

Nyhedsbrev – april 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, og vi forsøger i øjeblikket at finde ud af, om vi kan holde endnu en lejr med en instruktør udefra.

Hold øje med opslagstavlen i dojen for flere detaljer.

Generalforsamling (genudsendelse)

Hvert forår skal alle foreninger i Danmark afholde generalforsamling, og KAK er ingen undtagelse. I år holder vi den lørdag d. 9/4. Der vil være træning først 10-11:30, derefter generalforsamling 12-13, inden vi går over til medlemsmøde (som regel med pizza og eventuel kage, hvis der er nogen, der skulle være fristet til at bage til hele klubben). Bestyrelsen vil fortælle om vore planer for året, og hvad, der er foregået i det forgangne år, og alle medlemmer er velkomne til at komme med forslag og ros/ris til bestyrelse og instruktører. Sæt kryds i kalenderen, duk op og sæt dit præg på klubben.

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 😊

Til oktober, når Lewis er her, vil der sandsynligvis være en dan-graduering. De potentielle kandidater har allerede fået besked og vil blive testet et par gange af Torben og Lars indtil da.

Aiki-tema: katai og yawarekai

Der har været en del forvirring omkring disse to begreber, som Lewis bruger meget. Dette nyhedsbrev indeholder derfor en genudsendelse baseret på to ældre nyhedsbreve (oktober 2014 og september 2015), som forklarer det i flere detaljer.

Det sorte bælte har nærmest mytologisk status, både hos folk, der træner *budo* og måske især hos folk, der ikke træner. Jeg vil derfor prøve at fortælle lidt om, hvad de enkelte dan-grader indebærer.

Første dan (japansk: *shodan*) er den allerførste sortbæltegrad. Det man skal vise her, er, at man har forstået grundteknikkerne og kan få dem til at virke. Man skal med andre ord være meget sikker i sine teknikker. Enhver

dan-grad er potentielt en instruktørgrad, så der bliver lagt væk på, man er tydelig og præcis således, at man ville kunne give teknikkerne videre til andre.

På anden dan niveau (japansk: *nidan*) skal man nu også kunne overbevise graderingspanelet om, at man forstår *principperne* bag aikido. Det er straks meget sværere, men det hænger især sammen med om, man kan se, man bruger hele kroppen, og kan tilpasse sine bevægelser til modstanderen. Det er svært at sætte ord på, men tydeligt at se 😊 I har sikkert hørt de fleste instruktører sige om en eller anden teknik "at det her er bare det samme som...", fx at *irimi tenkan* (kropsvendingsbevægelsen) indgår i *ikkya ura waza* første lås med drejning på ydersiden af modstanderen), eller at den deler bevægelser med *hasso gaeshi* (ottetalssving) med *jo*. Principperne i aikido går på tværs af både kropsteknikker og våbenteknikker, og man skal vise, man forstår dette.

Med tredje dan (japansk: *sandan*) når vi op på et nyt niveau. Her skal man ikke kun forstå principperne bag grundteknikkerne, men også forstå de flydende teknikker. Det er vigtigt, man kan vise, man forstår forskellen på *kihon* (grundteknikker) og *ki no nagare* (flydende teknikker). Det er ikke bare at udføre teknikkerne hurtigere, oftest er *ashi sabaki* (fodarbejdet) helt forskelligt, så det har ikke noget med hastigheden at gøre som sådan.

Med fjerde dan (*yondan*) er man nået til sidste niveau, hvor der er graduering. Før dan-systemet blev indført i *budo*, blev dette niveau kaldt *menkyo kaiden* (løst oversat: "fuldt uddannet"). Man skal nu vise, man mestrer principperne og kan variere dem (*henka waza*) eller lave modteknikker (*kaeshi waza*).

Man kan også se disse fire grader som afspejlende den fundamentale opdeling i *kihon* (dvs. basis), to niveauer *katai* (hård) og *yawarekai* (blød), svarende til *shodan* og *nidan*, og de to *nagare* (dvs. flydende) niveauer, *nagare* og *ki no nagare* (flydende energi), som så svarer til de to sidste dangrader. Så, igen, til *shodan* skal man vise, man har forstået teknikkerne og kan få dem til at virke, og for *nidan* skal man kunne se, hele kroppen bruges korrekt (og teknikkerne derfor er "blødere"). For de to sidste dan-grader bliver det hele mere flydende og mere og mere spontant.

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 gå 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 trinnet 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* trinnet. 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 kærdkommen 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