

# Nyhedsbrev – november-december 2011

---

## Graduering og julefrokost

Først den gode nyhed. Det er lykkede os at finde et egnet lokale. Julefrokosten kommer i år til at finde sted på Bernadotte-skolen i Hellerup lørdag d. 17/12 kl. 18:00. Hold øje med opslagstavlen for nærmere info.

Og så den mindre gode, KAK har jo tradition for at have et tema til vores julefrokost, men vi er ved at løbe tør for gode ideer, det bedste bud på et tema indtil videre er "Snehvide og de 7 små dværge". Der er helt sikkert nogle af vores kreative medlemmer, som kan komme på et bedre tema, så vi udskriver hermed en konkurrence: **Find på et godt tema til julefrokosten**. Vinderen vil blive hyldet på passende vis på selve dagen. Send jeres forslag til [Caroline@aikido-copenhagen.dk](mailto:Caroline@aikido-copenhagen.dk).

I den forbindelse skal det lige nævnes at bestyrelsen ligger inde med en større samling underskrevne certifikater fra tidligere gradueringer. Hvis du synes, du burde have modtaget et gradueringcertifikat og ikke har fået det, bedes du kontakte en af instruktørerne, så vi kan få ryddet op i stakken 😊

## Juleafslutning og -ferie

Nu vi snakker om den forestående jul, holder vi vores traditionelle juleafslutningsgløggtræning torsdag d. 22/12, hvorefter vi holder ferie til d. 2/1, hvor vi så starter som normalt igen. Der vil være træning d 22/12 17:30-18:45 og derefter gløgg 19:15-21:30

## Instruktørtræning – for 2 kyu og op -- men aflyst i november...

Vi skulle egentlig have haft instruktørtræning lørdag d. 12/11, men på grund af at den ene af vores to chefinstruktører er blevet forhindret, har vi vagt at aflyse denne gang. Næste gang er altså første weekend i december.

## Kampkunstens dag d 19/11

DGI afholder "Kampkunstens dag" d. 19/11. KAK deltager med en opvisning. Når vi får mere at vide af DGI vil vi sætte et opslag op i dojoen.

## Kommende lejre

De næste lejre, vi har planlagt er Miles d. 14-15te april og vores store 8 Sempai-lejr 24-26nde august. Derudover vil der sikkert være en Øresundsejerslejr sandsynligvis lørdag d. 28nde januar (og ikke d. 14nde

som oprindeligt meldt ud), en weekendlejr med vores shihan Ulf engang i juni, samt vores traditionelle efterårslejr med Lewis i oktober næste år. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

## Aikido, nu med rengøring og hygiejne -- opfølgning

Som nævnt i sidste nyhedsbrev har Kasper taget initiativ til en større rengørings-session lørdag d.5/11. Dojoen er nu som næsten ny! I den forbindelse vil bestyrelsen endnu engang sige tak til de folk, der dukkede op og gjorde vores dojo flot og ren.

Kasper skriver:

”Hygiejne - nu også med halvårlig hovedrengøring.

Lørdag d. 5. november var der efterårs-**hovedrengøring** i KAK. Otte af klubbens lørdag-formiddags-friske medlemmer deltog og dojoen er nu så flot som næsten aldrig før. Vi nåede ikke omklædningsrummene i denne omgang, men fortvivl ikke! **Vi gentager succesen i løbet af foråret.** Og kan man ikke vente så længe, er der jo altid mulighed for at kaste sig over den almindelige løbende rengøring!!!”

## Aiki-tema: zanshin

Endnu et fundamentalt aikido-begreb: *zanshin* (*zan*: resterende, *shin*: sind/ånd/opmærksomhed/gejst). Ordret betyder det ”den resterende ånd” og henviser til den koncentration, der forbliver til stede, når kastet eller låsen er udført. Det vil sige, det er den opmærksomhed, man udviser når teknikken ellers er færdig. Opmærksomheden er rettet dels mod *uke*, dels mod omgivelserne (der kunne være flere modstandere). Selv når vi laver *suburi* med *jo* eller *bokken* er *zanshin* et vigtigt element. Giv dig tid til at ”mærke” slaget, du lige har udført: Hvordan er din balance? Hvordan er din holdning, centrering og fokusering? Står du i den rigtige *kamae* (stilling)? Brugte du unødige kræfter?

Det samme gælder i *tai-jutsu* (kropsteknikker). Når du har lavet teknikken, skal du pause et sekund eller to, men hele tiden med fuld opmærksomhed på såvel din egen krop, som din modstander eller omgivelserne. I en graduering gælder det selvfølgelig i endnu højere grad ☺

I situationer med flere modstandere, rigtigt selvforsvar eller bare en graduering er *zanshin* med til at sørge for, du ikke mister koncentrationen og begynder at sjeske med teknikkerne.

Det er måske nemmere at se, hvornår *zanshin* **ikke** er til stede: *nage* begynder at sjeske med teknikken, mister grounding og centrering.

På bestyrelsens vegne

Frank