



FARUM KYOKUSHIN-KARATE

Blad nr. 2 Årgang 2000

Kyokushin Symboler



Kyokushinkai

Kanji symbolet, som overalt bliver båret foran på gi'en, betyder simpelthen Kyokushinkai, som er det navn Sosai Mas Oyama gav den karate stil han udviklede. Det er sammensat af 3 karakterer:

- "Kyoku" som betyder "højest opnåelige, eller endelige"
- "Shin" som betyder "Sandhed" eller "Realitet"
- "Kai" som betyder "Samfund eller forening.
Det kan også betyde "Tankeforbindelse"



Kanku

Symbolet for Kyokushin Karates er *Kanku* som stammer fra Kanku Kata.

I denne kata bliver hænderne strakt op over hovedet, og fingrene mødes og danner en åbning, gennem hvilken man ser himlen. Toppen og bunden af Kanku symbolet repræsenterer de første fingre på hver hånd (pegefingrene) som rører toppen og tommelfingrene som rører bunden, hvilket symboliserer de ultimative yderpunkter. den brede sektion, som bliver repræsenteret af håndleddene symboliserer kraft eller styrke.

Den inderste cirkel, som bliver dannet af fingre og håndled og gennem hvilken man kigger på himlen, symboliserer den uendelige dybde. Hele *Kanku* bliver afsluttet af en ydres cirkel som symboliserer sammenhæng eller kontinuitet og cirkulær bevægelse.

Træningstider for Farum Kyokushin karate

Mandag

9. kyu 17.00-18.15
8. til og med 5. kyu 18.15-19.30
4. kyu og opefter 19.30-21.00

Tirsdag

Begyndere 17.00-18.15
Kamptræning 18.15-19.30

Onsdag

Børnetræning 17.00-18.00

Torsdag

Begyndere 17.00-18.15
Fælles træning 18.15-19.30

Lørdag

Kamptræning 12.00-14.00
Børnetræning 11.00-12.00

DANISH OPEN 2000

I april måned havde Farum 2 deltagere ved årets Danish Open, der i år blev afholdt i Valby Hallen.

Senpai Lea Noes stillede op i dame +65 kg klassen, og Senpai Franz Rasmussen i herre mellemvægtsklassen.

Der var i år tilmeldt mere end 165 kæmpere fra bl.a.. Sverige, Holland, Litauen, Indien og Bangladesh. Der var dog en hel del der meldte fra i sidste øjeblik eller ikke mødte op- Dette medførte, at Senpai Lea sad over og først skulle kæmpe i semifinalen. Senpai Franz sad også over og skulle ikke kæmpe før i kvartfinalen.

Senpai Lea mødte Tina, en brunbælte fra Nansensgade, og vandt kampen på kampoverlegenhed efter 2 forlængelser. Tina opnåede efterfølgende en 3. plads.

I finalen mødte hun landsholdskæmperen Natasha fra Roskilde. Natasha, der ved sidste EM opnåede en fornem 2. plads, var dog intet problem for Lea, der vandt kampen efter 2 forlængelser.

Senpai Franz mødte en svensk landsholdskæmper, Jimmi Collin, der efter 2 forlængelser vandt kampen på kampoverlegenhed. Jimmi Collin opnåede efterfølgende en 3. plads.

DM I SEMI-CONTACT 2000

Ved DM i semi-contact i juni måned stillede Farum med i alt 9 kæmpere fordelt over 5 forskellige vægt- og kyu/dan klasser.

I dan klasse +75 kg var Senpai Rauno og Senpai Franz, i dameklassen +65kg Senpai Lea og i dameklassen -65 kg Senpai Nina og Senpai Sari.

I gruppe B -75 kg var Jim Champion, Peter Byrstring og Michael Thomsen og i Gruppe B +75 kg Jan Bruun.

Senpai Franz, Senpai Nina og Peter Byrstring tabte alle deres første kampe og var derefter ude af turneringen.

Senpai Rauno vandt efter forlængelse sin første kamp over den kæmper, som Senpai Franz tabte til. Han tabte derefter finalepladsen til en meget stærk kæmper fra Ashihara, men opnåede derved en 2.- plads.



Senpai Lea havde 2 kampe, som hun vandt overlegent, inden hun kunne kalde sig danmarksmester i dameklassen.



Senpai Sari havde ligeledes 2 kampe inden hun også kunne trækkes sig som vinder.



