

Nyhedsbrev – oktober 2011

Graduering og julefrokost – en god og en dårlig nyhed

Denne årligt tilbagevendende begivenhed vil finde sted lørdag d. 17/12. Der er graduering først i dojoen, som altid. Der skal dog muligvis være et andet arrangement i Idrætshuset samtidig, så det kan være I ikke kan komme ind gennem hovedindgangen, men i stedet skal bruge bagindgangen lige ved siden af dojoen. Der kommer et opslag om de indstillede i løbet af november. Det er for sent først at begynde at træne, når man ser opslaget, så gå allerede i gang nu. Kom til timerne og spørg dine instruktører, hvis der er noget, du er i tvivl om. Det var så den gode nyhed.

Den dårlige nyhed er, som allerede nævnt i sidste nyhedsbrev, at vi **ikke har noget sted at holde julefrokosten efter gradueringen**. Vi er ved at undersøge forskellige muligheder, men **vi har brug for din hjælp**. Hvis du **kender et sted, hvor 40-50 mennesker kan feste hele natten d. 17/12 så kontakt Caroline eller en anden fra bestyrelsen**.

KAK har også tradition for at have et tema til vores julefrokost. 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.

Instruktørtræning – for 2 kyu og op

Den første lørdag i hver måned vil der være instruktørtræning om lørdagen efter den almindelige time. Timen 10:00-11:00 er stadig åben for alle, mens de efterfølgende timer kun er for anden kyu og opefter. Vi har allerede holdt to sådanne omgange instruktørtræning, og alle, der har deltaget er enige om, det er en succes! Men det har været småt med folk uden for bestyrelsen, så vi vil gerne endnu engang opfordre alle fra anden kyu og opefter til at deltage. Som sagt er det første lørdag i måneden, *undtagen* november, hvor det er den anden lørdag i stedet, dvs. lørdag d. 12.

Kommende lejre

Den førstkomende lejr er med Lewis d. 15-16 i denne måned. Der er allerede nu lige over 30 tilmeldte, men der er stadig få pladser tilbage. Hvis du ikke allerede er tilmeldt, kan du gøre det på vores hjemmeside eller direkte via dette link <http://tinyurl.com/lewiscamp>

Lejren koster 300,- kroner for KAK medlemmer, inklusive frokost både lørdag og søndag. Træningen starter kl. 10, men **alle KAK'er skal møde 45 minutter før**, dvs. kl 9:15. Husk at medbringe:

- Lige penge (så går indcheckningen hurtigere)
- Våben (har man ikke selv, kan man låne et sæt af klubben)
- Sit aiki- eller yudansha- pas, hvis man har sådan et.

Weekenden 5-6te november holder den ene af vore to chefinstruktører, Lars, en lejr i Dublin. Der er allerede nogle fra klubben, der tager derover, men der er selvfølgelig plads til flere.

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

Som det måske er bekendt, går japanerne meget op i renlighed. En af vore anden kyu'er, Kasper, er i den forbindelse kommet op med følgende glimrende initiativ, som vi i bestyrelsen bakker fuldt ud op om:

Nu er der mulighed for både at deltage i træning og efterårs-hovedrengøring på én og samme dag.

Sæt kryds i kalenderen LØRDAG D. 5. NOVEMBER og glæd dig til flg. program:

- 8:00-9:45: Hovedrengøring i dojoen
- 10:00-11:30: Træning
- 11:45-13:30: Hovedrengøring i omklædningsrum og mellemgang

Mød op og vær med til at give vores fine træningsfaciliteter en ekstra omgang. Du kan deltage i rengøringen før eller efter træning eller meget gerne både før og efter – jo flere vi er, desto finere kan vi gøre det til glæde for os alle sammen. Og mon ikke der falder lidt kaffe og andet godt af på vejen?!

Kasper er hovedrengørings-tovholder og vil sætte pris på en tilmeldings-email på khn@bcbnet.dk, for at få et billede af hvor mange der cirka kommer. Der vil også være opslag i dojoen med mulighed for tilmelding.

