

Nyhedsbrev – januar 2012

Det nye år og Året der gik

Velkommen til årets første nyhedsbrev.

Traditionen byder at næsten at det første nyhedsbrev må starte med et overblik over det forgangne år. 2011 var endnu et godt år for KAK. Vi holdt mange velbesøgte og velplanlagte lejre. Mange tak til alle deltagere og medlemmer fra KAK, der har hjulpet med til at gøre lejrene til en succes. Vi havde, som sædvanlig, to gradueringer i løbet af året, der også forløb godt. Velkommen til de nye medlemmer. 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 gradueringscertifikat og ikke har fået det, bedes du kontakte en af instruktørerne, så vi kan få ryddet op i stakken ☺

Det nye år tegner til at blive et travlt aikido-år. Vi har en masse lejre (se nedenfor) og der vil sikkert være sortbæltegraduering også.

Sygegraduering

Da det ikke var alle, der kunne være til stede til gradueringen 17/12, vil vi holde en sygegraduering i løbet af januar eller februar. Kontakt Troels, hvis du var indstillet, men ikke kunne gå op i december.

Instruktørtræning – for 2 kyu og op

Årets første instruktørtræning er lørdag d. 7/1. Først er der en times almindelig træning åben for alle, kl. 10-11, hvorefter alle med anden kyu og op kan fortsætte indtil omkring kl. 13.

Øresundslejr 28/1

Som endnu en nyskabelse har vi tage initiativ til en fælleslejr for klubberne i Øresundsregionen. Det finder sted på Strandvejsskolen, hvor vi plejer at holde lejre, kl 10-16:30 og der vil være instruktører fra KAK, Frederiksberg og Lund. Se opslag i dojen for tilmelding.

Det er første gang vi forsøger os med den slags lejre, så meld dig til og vær med til at gøre den til en succes fra starten.

Kommende lejre

De næste lejre, vi har planlagt er Miles d. 14-15te april og vores store 8 Sempai-lejr 24-26nde august. Ind i mellem kommer en weekendlejr med vores shihan Ulf 16-17 juni, samt vores traditionelle efterårslejr med Lewis i oktober. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Som om det ikke var nok holder Dansk Aikido Forbund en fælleslejr d.1-3 juni i Olbæk, hvor en af vores to chefinstruktører, Torben og Lars, også vil undervise.

Tilbud til alle medlemmer om særlig yogat træning

En klubbens gamle medlemmer, Elisabeth Brinch, er yogainstruktør og tilbyder alle KAK'ere at deltage i hendes nystartede yogahold. Her er hvad hun skriver til bestyrelsen:

Da holdet endnu ikke er fyldt op, har hun mulighed for at tilbyde medlemmer af Københavns Aikidoklub:

- En gratis og uforpligtende yogatime samt - hvis du synes om undervisningen - 2 måneders yoga til den uhørt lave pris af 600 kr. for 8 gange (normalpris 880 kr.)*(de 8 gange skal bruges i løbet af højst 8 på hinanden følgende uger)*

Tilbuddet gælder kun så længe der er tilstrækkeligt med ledige pladser på holdet, så tøv ikke, hvis du har fri tirsdage formiddage og bor i nærheden af Østerbro 😊

YOGA PÅ ØSTERBRO

STILART: Hatha Yoga II

åndedrætsøvelser, styrkende og smidiggørende øvelser, klassiske yogaasanas, solhilsener, balanceøvelser og afspænding

TID: tirsdage kl. 09.00-10.45

STED: Huset Innanna, Nordre Frihavsgade 17D, 2. Baggård

Hvis du er interesseret ring eller skriv til

Elisabeth Brinch

www.elisabethbrinch.dk

Mobil: 28 70 96 93

kontakt.elisabeth@gmail.com

Aiki-tema: ukemi

I serien af aiki-temaer er vi nu nået til det centrale begreb *ukemi*. Ordet kommer af *ukeru*, "at modtage", og *mi*, som betyder "krop", så sammensat betyder det "at modtage med kroppen". Først og fremmest bruger vi ordet om faldteknik – at lave et fald, hvad enten det er et rullefald (*kaiten ukemi*) eller et højt fald (*toibu ukemi*), er en

meget kontant måde at modtage en teknik på. Så det er i betydning "at falde", vi først stifter bekendtskab med *ukemi*. Men mere generelt er *ukemi* en betegnelse for måden hvorpå hele kroppen reagerer på et angreb eller en teknik. For *nage* (den, der kaster eller låser) er *ukemi* måden hvorpå modstanderens angreb modtages, dvs. bliver absorberet eller omdirigeret. Det ses tydeligst i forsvar mod slag, hvor vi aldrig møder hårdt med hårdt, men i stedet stopper angrebet før det får kraft, som vi ofte gør med *yokomen*, eller afleder det, når det er på vej imod os, som vi tit gør med *tsuki* eller *shomen*. Når det i stedet er et greb, vi forsvarer os mod, ses *ukemi* som måden hvorpå vi bevarer balancen og kontrollen, selv når modstanderen skubber, trækker eller vrider.

For *uke* (den, der modtager teknikken, dvs. "den det går ud over") derimod er *ukemi* først måden hvorpå han eller hun forsøger at holde sig oprejst så længe som muligt, derefter er det selvfølgelig måden, man falder på, når selve teknikken når sit højdepunkt. Tag *irimi nage* som et eksempel. Her ses *ukemi* i flere udgaver. Først fra *nages* side, når angrebet modtages og omdirigeres. Dernæst for *uke*, når *nage* går om bagved og holder fast i kraven for at bryde balancen. Her er det *ukes* opgave at modtage bevægelsen for at holde sig oprejst så længe som muligt. En dårlig *uke* laver ikke *ukemi*, men læner sig bar op *afnage* eller falder med det samme. Endelig laver *uke* atter *ukemi* idet *nages* arm går ind under hagen og kaster.

Som man stiger i graderne begynder *ukemi* mere og mere at dreje sig om alt det, der kommer før (eller nogen gange ligefrem i stedet for) selve faldet. Men alle principperne findes allerede i den første betydning af *ukemi*, nemlig som faldteknik. Når man kigger nøje efter består vores fald jo netop i at gøre kroppen rund og blød så den kan modtage kastet og undgå at komme til skade. Når man skal lære en teknik, og er kommet over de basale problemer dukker *ukemi* op igen. I gamle dage, dvs. dengang Saito sensei trænede under O Sensei, skulle man først være *uke* og lave *ukemi* i lang tid, inden man selv fik lov til at være *nage* og lave teknikkerne. En højtgraderet kan nemlig hjælpe sin *uke* gennem teknikken, hvis *uke* bruger sin *ukemi* til at "lytte" til teknikken og den måde kan lære teknikken "indefra" ved at være udsat for den.

På bestyrelsens vegne

Frank