

Nyhedsbrev – juni/juli 2011

Ændring i køreplanen (genudsendelse)

I sidste månedsbrev, skrev vi om begyndertimerne mandag og torsdag. Det skader næppe med en genudsendelse, så her er beskeden igen:

Vi har besluttet at åbne begyndertimerne mandag 20:00-21:00 og torsdag 19:30-20:45 op for almen træning. Fokus vil selvfølgelig stadig være på faldteknik og 6te kyu pensum, men vi vil sørge for, at folk også kan komme til at træne 5te og 4de kyu pensum.

Graduering og specialtræning

Sommergradueringen er i år sat til lørdag 25/6 kl 10 og der vil være en mindre, social begivenhed bagefter. Listen med indstillede hænger i dojen. Hvis du synes, du burde stå på, eller er i tvivl om noget mht gradueringen bedes du kontakte en af klubbens instruktører.

Der er gradueringstræning hver onsdag og lørdag. Træningen er åben også for nybegynderne. Hvis man skal op til 6te eller 5te kyu, men ikke kan komme lørdag d. 25, skal man kontakte Troels. Vi vil da afholde en sygegraduering torsdag d. 11/8.

Lejre

Vores næste lejr er med vores shihan, Ulf Evenås 7de dan, weekenden 18-19 juni. Folk kommer fra nær og fjern, vi er nu oppe på ca 35 tilmeldte, men der er stadig ledige pladser, og vi vil gerne opfordre så mange af klubbens medlemmer til at tilmelde sig. **Lejren er også åben for nybegynderne.**

Tilmelding foregår her: "<http://tinyurl.com/ulfcamp2011>". Som altid giver klubben rabat til medlemmerne. Faktisk koster hele lejren, inklusive frokost, kun 350 kroner for KAK'ere. **Der er kontant afregning på selve lejren, så husk at medbringe lige penge!**

I forbindelse med lejren er der lejrudvalgsmøde onsdag d. 8 kl. 19. Se opslag i dojen, og kom og giv dit bidrag til at gøre lejren til en succes.

Træning henover sommeren

Efter gradueringen går vi over til sommertider i KAK. Det betyder, **der vil være almentræning mandag, tirsdag og torsdag kl 18-19:30**. I skal være opmærksomme på, at Idrætshuset lukker allerede kl. 20 i juli måned, så alle skal være ude inden da.

Sommertræningen varer til og med torsdag d. 11/8. Derefter vil vi gå tilbage til også at træne onsdag aften, lørdag formiddag og mandag morgen. Men i KAK er vi ikke bange for forandringer, så vi laver skemaet om. Fremover vil vi have en time mandag 20-21, tirsdag 20-21 og torsdag 19:30-20:30, hvor vi lægger fokus på faldteknikker og basis. Det er samtidig de timer, der vil være åbne for nybegyndere. Men de er altså *også* åbne for alle andre medlemmer af klubben. Timerne mandag 18-20, tirsdag 19-20 og torsdag 17:30-19:30 vil, som nu, være for øvede, dvs for folk, der er gradueret 6te kyu. Så, for at opsummere, nybegynderne får nu hele tre timer om ugen, de kan komme til, hvorimod alle andre får hele 3 nye timer. Den rene gavebod! Alt sammen for sølle 175,- om måneden.

Aflysninger

Alle helligdage er Idrætshuset lukket, så der er ingen træning i pinsen.

Aiki-tema: maai

Aiki-temaerne startede med "uke og nage" og gik videre til "awase". Denne måned går jeg videre ind i et vigtigt aspekt af forholdet mellem uke og nage, nemlig *maai*. *Maai* betyder "afstand/interval" på japansk og er et kernebegreb i enhver form for budo. Først og fremmest betyder det afstanden mellem uke og nage og kan nærmest oversættes med "rækkevidde". Så når vi træner kropsteknikker har vi én afstand, en anden, når vi træner med *bokken*, og en helt tredje, når vi bruger *jo*. Men det bliver hurtigt mere dynamisk og komplekst. I grundtræningen, *kihon*, træner vi ret statisk, især når angrebet ikke er et slag men et greb i håndled, skulder e.lign. Her er *maai* temmelig fastlåst – ca. en armslængde. Men allerede når vi begynder på selve teknikken ændrer vi *maai*. I nogle teknikker, fx *shiho nage* og *kote gaeshi*, har vi temmelig stor afstand mellem uke og nage gennem hele teknikken, medens i andre, fx *irimi nage* og i endnu højere grad *koshi nage*, kommer nage meget tæt på uke. Det siger sig selv, at jo tættere nage kommer på uke, desto større er chancen for, at uke kan angribe, fx ved at slå med sin frie hånd eller sparke. Det betyder så også, at *maai* afhænger af, hvilke teknikker uke og nage kender; i en selvforsvars- eller kampsituation er det derfor vigtig hele tiden at være opmærksom på, hvornår man er inden for rækkevidde af sin modstander (eller modstandere), hvornår man kan ramme sin modstander, uden selv at blive ramt og hvornår begge er helt uden for rækkevidde.

Afstanden bliver selvfølgelig endnu mere dynamisk, når vi går fra basis til mere avancerede, friere øvelser, *jiyu waza* og *randori*. Allerede når vi går fra greb til slag som angreb bliver *maai* dynamisk. Hvis man så oven i købet tilføjer flere modstandere bliver det hurtigt meget komplekst.

Det er forskelligt for budo-stilart til budo-stilart, hvad den korrekte afstand er. I aikido mindsker vi afstanden med henblik på at kunne kontrollere modstanderen (låse eller kaste). Og når vi skifter træningspartner eller skifter mellem *tai-jutsu* (kropsteknikker) og *buki waza* (våbentræning), bliver vi hele tiden tvunget til at forholde os til *maai* på en ny måde. *Maai* er altså en kombination af noget rent fysisk – den fysiske afstand og rækkevidde – og noget mentalt, nemlig opmærksomheden omkring den fysiske afstand og hvordan den hele tiden ændrer sig. Her hænger *maai* sammen med *awase*: harmonisering med uke betyder også harmonisering af afstanden.

På bestyrelsens vegne

Frank