



Sommar Aikido!



Som regel har vi gjort träningsuppehåll under juli med undantag för ett och annat socialt betonat vapenpass med picknick i närheten av bad. I sommar räknar vi med att det blir lite annorlunda med **träning varje tisdag**. Sten kommer att vara en hel del i stan. Självl blir jag själv bunden här, eftersom min dotter Lisa måste genomgå en ögonoperation i början av juli och måste ha lugn och ro några veckor. Efter en mycket yttlig enkät verkade det som om tisdag är den bästa träningsdagen. Tiden kan justeras, mejla och låt höra! Dessutom, om intresse finns, kan vi improvisera något vapenpass i välkomnande miljö.

Nu under juni kör vi som vanligt. Trots en tidigare brasklapp verkar det som om fredagsträningen kan fortsätta som tidigare. I och för sig är det bara ett par veckor kvar. Ingen träning på midsommarafton förstås.

Tisdagen den 23 juni har i-sista-minuten-graderingar för 6:e kyu.

Ligger du efter med din gradering oavsett kyu-grad så säg till. Det är inte bra att sacka efter. Separat, med det här brevet bifogar jag en snabbt hemsnickrad och superkort aikido-grammatik som kan vara till hjälp.

Har du inte betalt in din **medlemsavgift** så gör det. Hyran måste betalas även när solen skiner.

En och annan har redan lämnat stan och lyckligen begravt sig i någon rabatt. Ses vi inte innan semestern, så önskar vi i styrelsen dig och alla en otroligt angenäm sommar. Ha det så väldigt bra!

Zeth

P.S. Läs det bifogade dokumentet

Aikido

När man ser Aikido utföras av någon som har ett antal år bakom sig, ser det ofta bedrägligt enkelt ut. Det är just denna enkelhet som det kan ta tid att uppnå. Det kan upplevas frustrerande, eftersom den inte kommer av sig själv, utan är frukten av lång träning och mycken möda. Men när man äntligen finner den hos sig själv så är känslan euforisk. Wow! Det som är alltför lättköpt har ringa värde, har någon klok person sagt.

Det kan vara tidsbesparande att lära sig Aikidons grundläggande strukturer eller grammatik, om man så vill. Alla tekniker har japanska benämningar, vilket är praktiskt. Eftersom aikido utövas internationellt kan det vara behändigt att, om man till exempel hälsar på i en klubb Turkmenistan, förstår vad instruktören säger när denne exempelvis säger "ikkyo katatae dori". Samma sak, förstås, om instruktören inte pratar svenska. "Ikkyo katatae dori" är "ikkyo katatae dori" över hela världen. Precis som att en "serve" i tennis är en "serve" i hela världen.

Grundläggande Aikido-grammatik

Aikido träningen består dels av träning med **vapen**, *buki-wasa*, *bokken* (svärd som regel av vitek), *jo* (stav av ek) och *tanto* (kniv av trä) och träning **utan vapen**, *tai-jutsu*. Alla rörelser utgår från vapenträning, som utgör grunden för hela aikidon. Därför är vapenträning så viktig. Inte för att vi skall bli fäktmästare, vilket vi aldrig kan bli, men för att vi skall lära oss fungerande tai jutsu. Vi lär oss balans, att röra oss, avstånd och kroppshållning. Samt en del annat.

Tai-jutsu är ett system med relativt få **grundtekniker** (*kihon*)

Här finns *sex grundtekniker* som avslutas med fasthållning, och en handfull *grundläggande kasttekniker*, av vilka några avslutas med fasthållning. Så finns det en oändlig mängd fria kasttekniker (*Kokyo nage*) som i princip bara fungerar i rörelse (*Ki-no-nagare*). Ett antal av dessa har dock en bestämd grundform och kan även övas i *kihon*.

Grundteknikerna är ganska oromantiskt beskrivna som teknik (kyo) nr 1, teknik nr 2 ... och så vidare. När man lär sig dem kan man också grovt räkna till sex på japanska. Bara det kan var kul att kunna. Dessa tekniker utgör i grunden inte några kast, utan är mera tekniker för kontroll och fastlåsning (*osae*) av parnern.

Ikkyo (teknik nr 1), fokuserar på *armbågen*;

Nikkyo (teknik nr 2), fokuserar på *handleden*, vridning som ger smärta;

Sankyo (teknik nr 3), fokuserar på *handleden och underarmen*, vridning åt motsatt håll som ger smärta;

Yonkyo (teknik nr 4), fokuserar på *underarmens insida nära handleden*, tryck mot nerv ger smärta;

Gokyo (teknik nr 5), fokuserar på *armbågen*, men omvänd handställning, mest använd för försvar mot kniv (*tanto-dori*);

Rokkyo (teknik nr 6), riktar sig mot *armbågen*, med annan ingång och låsning än ikkyo;

De grundläggande *kastteknikerna* är **Tenchi-nage**, Himmel-och-jordkast, eftersom ena handen är i riktad mot jorden och den andra mot himlen.

Kote-gaeshi. Handledskast, går i handledens naturliga böjriktning.

Shio-nage. Kast åt fyra håra håll, som går i armens naturliga böjriktning. Med lite träning kan man kasta åt vilket håll man önskar.

Kaiten-nage. "Hjul-kast".

Irimi-nage. Ingångskast, som utföres bakom partnern.

Koshi-nage. Höftkast.

Kokyo ho. Innebär kast som utgår utifrån andningen.

De flesta teknikerna kan utföras såväl *framför* partnern, **Omote-wasa**, eller positiv teknik, som *bakom* partnern (**Ura-wasa**, eller negativ teknik), som då inte kan se vad som händer.

