

# FARUM KYOKUSHIN-KARATE



# Træningstider for Farum Kyokushin Karate

<b>Mandag</b>	9. - 7 kyu ..... 17.00-18.15 <i>For at man som 7. kyu kan træne med på 2. hold, (18.15-19.30) skal man have deltaget på 1. hold den samme dag.          Altså træne 2 træningspas lige efter hinanden.</i>
	6. til og med 5. kyu ..... 18.15 - 19.30 4. kyu og opefter ..... 19.30 - 21.00
<b>Tirsdag</b>	Begyndere ..... 17.00 - 18.15 Kamptræning ..... 18.15 - 19.30
<b>Onsdag</b>	Børnetræning ..... 16.40 - 17.50 (Skæve tider pga. judo)
<b>Torsdag</b>	Begyndere ..... 17.00 - 18.15 Fælles træning ..... 18.15 - 19.30 ( <i>min. 14 år</i> )
<b>Lørdag</b>	<b>Børnetræning ..... 10.00 - 11.00</b> Teknisk kamptræning fra 8.kyu over 14 år. .. 11.00 - 12.30

## Aktivitetsliste - 3 kvartal 2004

### Vedr. arrangementer i Farum - se venligst opslagstavlen for yderligere info

August 2	Sommertræning slutter (se træningstider ovenfor)
	20-22 Børne / juniorlejr
September	3-5 Sort / brunbæltelejr
	17-19 Ameland træningslejr i Holland (fælles bustur)
	23 Begynder graduering
	24-26 Mønlejr (klublejr)
	28 Nyt begynderhold
Oktober	2 DM i kata
	23 DM i knockdown / Fyn Open (Svendborg)
November	6 Graduering Farum
	12-13 Dan graduering (DKO)

Vær opmærksom på at der kan komme ændringer og/eller tilføjelser.  
 Hold derfor **ALTID** øje med opslagstavlen i klubben eller  
[www.kyokushin.dk/farum](http://www.kyokushin.dk/farum)

## *DM guld og sølv til Farum*

Lørdag den 8. maj deltog Farum Kyokushin Karate med stor succes ved DM i semi-contact i Næstved.

Der var ved dette års DM deltagelse fra flere forskellige karatestilarter som bla. Shin Go Ryu, Ashihara, Shotokan samt Kyokushinkai fra hele landet, og der sås mange gode og flotte kampe.

Semi-contact adskiller sig en smule fra Kyokushins normale kampstil, Knock Down, der regnes for at være en af de hårdeste kampformer i verden, ved at man som største ændring har taget de meget hårde og effektive „lårspark“ væk fra stævne reglerne.

I herreklassen – 80 kg, gruppe B, debuterede fra Farum, Jacob Alexis, 8. kyu. Han mødte i sin første kamp en tydeligt mere erfaren kæmper fra Shin Go Ryu.

Det blev fra start en meget hård kamp hvor Jacobs modstander leverede en del urene teknikker som der desværre ikke blev givet advarsler for.

Jacob lod sig dog ikke ryste men kæmpede ufortrødent videre og fik kampen forlænget med to omgange inden de 5 dommerstemmer desværre faldt ud til modstanderens fordel.

I herreklassen + 80 kg, gruppe B, debuterede ligeledes Ejnar Svendsen, 8. kyu.

I hans første kamp mødte han en noget højere og tungere modstander fra Shin Go Ryu.

Modstanderens længere rækkevidde gjorde, at Ejnar havde svært ved at komme ind til sin modstander der hele tiden formåede at presse ham rundt på kamparealet. Kampen blev forlænget med en enkelt omgang før dommerne tilkendte modstanderen sejren på kampoverlegenhed.

Ejnar skulle efterfølgende kæmpe om 3. og 4. pladsen. Her styrede Ejnar kampen fra start til slut og jagede modstanderen rundt på kamparealet med en del hårde stød der flere gange pressede modstanderen ud fra arealet.

Ejnar vandt kampen efter indledende omgang og derved en flot bronzeplads.

I kvindeklassen – 60 kg, gruppe B, skulle Janni Wester-Andersen, 5. kyu, forsøge at forbedre sin 3. plads fra forrige år.

Hun mødte i indledene runde en betydeligt højere Kyokushinkai-modstander der udførte en del urene og ulovlige teknikker som hun retfærdigvis også indkasserede en advarsel for.

I kampen der også blev forlænget med 2 omgange, fik Janni en del tunge knæspark til maveregionen hvilket tydeligt trættede hende.

Udfaldet af kampen gik til modstanderen på kampoverlegenhed. I kampen om 3. og 4. pladsen besejrede Janni en Shin Go Ryu-kæmper og vandt derved bronze efter en lang og meget jævnbyrdig kamp.

I herreklassen + 80 kg for Dangrader deltog senpai Rauno Kuby og jeg selv.

