommen till klubben, konstaterar hon.

## Barnledare ett naturligt steg

Efter ett par månader började också hennes dotter träna Aikido, och eftersom hon själv är utbildad gymnastikledare samt fritidspedagog, så kändes det naturligt att hjälpa till som barnledare.

- För mig är det viktigaste att alla ska känna sig välkomna och ha kul på träningarna, och det är något som jag verkligen fokuserar på när vi har träning, säger Jennie.

Men aikido handlar också mycket om hur man uppför sig och hur man visar respekt för andra, och detta är jättebra socialträning för barnen.

- Vi har fått mycket bra respons från både föräldrar och skolor som har märkt att barnen fungerar mycket bättre socialt sedan de börjat träna hos oss.

- Det som driver Jennie i hennes ledarskap är responsen hon får från barnen.

- Känslan man får av barnens lycka när de lärt sig något nytt är helt obeskrivlig, säger hon.

## Ansökte om stipendiet

Ansökan till Prins Bertil och prinsessan Lilians idrottsfond skrev hon själv.

- Jag såg en annons på Smålandsidrottens hemsida om stipendiet och kände att det var något för mig, berättar Jennie.

- Eftersom mitt schema är ganska fullspäckat har jag svårt att få tid till min egen träning och utveckling och därför ansökte jag om att få pengar till två utbildningar som jag gärna ville gå, samt en träningsresa utomlands.

En av utbildningarna har Jennie redan hunnit med, likaså har hon varit och tränat utomlands.

- Jag var i Venedig och tränade och det var verkligen en härlig upplevelse.

- Och så var det slutligen dags för själva stipendieutdelningen. Jennie bjöds på tågresa till huvudstaden, och på slottet träffade hon och sex av de övriga stipendiaterna Prinsessan Lilian.

- Hon var över 90 men det kunde man inte tro för hon var så himla pigg och käck, avslöjar Jennie, direkt från det kungliga slottet i Stockholm.

Text och Foto: Anna Ross

## Faktaruta

Namn: Jennie Hedrén

Klubb: Sedaokan Aikido

Ålder: 33

Bor: Dänningelanda

Familj: Manne, döttrarna Emelie och Hanna

Gör: fritidspedagog på ett hem för förståndshandikappade

Fritidsintressen: Aikido, läsa, resa och vara ute i naturen.

# Aikido

## – ingen tävling, ingen strid

Den japanska kampkonsten aikido tillhör det fåtal idrotter som är helt tävlingsfria. I stället betonas samarbete och viljan att lära av varandra.

Avsaknaden av tävling innebär fler stora fördelar. En påtaglig fördel är att skaderiskerna minskar, en annan är att själva träningsögonblicket blir det viktigaste. Aikido tränas inte för att ta medaljer i en framtida tävling.

Förutom speciell barnträning, som bedrivs på många klubbar, tränar alla tillsammans. Det görs ingen uppdelning mellan damer och herrar.

Aikido skapades i Japan åren efter andra världskriget av Morihei Ueshiba (1883–1969) ur en mängd traditionella kampkonster – såväl obeväpnade tekniker som tekniker med svärd och stav. Dessa är djupt integrerade med varandra. Aikido innehåller inga angreppstekniker.

Runt 5000 personer tränar aikido i Sverige idag. Du är varmt välkommen till någon av de hundra klubbar som är anslutna till Svenska Budoförbundet.

Källa: [www.budo.se](http://www.budo.se)



**Anläggningsbidrag**