

Den nystartede aikido-klubs leder, Ethan Monnot Weisgard, er født i USA og japansk gift, men har boet i Danmark siden 1969.



Defensiv kampkunst på Valbygårdsvej

AIKIDO

En ny kampsportsklub har gjort sit indtog i Valby. Copenhagen Aiki Shuren Dojo træner den japanske kampkunstform, aikido.

AF BO BØRRESEN

FOTO AF KARSTEN DAMSTEDT

Det tidligere Tuborg-depot på Valbygårdsvej 36 A er stille og rolig ved at udvikle sig til et lille stykke Japan. Karateklubben, Seidokan, har siden september haft selskab af 'Copenhagen Aiki Shuren Dojo' - en nystartet klub, der beskæftiger sig med den defensive kampkunst, aikido.

Copenhagen Aiki Shuren Dojos klubleder hedder Ethan Monnot Weisgard. Han er født i USA, men har boet i Danmark siden 1969. Weisgard har 27 års erfaring i aikido og er som 5. dan en af de højst graduerede i Skandinavien indenfor den specielle kampkunst. Han har desu-

den boet og trænet i Japan i en længere periode, startende tilbage i 1984.

Aikido er en defensiv kampkunst, der hovedsageligt består af låse-, kaste- og fastholdningsteknikker. Aikido'ens bevægelser er cirkulære og graciøse. Kampformens principper bygger på at undgå at sætte kraft mod kraft og at gå udenom angrebet for på den måde at bruge angriberens styrke imod ham. Altså kan aikido også bruges i selvforsvarssituationer.

Aikido er kendt som en kampkunst med forankring i de spirituelle aspekter af japansk kampkunst-træning. Filosofien bag aikido findes blandt andet anvendt i mange konflikthåndterings-systemer.

Aikido er for alle

Aikido trænes som en fysisk og åndelig disciplin. Der er ingen konkurrencer i aikido. Man skiftes til at være den, der laver teknikken, og den teknikken laves på. Således er der ingen vindere eller tabere. Man bruger med andre ord hinanden til at lære kampkunstformen.

Teknikkerne kræver ikke

videre megen styrke eller smidighed, netop fordi de er baseret på at udnytte modstanderens styrke. For at opøve maksimal kontrol, lærer man at afpasse teknikken efter den, som teknikken udføres på.

I princippet skal man kunne pacificere angriberen uden at volde skade. Denne indstilling til træningen gør træningsatmosfæren behagelig, og fraværet af konkurrence-elementet gør aikido tilgængelig for alle - mænd som kvinder, yngre som ældre, fortæller Ethan Monnot Weisgard.

Copenhagen Aiki Shuren Dojo på Valbygårdsvej afholder begyndertimer hver tirsdag og torsdag kl. 18.00-19.00. Her kan begynderne blive ført trygt gennem de grundlæggende elementer af aikido - det vil sige stillinger, undvigelser og elementær faldtræning.

Efter deltagelse i begyndertimer i cirka to måneder kan man komme videre til de almindelige timer, som foregår samme dage kl. 19.30-21.00. Der er også mulighed for formiddagstimer mandag, onsdag og fredag kl. 9.30-10.30.