

# Nyhedsbrev – marts 2015

---

## Kommende lejre

Den førstkommende lejr er med Miles 7-8/3. Som sædvanligt foregår lejren på Strandvejsskolen i Sionsgade, og vi vil nok engang bede alle KAK'er, der deltager om at møde en time før for at hjælpe med til at lægge måtter ud. I skal være opmærksomme på, at Idrætshuset er lukket allerede fra og med fredag d 6/3 til og med søndag d. 8/3 på grund af et boksestævne, så I skal have hentet Jeres gi'er og våben inden da (d.v.s. senest torsdag), hvis I deltager på lejren. Lejren koster 400,- kroner for KAK'ere. Husk at medbringe penge til indcheckning.

Derudover vil Lewis komme til Lund 1-3/5 og han aflægger klubben et besøg umiddelbart efter om mandagen. I den forbindelse vil vi lave en udvidet træning for alle og middag bagefter. Lewis er tilbage hos os 2-4/10, hvor vi samtidig vil fejre klubbens 40 års jubilæum. For dem der kunne have lyst til at deltage på Lewis' lejre, kan vi anbefale at man ser på hans website: <http://traditionalaikido.eu/EN/default.asp>

## Generalforsamling

Et nyt år betyder også en ny generalforsamling. Som sædvanlig skal den foregå i slutningen af marts, mere præcist lørdag d. 21/3. Der vil være træning i dojo'en 1000-1130, derefter er der generalforsamling 1200-1300 og medlemsmøde 1300-1400. Da det som sagt er 40 år siden, KAK startede, vil vi fejre det på behørig vis på generalforsamlingen med kage og champagne! Så kom, giv dit besyv med og vær med til at fejre KAK.

## Sempai-træning

I udgangspunktet er der træning for højere graduerede (fra 2.kyu og op) en gang om måneden. Indtil videre har vi planlagt lørdag d. 11/4 og 9/5. Der vil være almindelig træning (d.v.s. for alle, også selvom man ikke er anden kyu eller højere) fra kl 10-11, hvorefter der er *sempai* træning 11:00-12:30.

## Aiki-tema: etikette

Der er indkommet et par forslag til tema, og det, der er blevet ønsket af flest, er etikette eller *reigi* på japansk. Så det vil være temaet i dette nyhedsbrev. Bliv endelig ved med at komme med forslag.

I enhver form for *budo* spiller *reigi* en stor rolle. Noget af dette skyldes selvfølgelig den japanske kulturarv, der ligger i baggrunden for *budo*, og hvor etikette spiller en væsentlig rolle. Men *budo*-etikette har også en betydning i sig selv. Mest oplagt måske, er, at enhver form for *budo* i princippet kan være farligt, og der er derfor behov for en vis form for adfærdsregulering for at sikre, ingen kommer til skade. Samtidigt er etiketten med til at højne koncentrationen.

Men lad os tage det trin for trin. Man starter med at ankomme i god tid og klæder om og stiller sig klar foran dojoen. Man er selvfølgelig tilpas velsoigneret, neglene er kortklippede, man har fjernet smykker og make-up og ens gi lugter ikke. Renlighed er vigtig, især fordi vi meget ofte er meget tæt på hinanden i aikido.

Når man kan komme ind, skal gulvet fejes. Det behøver strengt taget ikke gøres før hver time, men i hvert fald før den første time skal det gøres. Her kommer det japanske system ind i billedet igen: renlighed er vigtigt og der er samtidigt en slags opdragende effekt idet, det traditionelt er de lavest graduerede, der fejer gulvet.

På et tidspunkt skal timen til at starte, og man sætter sig. Normalt sidder man i rækkefølge, men især på lejre kan det være upraktisk, og man sætter sig i stedet for bare så hurtigt som muligt, hvor der end er plads i rækken. Rækkefølgen har den ekstra fordel, at alle, inklusive instruktøren, hurtigt kan få et overblik over de tilstedeværendes niveau. Det er kun i starten og når timen slutter, man behøver at sidde i rækkefølge. I løbet af timen sætter man sig bare så hurtigt som muligt ned. Under selve indklapningsceremonien skal man prøve at følge med, så alle klapper og bukker nogenlunde i takt. Tænk på det som en måde at tune ind på hinanden (*awase*) og derfor som en del af træningen.

Bliver man kaldt op som *uke* af instruktøren, siger man "onegai shimasu" og skynder sig så hurtigt som muligt op og er klar. Hvis instruktøren snakker længe medens man er oppe, kan man sætte sig ned, først på et knæ og til sidst i *seiza* (den japanske siddestilling på begge knæ, som man også sidder i ellers). Alle er selvfølgelig opmærksomme, når instruktøren viser teknikkerne og taler. Når instruktøren er færdig med at vise teknikken skal alle så hurtigt som muligt finde en partner at træne med. Jo hurtigere, man gør det, desto mere får man trænet. Man vælger en partner ved at bevæge sig hen, få øjenkontakt og bukke medens man siger "onegai shimasu". De lavest graduerede kan få ekstra meget ud af at træne med de højere graduerede, og skal derfor helst skynde sig hen og bukke for dem.

Når man træner, er det altid den højest graduerede, der starter med at lave teknikken. På den måde får den lavest graduerede en ekstra chance til både at se og mærke teknikken. Hvis man har et spørgsmål prøver man at få øjenkontakt med instruktøren, fx ved at række hånden i vejret eller høfligt og ikke alt for højt sige "sensei". Bliver man rettet siger man bagefter "domo arigato gozaimasu" (bemærk forskellen i endelsen: det er nutidsformen af en høflig tak), og ens partner eller partnere siger "onegai shimasu" medens man bukker. Man diskuterer ikke med instruktøren, men hvis man ikke forstår, kan man selvfølgelig sagtens stille spørgsmål. Vær altid opmærksomme på hinanden, både Jeres træningspartner og de andre i dojoen, når I træner. Det er den højest gradueredes ansvar ikke at presse de lavest graduerede for meget.

Når timen skal slutte, skynder man sig ned at sidde og under udklapningsceremonien siger man "domo arigato gozaimashita" (datidsformen af en meget høflig måde at takke på).

På bestyrelsens vegne

Frank