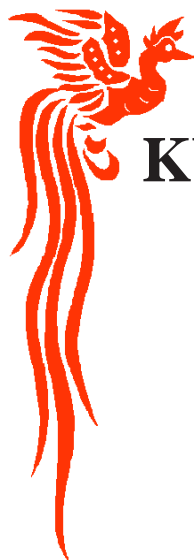


FARUM KYOKUSHIN-KARATE



KARATEÅRET 2001

et begivenhedsrigt og medaljeindbringende år for Farum Kyokushin Karate.

Lejre og seminarer

Dansk vinterlejr

Årets første lejr var den årligt tilbagevendende vinterlejr der blev afholdt en weekend i januar i naturskønne omgivelser i Kalundborg. Her foregik den meste af træningen traditionen tro udenfor.

Fig. artikler har været bragt i blad 3

Vinterlejr i Belgien

Påskelejr i Sverige

Internation lejr i Ungarn

Dansk sommerlejr

5 dage i juni/juli stod den på sommerlejr i Auderødlejren med stor tilslutning af elever fra Danmark, Holland og Belgien. Af instruktører på lejren var bla. den næst mest vindende japaner gennem tiderne, Shihan Keiji Sanpei, 6. Dan, Sensei Koen Scharrenberg, 4. Dan samt Sensei Frank Liew-On, 3. Dan. Udover disse deltog også nogle af de højest graduerede instruktører fra Danmark. Fra Farum deltog bla. Senpai Rauno Kuby og Senpai Martin Henriksen.

Sort-brunbæltelejr

En weekend i september stod i sort- og brunbæltelejrens navn. Denne blev som de tidligere år afholdt ved Marienlyst på Falster. Her var størstedelen af landets sort- og brunbælter samlet for bla. at udveksle erfaringer og blive undervist af de mest respekterede instruktører landet over.

Mønlejr

Den sidste weekend i september afholdt Farum Kyokushin Karate vores egen interne klublejr ved Møns Klint. Her var instruktøren fra sommerlejren, Sensei Frank igen på visit. Han er en dygtig og højt respekteret instruktør fra Holland. Ydermere var Senpai Saeki Kentau, 2. dan og Senpai Kamma

Kragh, 1. dan på visit fra Japan. Senpai Saeki er Japansk landsholdskæmper med mange flotte resultater bag sig, ligesom senpai Kamma er flere gange dansk mester og har opnået flere medaljer ved udenlandske stævner. På lejren fik eleverne bla. mulighed for gentagne gange at tælle hvor mange trin der er fra klinten og ned til vandet. En hård lejr hvor der blev afvekslet en del med sjov og konkurrencer.

(Se billeder på bagsiden)

Fig. artikler har været bragt i blad 3

Børnetrekampstævne

Roskilde Cup

DM i semi-contact

Gennembrydningskursus

OBS!! Rettelse til artiklen i blad 3:

Christian, 4 kyu gennembrød ikke kun 1, men 3 brædder med seiken. Der stod desværre forkert i billedteksten i sidste blad-
Undskyld Christian

Fig. artikler bringes i dette blad.

Open World Allstyles Martial Sports Event 2001 - Se artikel side: 9

DM i Knock Down

Se artikel side: 16 og 17

Waterpoort Cup

Se artikel side: 14 og 15

DM i kata

Se artikel side: 9

Julekatakastævne for børn

Se artikel side:18 og 19

Sortbæltegraduering.

Se artikel side: 4-8

Bringes i blad nr. 1 - 2002

Svensk sommerlejr

Træningstider for Farum Kyokushin karate

Mandag 9. - 7 kyu 17.00-18.15 - se bem. nedenfor
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.

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 **Børnetræning** **10.00 - 11.00**

Voksne begyndere **11.00 - 12.00**

Voksne Kamptræning **12.00 - 13.30**

Søndag **Graduerings træning 6. kyu og derover**

Tiderne gives for hver gang - SE OPSLAGSTAVLEN

NYTÅRSTRÆNING 1 januar 15.00 – 16.30

Aktivitetsliste - 1. kvartal 2002

Fre-søndag d. 25 – 27 januar ----- Vinterlejr – Kalundborg

Lørdag d. 2 februar Graduering

Fre-søndag d. 15 – 17 februar ----- Kampseminar

Datoen kan blive rykket pga. French Open

Lørdag d. 23 februar ----- Børne 3-kampstævne

Vær opmærksom på at der kan komme ændringer og/eller tilføjelser.

