

# Nyhedsbrev – september 2015

---

## Træningstider

Vi er tilbage til de sædvanlige træningstider fra og med september. Skulle man have glemt dem i løbet af sommerferien, følger her en genudsendelse:

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 vil der nogen gange være træning om fredagen. Hold øje med facebook for tiderne. Mandag morgen kan der også være træning, kontakt Troels for at blive skrevet på telefonlisten.

Basistimerne er ikke kun beregnet på nybegynderne. De adskiller sig dog fra de almene timer ved at fokusere på faldteknik og på pensum til de første kyu-grader.

## Lewislejr, dan-graduering og jubilæumsfest

Første weekend i oktober har vi lejr med Lewis. Om fredagen vil der være specialtræning for klubbens medlemmer, og i forbindelse med lejren vil der være både dan-graduering og jubilæumsfest, hvor vi vil fejre KAK's 40 års jubilæum.

Vi vil gerne opfordre alle medlemmer til at deltage. Hold øje med opslag i dojoen eller på facebook. I kan tilmelde Jer her: <http://tinyurl.com/KAK40Lewis>.

## Kobudo-lejr

Den 24/10 afholdes der *kobudo*-lejr (dvs. traditionelle budo-former) i Solvanghallen i Farum, hvor Torben og Lars vil undervise i vores våbentechnikker. På lejren vil der blive gennemgået tre forskellige stilarter, og det hele varer fra kl 10:00-15:45 og koster 300,- kroner inklusive frokost.

Se dojoen for flere detaljer.

## Idrætshuset

Som I måske har bemærket er der blevet opsat nye låse flere steder i Idrætshuset. Vi ved ikke, hvornår det kommer til at træde i kraft, men på et tidspunkt bliver alle lokaler låst og vil kun være tilgængelige, hvis man har en nøgle og har reserveret lokalet på det tidspunkt. Det vil selvfølgelig komme til at betyde, at vi får sværere ved at spontant arrangere ekstratræning såsom fredagscaféerne. Men det må vi se på, når systemet på et tidspunkt bliver indført.

## Aiki-tema: dan-gradueringer

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 gradueringspanelet 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 *ikkyo 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 våbentechnikker, 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 dan-grader. 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.

På bestyrelsens vegne

Frank