

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



"Den som dagligt følger budoens vej holder
sit hoved lavt og sine øjne højt.
Fåmælt og med et varmt hjerte, fortsætter
han stræbsomt sin træning".

Sosai Mas Oyama.

KLUBBLAD

For 10 år siden, nemlig april måned 1991, udkom klubbens første klubblad "KIAI". Det udkom kun 1 gang og aldrig mere!!! Det er derfor med stor glæde at vi kan konstatere, at vi har et par fremragende elever i klubben, som lægger et stort stykke arbejde i vores nuværende flotte klubblad der er udkommet mere end 5 gange! Men nu er det jo ikke op til dem alene, for hvad er et klubblad uden artikler? Bladets eksistens afhænger af jer læsere, så fat pennen og skriv til redaktionen! Artikler kan afleveres på kontoret eller til en af instruktørerne, og gerne med tilhørende billeder.

SKRIV ELLER BLADET UDDØR!!!

Artiklerne behøver ikke kun at indeholde karatestof, men kan være meget andet. Har du oplevet noget sjovt i sommerferien, har du en idé til et arrangement, eller har du måske set en god film eller læst en god bog som du vil reklamere for, så skriv.

Slutteligt et stort tak til redaktørerne for vores flotte klubblad.

OSU, *senpai Franz*

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	16.40-17.50 (Skæve tider pga. judo)
Torsdag	Begyndere	17.00-18.15
	Fælles træning	18.15-19.30 (min. 14 år)
Lørdag	Kamptræning	12.00-14.00
	Børnetræning	11.00-12.00

Aktivitetsliste - 2001

Oktober	13	DM i knock down / Fyn Open - Svendborg
	27	Klubstævne
November	3	DM i kata
	5	Graduering
	24+25	DANGRADUERING - Glentevej

Vær opmærksom på at der kan komme ændringer og/eller tilføjelser senere.
Hold derfor **ALTID** øje med opslagstavlen i klubben eller **www.kyokushin.dk/farum**

HISTORIEN OM DET RØDE ÆBLE



Hvem har ikke hørt om eleven der bringer sin lærer et rødt æble i skolen. Er det blot en skrønne eller.....?
I Farum Kyokushin har det ihvertfald fundet sted. En onsdag da jeg mødte til undervisning på børneholdet, stod en elev med et funkende og velpoleret rødt æble til en noget rystet instruktør. Om æblet skyldtes den forestående graduering, en lille tanke eller hvad melder historien ikke noget om. Det kan dog fortælles, at det var et dejligt smagfuldt og saftigt æble.
Tak for det.
Osu, senpai Franz

**Farum Kyokushinkai,
ønsker tillykke med flg. gradueringer:**

9. kyu

Jill Mathiasen - Anne-Marie Sigbrand - Aija Høegh -
Edov Touray - Kian K Henrik

Senpai Martin Henriksen

Jeg hedder Martin Henriksen, er 26 år og bor nu i Birkerød med min kæreste Jill. Jeg startede med Kyokushin Karate i August 1991, efter en af mine venner havde set en opvisning i de nybyggede lokaler på Ryttergårdsvej. Jeg var inkarnet fodboldspiller på det tidspunkt, men da jeg led af en masse skader, grundet mine stive ben, tænkte jeg, at her var muligheden for at træne smidighed, og samtidig lære selvforsvar.

Det udviklede sig dog hurtigt, for efter kort tid tog karaten alt min interesse, og fodbolden blev lagt på hylden til fordel for undervisning at vores instruktører Kim Leck Fischer (1 Dan), Michael Runkel (2 Dan). og Henrik Winther (2 Kyu).

Personligt er jeg uddannet handelsgrossist, og har brugt noget tid på at arbejde som indkøber i en privat virksomhed i Farum, og et år i Tyskland på hotel. Nu har jeg taget en uddannelse som Fysiurgisk massør, og arbejder fuldtid med det. På nuværende tidspunkt supplere jeg min viden om sportsudøvelse med en uddannelse som fysisk træner og instruktør. Jeg er i samme forbindelse tilknyttet Farum Kyokushin Karate som massør, hvilket betyder at du i forbindelse med optræning til stævner/gradueringer, kan få massagebehandlinger kvit og frit. Farum Kyokushin Karate støtter dette fuldt ud, da de er interesseret i de bedst mulige resultater.

Som stævnedeltager har jeg igennem tiderne deltaget ved Roskilde Cup, DM i Semi Kontakt i Svendborg, DM i Knock

Down i Svendborg, Danish Open, DM i Kata. Endvidere har deltaget i flere internationale sommerlejr, vinterlejr, interne klublejr, opvisninger og gennembrydningsskurser. Som hjørnedommer, er det indtil videre er det blevet til ét børne trekamp stævne i Farum.