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

www.kyokushin.dk/farum

Kraftfuld Kyokushin graduering

Sidste weekend i november løb DKO's (Dansk Kyokushin Karate Organisation) årlige sortbæltegraduering af stablen i København. Farum Kyokushin Karate havde i år sin chefinstruktør, Rauno Kuby, 1. dan (1. grad sortbælte), med til den ekstremt krævende bælteprøve til 2. dan.

Dan-gradueringen er absolut en af organisationens største begivenheder, både fordi det er den hårdeste bælteprøve overhovedet, men også fordi det er de nye sortbælter som skal følge Kyokushin's stolte traditioner videre. Der afholdes kun dan-graduering én gang om året i hele landet, og det foregår ved at de elever som DKO's tekniske komité skønner at kunne være emner til at blive sortbælter, og de nuværende sortbælter som aspirerer til 2. eller 3. dan, bliver inviteret til en træningssamling i februar måned. Her vurderes de enkeltes niveau, og allerede her, små 10 måneder før den egentlige graduering, bliver eleverne sorteret fra hvis instruktørerne i komitéen ikke mener at de besidder den fornødne erfaring, alder, styrke, kondition, tekniske kunnen og forståelse for Kyokushin Karate som det kræver at opnå den første instruktørgrad, 1. dan, eller de højere dan-grader.

I år fik 8 elever og 6 nuværende dan-grader lov til at fortsætte med målet at gå til graduering i november måned til henholdsvis, 1. dan, 2. dan og 3. dan

Allerede fra februar måned begynder man at træne op til gradueringen, og det er obligatorisk, at man som min. deltager i 2 af årets træningslejre, samt stiller op til DM i kata. Løbende året igenne bliver aspiranterne evalueret, for at se om den træningsmæssige udvikling er støt stigende. Og fra august måned intensiveres træningen yderligere, og der trænes hårdt 5-6 gange om ugen i Farum, København og Roskilde for at være bedst muligt rustet til den forestående prøve.

Inden dette års graduering blev afholdt, var 1 aspirant til 1. dan og en til 2. dan sorteret fra. Deres kunnen og færdighed var ganske enkelt ikke god nok.

Selve gradueringen startede fredag aften kl. 1800 med 1½ times basistræning, slag, stød, spark og parader som alle er grundstenen i karatetræningen. Hver enkelt teknik vises i alt 50 gange, og da det gælder prøven til det sorte bælte, skal den første som den sidste teknik vises med lige stor styrke og præcision. Samtlige teknikker blev udført uden pause imellem. Efter basistechnikken var der 5min. drikkepause.

Efter pausen skulle der vises forskellige kombinationer af basis med slag, stød, parader og spark. Dette under bevægelse frem og tilbage i de forskellige stillinger man lærer i karate. Efter ca. ½ time skulle der fortsættes med en masse forskellige kata's.

Basistræning - kihon



Nogle er relativt simple mens andre er meget lange og avancerede. Kata's er bevægelsesmønstre der indeholder et utal af basisteknikker og stillinger. De skal udføres med styrke, præcision og balance, og er iscenesatte kampe hvor udøveren forestiller sig forskellige modstandere. I alt skal en sortbælteaspirant kunne cirka 20 forskellige kata's til fingerspidserne.

Til slut inden aftenens finale, skulle deltagerne vise deres egne sammensatte kombinationer, som er korte effektive serier, som skal kunne bruges i kamp. Disse kombinationer eleverne laver selv, skal forhåndgodkendes inden gradueringen, og skulle først vises alene og derefter med en "modstander".

Efter alle disse hårde prøvelser var trætheden for alvor begyndt at melde sig hos samtlige aspiranter, men da Kyokushin Karate først og fremmest drejer sig om vilje og om aldrig at give op, er det ikke tilfældigt, at den første dag afsluttes med en styrketest. Der skal laves 90 armstrækninger på knoerne i langsomt og kontrolleret tempo. Derefter skal der laves 150 mavebøjninger, 150 rygbøjninger, 120 hop med samlede ben over to bæltter som holdes i henholdsvis knæ- og hoftehøjde, og afslutningsvis 60 squathop med afsæt, hvor man ender hvert hop med 90 graders bøjning i knæledet.