Jan's klasse var temmelig lille, og han skulle kæmpe sin første kamp i finalen. Også han kæmpede en lang og hård kamp, men som de ovennævnte kæmpede han også bravt og kunne derfor trække sig som vinder, efter forlængelse af kampen.

Jim Champion og Michael Thomsen havde begge nogle lange og meget hårde kampe, men de viste begge god fightervilje og nåede derfor langt i klassen. Michael vandt bronze og Jim vandt selve klassen. Ydermere skal det fortælles, at Jim uvist stillede op med brækkede knoer på den ene hånd.

Knoerne hævede hurtigt op efter første kamp, men Jim kæmpede ufortrødent videre.



Alt i alt en god dag for Farum Kyokushin, der igen fik markeret sig positivt med 4 guld, 1 sølv- og 1 bronzemedalje.

Og naturligvis - hvad er et stævne uden Farums trofaste heppekor. Klapsalver, slagsange og højt humør, herlige unger at være sammen med.



Instruktør- og sortbælte portræt af Lea Fugl Noes

Mit navn er Lea Fugl Noes og jeg er 25 år.

Jeg begyndte at dyrke Kyokushin Karate i november 1990, og det skete egentligt ved lidt af et tilfælde, idet jeg så en annonce for nye begynderhold i Farum Avis.

„Det kunne være sjovt at prøve“ tænkte jeg og gik hen og fik en prøvetime. Det er nu snart 10 år siden og der er sket meget siden da.

Privat blev jeg mat. student, arbejdede lidt med rengøring nogle år, for at spare lidt penge op, og blev i juli i år færdig som beklædningsdesigner.

Det er min plan at starte et firma op inden for et par år.

Karatemæssigt er der naturligvis sket en masse. Jeg var til min første graduering i januar 1991, blev et par år senere assistent og i 1996 blev jeg fast instruktør. Senere samme år, i november 1996 blev jeg 1. dan.

Min store interesse indenfor karate er kamp.



Efter jeg deltog i mit første kampstævne i 1992, blev jeg bidt af den specielle stemning der er i forbindelse med sådanne konkurrencer. Jeg stiller op til så mange stævner som muligt, og efterhånden er det blevet til ca. 20 stævnedeltagelser, de fleste som knock-down kæmper.

Jeg har bl.a. deltaget i 4 eller 5 Danish Open, 3 DM i knock-doen, 3 EM, det seneste i Dnamark, samt et enkelt Belgian Open.

Næste projekt er DM i konck-down i oktober og til næste forår Danish Open samt evt. EM.

Stort tillykke til den nye brunbælte i Farum - Niels Hansen

For et halvt år siden prikkede senpai Rauno mig på skulderen efter træning. Senpai Rauno mente det var tiden, hvor jeg skulle sætte mig et mål for næste graduering. Målet blev sat til 7. august 2000.

Træningen blev selvfølgelig passet, men jeg vidste også, at det ikke var nok i sig selv. Jeg havde jo trods alt holdt over 15 års pause. Supplementet blev jævnlige ture til FKO, hvor jeg tit stod alene i dojo'en og trænede kata og idokihon no kata suppleret med styrkeræning.

Hjemme måtte familien finde sig i at falde over mig, når jeg på alle tider af døgnet og alle mulige steder lavede arm-bøjninger og mavebøjninger. Op til den store dag blev de japanske termonologier terpet igen og igen. Her var min hustru Jette en enorm hjælp. Endvidere fokuserede jeg i ugerne op til gradueringen meget på min kost.

7. august - dagen var kommet. Efter begynderne havde udført en flot graduering, blev resten af os kaldt på gulvet. Som ene mand blev jeg placeret forrest - for som senpai Rauno sagde: „Så kan vi bedre se om Niels kan de japanske udtryk“.

Dommerpanelet var også på plads bestående af senpai Rauno, senpai lea, senpai Kamma, senpai Michael og senpai Michael.

Under senpai Raunos faste takt blev det til 49 basisteknikker á 46 takter.



Teknikkerne spændte vidt lige fra morote tsuki til ushiro mawashi geri. Jeg blev faktisk lidt overrasket over antallet af basisteknikker - det tæredede helt vildt på energidepoterne; og vi var „lige“ begyndt !

Ido kihon no kata fulgte efter. Penum lød på 17 ido kihon no kata.

Senpai Rauno udvalgte nogle tilfældige, hvorefter jeg selv kørte fra og med 14 til og med 17.