Vi vandt begge vores indledende kampe efter nogle gode og overbevisende kampe og skulle så efterfølgende møde hinanden i finalen om titlen. Der blev fra starten kæmpet hårdt fra begge sider og det var svært for tilskuerne at se, at vi kom fra samme klub idet der ikke blev sparet eller vist hensyn. Der blev udvekslet mange hårde teknikker og kampen bølgede længe frem og tilbage.

To gange blev kampen forlænget før sejren og danmarksmesterskabet til sidst blev tilkendt mig på kampoverlegenhed.

Tak for en god fight til senpai Rauno.

*Osu, Franz*

## Medaljer ved forårskatastævne

Lørdag den 15. maj afholdt Roskilde Kyokushin Karate forårets første katastævne for børn og det blev til 3 medaljer til børnene fra Farum.

Alle Kyokushin-klubber i Danmark var inviteret til stævnet og der var da også mødt et stort deltagerantal op.

Grundet et andet karatearrangement havde Farum desværre kun 3 elever med.

Kata er et bevægelsesmønster der bruges af karatefolk verden over med henblik på at træne deres balance, styrke og koordination af forskellige stillinger, parader, slag, spark mv.

Kata er således kamp mod „tænkte“ modstandere, og er måden man trænede kamp på i „det gamle“ Japan.

Deltagerne, både drenge og piger, blev inddelt i 3 forskellige klasser efter deres bæltegrader, således at der var en let, en middel samt en svær gruppe.

Selve stævnet var opdelt i 3 runder.

I den første runde skulle deltagerne vise 1

obligatorisk kata der blev udtrukket af hoveddommeren netop som deltagerne gjorde sig klar på arealet. I 2. og 3. runde havde deltagerne mulighed for at vise en af dem selv forudvalgt kata.

Hver runde blev bedømt af 5 dommere der gav hver deres point, og derefter blev højest og lavest pointgivning trukket fra. Gennemsnittet af de resterende points fulgte derefter deltagerne videre til deres næste runder.

Efter 2. runde gik kun de 8 bedst placerede videre til finalerunden.

Som vist ved tidligere stævner bar det igen præg af, at vores elever havde trænet flittigt, idet de alle viste nogle meget flotte kata's der alle fik gode points.

De deltog alle i den svære klasse og det blev få karakterer der skilte dem ad. Guldet gik efter finalerunden til Line Poulsen, 4. kyu, sølvet til Frederik Bjare, 4. kyu, og bronzen til Mathias Bjare, 4.kyu.

Godt gået

*senpai Franz*



### Osu

Vedr. gradueringer fremover er det sådan at hvis man dumper til graduering skal man betale nyt gebyr hver gang man skal til graduering.

Når man skal til 8.kyu og derover skal man bestille et EKO pas i god tid inden graduering.

Osu senpai Rauno

## ***SHIN GO RYU CUP – DM I SEMI KONTAKT 2004***

*v/Jacob ALEXA*

Den 8. maj 2004 blev der afholdt Shin Go Ryu Cup, også kaldet DM i semi kontakt, i Næstved Hallerne. Desværre var der kun 47 tilmeldte, hvilket kun er omtrent halvt så mange som tidligere år.

Fra Farum deltog fem kæmpere:

Senpai Rauno Kuby, 2. dan.

Senpai Franz Rasmussen, 1. dan.

Janni Wester Andersen, 5. kyu.

Einar Svendsen, 7. kyu.

Jacob Alexa, i dagens anledning forfremmet til 8. kyu.

For en ordens skyld gennemgås reglerne lige:

Følgende teknikker er tilladte:

- Alle teknikker mod kroppen (fra bælte til hals).  
Slag og spark mod arme og skuldre samt i siden („i siden“ defineres som de steder, man kan ramme, hvis modstanderen står med ryggen mod en mur).
- Alle cirkulære spark med over/undersiden af foden mod hovedet.  
Der gives point for spark mod hovedet, hvis der er kontakt.  
Derimod bliver man diskvalificeret, hvis man knock out'er sin modstander med spark mod hovedet (det er ikke tilladt at ramme med hælen i hovedet).
- Fodfejninger med undersiden af foden, men det giver kun point, hvis fodfejningen bliver fulgt op af en teknik i samme bevægelse.

Følgende teknikker er ikke tilladte:

- Stød og slag mod hovedet.
- Spark i skridtet, mod lår og ben.
- Greb mod tøj, arme, ben m.m.
- Kast af enhver art.
- Frontspark, baglæns spark, sidespark og knæspark mod hovedet.
- Spark og slag mod hals, nakke, skridt og ryg.
- Angreb mod liggende modstander.

Der kæmpes indledningsvis i 2 minutter. Hvis der ikke indenfor de 2 minutter er scoret, og kampen er dømt uafgjort, fortsættes i yderligere 2 minutter. Efter anden forlængelse, altså efter tredje runde, skal dommerne træffe en afgørelse og udpege en vinder.

Der kæmpes til max et point eller to halve. En kamp kan endvidere vindes på et halvt point eller kampoverlegenhed, hvis der ikke er scoret point.

