

# Nyhedsbrev - januar 2011

---

Kære KAK medlem,

Aller først vil vi i bestyrelsen gerne takke alle medlemmer for et godt aiki-år i 2010!

Efter et begivenhedsrigt 2010 er KAK klar til et tage hul på endnu et år. Traditionen tro, vil vi også i år bestræbe os på at holde nogle fantastiske træningslejre med nogen af de mest inspirerende instruktører.

## Lewis-lejr 29-30/1

Faktisk ligger vi stærkt ud med en våbenlejr med Lewis de Quiros den sidste weekend i januar. Lejren koster 350 kroner for KAK medlemmer, hvilket inkluderer frokost begge dage. *Husk at medbringe bokken og jo samt kontanter.* Lejren foregår på Strandvejsskolen, Sionsgade 1 på Østerbro. Træningen er åben for alle, uanset grad. Lejren er snart fyldt op, men der er stadig nogle få pladser tilbage. Man kan tilmelde sig på dette link <http://tinyurl.com/lewiscamp>

## Træningstider

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

Ugedag	Tidspunkt	
<b>Mandag</b>	08:00-09:00	Kontakt Troels for detaljer
	18:00-19:00	Almen våben
	19:00-20:00	Almen kropsteknik
<b>Tirsdag</b>	18:00-19:00	Almen våben
	19:00-20:00	Almen kropsteknik
<b>Onsdag</b>	17:00-18:30	Forskellige temaer. Se opslag
<b>Torsdag</b>	17:30-18:30	Almen våben
	18:30-19:30	Almen kropsteknik
<b>Lørdag</b>	10:00-11:30	Forskellige temaer. Se opslag

I starten af februar starter det nye begynderhold op på de sædvanlige tider mandag og torsdag aften. Og fra og med den 8. februar vil vi også ændre tirsdagstimerne for at kunne starte et nyt børnehold. Tirsdag vil så ændre sig til 19:00-20:30. Mere information følger om det i næste nyhedsbrev.

**Husk:** *alle timer er for alle, uanset grad!* Vi har mange nye folk, og der bliver selvfølgelig taget hensyn til folks forskellige niveau til de almene timer. Om onsdagen og lørdagen kan temaet dog godt være mere avanceret.

Det betyder ikke, lavere graduerede ikke er velkomne. Det betyder blot, at tempoet kan være lidt hurtigere og teknikken noget sværere end normalt. Vi er ved at lægge skema for næste halvår, men hvis du har et tema, du gerne vil have, vi bruger noget tid på, er du velkommen til at kontakte Torben eller Frank.

Lige gyldigt om man er 6te kyu eller sortbælte, kan man altid få meget ud af at træne med folk på forskellige grader.

## Nyt begynderhold

Som nævnt starter vi nyt begynderhold op i starten af næste måned. Hvis du kender nogen, der ligesom dig, gerne vil træne aikido i KAK, kan du kontakte Troels. Så kan de blive tilmeldt prøvetimen.

## Generalforsamling

Den årlige generalforsamling ligger lørdag d. 19/3 kl 12:00-14:00. Der vil være træning i dojen først. Det er en god lejlighed for alle aktive medlemmer til at sætte deres præg på klubbens udvikling, så vi i bestyrelsen vil gerne opfordre så mange som muligt til at dukke op.

## Lås til pigernes omklædningsrum

Vi arbejder stadig på at få repareret låsen til pigernes omklædningsrum, men det tager længere tid, end forventet. Måske ender vi med at købe helt nye låse til begge omklædningsrum. Vi beder klubbens piger om at have tålmodighed lidt endnu.

## Træningslejre

Klubben afholder hele tre træningslejre i år. Sæt allerede nu kryds i din kalender, så du ikke går glip af disse begivenheder!

1. Lewis de Queiros 29-30 januar
2. Ulf Evenås 18-19 juni
3. Lewis de Queiros 22-23 oktober

På bestyrelsens vegne og med ønsket om et nyt, godt aiki-år

Frank