Styrketesten blev gennemført med 70 armbøjninger (..eller blev det kun til 65!) 100 mavebøjninger, 100 rygbøjninger (senpai Rauno viste os her, at han også kan tælle til 110), 20 hop over 2 bæltter samt 35 knæbøjninger med afsæt. Og så tror jeg nok lige Niels Hansen var som en ørken i halsen.

Efter en energigel og et par slurke vand gik vi over til yakusoku kumiti.

Tre selvvalgte kampkombinationer. Disse havde jeg trænet med Christian, der gav mig stor støtte i yakso - tak til Christian.

Taikyoku I, sanchin, pinan V og Gekesai Dai var de udvalgte kata.

Før tameshiwari (gennembrydning) blev det lige til et par slurke faxe kondi, og det kan ikke anbefales. Det var faktisk nær gået galt. Mavesækken knoklede barerundt, som om den lige havde modtaget 8 chudan tsuki; men det gik over og gennembrydningen af 2 brædder med seiken (forreste af slagknoerne), 2 med shuto (håndkanten), 3 med hiji (albuen) samt 2 med chusoku mae geri (frontspark med fodballen) gik godt og uden skader.

Efter ca. 3 timer og et kvarter var der tæt på udsolgt. Det var tid for jiyu kumite (fri kamp). Fire friske smilende karatekaer linede op. Senpai Kamma, senpai Michael samt Jan og Christian.

Det blev til 10 kampe, og hvis der ikke var udsolgt, ja så blev der totalt ophørsudsalg på alle hylde efterhånden som kampene skred frem. Trods de dejlig tørre tæsk, vil jeg benytte lejligheden til at sige tak til de fire for en fair fight.

Alle fire pressede mig lige akkurat derud, hvor man skal ud til en 2. kyu graduering. Dommerpanelet afsluttede med spørgsmål.

3 timer og 45 min. efter den første basistechnik var gradueringen færdig. Jeg var en glad, men også en meget meget træt mand på det tidspunkt. Efter adskillige slag med bælteerne fra de højere graduerede var det varme bad og en tur i saunaaen bare himmelsk. Så burde man da kunne sove fra det øjeblik man ramte dynen - ikk'.

Men her måtte jeg sande senpai Michaels ord. Adrenallinen piskede fortsat rundt i kroppen og klokken blev 4 morgen før jeg knaldede brikker.

Til sidst en stor TAK for den fantastiske opbakning op til og under gradueringen.

Osu
Niels

AKTIVITETSKALENDER

19 dec.

Juleafslutning

21, 23, 25 dec.

Træning aflyst

28 dec.

Fællestræning

Vær opmærksom på at der kan komme ændringer og tilføjelser senere.

Hold derfor **ALTID** øje med opslagstavlen i klubben.

GRÆSK SOMMERLEJR 2000

3-7 juli blev den 3. internationale græske sommerlejr afholdt på øen Skiathos. På lejren deltog 45, grækere, 3 georgianere, 2 tyrkere og 32 danskere, heraf **20** fra Farum. Instruktørerne på lejren var:

fra Sverige, Shihan Michael Söderqvist, 5 dan (svensk landsrepræsentant,

fra Japan - Shihan Kenji Midori, 4 dan (præsident JKO og verdensmester i 1991) og Sensei Yamamoto, 3 dan (4 dobbelt vinder af All Japan),

fra Danmark Sensei „Killer“, 3 dan (landholdstræner) samt den græske repræsentant, Sensei George Kosmodis, 3 dan.



Indlogeringen under lejren foregik på et 4* hotel på henholdsvis 2 og 3 personers værelser.

Lejrens hovednavn var den tidligere verdensmester, Shihan Midori, der grundet hastemøder i den japanske organisation samt flyforsinkelser, først ankom sammen med Sensei Yamamoto til lejrens 4 træningspas.



Shihans sene ankomst var en skuffelse, men en større skuffelse var, at han stik imod sidste år, hvor han havde næsten samtlige træningspas, næsten ikke blev brugt i år. Han underviste med Sensei Yamamoto i kampkombinationer, samt enkelte styrkeøvelser.

Shihan forklarede herunder, at hans kombinationer var ved at være „gamle“ men mente, at Sensei Yamamoto for tiden var den førende tekniker i letvægtsklassen.