Et helt point (Ippon) gives for en ren scoring, hvilket vil sige et rent, cirkulært spark mod hovedet eller knock out mod kroppen. Knock out defineres ved, at den ramte ikke er i stand til at genoptage kampen 5 sekunder efter, han er ramt (dvs. stå på benene ved egen hjælp og ved eget udsagn tilkendegive, at han kan og vil fortsætte).

Et halvt point (Waza-ari) gives, hvis en kæmper er synligt ramt, men godt kan genoptage kampen inden 5 sekunder. Endvidere gives et halvt point, hvis en kæmper udfører en fodfejning og i samme bevægelse markerer med en teknik, der ikke bliver pareret. Cirkulære spark mod hovedet, der ikke går rent ind, kan give et halvt point.

Hvis en kæmper giver op, enten på grund af skader, manglende kamplyst eller hvis hans sekundant smider et håndklæde ind i ringen, vinder modstanderen på teknisk knock out.

### **Selve stævnet:**

Indvejning til stævnet var fra 08.00 til 09.00 og forløb uden problemer. Herefter var der en time, til kampene skulle starte, så der var tid til at få lidt væske og nerverne på plads. Endvidere blev tilladte og forbudte teknikker demonstreret, så der ikke var tvivl om reglerne.

Jacob var første kæmper i ilden, i B-klassen under 80 kg mod en kæmper fra Shin Go Ryu. Efter anden og sidste forlængelse gik sejren desværre på kampoverlegenhed til Shin Go Ryu kæmperen, der senere vandt sølv i klassen. Da b-klassen under 80 kg var den bedst repræsenterede med otte kæmpere, betød det, at Jacob ikke fik flere kampe den dag.

I B-klassen over 80 kg skulle Einar i første kamp møde en Kyokushin kæmper fra Nansensgade. Einar tabte desværre på kampoverlegenhed til kæmperen fra Nansensgade, der senere vandt sølv i klassen. Men da der kun var fire kæmpere i klassen, skulle Einar senere kæmpe om 3. pladsen mod en Kæmper fra Roskilde Karate Klub. En kamp Einar vandt i 1. Runde med et halvt point for et leverslag, der tydeligvis gjorde ondt på Roskildekæmperen. Dermed havde Einar sikret sig dagens første medalje til Farum.

I klassen kvinder under 60 kg mødte Janni i første kamp en kæmper fra School of Kyokushin, der var en halv gang højere end hende selv. Det var selvsagt en vanskelig

opgave, så Janni tabte desværre på kampoverlegenhed til sin modstander, der senere vandt sølv i klassen.

Men også i Jannis klasse var der kun fire kæmpere, så også hun fik chancen for at redde Farum en medalje.

Efter anden og sidste forlængelse i en hård, hård kamp om bronzemedaljen, faldt sejren til Janni på kampoverlegenhed.

Dermed var dagens anden medalje til Farum i hus.

Dan-klassen over 75 kg havde kun 3 deltagere: Senpai Rauno, Senpai Franz samt en Shotokankæmper.

Grundet det lave antal skulle de tre kæmpe efter turneringsprincip; alle mod alle.

I første kamp mellem Senpai Franz og Shotokankæmperen vandt Senpai Franz på kampoverlegenhed efter første runde. I anden kamp var det så Senpai Rauno, der skulle møde Shotokankæmperen, men også her vandt Senpai Rauno på kampoverlegenhed efter første runde.

Altå var der lagt op til titanernes kamp, da Farums to senpais skulle møde hinanden i den reelle finale i Dan-klassen over 75 kg - en kamp, der tilmed var stævnets sidste.

Kampen levede fuldt ud op til alle forventninger! Det blev en superflot, men også hård og jævnbyrdig kamp, hvor sejren efter anden og sidste forlængelse gik til Senpai Franz på kampoverlegenhed.

## *Bog anmeldelser v. Klaus P., 4 kyu.*

### „**Kyokushin Kata**“ by Brian Fitkin, 7<sup>th</sup> Dan.

Et must for alle lidt højere graduerede, idet alle kyokushin kataer gennemgås, bevægelse for bevægelse, med beskrivelse (på engelsk) og billede, således at man bliver guidet igennem de enkelte kataer.

Og de er der vist alle sammen, lige fra Taikyoku sono ichi, til alle Pinan-kataerne, og de obligatoriske (til DM), og videre til de helt høje, samt til slut Taikyoku og Pinan in ura, og Sokugi Taikyoku (med spark!).

Det er klart, at bogen aldrig kan erstatte den personlige instruktion, fra en erfaren kataudøver. Den er til gengæld rigtig god som et supplement.

Det må dog nok anbefales, at du har nogen erfaring selv, inden du køber bogen, idet den kræver et vist teknisk niveau for at få glæde af den.

Lena, 4 kyu, har kunnet skaffe den direkte fra Shihan Fitkin selv. Prøv at spørge om hun stadig har nogle, eller kan skaffe dem igen.

