

# Nyhedsbrev – november/december 2015

---

## Klubbens 40 års jubilæum

Som nævnt i sidste nyhedsbrev, fyldte KAK 40 år i år. Det blev fejret med en weekendlejr med Lewis og en fest om lørdagen. Både på lejren og til festen var der et stort fremmøde, både fra mange forskellige klubber og en masse tidligere medlemmer. Stemningen var fantastisk, og fra bestyrelsen skal der lyde et stort tak til alle, der var med til at fejre klubben og gøre hele begivenheden til en stor succes.

## Graduering og julefrokost

Nu bladene falder fra træerne og juletingene for længst er landet på hylderne i supermarkederne, er det på tide at minde om et af årets absolutte højdepunkter, nemlig KAK's julefrokost.

Denne finder i år sted allerede lørdag d. 28/11 på Strandvejsskolen -- samme sted som sidste år. Der vil komme opslag i dojoen med yderligere besked: udklædning, starttidspunkt, hvilke grupper, man kan melde sig til og al den slags. Har man ikke prøvet at deltage i en aiki-julefrokost før, kan det kun anbefales. Og har man én gang deltaget, er ingen yderligere anbefaling nødvendig.

Inden da vil der være graduering i dojoen, kl. 10-14. Der er sat en liste op med navnene på de indstillede. Hvis du ikke står på liste, men synes, du burde, bedes du kontakte bestyrelsen så hurtigt som muligt. Og, omvendt, hvis du står på, men ikke kan eller ønsker at gå op, bedes du strege dig selv ud på listen.

Husk på, graduering er frivillig. Man bestemmer helt selv, om man vil gå op. Omvendt er der selvfølgelig heller ingen garanti for at bestå, men vi vil altid sørge for, det hele forløber i en positiv og venlig atmosfære, hvor alle kan yde deres bedste.

## Kommende lejre

Lewis kommer til Göteborg 16-17/1, fra bestyrelsens side vil vi gerne opfordre folk til at deltage. Der er endnu en lejlighed for at tage til Sverige og træne lørdag d. 30/1, hvor vi afholder fælleslejr med Lund, denne gang hos dem. Senere på året planlægger vi både en lejr med Miles og en med Lewis. Derudover er der flere lejre planlagt i nærområdet af andre klubber, som vi også gerne vil opfordre folk til at deltage i. Hold øje med opslagstavlen.

## Lukketider og træning i december

Idrætshuset vil være lukket d. 3/12 på grund af folkeafstemning, og også lukket i alle heligdage. Der er derfor ingen træning de dage.

## Aiki-tema: at stjæle teknikkerne

Saito Sensei sagde ofte, man skulle "stjæle teknikker fra ham". Det, han nok mente med det, var at den eneste måde rigtigt at lære aikido på, er ved at udføre dem, og især ved at mærke dem på sin egen krop. Spørgsmålet er så, hvordan man bedst gør det.

Traditionelt ville instruktøren kun vise teknikken en eller to gange, uden særligt mange forklaringer, og det var op til de trænende selv at få så meget som muligt ud af timen. Saito Sensei, derimod, forklarede gerne, hvad han gjorde. Alligevel, skulle man altså "stjæle teknikkerne" fra ham.

Det betyder, at man skal være aktiv hele teknikken igennem, hvad enten man er *uke* eller *nage*. Det betyder også, at man skal øve sig i at observere teknikkerne, når man ser instruktøren eller højere graduerede udføre dem. Lad os tage det sidste først. Der er forskellige "fejl", man kan begå, når man kigger på instruktøren, der viser en teknik. Første fejl er at tro, man har set det hele før; for eksempel: "nåh, han lavede tai no henko – den kan jeg godt, så jeg behøver ikke kigge nærmere efter". Selv hvis man har set teknikken tusindvis gange før, er der en ret stor chance for, instruktøren viser den en lille smule anderledes, end man tror. Det kan være meget små, subtile forskelle, der gør om ens teknik virker eller ej, så især hvis man har problemer med at udføre en bestemt teknik på bestemte typer personer, er det en ekstra god ide at holde nøje øje med, præcist hvordan instruktøren udfører teknikken.

En anden relateret fejl vil være at tro, man har pause, når man er *uke*. Traditionelt skulle man faktisk være *uke* meget længe før, man fik lov til at være *nage*. Det var for først at føle på egen krop, hvad der skete, inden man selv fik lov til at udføre teknikken på en anden person. Både *uke* og *nage* lærer mest, hvis begge to er opmærksomme hele tiden.

Næste fejl vil være at fokusere på en detalje og overse helheden. For eksempel ved kun at kigge på hænderne og slet ikke lægge mærke til fodarbejdet eller brugen af hofterne. Eller ved kun at kigge på instruktøren og ikke på *uke* – nogle er det tydeligere at se, hvad der sker, ved at kigge på *ukes* reaktion. Instruktørens bevægelser kan være meget små og svære at se, men effekten på *uke* kan være mere tydeligt.

Det er alle disse dele, der skal være på plads, før man kan "stjæle teknikken".

På bestyrelsens vegne

Frank