

# Nyhedsbrev – maj 2016

---

## Kommende lejre

Vore venner i Lund holder endnu en lejr inden sommerferien, denne gang med Lewis 4-5/6, hvor vi selvfølgelig gerne vil opfordre så mange af vores medlemmer som muligt til at deltage. Vi afholder selv lejr med Lewis 1-2 oktober, hvor der sikkert også vil være en dan-graduering. Og vil vi også holde en etdagslejr med Lund en gang i efteråret her i København.

Hold øje med opslagstavlen i dojoen for flere detaljer.

## Aflysninger

Foråret er fuld af helligdage (påske, store bededag, pinse osv.) og Idrætshuset er lukket de dage. Derudover er der ind i mellem arrangementer, der kræver, at hele huset lukkes som folketingsvalg. Eller som lørdag 14/5, hvor der vil være et vægtløftningsarrangement. Der er derfor ingen træning den dag.

## Idrætshuset og dojoen

Der er ikke længere bemanded vagt i Idrætshuset, hvilket betyder dojoen i princippet står åben hele dagen. Forhåbentligt sker der ikke noget, men der har været tilfælde af ubudne gæster. Derfor: hvis du kommer ind i dojoen, og ser, der har været ubudne gæster, så husk at tage billeder af skaderne og send en besked til en af instruktørerne. Så vil vi tage det op med Idrætshuset.

## Specialtræning for højtgraderede

Som sagt kommer Lewis til Lund i starten af juni. I den forbindelse kommer Lewis forbi KAK om mandagen, hvor han vil forestå træningen. Første time vil kun være for sortbælter, og anden time vil være åben også for sortbæltekandidater. Timerne vil ikke være åbne for lavere grader eller folk, der ikke skal op til sortbælte i oktober.

Derudover vil Torben og Lars holde sempai- og gradueringstræning for 21/5 og 2/7. De dage vil der være almindelig træning 10:00-11:00, og derefter træning for højere kyu-grader og sortbælter 11:00-13:00.

For dan-kandidaterne vil der også være to ekstra prætests, igen med Torben og Lars, 6/8 og 3/9 11:00-13:00. Der vil være almindelig træning 10:00-11:00.

## Graduering og sommerfest

Klubbens sommergraduering finder sted 11 juni. Der vil blive sat et opslag op i dojo'en, når tiden nærmer sig, så I kan se, hvem der er indstillet. Den efterfølgende festivitas vil finde sted i Caroline og Thomas' nye hus. Vi satser på godt vejr, så vi kan være i haven ☺

## Aiki-tema: etikette (reigi)

De sidste 5-6 år har jeg skrevet nyhedsbreve og hver gang haft et tema. Det gør det lidt svært at finde på nye emner (forslag modtages gerne!), men på den anden side, giver det jo rig mulighed for genbrug. Denne gang vil jeg bringe en genudsendelse fra juni 2012/februar 2014:

Formålet med etiketten er dels at skabe rammerne for en god og sikker træning, hvor I kan koncentrere Jer om teknikkerne, og dels at gøre det nemmere at klare sig, hvis man er gæst i en anden *dojo* eller vi får gæster i KAK.

Så lad os tage det fra en ende af. Inden træningen starter sørger man for at komme i tilpas god tid. Man stiller sine sko på trappen og ikke i omklædningsrummet selv. Hvis man er på lejr eller i en anden *dojo*, må man holde øje med, hvad de andre gør, og så gøre det samme. Dernæst tager man sin *gi* på. Både *g'*en og en *selv* skal være ren. Hygiejne spiller en stor rolle i japansk kultur i det hele taget, og i aikido kommer vi tit meget tæt på hinanden, hvilket blot gør det endnu vigtigere, at man selv og ens *gi* er rene.

Når man kommer ind i *dojoen*, min. 5 minutter før træningens start, bukker man for *shinden* (det lille "tempel" med billederne af O-Sensei og Saito Sensei), og stiller sine sandaler langs måtten med tæerne fremad så de er nemme at træde ned i igen. Hvis det er første time eller begyndertimen, skal der fejes før træning. Det er god stil, at det er de lavest graduerede, der gør det.