### „**Total Stick Fighting**“, **Shintaido Bojutsu** *Hiroyuki Aoki.*

Jeg har længe godt kunnet tænke mig, at lære noget bojutsu. Det vil sige kunsten, at kunne håndtere en bo (stav).

En bo er en ca. 180 cm lang, 30mm tyk stav, sædvanligvis lavet af rød- eller hvideg.

En dag jeg alligevel var i en tømmerhandel, købte jeg så én lavet af mahogni. Siden har jeg spurgt mig lidt forsigtigt for, om der er nogle der kan undervise i bojutsu, idet jeg har ladet mig fortælle, at det faktisk er et kyokushinvåben (ligesom en sai er det). Senpai Franz havde vist kunnet en kata

engang, og i Roskilde har der vist ind i mellem været noget undervisning for højeregraduerede.

For at gøre en lang historie kort har jeg købt en bog! *Shintaido Bojutsu (el. Total Stick Fighting)* af en Hiroyuki Aoki.

Den er på godt 200 sider, og gennemgår med tekst (på engelsk) og billeder, en lang række øvelser, lige fra div. opvarmningsbevægelser, til basis slag og parader, og videre til nogle Ido kihon no kata-lignende øvelser (dvs. slag og parader under bevægelse), og videre til en lang række kumite øvelser, og til sidst en lang kata.

Shintaido er jo en anden kamp/ stilart, og hvad den mere præcist går ud på, har egentlig ikke interesseret mig synderligt, det har mest været for at få noget øve efter. Og det syntes jeg den er rigtig god til, hvis man er lidt visuelt anlagt.

Den koster 295,- kr. i Budo-sport (hvis man husker sit kyu-pas!). Men husk én ting, du skal have et sted at øve, hvor der er rigeligt med plads, højt til loftet (nok bedst i haven!), og hvor der er ret uforstyrret! Det ser nemlig ret åndssvagt ud! Som Jonas (knægten) siger: „Mor det er altså pinligt, nu står far igen ude i haven og leger med sin kæp!“.

Et eksempel fra bogen, starten på en af de Ido kihon no kata-lignende øvelser:

### **Kataen Kaze no kat (Vindens kata)**





Heisoku dachi



Gå frem på v. fod, bostaven holdes frem og holder en fjende i skak



Hæv bostaven op over hovedet og bagud



Gå frem på h. fod, mens du slår ned mod gulvet med bostaven



Træk bostaven tilbage med v. hånd, mens du lader den hvile og glide igennem h. hånd



Sving bagerste del af bostaven op



Slå nedad med den h. ende af bostaven



Slå diagonalt opad med den v. ende af bostaven



Slå med den h. ende af bostaven





Sving h. ende af bostaven over hovedet horisontalt og mod uret, derefter rundt mod højre. Løft h. fod og sæt den ned, mens du svinger bostaven



Løft h. ben og bring h. ende af bostaven i en lodret pos. i een bevæg.



Gå frem på h. fod mens du „skovler“ højre ende af bostaven opad



Bring v. fod foran h. fod, træk v. ende af bostaven lang tilbage og skjul toppen af staven med h. tommel.



Gå frem på h. fod, mens du støder bostavens h. ende fremad



Bring bostaven langsomt tilbage i fudo-dachi



Træk din v. fod frem ved siden af din h. fod ind i heisoku-dachi og indtag færdig stilling (yassume)

## *Maratonlejr 2004*

I år var det 2. gang at vi afholdt vores egen Maratonlejr i Farum, så næste år kan vi kalde det en tradition.

Det var også denne gang en weekend med stor tilslutning 32 elever plus 9 elver fra vores venskabsklub i Sneek Holland.

Vi startede fredag aften kl. 18.00 med at løbe til Solvangshallen som Senpai Franz havde lånt lige så længe vi havde brug for den.

Det var meget praktisk da vores dojo er for lille når vi er så mange og skal opdeles i hold til f.eks. kata træning.

Det 1. pas på 1 ½ time var kihon under bevægelse som senpai Franz, senpai Martin og undertegnede delte imellem os. Inden næste pas havde vi 1½ times hvil. Kamptræning og kondition stod på programmet i 2. pas.

Det tog Senpai Klaus sig af. Han kørte hårdt på fra starten med pudetræning og andre lækkerier for kroppen, så alle var gennemblødte af sved da vi sluttede kl.22.30.

Allerede kl. 23.30 startede 3. pas.

Med 1½ times træning foran os løb vi igen til Solvangshallen hvor vi skulle træne kata i hold.

På vejen derover gik jeg fuldstændig sukkerkold. Jeg skulle undervise brunbælterne og jeg havde meget svært ved at koncentrere mig om dette. Jeg håber ikke at der var nogen der lagde mærke til det men flere gange var jeg lige ved at sætte mig på bagdelen, så svimmel var jeg.

Da vi luntede tilbage til dojoen efter træning vidste jeg at der ventede en gang kraftig oksekødssuppe som Jannies mor havde været så venlig at komme og varme til os.

Det var klar til at indtage da vi ankom fra hallen, skønt lige hvad jeg trængte til og der var pyntet op med hjemlig hygge og levende lys over det hele.