Träningen sker genom stiliserade attacker såväl framifrån som bakifrån. Som regel sker attackerna snett från flanken.

Grepp om en *handled* med en hand kallas **katate-dori**.

Grepp om *skuldran* **kata-dori**

Grepp om jackans *slag* **muna-dori**.

Grepp med om båda handlederna kallas för **ryote-dori** och med båda händerna om t ex en arm för **morote dori**.

Attack bakifrån kallas för **ushiro**, som just betyder bakifrån.

"Ushiro-ryote-kata-dori" betyder alltså attack bakifrån med grepp om vardera skuldran.

Attackerna kan bestå av *slag med handen*.

Rakt slag framifrån med knuten eller öppen hand kallas **skui** (uttalas *ski*), som kan vara

1. högt som mot huvudet **jodan**,
2. rakt fram mot bålen,
3. eller lågt, **gedan**.

Shomen är ett rakt slag uppifrån och ner, som påminner om när man slår en flaska i pannan på sin partner. Ett snett riktad slag mot halsen eller tinningen kallas för **Yokomen**. Båda utförs med handkanten, **te-gatana**.

För att en teknik skall fungera måste den föregås av **balansbrytning**.

För att en teknik i rörelse (*ki-no-nagare*) skall fungera måste den utföras med **awase** (blandning av den egna och partnerns energier), med rätt avstånd (**maai**) och i rätt ögonblick – vilket är en komplex manöver.

Tachi-dori = tekniker att ta svärdet från partnern

Jodori = tekniker att ta jo från partnern

Detta är en snabbt tillkommen och ofullständig grammatik. Men den antyder strukturen i systemet och kan därigenom vara till hjälp vid inläring. Men lika lite som att en bok i svensk grammatik öppnar för ett kompetent författarskap, så är kunskapen om strukturen en öppen dörr till bra aikido. Grammatik och struktur är det skelett som vi i aikido berikar med rörelse, glädje, harmoni och liv i ett simulerat gränssnitt mellan liv och död. Det är inte alltid vi lyckas, men vi måste ha ambitionen.

Lite om gradering

Det finns centrala direktiv vilka tekniker som skall ingå i gradering till respektive kyu. Dessa, i mitt tycke, fungerar mest som riktlinjer.

Själv ser jag mer till hållning, balans, uppträdande och känsla i rörelserna. Teknikerna skall utföras klart och distinkt, hellre lite långsammare än snabbt. Etiketten är viktig.

Givetvis ökar kraven för varje kyu-grad. Men redan vid 6:e kyu bör man veta skillnaden mellan ikkyo, nikkyo och sankyo, samt kunna utföra shio-nage katate dori, tenchi-nage och kote gaeshi. Likaså att man inte blandar ihop omote-wasa och ura-wasa.

Sedan är den en annan femma att vi alla kan mycket mer än de officiella reglerna rekommenderar. Och det är i sin tur ännu en annan femma att stå framför gruppen, ensam och utlämnad och göra vad man egentligen kan. Den utmaningen är en del av aikidoträningen. Att lära oss ta fram vad vi egentligen kan i ett läge som känns pressat, men som egentligen är utan hot eftersom alla vill väl och är stödjande. Det är en erfarenhet som vi alla kan ha glädje av i helt andra sammanhang, till exempel när vi skall hålla ett tal eller en presentation.

Detta alltså i all hast!

Zeth

Graderingskrav

Aikidoshuren Dojo

Eftersom jag känner var och en ingående och har grepp om var och ens kunskaper, så blir våra krav lite annorlunda än enligt den officiella "regelboken". Tyngdpunkten kommer inte att ligga på mängden tekniker, utan på hur de utförs. På attityd, kroppshållning och rörelse. Här nedan kommer dock en önskelista på tekniker som krävs. Vilka attacker som skall gälla får var och en dock själv bestämma. I stort kan kraven beskrivas enligt följande:

6 kyu

Fallteknik framåt och bakåt. För alla tekniker gäller kihon, alltså grundtekniker (ej awase). Tai no henko. Morotedori koyo ho. Ikkyo, förslagsvis katadori ai hammi och ikkyo katadori. Nikkyo katatedori ai hammi. Tenchi nage. Kote gaeshi katate dori ai hammi. Suwari wasa kokyo ho.

5 kyu

De ovan. Plus shio- nage katate dori, irimi nage, kote gaeshi och koshinage. Katate- och ryotedori ikkyo, nikkyo och sankyo. Känna skillnaden mellan omotewasa och urawasa i ikkyo och shionage.

5 kokyo nage. Känna till attackerna shomen ushi och yokomen ushi och grundblockeringar mot dessa. Ryotedori tenchi nage. 4 koyo ho (tänk på att samma teknik från olika attacker räknas som olika tekniker).

4 kyu

I princip de ovan med lätt awase ("blending"). Kaiten nage. 7 subori bokken, 5 första subori jo. Hårda fall. Här börjar det bli viktigt med riktiga balansbrytningar samt fungerande maii.

3 kyu

Se ovan. Plus 3 ushiro-tekniker, katatedori. 20 subori jo. Första och tredje awase bokken. Här, på denna nivå, kan graderingen bli improvisatorisk. Ökade krav på balansbrytningar, maai och tajming. Attityden viktig. Samt förmåga att greppa situationen.

Vid 3 kyu får man bära hakama. Graden motsvarar egentligen shodan i Japan, där man med svart bälte blott indikerar att man är seriös. För att få, 3 kyu bör man ha tränat i minst fem år.

Vid en snabb blick kan listan kännas omfångsrik. Men allt detta har vi tränat med råge och bör inte ställa till med några problem. Är det något om känns obekant, så fråga!