

Nyhedsbrev – november-december 2014

Vintergradueringen og julefrokosten

Gradueringen og den efterfølgende julefrokost lå tidligt i år, lørdag d. 29/11. Det var første gang, vi havde nyt pensum for alle grader, og det hele forløb godt og alle bestod. Et stort tillykke til alle.

Kommende lejre

I det nye år har vi indtil videre planlagt en endagslejr med vore venner fra Lund d. 24/1 og en lejr med Miles 7-8/3. Derudover vil Lewis komme til Lund i foråret og tilbage hos os i oktober, hvor vi samtidig vil fejre klubbens 40 års jubilæum.

Lejren med Lund er en endagslejr, og starter kl 12. Selve lejren er gratis, men festen bagefter koster 100,- kroner. Der er 6 lektioner à 45 minutter, hvor hver klub har tre lektioner. Træningsskema: 12:00-17:30 (med indlagte pauser!)

Sidste træning i 2014 og første i 2015

Julen ligger lidt skævt i år, så juleafslutningen ligger allerede torsdag d. 18/12. Lars og Torben underviser 1730-1900 og derefter er der gløgg og æbleskiver. Første træning i det nye år bliver så mandag 5/1. Mellem jul og nytår er der planlagt specialtimer mandag d. 22/12: 1730-1900 og lørdag d. 3/1: 1000-1200, men har man stadig abstinenser, kan man evt. høre personalet i Idrætshuset, om det vil være muligt at låne dojoen et par timer en anden dag.

Vi starter et nyt nybegynderhold op torsdag 5/2. Indtil da vil begyndertimerne fortsætte som normalt, dvs. fortsætte som timer, der er åbne for alle, og hvor fokus ligger på grundteknikkerne.

Aiki-tema: at bruge rummet

Jeg vil slutte året af med at give mine egne tanker omkring et udtryk, I sikkert har hørt vi instruktører bruge ofte, nemlig "at bruge rummet".

Det kan betyde forskellige ting, afhængigt af, hvilken niveau, man er på. Først og fremmest er det en måde at sige, at man skal undgå at synke ind i sig selv, men være opmærksom på sine omgivelser. Heraf følger det også, at bevægelserne måske bliver lidt større, end de ellers ville have gjort. Det, man skal lære her, er altså dels at fastholde opmærksomheden på sine omgivelser og dels skal sørge for at lave tilpas store bevægelser. På lidt længere sigt, bygger vi så oven på dette. Ved at lave store bevægelser lærer man også bedre, hvor "hullerne"

er, og det bliver mere tydeligt om man bruger muskler eller teknik. Og som man stiger i graderne bliver det selvfølgelig også vigtigere og vigtigere at kunne håndtere flere modstandere på samme tid.

Men der er også en anden betydning, som er værd at bide mærke i. Aikidos bevægelser bliver ofte beskrevet som cirkler, hvilket er en todimensionel figur, medens de i virkeligheden snarere er spiraler, dvs. tredimensionelle. Man kan sige, at ved at gå fra lineære bevægelser (som egentlig er endimensionale), over cirkler til spiraler begynder man at bruge rummet mere og mere. Ens bevægelser bliver samtidig friere. Man går fra kun at bevæge sig frem-tilbage eller højre-venstre, til også at gå i cirkler og siden tilføjer man op-ned og får spiraler. Umiddelbart kan det måske lyde lidt tørt, men det har nogle store konsekvenser set fra et budoperspektiv. For det, man skal lære på dette niveau, er nemlig noget af kernen i aikido, og det, der gør aikido generelt og især vores stil anderledes end så mange andre budo-former. Grunden til, vi typisk bevæger os i spiraler, er nemlig ikke blot at det ser godt ud. Spiralbevægelser gør det muligt for os at hele tiden bevæge os selv derhen, hvor vi er stærkest, og samtidig hele tiden finde ud af, hvor modstanderen har sin svageste vinkel.

Lad mig gøre det mere konkret ved at kigge på nogle eksempler. Start med *kata-dori dai ikkyo*, dvs. første frigørelsesteknik mod en angriber, der holder fast i ens skulder. Hvis jeg bare går bagud vil jeg gå imod modstanderens kræfter og teknikken bliver til et spørgsmål om råstyrke. Hvis jeg derimod bevæger mig en nedadgående spiral bagud og til siden, kan jeg bevæge mig uden at skulle hive eller skubbe i partneren, dvs. jeg undgår både at kæmpe mod modstanderens styrke og at sende for mange signaler til vedkommende om, hvad jeg laver. Det første er vigtigt allerede fra man begynder sin aikido-karriere, mens det andet er vigtigt for de avancerede grader. Jo mere, jeg bruger rummet her, desto bedre bliver teknikken. Et andet eksempel kunne være *tenchi-nage* ("himmel-ord kast"), hvis jeg tager navnet bogstaveligt og kun tænker op og ned, vil jeg bare gå direkte ind i modstanderen og ikke komme nogen vegne. Næste trin vil blive at føre begge armene fremad. Det vil få mig til bryde grebet, men det er stadig ikke optimalt. Først hvis jeg samtidig med, jeg går fremad, begynder at "skrue" mine hænder ind mod midten igen, så jeg får låst modstanderens skulderblade, vil jeg have en effektiv teknik. Igen, jo mere, jeg bruger rummet, desto bedre bliver teknikken. Så hvis min teknik ikke virker, kan jeg komme videre ved at spørge mig selv, om jeg har brugt rummet rigtigt. Er mine bevægelser for lineære, er de kun i ét plan eller er de spiraler? Er bevægelserne for små? Bruger jeg hele rummet omkring min modstander, både foran, ved siden og bagved vedkommende?

På bestyrelsens vegne

Frank