Soveposen blev hurtigt indtaget derefter da vi allerede skulle træne kl.05.00 –06.30 igen. Vi løb ned til Farum sø hvor vi bl.a. løb op og ned af en lille bakke med forskellige øvelser med spurt og med at bære hinanden på ryggen o.lign. Vi sluttede af i dojoen med lidt afslappende meditation til duften af frisk lavet kaffe og morgenbrød som Jim og Nathan var i gang med at tilberede til os. Det var skønt at sætte sig til et veldækket morgen bord kl.06.45 efter den dejlige løbetur til søen så der blev bare spist igennem.

Det næste pas startede kl.9.30 så vi havde næsten 2 ½ time til at hvile i. Det var jo ren luksus og tiltrængt da det næste pas var på over 2 timer med kihon der efter en kort pause hvorefter Peter Smit fra Holland tog over med kamptræning. Han underviste i forskellige kampkombinationer sammen med partner, det var meget inspirerende og intenst.

I slutningen af lektionen kunne vi dufte at der var ved at blive tilberedt frokost til os. Det var pitabrød med forskellige slags fyld og salat mm. Morten havde stået for div. Indkøb og hans „viv“ og søster tilberedte det til os. Det smagte herligt.

Allerede kl.14.00-15.00 havde vi det næstsidste pas med kata/kihon og efter 1 ½ times pause gik vi i gang med det sidste og 7. pas i det samme døgn. Det var sparketræning hvor alle brun og sortbælter taktede os let og elegant igennem 1500 spark som et godt solidt punktum på en intenst, inspirerende og lærerigt døgn hvor alle gav hvad dig havde i sig.

Vi havde trænet i 11 timer ud af 24 og til sidst da vi sparkede var det som om at dojen gik i selvsving og vi alle voksede og voksede. Det var en stærk oplevelse at se alle de glade ansigter der kæmpede en indvendig kamp for at være med hele vejen.

**VEJEN TIL DEN INDRE SANDE MENING.**  
Det er Kyokushin.....

Efter omklædning og oprydning grillede og spiste vi et solidt måltid som Hanna havde forberedt til os medens vi trænede.

Det var en god afslutning på 24 timers træning. Alle var trætte men glade og da vi havde spist begyndte folk at sive hjem lidt efter lidt. De sidste tog afsked med vores hollandske venner der drog hjemad med fyldte maver og højt humør i deres minibus.

Tak til alle der bidrager til at denne weekend kunne lade sig gøre, folk der kom sent og tidligt for at hjælpe med mad mm og tak til alle jer der deltog.

Vi gør det igen.  
Osu Rauno

### Regnskab Marathonlejr 2004

Indtægter ialt	10.370
(9x35 euro og 32x250. kr.)	
Udgifter t-shirts	5481.25
div. mad/frugt mm	4491.52
i alt	9972.77
Restbeløb udgør 397.23 der tilbagebetales til 4 instruktører med 100.- til hver.	
Underskud 2.67 kr.	
Bilag og regnskab forefindes til forevisning til evt. interesserede.	

Osu Rauno

### ARKIV FOTOS

Fra opvisning ved Senpai Michal's konfirmation



Først var der lidt opvarmning - pladsen var trang og naboerne nysgerrige, så der blev grinnet en del

Så er en hurtig planlagt opvisning overstået, og det gik faktisk rigtig godt.

Michales naboer har nok undret sig en del, da der kom en flok løbende i hvide pyjamasser, og råbte underlige ord



## *Interview med Fuda*

Jeg hedder Fuda, eller Frederik hvis man bedre kan li' det. Jeg har 3. kyu, er 14 år og har trænet i ca. 5 år.

Jo ser i, det hele startede dengang i det herrrens år; 1999.

Mig og min lillebror havde fået nogle ninjasværd der var rigtig seje at slås med. Det var også deromkring hvor det var rigtig sejt at se Power Rangers film, så der var ingen anden udvej end selv at begynde at træne. Det gjorde ikke så meget at jeg allerede gik til fodbold for der havde jeg alligevel tænkt mig at stoppe fordi jeg var for rådden til at spille på samme hold som mine venner, så sådan blev det.

Ja, min sjoveste oplevelse som karate allernådigst har skænket mig, fik jeg i Holland til Waterport Cup, som er et stævne for unge knøse og piger der gerne vil prøve at kæmpe.

Jeg husker at vi efter stævnet var nede for at spise i en bar, hvorefter vi skulle over i Sensei Frank's dojo til en god nats søvn, men der ventede os noget meget bedre end søvn.

Da vi kom ned i dojoen gik der ikke længe før vi opdagede en krigerisk stemning i den ungarske lejr der langsomt men sikkert byggede sig op. Som gode karatekas prøvede vi selvfølgelig at undgå kamp selvom de tiggede og bad om det.

MEN på et tidspunkt var der ikke noget at gøre, så efter flere små angreb tog vi kampen op.