Som det er kutyme på næsten alle danske lejre, blev vi også her opdelt i grupper med hver gruppesenpai. Hver gruppe fik fra starten af lejren at vide, at de den sidste dag skulle vise noget underholdning og en arrangeret kamp mellem to personer fra gruppen. Den sidste dag skulle grupperne imellem endvidere dyste i forskellige konkurrencer. Der ville blive lagt point sammen og der ville så være præmie til den vindende gruppe.



Grundet varmen var der kun skema-lagt 2 træningspas om dagen. 1 sæt fra kl. 6.30 - 8.30 og 2. sæt fra kl. 18.30 - 20.30.

Morgentræningen startede hver dag med en kort løbetur på ca 1,5 km fra hotellet og ned til stranden og derefter frem og tilbage langs denne. Resten af træningspasset foregik i sandet på stranden.

Aftentræningen startede som morgen-træningen op med en kort løbetur til en græsplæne ved en sø, der lå umiddelbart bag stranden.

Timerne mellem træningspassene blev brugt ved swimmingpoolen, ved stranden eller sightseeing på øen. Endvidere skulle der „tankes“ godt op med væske grundet den massive varme. Vi oplevede den varmeste hedebløge i mange år i Grækenland, og flere lokale snakkede om 49 grader. Så det var vigtigt at der blev drukket megen væske.



På lejrens 3. dag kom så chokket. Instruktørerne fra Farum ville have at der skulle trænes ekstra midt på dagen, ... og så i den hede. Stor utilfredshed!!! Men efter en dunder tale og endt træning var der igen smil på læberne. Det var nu ikke så vanvittigt alligevel.

Lejren blev sluttet af med sayonaraparty med lange taler, uddeling af certifikater, præmier, gaver og til sidst et godt måltid.

Efter endt lejr skulle vi indlogeres på værelser i byen. Det var lidt af et chok at komme fra store værelser, med airconditioning til de mindre og dårligere værelser **uden** airconditioning. Men de var billige!

Vi havde nu 4 dage inden hjemrejsen, og de blev brugt på shopping, hyggeture til stranden, open air biograf, halvdagstur med båd rundt om øen, social hygge og vigtigst,... 2 ekstra træningspas på en lokal strand ved byen.

Gruppen var dog fra starten af lejren plaget af flere med halsbetændelse, dårlige maver samt virusinfektioner. Halsbetændelsen kom sig jo nok af at sove med air-conditioning om natten, ligesom mange havde opbrugt deres depoter på den danske sommerlejr.

Men alt i alt en hyggelig tur, hvor Farum igen fik gjort sig godt bemærket.

Jeg vil samtidig benytte lejligheden til at takke de deltagende for den store opbakning, gode opførsel samt jeres dejlige måde at være på under hele lejren.

Endvidere op vegne af eleverne en stor tak til klubben for den store støtte.

Osu
Senpai Franz



Kyokushin Kata

Ordet Kata betyder egentligt form eller metode. En Kata er en serie af parader, spark og slag fra en eller flere stillinger, indeholdende forlæns, baglæns og sidelæns bevægelser.

Antallet af bevægelser og deres rækkefølge skal følges nøje. Balancen mellem angrebs- og forsvarsteknikker, stillingerne der bruges og retningen og det glidende i bevægelserne, har alt sammen til formål at give hver Kata sin særegne karakter.

Gennem træningen af Kata læres de traditionelle teknikker som bruges i kamp. Balance, koordination, vejtræning og koncentration udvikles ligeledes. Udført korrekt, er Kata en fremragende fysisk øvelse en meget effektiv form for total træning af tanke og krop.

Kata udtrykker ideen om *ren ma* eller "evig finpudsning" – med flittig træning, bliver Kataens bevægelser yderligere raffinerede og perfekte. Den nødvendige opmærksomhed på detaljer, for at perfektionere en Kata, fremmer selvdisciplinen.

Gennem koncentration, vedholdenhed og træning, opnås et højere niveau hvor Kataen er så rodfæstet i underbevidstheden, at ingen bevidst opmærksomhed på bevægelserne er påkrævet. Dette er hvad Zen mestrene kalder *mushin* eller "ingen tanke". Den bevidste, rationelt tænkte træning bliver overhovedet ikke brugt – hvad der en gang lærtes udenad, udføres nu spontant.

Træningen af traditionel Kata er også en måde for *karateka'en* at vise respekt til Kyokushin Karates oprindelse og historie

og til kampsport generelt.

