



Det er graciøst, elegant og meget smukt at se instruktorerne udnytte hinandens kræfter til kontraangreb.

DEN JAPANSKE GENTLEMANSSPORT



Æstetisk set er Aikido uden tvivl en af de smukkeste former for kampkunst. Elegance, de små detaljer og hele konceptet om at bruge din modstanders kraft mod ham selv, er på mange måde den direkte modsætning til mange andre stilarter. FIGHTER tog på prøvetime i to af Københavns aikidoklubber, for at se nærmere på den traditionelle japanske kampkunst.

TEKST: Tania Presutti FOTO: Tue K. Trnka/MMAReporter.dk

Hvis man siger Aikido, vil mange nok tænke på Steven Seagal. Andre vil tænke på den flotte dragt – den klassiske hvide asiatiske gi-overdel og de store sorte eller blå bukser. Andre igen vil måske komme til at tænke på Ki og Aikidoens særegne selvforsvar (selvforsvar der uskadeliggøre uden at skade), men sikkert ikke mange vil tænke på Aikido som en del af grapplingfamilien. Og det på trods af, at Aikido er fuld af kast og låse, der i princippet skal kunne modstå ethvert angreb, der kommer mod udøveren.

Moreihi Ueshiba

Aikidos historie er forholdsvis ny. Rødderne er dog flere hundrede år gamle, idet Aikidos grundlægger Moreihi Ueshiba også kaldet Osensei (den største lærer) var inspireret af forskellige budoformer. Især Daitoryu-(Aiki) Jujitsu, Kenjutsu (budoform inspireret af samuraiernes kamp med sværd) og Kendo nævnes i de forskellige kilder som værende inspirationsgrundstenene bag Aikido. Derudover siges det også, at Osensei blev inspireret af Omoto-kyo, en nyreligion hvis lære bestod i, at verden skulle være et fredfyldt og harmonisk sted, og at udøveren skulle lære at være i fred og harmoni med verden, hvilket, nogen mener, er grunden til, at Aikido senere blev omtalt som "the art of peace".

Men faktum er, at Osensei Moreihi Ueshiba gennem hele sit liv fra 1883 til 1969

udviklede sig og dermed også Aikidoen. Derfor har Aikidoen også fået små differencer i udtryksformerne alt efter hvilken tidsperiode i Osenseis liv, man tager udgangspunkt i. Nogle skoler fokuserer for eksempel mere på våbenbrug og andre på læren om Ki. Det var dog først efter Moreihi Ueshibas død i 1969, at de primære forskellige retninger indenfor Aikidoen tog form.

Aikido i Danmark

I Danmark findes der i dag mindst fire retninger indenfor Aikido. Aikikai og Iwama Ryu er begge retninger, som er grundlagt af Moreihi Ueshiba. Herudover findes der også Shoji Nishio og Renshin Kawai, der ofte nævnes som de øvrige store grene i Danmark. Renshin Kawai adskiller sig fra de andre retninger ved at inddrage akupunktur og shiatsu. Derudover findes der en lille skole, som populært kaldes Ki-Aikido, nemlig Ki No Kenkyukai. Shin Shin Toitsu Aikido betyder Aikido med krop og sind forenet.

Den største gren indenfor dansk Aikido er ifølge wikipedia Aikikai retningen, som også Dansk Aikido Forbund er en del af. På forbundets hjemmeside kan det læses at: "DAF, Dansk Aikido Forbund, der har hjemsted i København, er en landsforening omfattende klubber og instruktører fra to stilretninger indenfor Aikido, nemlig Nishio Sensei og Saito

Senseis lære. Hensigten med DAF er at samle de Aikidoklubber i Danmark, som vil affiliere med Aikikai Hombu Dojo, under ét tag. Dette gælder også klubber, som ikke har tilknytning til de to førnævnte stilretninger. Træning og graduering foregår i henhold til retningslinjer fra Aikidoens officielle hovedsæde Hombu Dojo - i Tokyo, Japan."

Prøvetime i Aikido

For at få et lille indblik, eller skal jeg måske skrive et personligt vrid i håndledet, har jeg begivet mig ud i en prøvetime hos to af de københavnske aikidoklubber.