I 1998 bestod jeg i november måned min graduering til 1 Dan, sammen med senpai Franz Rasmussen, og senpai Lars Vedfelt.

Vi ses i dojoén

OSU Martin



Den Internationale ungarske sommerlejr. 2001 i perioden 9/7-13/7

Ungarsk Kyokushin afholdte i perioden 8-13 Juli deres internationale sommerlejr i Békéscaba i sydøst Ungarn nær den romanske grænse. Der deltog ca. 200 elever på lejren, udover ungarer var der deltagere fra Belgien, Sverige og 2 fra Danmark, senpai Rauno Kuby og senpai Martin Henriksen.

Instruktørerne på lejren var shihan Kálmán

Resten af aftenen var til fri disposition, som senpai Rauno og jeg udnyttede til at se byen lidt an.

Mandag morgen begyndte med grundig sparketræning instrueret af sensei A. Bencze. Ca. 1 times spark, og afslutning med udstrækning. Morgenmaden var ikke det store, så vi købte en gang yoghurt på en nærliggende tank.



Senpai Raunop og senpai Martin foran dojoen

Furkó 6. dan, sensei Antal Bencze 3. dan (3 dobbelt Europamester i Letvægt knock-down), og sensei György Karmazin 3. dan. Lørdag d.7/7 om formiddagen stod jeg i check-in hallen i Kastrup lufthavn sammen med 2000 andre danskere, og skulle finde senpai Rauno, det gjorde jeg ikke, han fandt mig. Vi checkede ind og gik om bord på flyet til Budapest. 2 timer senere tager sensei Árpád Kalmár, og en af hans uchi dechiér Joe imod os i Budapest lufthavn. Sensei Árpád er fra Stabilitás dojo, og bor/overnatter i Farum karate center, med hans elever, når de deltager i danske stævner.

Lejren startede søndag eftermiddag kl. 16.00, hvor vi trænede 1 ½ times kihon og derefter udstrækning med shihan Kálmán.

Shihan Kálmán tog sig af første del af middagstræningen, som bestod af øvelser fra zenkutsu dachi med div. slag og spark Sensei Bencze underviste kamp kombinationer med partner, i sidste del af træningen. Middagsmaden var ikke noget at råbe hurra for.

Sidste træning på dagen kunne vi vælge mellem kamp og kata, så senpai Rauno og jeg besluttede at vi ville træne kata. I starten mumlede de fleste ungarere noget uforståeligt til os, det virkede som om at vi ikke måtte træne

med, men vi ville træne kata. Det blev da også meget "hyggeligt", for vi sad 2 timer på vores "bare", og blev forklaret om dommer regler til katastævner på ungarnsk. Aftensmaden behøver vi ikke at nævne. Om aftenen tog vi med nogle af sensei Árpáds elever ind til byen, hvor vi fandt en isbar.

Tirsdagens morgentræning foregik som de fleste træningspas i sportshallen, hvor alle 200 elever med nød og næppe kunne være. Shihan Kálmán stod for stationstræning, med traditionelle øvelser, som armbøjninger, mavebøjninger, hop over bænk osv. 1 time, og så var der morgenmad. Inden middags træningen fandt senpai Rauno og jeg en cafe, hvor vi måtte have en cappuccino og kaffe.

Middags træningen lignede meget mandagstræningen. Shihan lod os træne zenkutsu & kokutsu dachi med dertil hørende slag og sparketeknikker. Sensei Bencze overtog sidste halvdel af træningsspasset, og vi arbejder med nye kombinationer med partner. Om eftermiddagen dræbte vi et par timer i et udendørs svømmebassin. Vi havde gennemsnitlig 35° varme, så det var rart at dase i svømmebassinet.

Aftentræningen øvede vi Pinan 1,2,3,4,5 Ura, med Shihan. Ifølge shihan Kálmán var Ura kataerne noget af det, Sosai trænede mest. Ura kata bruger man hovedsagligt til at styrke sine sanser, koordinationsevnen og balance.

Onsdagens morgentræning var afsat i løbets tegn. Vi brugte ca. en time på forskellig løbetræning, under instruktion af sensei Karmazin. Jeg må indrømme at efter denne træning, kunne mine ben mærkes resten af lejren, dejligt.

Den følgende træning bestod af sparke-træning og bunkaitræning med shihan, og kombinationer med sensei Bencze. Efter frokosten var der mulighed for handle lidt i "karateshoppen". En budoshop fra

Budapest var ankommet med div. udstyr, og havde åbent mellem kl 12.00-16.00.

