

# Nyhedsbrev - maj 2011

---

## ...vi bringer en efterlysning

Carolines sorte bælte er forsvundet fra omklædningsrummet. Hvis nogen ser et sort bælte, der ikke ser ud til at kunne finde sin rette ejermand (m/k) bedes I sige det til instruktøren.

## Ændring i køreplanen

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

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 ☺

Som I kan se af opslaget i dojoen er der gradueringstræning hver lørdag og hver onsdag i juni. I maj måned derimod har vi besøg af Klaus Kornø hver onsdag, hvor han vil træne kontakt- og balanceøvelser med fokus på "push-hands" med os. Den slags øvelser er brugbare i aikido også, især for at øve ens awase.

**Lørdag d. 14/5 er åben for nybegynderne.** Vores to chefinstruktører, Torben og Lars, vil stå for undervisningen.

## Lejre

Vores næste lejr er med Ulf Evenås shihan weekenden 18-19 juni. 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.

I forbindelse med lejren vil der komme nogle aktiviteter, I kan tilmelde Jer. Hold (som altid) øje med opslag i dojoen.

Som I kan se på opslagstavlen i dojoen, er der mange lejre i ind- og udland. Hvis man ønsker at deltage, kan man med fordel skrive en mail til bestyrelsen, [bestyrelse@aikido-copenhagen.dk](mailto:bestyrelse@aikido-copenhagen.dk), hvor man angiver prisen på lejren og transport. I udgangspunktet giver vi økonomisk støtte til alle medlemmer, der ønsker at deltage i lejre.

## Aiki-tema: awase

Sidste måned var nyhedsbrevets tema "uke og nage". I denne måned fortsætter vi med *awase*. Det kommer af det japanske ord "awaseru", som betyder at blande eller harmonisere. Vi bruger typisk ordet til at betegne en harmoni mellem ukes og nages bevægelser. Især at nages modangreb kommer præcist samtidigt med ukes angreb, for eksempel i den første partnerøvelse med sværd, der simpelthen hedder "første awase" (på japansk: *ichi no awase*). Vi ser det også i inddelingen i kropsteknikker i tre niveauer: *kihon* (basis), *awase* og *ki no nagare* (flydende). Forskellen på første og andet niveau er, at nage reagerer i samme øjeblik, uke tager fat, hvorimod vi i *kihon* lader uke tage godt fast, inden vi laver vores teknik. Det sidste trin, *ki no nagare*, bygger oven på *awase*, men som regel laver nage teknikken på en lidt anden måde, end i de to foregående trin.

Men *awase* er ikke blot timing. Hele samspillet mellem uke og nage, som jeg beskrev sidste måned, er gennemsyret af *awase*. Nage skal harmonisere sin bevægelse ikke kun med ukes hastighed, men også ukes afstand og kraften i angrebet. Nage må ikke have nogen forudindtaget mening om, hvornår og hvordan uke angriber, men skal "bare" følge med bevægelsen. Men også uke laver *awase*; her i form af *ukemi*, når man bliver kastet. Især når det drejer sig om høje fald, er kunsten at følge med i teknikken, og hverken halte bagefter eller reagere for hurtigt.

På et endnu mere overordnet plan, skal man også lave *awase* med sine omgivelser. I hvert fald, når man træner. Så, for at opsummere, drejer *awase* sig om at kunne forholde sig åbent, til det, der sker omkring en, og kunne reagere naturligt og spontant.

På bestyrelsens vegne

Frank