

Nyhedsbrev – oktober 2014

Kommende lejre

Vi har ikke selv planlagt flere lejre i år, men på opslagstavlen vil vi selvfølgelig reklamere fra de andre lejre, vi måtte kende til. I slutningen af måneden er der for eksempel en lejr med vores gamle shihan Ulf i Holbæk.

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.

Dansk Aikido Forbund og KAK lejre

Som nogle af jer har kunnet følge på Facebook, har nogle DAF klubber øjensynligt set et problem i, at deres medlemmer deltager i vores træning og lejre. I den forbindelse vil vi fra bestyrelsen gerne pointere, at vi mener, at den tilgang er forkert, og ikke stemmer særligt godt overens med aikidoens ånd. Vi mener, at de aikido-trænende bør have mulighed for frit at træne, hvor de vil og derved sikre udveksling og kontakt mellem klubberne. . Derfor vil vi gerne nok engang understrege, at vore egne medlemmer frit kan deltage i andre klubbers lejre. Den førnævnte lejr med Ulf er et eksempel.

Vintergraduering og julefrokost

Tiden går stærkt, og folk får hurtigt fyldt deres kalender op, så jeg vil nok engang minde om, at vintergradueringen og den efterfølgende julefest i år er fastlagt til lørdag d. 29/11. Husk at reservere dagen. Opslag om, hvem der er indstillet til graduering, kommer snart op. Vi ved af erfaring, at dette kan føre til en del spørgsmål. Hvis I har sådanne spørgsmål kontakt en fra bestyrelsen. Det er vigtigt at pointere, at det er frivilligt om man vil gå op til gradueringen, når man er indstillet.

Aiki-tema: præcision og ærlighed i teknikkerne

Aikido er bygget op i trin, og det er vigtigt at skelne klart mellem disse og ikke blande trinene sammen. Det er også vigtigt ikke at forsøge at springe nogle af trinene over. Temaet i dette nyhedsbrev er derfor præcision.

Det første trin i aikido kaldes også *katai* (hård eller solid). Her skal man dybest set lære at bevæge sig korrekt i forhold til en modstanders angreb. Noget i stil med: ”jeg skal flytte mit højre ben ud 90 grader til højre og flytte mit venstre ben ind foran så jeg nu står på en linje 90 grader i forhold til min partner, derefter skal jeg have højre hånd ind for mit centrum med fingrene opad, hvorved modstanderens håndkant kommer frem, som jeg så griber med min venstre hånd og drejer mig 270 grader, stadig med hænderne foran mig”. Bevægelserne vil

være skematiske og lidt stive, men det er et vigtigt trin hele tiden at gå tilbage til. Hvis man ikke er tilpas opmærksom på detaljerne, især vinklerne og afstandene på dette niveau, vil man blive blokeret senere, når det enten går hurtigere eller modstanderen holder hårdere fast. Det samme gælder i våbenøvelserne, *suburi*, hvor man ikke træner med en partner. Forudsætningen for at kunne bruge disse teknikker korrekt, når man når til partnerøvelserne, er, at man har brugt tilpas meget tid på at forstå *suburi*'erne: den korrekte måde at holde på våbnet på, bevæge det som en del af ens egen krop, ud fra centret, afstandene og vinklerne til ens egen krop eller til angrebslinjen, og så videre.

Dernæst kommer *yawarekai* (blød). Det er overgangen mellem ren basis, *kihon*, og de senere, mere flydende niveauer. Man har nu forstået bevægelserne, og man skal derfor begynde at lære ikke at bruge kræfter til at opnå, det resultat, man stræber efter. Det er vigtigt, man hele tiden prøver sig selv af, og går hinsides ens evner og fejler – ellers kommer man ikke rigtigt videre. Når man fejler, går man tilbage til trinene før og analyserer, hvad der gik galt. Måske går man rigtigt ind i en teknik som *morote-dori kokyo-ho*, men får ikke drejet hånden på den rigtige måde, på det helt rigtige tidspunkt, og kan derfor alligevel godt holdes fast i låsen, hvis modstanderen er dygtig nok. Det vil vise sig, at de vinkler og afstande, man har lært på *katai* niveauet kun er generelle retningslinjer, og at man, afhængig af partnerens styrke, kunnen og størrelse måske skal tilpasse dem lidt. Måske skal jeg ikke gå helt 90 grader ud, men kun 80, eller måske lidt mere. Men de overordnede linjer ligger stadig fast. Og en fejl på dette trin vil ofte vise sig at være en fejl i forståelsen på det tidligere niveau. Det er klart, at eftersom jeg ikke lærer alle teknikker samtidigt, vil der altid være nogle teknikker, hvor jeg arbejder på *yawarekai* og andre, hvor jeg stadig (eller igen) er på *katai* trinene. Det er det, der gør aikido så udfordrende. Og det er det, der gør, I tit kan se selv de højest graduerede stå sammen og "nørde" med nogle detaljer på en træningslejr, eller hvis de får lov at træne sammen i timen.

Når jeg så går videre til de flydende trin, *awase* og *ki no nagare*, skal jeg typisk ændre min måde at bevæge mig på, men det skal ske på basis af den forståelse, jeg har opnået på de forrige trin. Nu må teknikken på ingen måde være skematisk længere. Det er vigtigt, man er ærlig omkring teknikken. Virkede den kun, fordi jeg brugte kræfter, eller fordi modstanderen lod mig gøre det? Mistede jeg i virkeligheden kontakten til min partner? Kunne jeg i virkeligheden være blevet ramt flere gange undervejs? Det er klart, at det også er vigtigt, modstanderen er ærlig her.

Ofte vil man se ens fejl og mangler bliver forstørret op, når man går fra *kihon* til *ki no nagare*, og man kan nemt få en fornemmelse af, at alt smuldrer og man er "slået tilbage til start". Det er der ikke noget galt i. Tværtimod er det en kærtkommen lejlighed til at blive endnu bedre, selvom det godt kan være lidt hårdt ved ego'et; men det er netop et af kendetegnene ved budo. Japanerne har et udtryk for det: *ganbatte* (eller *gambatte*) *kudasai*, hvilket betyder "hæng ud", "bliv ved", men også et ønske om held og lykke ☺

På bestyrelsens vegne

Frank