Denne træningsdag blev afsluttet med to timers kata træning, hvor shihan underviste i Garyo og Seipai. Samme aften flottede vi os, og indtog aftenmaden på en kinesisk restaurant i byen.

Torsdag morgen blev vi godt gennemvarme af shihans stationstræning. 1 time ca. efter morgenmaden forbarmede vi os over hindens ben. Så jeg lagde ud med at give senpai Rauno en ½ times ben-massage, hvorefter han gav mine en gennemarbejdning. Middagstræningen var kumite, på en fodboldbane små 15 min. gang fra kollegiet. Det var en blandet fornøjelse, vi havde ca. 35° - 40°'s varme, og som sædvanlig var instruktørerne ikke venlige til at oversætte, hvilket betød, da vi skulle stille op, begyndte folk at blande sig. Jeg holdt mig til en sortbælte, jeg havde stået bag ved på hele lejren. Dette skulle jeg til min ærgrelse aldrig have gjort. I min 5 kamp mod en kata pige gik det først op for mig at vi havde stillet op i turneringskæmpere, og ikke-tourneringskæmpere. Så mens jeg gik og passede på, ikke at slå for hårdt på kata pigerne, kunne jeg se senpai Rauno møde

den ene gode kæmper efter den anden. Nå, men jeg trænede hurtighed og præcision i mine kampe, man kan jo sagtens presse sig selv, uden modstanderen gør det..

Dagen sluttede med 1 ½ selvforsvar med bl.a. attrap pistoler. Derefter kunne vi igen bruge aftenen til hvad, vi havde lyst til.



Dagen startede med kata træning, Sanchin no kata, og Yantsu. Og kl. 11.00 startede dan-aspiranterne deres graduering, bl.a. Kálmán fra Stabilitás dojo, som senpai Rauno og jeg boede på værelse med.

Middagstræningen underviste nuværende Europamester i Kata for kvinder ...?...3.dan, alle sortbælterne. Vi brugte ca. 2 timer i selskab med Garyo, Seipai og So shi ho.

Kl. 15.00 havde alle inkl. Dan-aspiranterne fået frokost, og de skulle nu kæmpe deres kampe. Til Shodan 30 kampe, og Nidan 40 kampe. Vi blev stillet op på række, og i de næste 1 ½ time blev der kæmpet for sin grad. Alle aspiranterne fik deres sag for, og jeg fik endelig nogle gode kampe. Det var en god graduering, men vi fik senere at vide, fra vores tolk, at det ikke var alle der havde bestået.

Om aftenen blev der afholdt traditionelt Sayonara party på en bar/diskotek nede i byen. Alt i alt en god lejr, med en masse teknisk god træning, som jeg gerne vil anbefale til andre elever som kunne tænke sig at udfordre sig selv, flytte grænser og lære en masse karate.

Senpai Martin

Lidt fakta om ordet 'NIPPON'

I 'Solopgangens land' sidder kejser Akihito på Krysantemum-tronen som formelt overhovede for 120 mio. japanere.

NI betyder 'sol' og PUN betyder 'oprindelse' på japansk, så NI-PUN (med sideformen NIPPON) er via kivet til JAPAN i Europa. Ordet betyder 'solopgang'. De gamle romere kaldte den opadgående sol ORIENS (til-dvs. 'stå op'.) Heraf har der betydet ØSTEN - jvf. konstatering: 'I Østen det har affødt ORIENTEN' så det vender mod det i gamle dage, hvor man således, at den opadgående gennem øst-vinduet. Derefter bruges ordet om placering i en vis bestemt retning, samt i overført betydning. Det er således faktisk selvmodsigende at tale om, at et land er VESTLIGT ORIENTERET.

NI betyder 'sol' og PUN betyder 'oprindelse' på japansk, så NI-PUN (med sideformen NIPPON) er via kivet til JAPAN i Europa. Ordet betyder 'solopgang'. De gamle romere kaldte den opadgående sol ORIENS (til-dvs. 'stå op'.) Heraf har der betydet ØSTEN - jvf. konstatering: 'I Østen det har affødt ORIENTEN' så det vender mod det i gamle dage, hvor man således, at den opadgående gennem øst-vinduet. Derefter bruges ordet om placering i en vis bestemt retning, samt i overført betydning. Det er således faktisk selvmodsigende at tale om, at et land er VESTLIGT ORIENTERET.