Jonathan, Muthissar (Mathias) Senpai Michael (den mindste af dem) og jeg selv fik hurtigt lagt en taktik der gik ud på at næste gang de angreb os ville vi fange lederen i en dyne hvorefter hans hær forhåbentlig ville flygte eller falde for vores puder.

Selvom det lyder enkelt blev det en lang og hård krig, den bølgede frem og tilbage igennem tre slag der varede det meste af denne ufredens nat.

Det eneste der gav os morale til sådan en kamp var tanken at det enten var dem eller os, der var ingen middelvej. Hen mod morgenstund da hver en ungarsk soldat var slået eller flygtet vendte vi sårede, men sejrige hjem til den stolte danske lejr.

Hvis jeg skal tænke på noget som karate har givet mig som kan bruges andre steder er det nok Sempai Raunos gyldne citat; Never give up. Så vidt som jeg kan huske var jeg før noget af en tøs. Der gik ikke særlig længe før jeg gav op og ikke gad fortsætte med hvad det nu end var jeg var i gang med. Det tror jeg er blevet bedre nu.

Nu er det jo sådan at jeg lige fra begyndelsen har trænet med min lillebror, og nu er min far så også lige startet. Jeg synes hvis jeg skal være ærlig ikke at det betyder så meget i dagligdagen at man træner sammen, selvom mange nok mener noget andet. Næ, der hvor der bli'r rigtig nyttigt er når man f.eks. skal til graduering, stævne eller noget andet, så kan man få enetimer nede i kælderens eller stuen og det er da smart.

Her til slut vil jeg benytte lejligheden af at være i bladet til at lave lidt reklame for en kung-fu klub der er startet lige overfor vores klub.

For at starte skal man ha' den påkrævede alder for at melde sig ind i klubben; ca. 13-18 år det er fordi at lokalerne tilhører en ungdomsklub. Man skal også være forberedt på at instruktørerne er meget uerfarne da det er en helt ny klub, og stilart. Interesserede kan henvende sig til formanden på [ozzy.dk@sol.dk](mailto:ozzy.dk@sol.dk)

***Selvfølgelig er det ikke bedre end Farum Kyokushin Karate***

Det var alt fra Fuda

## *Påskelejr*

I påsken fra d. 9.-11. april afholdt Svensk Kyokushin Organisation årlige påskelejr i shihan Söderquist dojo i Östersund. Det var lejr nr. 21 i streg men deltagerantallet var faldet drastisk fra forrige års ca. 280 til små 100. Dette skyldtes formentlig sidste års gæsteinstruktører; shihan Midori, shihan Yui samt shihan Kobayashi. Dette års instruktører var som tidligere shihan Collins, 7. dan og shihan Söderquist, 5. dan og som ny instruktør i stedet for nyopererede shihan Nygren, 5. dan, var shihan Fitkin, 7. dan. De formåede da også som tidligere, at levere en god og inspirerende lejr.

Deltagere fra Farum var senpai Rauno og undertegnede. På lejren ville vi så møde Lena, 4. kyu, der var på ferie hos noget familie i området og som så ville komme og træne med på enkelte pas.

Afgangsdagen startede skidt da jeg om morgenen kl. 0520 med tandbørsten i munden modtog et opkald fra en noget slukøret senpai Rauno der desværre måtte melde fra pga. en brækket knogle i foden samt en blodinfektion samme sted. (Os der kender senpai ved hvor svært og hvor stort et afkald det måtte have været at melde fra. Der gemmer sig åbenbart et menneske indeni ham et sted).

Hmmmm, så var der pludseligt langt til sverige, men jeg tog af sted som planlagt og ankom lidt over middag til Östersund.

Efter indlogering på velkendte „Hotel Emma“, et mindre hotel med hyggeligt personale og et godt morgenbord, gik jeg en tur rundt i byen og soldede lidt. Med den gode kurs i dansk favør, kunne det godt lade sig gøre at finde nogle „gode tilbud“. Da lejren først startede fredag morgen blev aftenen brugt i biografen.

Fredag morgen ved morgenbordet traf jeg så adskillige kendte ansigter fra tidligere års lejre og blev mødt med kram og smilende ansigter. Kanon, så var den smule nervøsitet der måtte være tilbage i hvert fald væk. De arrangerede transport til mig og jeg blev resten af lejren fragtet til og fra træningsstedet.

Lejren startede fredag kl. 09.30 med et ca. 2 timers fællespas med kihon fra stående og under bevægelse under ledelse af shihan Collins og shihan Fitkin. Dem der tidligere har været med i sverige ved, at shihan Collins lægger ud med 200 km/t og at det er svært at følge med, i hvert fald at lave teknikkerne ordentligt. Denne gang var ingen undtagelse, fuld fart på fra starten.

Efter frokost fortsatte vi i tre dojo'er med kamptræning hvor alle deltagere blev delt op i tre grupper efter bæltegrad. Jeg havde selv et kanon pas med shihan Fitkin der bla. er kendt for hans karate aerobic og hårde pudetræning.