Hos både Nørrebro Aikido Klub og den nystartede Frederiksberg Aikido Klub kom jeg til at træne på et hold bestående af både højt og lavt graduerede. Da undervisningen begge steder foregår ved, at man træner forskellige teknikker to og to (og man løbende skifter partner), betyder det, at man får en makker med forskelligt erfaringsniveau, hvilket var ret spændende og meget udbytterigt som begynder.

Basisteknikker for en begynder

Hos Nørrebro Aikido Klub startede timen med en grundig gennemgang af tre grundstande. Den ene blev dog fejlagtigt udlagt som en stand, der bruges af boksere. Fokus lå på fodstilling, balance og tyngdepunkt i de tre stande.

Aikido skal være sjovt, forklarede Thomas Hansen. Hans elev er tilsyneladende ikke uenig.



"DET VAR NEMT AT FØLGE IDEEN OM "AT VENDE MODSTANDERENS ANGREB" MOD HAM/HENDE SELV"

I Frederiksberg Aikido Klub var det "at falde", det første jeg lærte, hvilket selvfølgelig blev ret nyttigt senere. Klubbens to grundlæggere Thomas Hansen og Lene Grotkjær (begge 3. Dan) henholdsvis underviste og deltog i undervisningen, hvilket bidrog til en god og stærk oplevelse af masser af kompetence. Efter at have sat holdet i gang med at falde tog Hansen mig således til side sammen med en anden ny pige og instruerede os til to basis fald-teknikker.

I begge klubber fortsatte undervisningen efter de indledende øvelser med, at der blev gennemgået en del forskellige teknikker med forskellige partnere. Først fortalte og viste instruktøren, hvilken øvelse der skulle laves, derefter finder man en makker – eller som i mit tilfælde, blev jeg fundet af en makker. Man bukker naturligvis for hinanden, som det er etikette i de fleste asiatiske kampsportsgrene, og derefter går man i gang med øvelsen.

Flere af teknikkerne involverede låsning af (hånd)led, og det var nemt at følge ideen om "at vende modstanderens angreb" mod ham/hende selv. Specielt i de øvelser, hvor man skulle "træde ind i modstanderens

felt og bevæge sig rundt i en cirkel", kunne denne "flytning af energi/ masse" indimellem mærkes i bevægelserne. Så enkelte af teknikkerne oplevedes, som værende naturlige for kroppen, hvilket jo altid er en rar fornemmelse.

I Frederiksberg Aikido Klub blev oplevelsen yderligere suppleret af, at jeg skulle koncentrere mig om at falde rigtigt. Kort sagt er der masser af udfordring for både krop og sind i de enkelte øvelser, og hertil kommer, at man hele tiden har sin makkers sikkerhed under kontrol, så det er en træning, hvor der er 100 % opmærksomhed på alle detaljer.

Fantastiske demonstrationer

Både Sigurd Uldall, instruktøren i Nørrebro Aikido Klub og Thomas Hansen i Frederiksberg Aikido klub lavede nogle imponerende demonstrationer af de øvelser, vi skulle i gang med. Med meget enkle bevægelser i bedste Hong Kong film stil eller Jet Li Wushu stil (for at give læseren et billede), blev "modstanderne" pacificeret med et minimum brug af kraft. "Modstanderne" ved selvfølgelig, hvordan de skal falde og "gå med

i bevægelserne", men derfor var det nu ikke mindre beundringsværdigt. Jeg fik endog set den klassiske opstilling med at afværge angreb fra flere angribere samtidig. Thomas Hansen udførte dette scenario med tre angribere, der set med mine nybegynder-øjne var udført til perfektion. Udover udførsel af teknikkerne afhænger resultatet selvfølgelig også af timing og overblik.

Der var dog forskelle i den måde, hvorpå de to instruktører italesatte deres demonstrationer. Uldall koncentreret sig meget om det tekniske og gik i detaljer med håndstilling, fodstilling og tyngdepunkt. Hvor Hansen udover at forklare øvelsen gjorde mere ud af at fortælle om øvelsens formål og sætte den i relation til både Aikidoens historie (de sværdkæmpende samuraier) og hverdagens (eller weekendens) undgåelse af slagsmål. Noget der var med til at gøre træningen mere nærværende og afslørede et ganske realistisk bud på Aikidoens anvendelse.