Ordet betyder 'solopkaldte den opadgåelægsmåde af OIRI, vi ordet ORIENTEN, Ingemanns gamle stiger solen op'. ORTERE, dvs. placere noget. Det var f.eks. tilfældigt ORIENTEREDE kirkerne sol kunne skinne på altret ind

Gennembrydningskursus

Først på sommeren afholdt Farum karate et gennembrydningskursus ledet af senpai Franz. Redaktionen var naturligvis på pletten og tog en masse billeder.

Men, men, men - desværre blev der glemt en film i dojoen, og den er ikke blevet fundet endnu, så det er lidt småt med billeder fra kurset.

Udover de brædder, stokke og flasker, vi kan se på billederne, blev der også gennembrudt kokosnødder og natursten. Senpai Martin sparkede halsen af en flaske med et flotbaglæns cirkelspark.

En del af gennembrydningerne blev optaget på video, og vi håber at kunne låne denne af Rasmus Tøttrup, så vi kan vise præstationerne ved en videoaften.



Senpai Lars, 2 stokke, skinnebenet



Lars Peter, 4 brædder, albuen



Senpai Klaus, knæspark



Senpai Lars (?), 4 brædder, knoerne



Senpai Martin, 1 stok, skinnebenet



Senpai Rauno, 5 brædder, albuen



Senpai Michael, 1 brædt, baglæns cirkelspark



Kirstine, 2 brædder, albuen



Peter, 1 brædt, albuen



Christian, 1 brædt, knoerne

Svensk sommerlejr 2001

I perioden fra den 28. juni til den 01. juli, deltog Jim Campion, senpai Michael Eibye og senpai Franz Rasmussen på den Svenske sommerlejr som blev afholdt i Stockholm. Der blev instrueret af shihan Howard Collins, 7.dan, shihan Brian Fitkin, 6.dan samt shihan Lloyd Payne, 5.dan, og der var i alt ca. 75 deltagere.

jo 3. dan i Kyokushin, og kommer oprindeligt fra Stockholm dojo. Over-alt i dojo'en hænger der filmplakater, billeder og andet med personlige hilsner til hele dojo'en fra sensei Dolph.

Vi skulle overnatte på et skib der var lavet om til vandrehjem, så efter førstedagens træningspas, begav vi os ud på en lille vandretur til havnen. Efter 20 min. gang fandt vi skibet og vores lille kahyt hvor vi lige kunne klemme os sammen.

Om træningen kan kort siges, at dagens første træningspas bestod primært af div. kihon- og katrastræning, det andet af kamptræning opdelt i kampteknikker og pude-/sandsæktræning.

Dagens sidste pas var opdelt i 3 "stationer" hvor man feks. det ene sted havde styrketræning eller sandsæktræning, et andet sted blev der undervist i alm. selvforsvar eller forsvar mod kniv.



Fra v.: Shihan Fitkin, shihan collins, shihan Payne

Vi kørte fra Farum til lufthavnen torsdag morgen kl. 0500 og fløj derefter til Arlanda lufthavn som ligger et godt stykke fra Stockholm. Vi kørte derefter en lille time i bus til Stockholm, hvorfra vi skulle fortsætte en halv time med tog. Fra stationen var der ca. 10 min. gang til dojo'en, og vi havde så lidt over en time inden første pas skulle starte.

De efterfølgende træninger foregik dels i dojo'en og i et nærliggende parkområde, og var dagligt opdelt i 3 pas af ca. 2 timers varighed.

Stockholm dojo er opdelt i 2 små og 1 mindre træningsal. Der er en lang entré med toiletter, kontor, tørrerum samt opholdsrum, og overalt hænger der billeder fra gamle lejre, opvisninger mv. Den svenske filmstjerne Dolph Lundgren er



Jim træner pulstræning

Ydermere blev der undervist i kast- og faldteknikker, samt en noget mere tilbundsående gennemgang af mawashi uke og shuto mawashi uke, og de mange muligheder bag de to parader.

Under træning i dojo'en, var vi opdelt i 3 grupper, orange- og blåbælter, gul- og grønnebælter samt brun- og sortbælter.



På sidstedagen var der graduering for nogle enkle kyugrader samt en enkelt til shodan og en enkelt til nidan. Efter 1-1½ times teknik og kata, skulle aspiranterne kæmpe, henholdsvis shodanaspiranten 30 kampe af 1½ minut og nidanaspiranten 20 kampe af 1½ minut. Alt forløb vel og de bestod alle gradueringen.

Senpai Franz Rasmussen



Et stort tillykke

Fredag d. 7 september,
tidligt om morgenen,
fik Dorte og senpai Franz
en lille dreng
og Julie blev storesøster



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

