



Med et rent aikido-pigehold håber man i Copenhagen Aiki Shuren Dojo på Valbygårdsvej, at der er skabt en mulighed for, at flere kvinder kan få en mere lempelig og behagelig tilgang til den graciøse og effektive, japanske kampkunstform. Til højre er det klubbens stifter og leder, Ethan Monnot Weisgard.

Aikido uden store mænd

KUN FOR PIGER

At skulle kaste rundt med store, tunge mænd kan let virke lidt skræmmende for selv den mest tapre kvinde. Derfor starter Copenhagen Aiki Shuren Dojo på Valbygårdsvej nu et aikido-hold kun for piger.

Af Bo BØRRESEN

FOTOS AF KLAUS SLETING

Inspireret af aikidoklubber i udlandet har Copenhagen Aiki Shuren Dojo på Valbygårdsvej besluttet at starte et aikido-hold kun bestående af piger.

Undervisningen i »Ladies Class»,

som holdet kaldes, vil blive varetaget af klubbens stifter og leder Ethan Monnot Weisgard med bistand fra klubbens øvrige hovedinstruktører.

- Selv om der findes mange dygtige kvindelige aikido-udøvere rundt omkring i verden, er der fortsat klart flest mandlige aikido-udøvere i de danske klubber. I udlandet har »Ladies Class» vist sig at være en meget populær og behagelig måde for kvinder at påbegynde deres aikido-træning, siger Ethan Monnot Weisgard.

I modsætning til andre kampkunstformer, som for eksempel karate, der hovedsageligt har soloøvelser som basis for grundtræningen, består aikido-træning lige fra begyndelsen af øvelser med partner.

- Man hjælper hin-

FAKTA

Aikido er en traditionel, defensiv, japansk kampkunst bestående af graciøse, cirkulære bevægelser. De yndefulde bevægelser gør ikke aikido mindre effektivt som selvforsvarsnærere tværtimod.

Nogle grundlæggende principper i aikido er at anvende naturlige bevægelser og at undvige angriberens styrke og vende den tilbage mod angriberen.

anden med at lære aikido. En af fordelene ved den partnerbaserede træningsform er, at man lærer at udføre teknikkerne direkte på en anden person, så man med det samme forstår, hvordan teknikken skal virke, siger Ethan Monnot Weisgard.

Den ene person agerer »angriberen», mens den anden udfører den defensive aikidotechnik. Man skiftes så til at være angriberen og den der forsvarer sig. På denne måde er der ingen vinder og taber.

- I aikido-grundtræningen lægges meget vægt på, at man ikke skal give direkte modstand. I stedet skal man som forsvarer forestille sig angriberen som en kludedukke, så man kan finde frem til, hvordan man skal tage

angriberens balance og derefter neutralisere angrebet. Der er ingen konkurrence - kun en indstilling om at lære aikido sammen. Det giver en behagelig atmosfære under træningen, fortæller Ethan Monnot Weisgard.

Denne indstilling til trods kan det for en kvinde godt virke lidt uoverskueligt som nybegynder at skulle lære teknikforløb ved at flytte rundt med en stor, tung mand som træningspartner.

- Her er det, vi med »Ladies Class» giver pigerne en god opstartsmulighed. Man starter helt fra grunden af med at blive fortrolig med faldteknikken. Der undervises i basisfaldteknik startende med simple rullefald - forlæns og baglæns. Alle vil kunne nå tryk og sikkert igennem faldtekniktræningen, da undervisningen

er bygget op helt og holdent som »step-by-step»-metodologi, siger Ethan Monnot Weisgard.

At aikido indeholder faldteknik er for at kunne tage imod de kaste- og kasteteknikker man påføres, når man agerer angriberen.

- At falde kan være en tilvædning- og tillidsøvelse. Der er noget at overvinde for frivilligt at lade sig falde. Men når først man har lært aikido'ens grundprincipper, er det muligt at udføre teknikkerne på alle størrelser og køn - netop fordi aikido ikke drejer sig om styrke, siger Ethan Monnot Weisgard, og tilføjer:

- Faldteknik er et vigtigt redskab, ikke kun i aikido-træningen men også i dagligdagen. Mange aikido-udøvere har klaret sig ud af for eksempel cykelstyrt uden større skræmmer på grund af de indøvede faldteknikker.