Vi kan tilføje, at klubben vil give en forfriskning til de fremmødte.

Nu vi er ved det med renlighed, skal det lige understreges, at alle medlemmer har pligt til at vaske deres gi jævnlige og sørge for den, personlige hygiejne er i orden. Nogle mennesker sveder meget og kan derfor måske have brug for at tage et bad allerede inden træningen, medens andre kan nøjes med et bad bagefter. Det er ikke altid sikkert, man selv er klar over, man begynder at lugte, men ens træningspartnere kan sikkert godt mærke det. Så giv høfligt og venligt hinanden besked om det.

Sørg også for, jeres negle er klippede, så I ikke kommer til at rive nogen, eller hænge fast i deres gi. Husk også at tage alle smykker af. Hvis I har piercinger, der ikke kan tages ud, så dæk dem med plaster – det ville være en skam, hvis de hang fast og I efterlod en del af jeres øre eller næse hængende fra partnerens gi!

Aiki-tema: atemi

Gennem længere tid har der nu været et tema i hvert nyhedsbrev og denne gang er vi nået til et centralt, men ofte overset princip, nemlig *atemi* (bogstaveligt: slag mod kroppen, eller at ramme kroppen). O-sensei har engang udtalt, at *atemi* udgør 70% af alle aikido-teknikker, og i nogle variationer af citatet er tallet helt oppe på 80 eller 90. Alligevel er det ikke noget, vi gør så meget ud af i træningen til hverdag. I modsætning til fx karate er slag i aikido mest noget vi forsvarer os imod (og vi bruger så betegnelsen *tsuki*, *shomen uchi* eller *yokomen uchi*) og ikke noget, vi bruger, når vi er *nage* og udfører en teknik. Og der er en vigtig forskel på slag som *atemi* og som *tsuki*.

Sidste måneds tema var *kuzushi*, balancebrydning, og et eksempel, jeg brugte der var *ikkyo*, hvor *atemi* spiller en vigtig rolle i netop balancebrydningen. Et *atemi* er altså ikke et slag, man udfører for at slå modstanderen ud (det er derimod mere formålet med de andre typer slag, jeg nævnte før). Derimod bruges *atemi* i aikido til flere forskellige ting:

- At bryde *ukes* balance eller struktur
- At forhindre *uke* i at bevæge sig, eller på anden måde styre *ukes* bevægelser
- At blødgøre eller løse *uke* op, især i anvendte eller forstærkede teknikker
- At forhindre *uke* i at se, hvad vi foretager os med den anden hånd eller kroppen imens, eller på anden måde at aflede *ukes* opmærksomhed

Det er kun i det tredje tilfælde formålet er at fremkalde smerte. I de andre tilfælde kan *atemi* være lidt mere upræcist, medens det i dette tilfælde derimod er rettet direkte mod *kysuho*, dvs. kroppens svage punkter (området omkring øjnene, under næsen, skridtet osv). Når vi laver den slags *atemi* bruger vi ofte knoen på langfingeren, i stedet for det almindelige knytnæveslag, vi ellers oftest bruger.

Men det ville nu være en fejl at tro, det kun er hånden, der kan bruges til *atemi*. I princippet kan stort set en hvilken som helst del af kroppen bruges. I nogle kast, såsom *kaiten nage* og visse udgaver af *shiho nage*, vil det eksempelvis være oplagt at bruge albuen eller knæet. I teknikker med greb bagfra, *ushiro dori*, kan første bevægelse ses som et *atemi* med hofte eller ryggen mod *ukes* bryst eller skridt. I teknikker, hvor begge hænder holdes forfra, *ryote dori*, især siddende (*suwari waza*), skal man være opmærksom på muligheden af at bruge hovedet til *atemi*.

Så selvom vi ikke altid gør så meget ud af det, er *atemi* en vigtig og integreret del af aikido og én af nøglerne til en succesrig udførelse af teknikkerne.

På bestyrelsens vegne

Frank