Senere bød det bla. på et teoretisk pas med shihan Collins hvor han bla. gennemgik vejtræknings-øvelser og energiskabning på et noget højere niveau.

Efterfølgende havde vi et pas med dommertræning hvor alle igen blev delt op i grupper af ca. fire personer. Her skulle vi skiftevis fungere som kæmper, hoveddommer eller „hjælpedommer“ ved bla. pointscoringskampe, blød knock down og efterfølgende ved en ny form for turneringskata hvor man bliver seedet og så er det vind og forsvind kampe hvor dommerne ikke skal give point, men blot afgøre hvem der var bedst.





### **Senpai Franz som dommer**

Lejrens øvrige pas bød på bla. endnu to teoripas med henholdsvis shihan Söderquist og shihan Fitkin. Shihan Fitkin der ikke lige var forberedt, valgte i stedet at fortælle historier fra hans tid som ushi dechi og han var ikke til at stoppe igen. Det var gode historier og sjovt at se hvordan minderne bruste frem i ham efterhånden som historierne skred frem.

Vi trænede et fedt box´n´kick pas med shihan Fitkin, havde gi gong meditation med shihan Söderquist, trænede kata a to omgange med henholdsvis shihan Collins hvor vi gennemgik Pinankata´erne og shihan Söderquist hvor vi gennemgik de fem obligatoriske og de lidt højere katas.

Lørdag eftermiddag/aften var der graduering for kyu- og dangrader. Der var otte der forsøgte sig til shodan og en til nidan. De var på i 2,5 time uden pause og skulle

så kæmpe gradueringskampe om søndagen. To ud af de otte fik sammen med den ene til nidan lov til at kæmpe om søndagen som det sidste af lejren. Resten havde dumpet basisdelen. Normalt hedder er det i sverige 30 kampe af 1,5 minut til shodanaspiranter og 20 kampe af 1,5 minut til nidanaspiranter, men jeg vurderede ud fra tiden, at de fik små 5 kampe mere. Nidanaspiranten fik også lov til at følge med shodanaspiranterne til vejs ende.

Undervejs i kampene blev den ene aspirant taget ud. Hun var ikke aktiv nok og shihan Collins besluttede derfor, at hun var dumpet. Ydermere blev den anden shodanaspirant dumpet efter kampene så det lykkedes kun for 1 aspirant at gennemføre deres dangraduering.

Næste mulighed for at opleve shihan Collins og shihan Söderquist bliver til efteråret i Skellefteå hvor der også de sidste tre år har været deltagelse fra Farum.



*Senpai Franz*



## *Rapport fra hinsidan*

### *En lille fortælling fra Stockholms sommerlejr 2004*

Årets svenske sommerlejr blev afholdt 18-20 juni i Stockholm Kyokushin Karates klublokaler på Södermalm i Stockholm. Trænere var som sædvanligt Shihan Brian Fitkin (7. dan), Shihan Howard Collins (7. dan) og Shihan Lloyd Payne (5. dan), men vi savnede Shihan Michael Söderkvist (5. dan), nyopererede Shihan Håkan Nygren (5. dan), Sensei Dolph Lundgren (3. dan) og Sensei (?) Cyril Andrews som plejer at være med.

Med årene er lejren blevet mindre (kun 76 deltagere i år), og holdes som externat, dvs. folk bor ikke samme sted men møder kun ind til træningerne.

Danmark var desværre kun repræsenteret ved undertegnede, da øvrige Farum-deltagere meldte fra i sidste øjeblik. I stedet allierede jeg mig med en gammel karateveninde fra sydsverige som jeg ikke havde set i 11 år.

Det gav da rig mulighed for at genopleve gamle minder fra min gamle karatetid. Klubben har skiftet lokaler to gange siden jeg flyttede til Danmark i 1991, men det var rart at se at der stadig hænger billeder af mig på væggene, så helt glemt er man da ikke...

Der var ikke mange af mine gamle klubkammerater tilstede, og det var uhyggeligt at høre hvordan det er gået dem: en er i fængsel pga. vold, to er blevet slået ihjel, en har været narkoman og to af pigerne er blevet Sensei (ved snart ikke hvad der er værst.).

Men de fleste har fulgt samme vej som jeg: stoppet med træningen, taget en uddannelse, levet livet og er så småt på vej tilbage til karaten sammen med ungerne.

Lejren blev indledt allerede torsdag aften med den første del af dangradueringen,

med flere timers kihon- og kataopvisning. Der var seks der gik op til shodan og en til nidan.

Den sidste del af gradueringen med 30-mandskumite skulle først finde sted søndag eftermiddag, og de syv fik først søndag morgen besked på om de havde bestået første del og måtte fortsætte gradueringen.

Tre fik lov til at kæmpe, og alle blodtørstige kæmpere fik deres lyst stillet. Alle tre bestod deres shodan efter meget blod, sved, tårer og vomitus - en af dem dog kun efter lange diskussioner fordi han havde dumpet to gange før.