Begyndernes udfordringer i Aikido

Efter prøvetimen var færdig, fik jeg begge steder mulighed for at tale med instruktøren.>>>



O-sensei Morihei Ueshibas blik hviler over Frederiksberg Aikido Klubs dojo.



Lene Grotkjær udviser lidt "rough love," for så gentleman-agtig er Aikido da heller ikke! Denne armlås er mere end en smule ubehagelig.



Præcision, timing og balance er tre vigtige kodeord for at forstå Aikido. Der kræves ikke mange kræfter, men de tre ovennævnte elementer er essentielle.



Sensei Thomas Hansen (til venstre) forklarer ned til mindste detalje hvorledes denne teknik skal udføres, så han er sikker på at alle har forstået budskabet.



Ude af balance på grund af Sensei Lene Grotkjær
kontraangreb, og så er Sensei Thomas Hansen
flyvende.

"UDOVER UDFØRSEL AF TEKNIKKERNE AFHÆNGER RESULTATET SELVFØLGELIG OGSÅ AF TIMING OG OVERBLIK"

Et af mine spørgsmål til de to instruktører var, hvad de som instruktører mente, var de mest almindelige udfordringer, som de nye elever møder i aikidoverdenen.

Svarene hertil var på sin vis noget forskellige, men også ens. Sigurd Uldall nævnte, at kropskendskab eller mangel på samme var den udfordring, han mødte hos flest nybegyndere. Altså koordineringen af arme og ben, balance og tyngdepunkt er områder, de fleste begyndere kæmper med.

I Frederiksberg Aikido Klub talte jeg efter timen med Thomas Hansen, Lene Grotkjær og tre af deres elever og fik et godt indblik i deres oplevelse af Aikidoen. De tre elever lagde meget vægt på det overskud, som Aikidoen gav dem personligt. Både det fysiske velvære der kom efter en god træningstime, men i ligeså høj grad eller mere det psykiske velbefindende, som opstod gennem den skærpelse af sanserne, som skete under træningen.

Som svar på mit spørgsmål om begyndernes udfordringer, nævnte Thomas Hansen også kropsbevidsthed, men endte med hurtigt at korrigere sig selv. Hansen sagde, at det næsten

var en større udfordring, at få nye folk til at lægge deres ego i døren til dojen. Mange folk tror, at de bare skal ind og gå til den. "Eftersom det meste af læringen i Aikido foregår to og to, skal man i høj grad tænke på, at ens makker også skal have noget ud af træningen. At man både er der for at lære selv, men også er der for at lære andre noget." Og i det hele taget er træningen meget socialt anlagt i Frederiksberg Aikido klub. Man kan sagtens have mål og ambitioner med sin egen udvikling i Aikido, der kan nås ved at passe træningen, men man kommer ikke langt med en egocentrisk tilgang. Her afhænger gradueringen for eksempel også af ens sociale adfærd til træning, hvilket understreger det gentlemanaspekt, som Hansen nævnte i forbindelse med sin opfattelse af Aikido.

Verdensomspændende fredeligt Aikido netværk

Aikido adskiller sig også fra de fleste andre budo-grene ved, at der ikke er nogen officielle konkurrencer, hverken i kamp eller teknik. Til gengæld er der mange træningslejre og seminarer, hvor klubberne både kan træne sammen,

blive inspireret af hinanden og sammenligne sig med andre.

Grotkjær og Hansen fortalte om de mange rejser, de har foretaget i forbindelse med deres sport, og om det verdensomspændende netværk af venner de har indenfor Aikidoverdenen. Og hos Nørrebro Aikido Klub fik jeg også opsnappet, at Sigurd Uldall også havde været i Japan og træne i flere måneder.

Netop dét, at der ikke skal kæmpes om Olympiade pladser og dermed fed Team Danmark støtte, gør, at klubberne er mere frie til at søge inspiration og udvikling hos hinanden på tværs af de geografiske grænser.

Dermed bevares den gode stemning også, og det bidrager måske til Aikidoens mål om at være selvforsvar, der uskadeliggør uden at skade modstanderen. □



Alle angreb kan
vendes tilbage mod
angriberen.