Oprindelse

Kyokushin Kata kategoriseres ofte som "Nordlige Kata" eller "Sydlige Kata", baseret på deres oprindelse og udvikling.

De Nordlige Kata

er magen til de Kata man ser hos Shotokan Karate, idet de blev udviklet under Mas Oyamas træning med Gichin Funakoshi. Master Funakoshi hentede oprindeligt disse Kata fra Kinesisk kempo og Shorin Ryu, karatestilen fra Okinawa som er baseret på Kinesisk Shaolin (f.eks. "Shorin") kempo. Disse Kata bruger lange, kraftfulde stillinger og stærke parader og stød.

De Nordlige Kata er:

Taikyoku Sono Ichi, Ni, San (1-3)

Pinan Sono Ichi, Ni, San, Yon Go (1-5)
Yansu, Tsuki No, Sushihō, Kanku

De Sydlige Kata

blev udviklet fra Mas Oyamas studier af Okinawa karate stilartern Goju Ryu, ledet af So Nei Chu. Bevægelserne i disse Kata er mere cirkulære og 'dramatiske' end i de Nordlige Kata.

De Sydlige Kata er:

Sanchin, Gekisai Dai and Sho, Tensho Saiha, Seinchin, Gayru, Seipai

Betydninger

Taikyoku betyder at tage et overblik, for at se helheden frem for at fokusere på de individuelle dele. Det betyder også at have et åbent sind, eller "begynderens sind". Begynderens sind er hvad man stræber efter gennem træning og gennem livet.

Begynderens sind indeholder ingen fordomme og er ikke snæversynet. Begynderens sind er åbent for alle muligheder.

Pinan betyder fred og harmoni, kan direkte oversættes som "total fred" eller "fredfyldt sind". Selvom de fysiske bevægelser i Pinan Kata involverer teknikker, som bruges i kamp er formålet med Pinan Kata at udvikle et roligt, fredfyldt sind og harmoni mellem sjæl og krop.

Sanchin betyder "Tre kampe" eller "Tre konflikter", med henvisning til det faktum at den søger at udvikle tre elementer på én gang:

- Sindet, kroppen og teknikkerne
- De indre organer, cirkulation og nerve system,og
- De tre *ki*, placeret i:
 - Toppen af hovedet (*tento*)
 - Mellemgulvet (*hara*), og
 - Underlivet (*tan den*).

Sanchin er en isometrisk Kata hvor hver bevægelse udføres i en tilstand af fuldkommen spænding, ledsaget af kraftfuld, dyb vejtrækning (*ibuki*) som udføres i underlivet (*tan den*). At øve Sanchin leder ikke kun til styrkelse af kroppen, men til udvikling af den indre styrke (*ki*) og koordination af sjæl og krop.

Gekisai Dai og **Gekisai Sho** stammer fra ordene *sai*, som betyder fort eller fæstning, og *geki*, som betyder at nedbryde. *Gekisai* kan også betyde "tom luft". Kata'en underviser i styrke gennem variation i bevægelserne, bevægelighed og anvendelse af flere teknikker. At være fleksibel i angreb og modangreb vil altid være stiv og ufleksibel styrke overlegen.

Yansu betyder at holde , stræbe efter at vedligeholde princippernes og ideal-ernes renhed, i stedet for at gå på kompromis og vælge den lette udvej.

Tsuki No betyder lykke og held. Lykke og held kommer ikke ved at sidde og vente. For hvert stød (*tsuki*) i denne Kata, illuderer at en personlige barriere bliver overvundet. Stærk, vedholdende bestræbelse på at klare problemerne, vil bringe held.

Tensho betyder rullende eller flydende hånd. Tensho var en af Mas Oyamas favorit Kata.

Saiha betyder stor bølge. Saiha kan også oversættes med "knu-sende". Uanset hvor stort et problem virker, hvis det bliver mødt med tålmodighed, beslutsomhed og udholdenhed (*Osu*) kan man altid overkomme det eller bryde igennem og kommer videre.

Kanku betyder at kigge på himlen og Kanku er også kendt som "Den opstigende sol". Direkte oversat betyder *Kan* goder observationsevne og *ku* univers, luft eller tomhed. Den første bevægelse I Kanku er formationen af en åbning med hænderne over hovedet gennem hvilken man kigger ud I universet eller på den opstigende sol. Betydningen af åbningen er at uanset hvilke problemer man står overfor, er hver dag ny og universet venter. Der er intet der er så forfærdeligt at det har indflydelse på fundamentet for vores eksistens.