Fredag morgen kl 10 mødte alle de øvrige lejrdeeltagere ind, våde og forkomne pga. det øsende regnvejr. Da vejret nærmest mindede om en dansk sommer (15 grader og regn) besluttede man at fredagens træninger skulle holdes indendørs, og det betød at holdet allerede fra starten blev delt op i to grupper efter bæltetsgrad.

Det ene hold trænede mens de andre havde pause og omvendt - og sådan blev vi ved hele dagen. De eneste der ikke havde pauser var Shihans (så kan de lære det).

Vi startede ud med kihontræning ved Shihan Collins, senere kampræning mod flere modstandere ved Shihan Collins og Shihan Lloyd og aftentræningen bestod i isometrisk styrketræning med partner i bizarre stillinger (hårdt og til tider komisk). Efter dagens strabadser tog vi i byen og så EM-fodbold og råbte lidt højt sammen med en masse fulde svenskere (det var der Sverige spillede uafgjort mod Italien). Lørdagens vejr var noget bedre, og efter en lang nats søvn (10.-3. kyu mødte først kl. 11.30) startede dagen med katatræning



ved Shihan Brian, som blev mere og mere gnaven hver gang en mobiltelefon ringede i dojen. Om eftermiddagen tog vi i samlet flok med det offentlige (bus, tunnelbane eller færge) til Djurgården iført gi og havde udendørstræning. Selvom vi var mange, så rejste folk sig op i bussen så vi alle fik siddepladser - de er skam høflige, de svenskere.

Ligesom på påskelejren holdt vi dommertræning, hvilket er utroligt lærerigt og giver en helt ny forståelse for hvad en god teknik indebærer.



**Dommertræning**

Derefter var der, traditionen tro, de obligatoriske konkurrencer. Under travsporten indtraf lejrens eneste personskade, da en af mit holds ryttere faldt af hesten og forstuede foden (godt at der var en læge tilstede). Efter aftenens fællestræning tilbage i klublokalerne fik vi - i stedet for 1.000 mæe geris - kaffe og kage i dojen.



Ja, tro det eller ej.



**Sumobrydning**

Resten af lejren bød på Brians legendariske Box'n'kick-træning til musik, og derefter var der balancetræning i unaturlige stillinger og drabelige faldteknikker ved Shihan Lloyd Payne (han falder jo ikke så langt).



**Kaffeslabarads**

Efter mange billige grin og ømme blå mærker, gik det op for os at vi alle har meget at lære endnu. Men som man siger: „No Payne, no gain“. (Eller var det „No Payne = No pain“?)

Jeg kan kun beklage, at I andre fra Farum gik glip af denne lejr, som alt i alt var meget vellykket. Det lykkedes de gode, gamle svengelske drenge at forny sig selv og holde inspirerende timer og give sig selv til det yderste.

Men - der er flere muligheder. Jeg arrangerer gerne ture til efterårets svenske lejre:

**okt/nov**

**knock-down-lejr i Skövde. (2 dage)**  
**v/sensei Michael Thompson (4. dan)**

**26-28 nov**

**„Norrlandslägret“ i Skellefteå.**  
**Bl.a. Shihan Michael Söderkvist (5. dan)**

**Lena, 4.kyu**



Shihan Lloyd Payne (5. dan), Lena 4.kyu,  
Shihan Brian Fitkin (7. dan),



## Japanisk tradition

v/Senpai Franz

Tal man undgår i Japan;  
4-tal, fordi 4 (shi) betyder død.,  
9-tal, fordi 9 (ku) betyder lidelse.

Derfor skal man aldrig give gaver som består af 4 eller 9 stykker.  
Det er fx. absolut utænkeligt, at forære 4 hvide roser til syge mennesker.  
(Hvide og sorte farver bruges til begravelser).

Det er også grunden til, at man ikke benævner pinan 4 for pinan sono (shi) men bruger(yon) som også betyder 4 i stedet.



## X - ORD







**Vinder af sidste krydsordskonkurrence blev Regina Böhm**

**Løsning: KOBUSHI (knyttet hånd)**

Kodeordet sammensættes af de nummererede felter og er denne gang et angrebsvåben, der benyttes dagligt i karatetræningen.

Aflever en kuvert med løsningen til en af instruktørerne, eller læg den på kontoret. Husk at skrive navn, alder og kyu grad på sedlen.

**Præmie: Vælg mellem en flaske rødvin (over 18 år) eller en æske chokolade.**

	"Tom hånd"	Smører	Række	Smedeovnen	Blomsterne	Fjols	 - L	Sejlede
Mas. Oyama var ikke japaner, men								
Koldt område							Vokal Blid	
Skrammerne								
Kærtagne			Strøm Farve			Spis! Sød		
Kongestolene								
 Spåkene				Svar Bilde!			Efter R → Sjæle	Triumf
Uhyrerne	"Pebrede"							
Anden ubekendt		Før O Talord		L e v e r		Ikke Spids		
 Krydderi								
 Ombejlede							Hr. på eng.	

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



*KYOKUSHIN KARATE*

