

# Nyhedsbrev – september 2014

---

## Sommertræning er slut

Fra mandag d. 1/9 er vi tilbage til vores sædvanlige træningstider. For at være helt sikker på alle, kan huske hvad de er, følger de her:

Mandag:	18:00-19:00	almen våben
	19:00-20:00	almen taijutsu
	20:00-21:00	basis
Tirsdag:	19:00-20:00	almen våben/taijutsu
	20:00-21:00	basis
Onsdag:	17:00-17:45	almen våben/taijutsu
	17:45-18:30	almen våben/taijutsu
Torsdag:	17:30-18:30	almen våben
	18:30-19:30	almen taijutsu
	19:30-20:30	basis
Lørdag:	10:00-11:00	almen våben/taijutsu
	11:00-12:00	almen våben/taijutsu

Derudover er der på lidt mere løs basis eventuelt træning mandag morgen (kl. 08:-09:00) og fredag aften. Hold øje med opslag, Facebook osv. og kontakt Troels hvis du gerne vil deltage på morgenholdet mandag morgen

## Nyt begynderhold

Vi starter et nyt begynderhold op torsdag 4/9. Husk i den forbindelse at reklamere for klubben ved at lægge vores visitkort eller hænge vort opslag op på strategiske steder. Hvis I kender nogen, der gerne vil starte bed dem kontakte Troels. Så vil han samle op på tilmeldingerne. Hvis I kender nogle, der derimod vil starte på børneholdet, er det Lars de skal kontakte. Kontaktmails og omtale af holdene kan findes på vores hjemmeside.

## Kommende lejre

Lewis kommer til København som sædvanlig i oktober, i år 4-5/10. I den forbindelse vil der være dan-graduering. Torben og Lars har sendt besked til alle sortbæltekandidater. I kan tilmelde Jer til lejren her: <http://tinyurl.com/lewiscamp2014>

Derudover kommer Miles til marts, 7-8/3, og vi forsøger også at arrangere en træningsdag sammen med vore venner i Lund inden da formentlig i slutningen af januar.

## Vintergraduering og julefrokost

Tiden går stærkt, og folk får hurtigt fyldt deres kalender op, så for at udvise rettidig omhu skal det lige nævnes, at vintergradueringen og den efterfølgende julefrokost i år er fastlagt til lørdag d. 29/11.

## Aiki-tema: pensum og træningsskema

Lad mig forlade de historiske eller mere tekniske emner for en stund og i stedet fokusere på noget, der direkte berører alle medlemmer af klubben uanset grad.

Som det måske vil være bekendt er bestyrelsen ved at redigere pensum til de forskellige kyu-grader. Pensum til dan-graderne er blevet ændret løbende, både medens KAK var en del af Dansk Aikidoforbund (DAF), og efter vi har forladt DAF og er gået sammen med Lewis. Det nye pensum vil blive offentliggjort snarest, men det er måske på sin plads at forklare lidt af tankerne bag det.

Det kommer næppe som en overraskelse, at aikido kan være svært, og derfor er det vigtigt, man bygger det gradvist op. Vi starter derfor temmelig statisk, hvor angriberen, *uke*, blot tager fast i forsvareren, *nage*. Her er al timing skåret helt ud af ligningen. I stedet er fokus på at lære at bevæge sig i forhold til et holdegreb og gøre sig fri af det uden at skulle bruge kræfter. Man skal altså først og fremmest lære at bevæge sig i forholdet til et stationært angreb. For de allerlaveste kyu-grader er hovedformålet med pensum: at lære at bevæge sig og komme fri uden at bruge kræfter. Der er meget få teknikker, men de er til gengæld basis for alt, man senere skal lære, både med og uden våben.

Lidt senere sætter vi bevægelse på, og *uke* kan nu slå efter *nage*, der så altså ikke kun skal bevæge sig i den rigtige retning, men også med den rigtige timing. Angrebet bliver derfor mere realistisk. Det samme gælder holdegrebene; hvor *uke* før skulle være meget velvillig og følge med, er det nu i orden at holde mere fast og gøre mere modstand (stadig indenfor rimelighedens grænser, selvfølgelig). Teknikkerne begynder med andre ord at virke. Samtidigt begynder man at komme mere rundt i pensum og får et større "ordforråd" af teknikker. Det er niveauet for 4-3 kyu, hvor sidstnævnte så skal vise mere kontrol og forståelse af principperne end førstnævnte.

Og så kommer de avancerede kyu-grader. Nu drejer det sig om at få timingen til at blive bedre (det vi kalder *awase*) samtidigt med, de sidste grundteknikker skal læres. Det er også på dette niveau, vi gør det meget friere til gradueringen. Til de forrige grader, var både teknik og angreb låst fast. På de sidste to grader er det derimod

frit; vi beder blot om et vist antal af hver type teknik. Det vi kigger efter er timing, kontrol og forståelse af de basale principper.

Træningskemaet, der hænges op i starten af sæsonen, angiver hvilke teknikker, der skal trænes i hver uge. Og formålet er her dels at sikre sig, vi når alle hjørnerne igennem i løbet af en sæson, og dels at prøve at træne teknikker, der på en eller anden måde hænger sammen eller er baseret på lignende principper nogenlunde samtidigt for at gøre det nemmere.

På bestyrelsens vegne

Frank