

Nyhedsbrev - april 2011

Generalforsamling og ny bestyrelse

Lørdag den 19/3 havde vi generalforsamling, medlemsmøde samt fællestræning. På generalforsamlingen blev der valgt ny bestyrelse. Anders besluttede ikke at stille op på grund af arbejdspress. Anders har udført et stort stykke arbejde, og en stor tak skal lyde til ham herfra. I stedet blev Jacob Sonne valgt ind. Så bestyrelsen består nu af Torben, Lars, Troels, Frank, Caroline og Jacob. Velkommen til Jacob. Til medlemsmødet blev situationen i Japan også opsummeret. For de, der ikke var til stede eller ikke har hørt det fra anden side, blev den gamle dojo i Iwama ramt, men ikke så slemt, som de første rygter tydede på. Alle de folk, vi kender i Japan er heldigvis også i god behold. Shibata sensei, der bor og arbejder tæt på de værst ramte områder, er også i god behold. Hans dojo har været oversvømmet, men står stadig.

Efter møderne var der fest ☺ Tak til Martin, Michael, Jan og Kasper for at arrangere alle løjerne og læge hus til.

Lejre

Klubbens næste lejr er med shihan Ulf Evenås fra Göteborg. Det kommer til at foregå det sædvanlige sted, Strandvejsskolen på Østerbro, og vil løbe af stablen weekenden d. 18-19 juni. Opslag i dojoen følger.

Hvis man ikke kan vente så længe, er der heldigvis også andre tilbud. David og Caroline holder "aikido-marathon" i Holbæk 16/4. Se opslag i dojoen. Man har også mulighed for at tage til Lund og opleve Lewis 7-8/5

Træningstider

For lige at rydde enhver misforståelse af vejen er træningstiderne endnu engang som følger:

Ugedag	Tidspunkt	
Mandag	08:00-09:00	Kontakt Troels for detaljer
	18:00-19:00	Almen våben
	19:00-20:00	Almen kropsteknik
Tirsdag	19:00-20:30	Almen våben/kropsteknik
Onsdag	17:00-18:30	Forskellige temaer/gradueringstræning
Torsdag	17:30-18:30	Almen våben
	18:30-19:30	Almen kropsteknik
Lørdag	10:00-11:30	Gradueringstræning

Vi vil gerne opfordre folk til at fordele sig lidt mere ud over alle ugens træningsdage.

Temaerne for onsdagstræningen ser resten af sæsonen således ud:

Onsdagstræning i foråret 2011:		
1700-1830:		
Dato:	Instruktør:	Evt. arrangement eller tema:
13. april	Torben	Jo suburi 11-20 + awaze øvelser
20. april	Torben	Ken tai jo: 1-3
27. april	Torben	Ken tai jo: 1-3 opsummering + 4-5
4. maj	Klaus Kornø	Afspænding, balance, 'push hands' 1
11. maj	Klaus Kornø	Afspænding, balance, 'push hands' 2
18. maj	Klaus Kornø	Afspænding, balance, 'push hands' 3
25. maj	Klaus Kornø	Afspænding, balance, 'push hands' 4
1. juni	Torben	Gradueringsstræning
8. juni	Torben	Gradueringsstræning
15. juni	Torben	Gradueringsstræning
22. juni	Torben	Gradueringsstræning

Aflysninger

Der er ingen træning lørdag d. 23/4 eller 7/5 og Idrætshuset er lukket Skærtorsdag.

Graduering

Som altid holder vi graduering til alle kyu-graderne to gange om året. Sommergradueringen er i år sat til lørdag 25/6 kl 10. Der vil i god tid dukke en liste op i dojoen med navnene på de indstillede, men det er en god ide allerede nu at gå i gang med træningen ☺

Aiki-tema: Uke og nage

Som noget nyt vil hvert nyhedsbrev indeholde noget om et aikido-tema. Det første tema er *uke* og *nage*. Hvis du har en ide til eller et ønske om et tema, kan du kontakte Frank.

Uke kommer af det japanske *ukeru*, at modtage, og nage af *nageru*, at kaste. Uke er altså den, der bliver kastet eller låst, dvs. den, det går ud over. Hvorimod nage er den, der bliver angrebet og forsvarer sig med en aikido-teknik, også selvom det ikke er et kast. I sværdteknikkerne er det nogle lidt andre betegnelser, der bruges og det kan selvfølgelig godt være forvirrende, men i alle kropsteknikker er det altså uke, der angriber, og nage, der forsvarer sig.

Aikido er ikke en konkurrencesport, så uke og nage er ikke rigtigt modstandere, men stræber i stedet efter sammen at blive bedre. Det betyder så også, at både uke og nage spiller en rolle. Det er ikke et frikvarter at være uke; uke skal være lige så meget på, som nage.

Ukes rolle er at udføre et dedikeret angreb og yde tilpas meget modstand til, at nage kan forbedre sin teknik. Ukes rolle er ikke at prøve at kanøfle nage. Ligesom det heller ikke er nages rolle at kaste eller låse uke med al sin kraft. Nage og uke skal tilpasse både deres tempo og deres kraft efter den andens niveau og evner. Som om det ikke var nok, skal nage også tilpasse sin teknik efter ukes angreb. Er angrebet hurtigt, bør forsvaret også være det; er det i stedet langsomt, bliver også forsvaret langsomt. Nage skal bruge mindst mulig kraft men med mest mulig effekt. Det kan være svært, især i starten, at ramme den rigtige balance mellem realistiske teknikker og samarbejde. Det er derfor vigtigt, nage giver sin uke besked (og omvendt), hvis en teknik er for hård, ligesom det er vigtigt, uke ikke er for flink og bare lader sig falde på hvad som helst.

En god uke er kendetegnet ved at reagere på nages bevægelser, men ikke at overtage scenen. Er man uke for en instruktør eller til en graduering, skal man nærmest være usynlig, forstået på den måde at man helt overlader scenen til nage. Samtidigt skal uke hele tiden forsøge at bevare sin egen balance. Man ser især tit i *irimi nage*, at uke nærmest bare læner sig op til nage, men uke hjælper både sig nage og sig selv bedst ved at prøve at holde balancen ved for eksempel at sænke hofterne eller dreje kroppen. Igen uden at modarbejde teknikken.

Tilsvarende er en god nage kendetegnet ved at bevare kontrollen, selvom det går stærkt, og kunne styre sin uke sikkert gennem teknikken.

Det er svært, men det er dette samspil mellem de to parter, der er med til at udarbejde den sensitivitet og kontrol, der kendetegner aikido.

På bestyrelsens vegne

Frank