

Nyhedsbrev - marts 2011

Kære KAK medlem,

Den opmærksomme læser vil allerede have bemærket at februar måned var for kort til at få sit eget nyhedsbrev. Januarbrevet dækkede i forvejen det meste af februar. Men nu er det blevet tid til forårets første nyhedsbrev.

Ny sortbælte i klubben

Det er altid rart at starte med en god nyhed. Klubben har fået en ny sortbælte. Jacob Sonne bestod med glans sin shodan-graduering på Ulf lejren i Ålborg. Et stort tillykke til Jacob herfra.

Aflysning

På grund af et andet arrangement i Idrætshuset er der ingen træning lørdag d. 5/3.

Lejre

I slutningen af januar afholdt vi en lejr med Lewis de Quiros. Som altid var det en inspirerende begivenhed. I år forsøgte vi os med en ren våbenlejr, og takket være Lewis' klare pædagogik og blændende teknik fik alle, hvadenten man var 6te kyu eller 5te dan, noget ud af lejren. Lewis kommer igen til efteråret, men hvis man ikke kan vente så længe, holder han tit lejre rundt omkring i Europa, udover hjemme i Holland. Spørg dit nærmeste bestyrelsesmedlem for flere detaljer, hvis du er interesseret.

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.

Derudover kommer Kayla Feder fra Berkeley måske på besøg i klubben igen. Hun har allerede været i klubben et par gange, og da hun alligevel skulle til Europa var vi kun glade for at kunne få hende på besøg igen. Vi ved endnu ikke om det bliver til en egentlig weekendlejr, eller om det "kun" bliver til, hun kommer forbi KAK og har undervisningen nogle hverdagsaftener. Mere om det senere, når det hele er faldet på plads med hendes rejseplaner.

Træningstider

For lige at rydde enhver misforståelse af vejen er træningstiderne 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. Se opslag
Torsdag	17:30-18:30	Almen våben
	18:30-19:30	Almen kropsteknik
Lørdag	10:00-11:30	Forskellige temaer. Se opslag

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 teknikkerne 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.

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

Faldteknik

Onsdag d. 30/3 er temaet ukemi, dvs. Faldteknik. Fokus vil være på at blive bedre til de almindelige rullefald, men vi kommer nok også ind på de mere avancerede fald. Alle er velkomne, **også folk fra nybegynderholdet.**

Nyt begynderhold

Vi startede nyt begynderhold i begyndelsen af februar. Der er stadig ledige pladser, så hvis du kender nogen, der ligesom dig ville blive glade for at træne i KAK, kan du bede dem kontakte Troels. Så vil han sørge for, de får de fornødne oplysninger.

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. Bagefter er der fest. Se opslag i dojen.

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

Frank