

Nyhedsbrev – juni 2016

Lewis-lejr

Vores venner i Lund afholdt en velbesøgt og yderst vellykket lejr med Lewis første weekend i juni, og i den forbindelse var Lewis i KAK mandag, hvor han underviste *yudansha* (sortbælter) og sortbætekandidater. Det var nogle inspirerende timer, hvor fokus var på klarhed og præcision i teknikkerne. Det er tanken, at ved at holde sådanne specialtræninger for de højestgraduerede kan vi øge niveauet i klubben generelt, hvilket kommer alle til gode. Vi vil prøve fremover, når Lewis er i lokalområdet, at sørge for, der kommer en ekstra træningsdag i KAK.

Graduering og sommerfest

Som bekendt er der graduering lørdag d. 11/6 kl 10-14. Listen med indstillede hænger i dojen. Om aftenen vil der være sommerfest hjemme hos Caroline og Thomas, se opslagstavlen for flere detaljer.

Sommertider

Henover sommeren vil træningstiderne være som følger: mandag, tirsdag og torsdag 18:00-19:30. Alle andre timer er aflyst, og Idrætshuset lukker allerede kl. 20 i juli, så husk at gøre jeg klar hurtigt efter timen.

Træningen er for alle, uanset grad, og kan både kropsteknikker eller våbentræning.

Derudover er der en lørdag, 6/8 kl 10-13, hvor der er dan prætest.

Bemærk at den annoncerede sempaitræning lørdag d 2/7 er aflyst da Idrætshuset er lukket!

Sommertiderne gælder fra mandag 20/6, fra og med mandag 8/8 er vi tilbage til de normale tider.

Aiki-tema: at lære fra andre (genudsendelse fra juli-august 2014)

Aikido er svært og der er hele tiden meget at lære. Derfor er det vigtigt, man prøver at lære så effektivt som muligt. Den japanske stil er, at *kohei* (lavere graduerede) lærer af *sempai* (højere graduerede). Dengang de fleste af klubbens instruktører startede, var det ovenikøbet næsten umuligt at opdrive træningsmateriale, man kunne bruge, når man ikke lige havde en *sempai* ved hånden. Saito sensei kom til landet engang hver andet år, og der trænede vi så en masse ting, vi ikke fik trænet ellers, fx alle *kumi-jo*'erne eller hele 31 modkataen. Heldigvis havde Saito sensei udgivet nogle bøger, "Aikido it's heart and appearance" og især "Traditional Aikido 1-5", som man kunne støtte sig til i mellemtiden. Desværre er disse bøger blevet næsten umulige at skaffe, men de af os, der er så heldige at have nogle af dem, kan blive ved med at vende tilbage til dem for at blive klogere. Nogle af bindene i "Traditional Aikido" er blevet genoptrykt som paperback og kan købes fx på www.budovideos.com.

Senere lavede han også en lille serie bøger, "Takemusu Aikido", også i fem bind. Billederne er tydeligere her, og der er mange flere af dem, end i de gamle bøger fra 1970'erne, men også de kan være svære at finde. Endelig er der med tiden blevet udgivet en del DVD'er fra seminarer med Saito sensei, og Aiki Journal har gjort et stort arbejde for at sikre den slags udgivelser. Faktisk er det nu meget nemt at finde træningsmateriale på nettet, enten på YouTube eller butikker, der specialiserer sig i budo. Det giver selvfølgelig et andet problem: de forskellige aikido stilarter er ikke ens, og der er ærligt talt meget bras på nettet. Hvilket jo så indebærer, at man nu skal være mere opmærksom på, hvad man bestiller eller downloader.

Generelt er tommelfingerreglen, at alt med Saito sensei er godt. Man kan finde en smule på YouTube men ellers på Aiki Journals hjemmeside eller på Budo Videos. Ind i mellem kan man også finde DVD'er eller bøger hos Nippon Sport.

Hvad kan man så lære af alt dette? For det første: Gå tilbage til kilderne. Ikke kun, når du engang i mellem er i tvivl om et eller andet teknisk, men også jævnligt, for din forståelse af teknikkerne og principperne ændrer sig med tiden. Vi kan godt prøve at lave en liste over gode bøger og film, man kan købe eller se online.

For det andet: Vær konsistent. Pas på med at blande for mange indflydelser. Det er bedre at finde en instruktør eller *sempai* og følge vedkommende, især i begyndelsen. Senere kan man selvfølgelig lære meget af andre stilarter (ikke kun andre aikido stilarter, men andre *budo* former i det hele taget), men det kræver et ordentligt fundament. Og altid, altid, gå tilbage til basis og tilbage til kilderne 😊

På bestyrelsens vegne

Frank