**Mandag d. 7 august afholdtes gradueringer i
FarumKyokushinkai,
tillykke til alle som bestod:**

2 kyu - brunt bælte	Niels Hansen
6 kyu - gult bælte	Alex Bisling Malte Christiansen
7 kyu - blått bælte med streg	Ajith Gamage Sebastian Riemer Joachim J Jensen Anders R Jensen Peter Sundval Hansen Frederik Bjare Lars Peter Andersen Rasmus Kjær Lundsteen Joacim T Sørensen Mathias Bjare Max Michelsen
8 kyu - blått bælte	Christian Garde Casper Knudsen
9 kyu - orange bælte med streg	Thore Lauritzen Patrick Mandal Morten Jensen Henrik Wille Sarafaraz Khan Bjarne Jensen

Open World Allstyles Martial Sports Cup 2000



Fredag d. 1 september drog 4 'Farummer' afsted til stævnet 'Open World Allstyles Martial Sports'.

Stævnet var delt op i kata kokurrencer og kamp. Farum deltog kun i kata delen, da kampdelen var baseret på regler, som ligger meget langt fra de regler Kyokushinkai Karate kæmper efter. Man må ikke have nogen form for kontakt med modstanderen, hvilket jo er ret svært, når man er vant til Full- og semi Contact karate.

Kata derimod - 'piece of cake' for Farums karateka.

Der var flere forskellige stilarter, bla. Taekwondo, Kung-fu, Gensei Ryu, Shingo Ryu og Shotokan fra lande som: Bangladesh, Indien, Belgien, Sverige Jugoslavien, Tyskland og Danmark.

Det var kun tilladt at vise katas som svarede til ens bæltegrad, hvilket jo kan være ret svært at kontrollere med så mange stilarter.

Pga. manglende fremmøde, blev nogle af grupperne slået sammen, så Sari skulle møde både kyu- og dangrader i sin gruppe.

Senpai Sari viste en flot Pinan V i første runde og gik videre til finalen.

Senpai Nina viste Yantsu - en FLOT udførelse, som dommerne også kvitterede for med den første score som gik over 20 point (max. mulighed for point i denne runde var 21 point).

Både Senpai Franz og Senpai Michael Eibye viste Seinshin i deres første runde og gik begge videre til finalen.

I finalerne blev vist flg. kata:

Senpai Sari - Tsuki no Kata

Senpai Nina - Kanku

Senpai Franz og Michael - Sosi ho

Alle kata blev udført flot og resultaterne udeblev da heller ikke. Senpai Sari og Nina fik sølv i deres klasser, Senpai Franz fik bronze og Senpai Michael fik guld. Forskellen på 1. 2. og 3. pladsen i herre klassen var 0.1 point!!

Senpai Michael scorede dagens højeste point, 23,5 ud af 24 mulige.

Så nu har Farum en Allstyles verdensmester i kata.

2. pladsen blev besat af en Kung-Fu kæmper. Det var meget svært at vurdere om den kata han lavede, virkelig var en 2. plads værdig.

Den virkede lidt anstrengt, han spændte musklerne så hårdt i de forskellige stillinger, at hele kroppen rystede.

Det var da et fint show, han viste - men lidt for teatralisk.

Udover Kyokushinkai katas var der enkelte udøvere som viste nogle flotte kata, men der var langt mellem de kata, som fik een til at holde vejret.

Der var dog en enkelt udøver, som man lagde mærke til. En brunbælte pige fra Jugoslavien i juniorklassen. Hun viste nogle fantastisk flotte katas.

Til næste år bør Farum stille med 'alt der kan krybe og gå'. Partisk eller ej - Farums udøvere ville tage kegler i det forum.

DOJO-KUN

Vi Vil

træne vor krop og vor sjæl til urokkelig styrke.

Vi Vil

stræbe efter BUDO'ens sande vej,
så vore sanser er rede når tiden kommer.

Vi Vil

med ærlig kraft bekæmpe vor egoisme.

Vi Vil

altid følge etiketten og udvise høflighed,
respektere andre og afstå fra vold.

Vi Vil

følge vor tro og altid forblive ydmyge.

Vi Vil

søge visdom og styrke uden at begære andet.

Vi Vil

hele vort vort liv gennem KARATE-DO,
søge at opfylde den sande mening af
KYOKUSHIN-VEJEN.



KYOKUSHIN KARATE

