

Nyhedsbrev september 2011

Julefrokostpanik – KAK har brug for *din* hjælp

De sidste to år har vi holdt vores julefrokost i remisen ved Trianglen, men der kan vi ikke være i år! Så hvis vi ikke skal gå glip af et af årets absolutte højdepunkter, har vi brug for hjælp. Kender du et sted i København med plads til 40-50, helst med køkken, og som er ledigt lørdag d. 17/12?

Aflysninger

Idrætshuset vil være lukket i forbindelse med valget d. 15/9.

Kommende lejre og aktiviteter

KAK er en aktiv klub. Vores næste lejr bliver med Lewis de Quiros d. 15-16 oktober. Tilmelding kan foregå via nettet, men hold også øje med opslag i dojoen. Lewis er fast gæst hos os mindst én gang om året og hans lejre er altid godt besøgte, så husk at melde dig til. Hvilket du kan gøre her:

<http://tinyurl.com/lewiscamp>

I forbindelse med lejren er der **aktivitetsudvalgsmøde** onsdag d. 5te oktober. Der er træning først fra. 17-18:30, og selve mødet starter kl. 19. Kom og vær med til at gøre vores lejre, julefrokoster og andre sociale arrangementer til en succes.

Den ene af vore to chefinstruktører, Lars, afholder en weekendtræningslejr i Dublin den 5-6 november. Vi regner med at sende nogle medlemmer derover, så hold øje, som altid, med opslagstavlen.

Husk også på vores tematræninger onsdag og lørdag.

Nye begyndere

Nyt begynderhold er startet op. Det betyder, der (forhåbentligt) vil være flere til de tre almentimer mandag, tirsdag og torsdag. Alle er selvfølgelig stadig velkomne til at deltage i de timer stadig, såfremt der er plads. Vi vil stadig lægge vægt på pensum for de første kyu-grader og ikke kun nybegynderpensummet.

Nye hjemmeside

Vores nye hjemmeside er langt om længe blevet lanceret og har nu erstattet den gamle. Vi fylder nyt indhold på, som tiden går, men allerede nu kan du tjekke træningstider, melde dig til lejre eller læse vores blog.

Aiki-tema: kuzushi

Denne måneds aiki-tema er *kuzushi*. Ordet kommer fra *kuzusu*, der betyder at trække ned, men bruges mere eksplicit om balancebrydning. *Kuzushi* er et vigtigt begreb i de fleste former for budo og især i aikido.

De fleste har sikkert prøvet at sidde fast i en teknik: man gør alle de rigtige bevægelser synes man, men uke er som naglet til jorden. Det, der mangler her er *kuzushi* – balancebrydning.

Kuzushi indgår, når vi for eksempel går til siden og laver atemi i ikkyo fra greb i håndledet (katate-dori) eller skulderen (kata-dori). Det er en af de første teknikker, vi lærer, og det er et godt sted at blive opmærksom på *kuzushi*. Først og fremmest skal man gøre sig klart, at det er kombinationen af bevægelse plus atemi, der bryder ukes balance. Det er ikke nok bare at flytte sig eller bare at slå, begge dele skal gøres – og med den rigtige timing. Kommer slaget for sent, er uke allerede kommet i balance igen, så slaget skal komme en brøkdels af et sekund før, man flytter sig.

Men teknikken er ikke slut endnu. Uke kan stadig nå at komme i balance igen. Typisk sker det, når nage så prøver at udføre selve teknikken, dvs. tager fat i ukes albue og glider fremad. Er vinklerne og afstanden (maai) ikke rigtig her, vil uke nærmest skubbes ind i balance i stedet for.

Selv i sidste tredjedel af teknikken, hvor uke er nede på knæ, og nage skubber uke helt ned at lægge på måtten, kan uke komme i balance igen og teknikken blive svær. Her er det igen retningen og timingen fra nages side, der er vigtig.

Kun hvis *kuzushi* opnås tidligt i teknikken og bevares hele vejen igennem, vil teknikken virke. Her spiller både uke og nage en rolle. Det er ukes opgave hele tiden at mærke efter, hvad der sker, og derved være i stand til at spotte hullerne. Og nage skal hele tiden sikre sig, uke er ude af balance. *Kuzushi* er altså et samspil af flere faktorer: bevægelse (tai-sabaki), slag (atemi), afstand (maai), timing (awaze). Det gælder selvfølgelig ikke kun ikkyo, men alle teknikker (med tai-no-henka som en mulig undtagelse).

På bestyrelsens vegne

Frank