Ved træningens begyndelse sidder man i rækkefølge, med mindre andet bliver sagt, i den japanske siddestilling *seiza* og vi gennemgår sammen bukkeritualet for at vise hinanden, *dojo'en* og aikidoen respekt. På lejre og hvis man gæster andre klubber, kan det selvfølgelig være svært at afgøre, hvad ens rang er i forhold til de andre. Hvis man er i tvivl, er det mest høfligt at regne med, man er lavere gradueret. Har man våben med, lægges disse foran en således, de ikke kan bruges til angreb mens man bukker, resten af tiden ligger de til ens venstre side. Bukker man stående, holdes våbnene frem med begge hænder.

Kommer man for sent, hvilket man selvfølgelig skal gøre sit bedste for at undgå, sætter man sig i kanten af måtten, gennemgår bukkeritualet og venter stille og roligt på, instruktøren svarer *onegai shimasu* og angiver, man godt må træne med. Dernæst skynder man sig at finde en træningspartner.

Mens instruktøren gennemgår noget sidder man igen i *seiza*, men man må godt skifte over til skrædderstilling. Når instruktøren er færdig med at snakke, bukker man (fra *seiza*) og siger *onegai shimasu*. I våbentimer står man tit op i stedet for at sidde ned. I så fald holder man våbnet i venstre hånd, mens man lytter og mens man bukker. Dernæst gælder det om hurtigst muligt at finde en partner at træne med, med mindre det er solo-

øvelser eller rullefald selvfølgelig. Når man bukker for sin partner, bukker man som ved start og slut af træningen bortset fra, man hele tiden holder øjenkontakt, og siger *onegai shimasu*.

Derefter er det den højest graduerede, *sempai*, der starter med at lave teknikken, så den lavest graduerede, *kohei*, har en ekstra chance for at se (og denne gange også føle) teknikken. Det er en god ide at starte med sin dårlige side, men det er ikke et krav. *Kohei* skal følge opmærksom med i, hvad *sempai* gør, og gøre sit bedste for at kopiere det. Samtidigt skal *kohei* naturligvis følge alle *sempais* anvisninger så godt som muligt. Det er *sempais* ansvar, at begge får maksimalt udbytte af træningen. Træner man i grupper, skal man sørge for at følge med i, hvad der foregår, selvom man ikke selv er "på". Hvis man træner med et sæt våben, overrækker man dem til partneren ved at holde dem frem foran sig med begge arme, og partneren tager imod dem med begge arme medens begge to bukker.

Medens man træner er man opmærksom på folk omkring sig. Det er den, der kaster, *nage*, der er ansvarlig for, at den kastede, *uke*, ikke rammer væggen eller en af de andre på måtten. Kommer man alligevel til at ramme nogen, hvilket jo kan ske, siger man undskyld (på japansk *sumimasen* eller *gomen nasai*) og sikrer sig hurtigt, der ikke er sket noget. Er der sket noget, tilkalder man instruktøren og hjælper personen ud. Er man i tvivl om noget under træning, forsøger man at få instruktørens opmærksomhed på en høflig måde uden at forstyrre de andre, fx ved at række hånden op eller sige *sensei*.

Bliver man rettet af instruktøren lytter man for det første opmærksomt efter og diskuterer ikke, og bagefter siger den rettede *domo arigato gosaimasu* (tak i nutid, bemærk endelsen) og partneren siger *onegai shimasu*. Vær opmærksom på, at rettelsen ligeså vel kan gælde for partneren, så lyt altid opmærksomt med også selvom det ikke direkte er dig, der bliver rettet.

Når timen er slut skynder man sig tilbage til sin plads og bukke ritualet gentages, denne gang siger man dog *domo arigato gozaimashita* (mange tak i datid), man bukker for den partner, man sidst trænede med og gentager *domo arigato gozaimashita*. Når man forlader dojoen bukker man igen for *shinden*, tager sine sandaler på. Det samme gælder også, hvis man har pause på en lejr.

På bestyrelsens vegne

Frank