

# KAK nyhedsbrev oktober 2010

---

Efteråret er kommet, og et nyt begynderhold er startet. Velkommen i klubben til alle de nye medlemmer.

## Onsdage og lørdage – nu også for nybegyndere

Som nævnt i sidste nyhedsbrev har vi i bestyrelsen besluttet at afholde tema-baserede timer hver onsdag og lørdag. Hvis nogen skulle være i tvivl, så er drejer det sig om de timer, der er vist i tabellerne nedenfor. Den sidste onsdag i sidste måned var der faldtræning (ukemi), den time var åben for alle også nybegyndere, og som en ekstra service, har vi i bestyrelsen besluttet at strø om os med timer, hvor nybegyndere kan deltage. De dage, der er understregede i tabellerne er åbne for nybegyndere. Se i øvrigt altid på opslagstavlen i dojoen.

### Onsdage 17:00-18:15

Dato	Underviser	Tema
6 oktober	Frank Antonsen	Ukemi 2
13 oktober	<u>Klaus Kornø Rasmussen</u>	<u>Tai Chi bevægelser med relevans for Aikido 1</u>
20 oktober	<u>Klaus Kornø Rasmussen</u>	<u>Tai Chi bevægelser med relevans for Aikido 2</u>
27 oktober	<u>Klaus Kornø Rasmussen</u>	<u>Tai Chi bevægelser med relevans for Aikido 3</u>
3 november	<u>Klaus Kornø Rasmussen</u>	<u>Tai Chi bevægelser med relevans for Aikido 4</u>

Klaus Kornøs timer vil indeholde øvelser til at hjælpe med at blive centreret og bevæge sig uden at spænde. Klaus er gammelt medlem af klubben, men har de sidste mange år arbejdet som afspændingspædagog og tai chi instruktør.

### Lørdage (bemærk træningstider skifter!)

Dato	Tid	Underviser	Tema
9 oktober	10:00-11:00	Jakob Stenz	Intet tema
16 oktober	10:00-11:30	Torben Bech Dyrberg	Ken-tai-jo 2
23 oktober	<u>10:00-11:30</u>	<u>Torben Bech Dyrberg</u>	<u>Bokken suburi</u>

<b>30 oktober</b>	10:00-12:00	Frank Antonsen	Kumi-tachi 2
<b>6 november</b>	10:00-11:30	Torben Bech Dyrberg	Jo suburi

Lørdag d. 23 **er forbeholdt nybegyndere** og vil indeholde en introduktion til træning med sværd. Andre må gerne være med, hvis der plads. I kan låne sværd i mellemgangen. Så I behøver ikke at købe våben selv endnu.

I næste måned vil der igen være timer åbne for nybegyndere. Mere om det i næste nyhedsbrev.

### **Kayla lejr**

Oktober måned startede med en KAK lejr. Kayla Feder fra Berkely besøgte os for anden gang i år, og hendes lejr var endnu en gang en succes. Over 30 deltog fra Danmark og Sverige, og temaerne var bl.a. kaeshi waza (modteknikker), ukemi (fald) og jo-dori (afvæbning af modstander med stav). Det var i øvrigt den sidste lejr, vi holder i år. I bestyrelsen er vi allerede nu ved at få puslespillet til at gå op omkring næste års lejr.

### **Graduering og julefrokost**

Som kulmination på et godt år i klubben, har vi graduering til alle kyu-grader lørdag den 20nde november. Og for at sætte prikken over i'et er der, traditionen tro, julefrokost bagefter. Der kommer lister op med navnene på de, der bliver indstillet til gradueringen i den nærmeste fremtid, så hold øje med opslagstavlen i dojen.

Vi vil gerne opfordre alle til allerede nu at reservere denne vigtige dag i deres kalender. Der er i øvrigt rig lejlighed til at få indflydelse på festen. Man skal blot melde sig til klubbens socialudvalg. Herfra vil vi gerne opfordre især nye folk til at melde sig under fanerne: det er en rigtig god måde at blive integreret i klubben.

På bestyrelsens vegne

Frank