Efter denne hårde test, var førstedagens program overstået. Herefter gik dommerpanelet, som bestod af Danmarks eneste 5. dan, to 4. dan og to 3. dan i samråd for at vurdere aspiranternes prøve. Efter ca. 1 time returnerede de med beskeden om, at alle aspiranter havde bestået førstedagen. Dog var der bemærkninger til en af 2. dan og to af 1. dan aspiranterne om, at de skulle vise noget ekstra ved morgendagens prøve. Klokken var omkring midnat da aspiranterne langt om længe kunne tage hjem og hvile til næste dag, hvor de skulle møde kl.

***Katas:
Her
afslutningen
på Seienchin***



***Hop over to bæltter
Senpai Rauno afsluttede det sidste hop over
bæltet i skridthøjde, med et flyvende front-
spark***



1200. På andendagen er der altid graduering til 2. og 1. kyu (begge brunt bælte) fra kl. 1000 til kl. 1200.

Og i år havde Farum junioren Michael Meinecke, 3. kyu, med som aspirant til 2. kyu (brunt bælte). Michael der som senpai Rauno har trænet mange år i Farum, er klubbens mest succesrige junior. Her kan bla. nævnes placeringer i år som 1. plads ved Roskilde Cup, 1. plads ved et internationalt stævne i Holland, samt 1. plads ved DM i kata. Brunbælte-aspiranterne bruges altid som testkæmpere ved sortbælte-aspiranternes graduering på andendagen,

og her skulle Michael også ind og kæmpe. Andendagen for sortbælte-aspiranterne består af tre dele, hvor der lægges ud med teoretiske spørgsmål, som varierer fra fortolkning og forklaring af diverse teknikker til spørgsmål om historien og filosofien bag Kyokushin Karate.

Det næste punkt på programmet er 4 forskellige gennembrydninger af brædder. Hver af aspiranterne skal gennembryde tre brædder af 1 tommes tykkelse med henholdsvis knoerne, håndkanten og albuen.

1. dan aspiranterne skal ydermere gennembryde to brædder med frontspark. 2. dan aspiranter og højere skal selv sammensætte en gennembrydning efter eget ønske. Ved denne sidste gennembrydning havde senpai Rauno valgt en meget svær gennembrydning, idet han havde valgt at gennembryde med henholdsvis frontspark, sidelæns spark og baglæns spark. Dette blev udført ved, at han havde placeret folk med brædder foran, ved siden og bag ved sig. Han gennembrød først et bræt med frontspark, og gennembrød efterfølgende uden at sætte det sparkende ben i gulvet, to brædder med sidelæns spark, og til sidst, igen uden at sætte det sparkende ben til jorden, to brædder med baglæns spark. Da gennembrydningerne var overstået, kunne der gås videre til dagens sidste, og gradueringens hårdeste prøve, som for 1., 2. og 3. dans-aspiranterne er henholdsvis 10, 20 og 30-mands kumite. Senpai Rauno skulle her have 20 efter hinanden efterfølgende kampe med 20 forskellige modstandere, og efter to dage med meget hårde psykiske og fysiske prøvelser, er alle aspiranterne meget trætte. Ud over de få brunbælte-aspiranter var der mødt mange sortbælte fra de mange klubber for at deltage som testkæmpere til disse kampe. Mange af disse kæmpere var rutinerede turneringskæmpere, og flere af



Michael viser basistræning - kihon.

Styrketesten er ved at være overstået, men inden havde Michael bl.a. nået at tage 40 armbøjninger og 150 mavebøjninger



dem er eller har været tilknyttet landsholdet. Senpai Rauno kæmpede sig flot igennem, viste god Kyokushin ånd, og vandt flere af hans kampe undervejs. At han er meget vellidt i den danske Kyokushin-verden, kunne høres på de mange tilskuere der taktfast hjalp ham gennem denne hårde prøvelse. Efter kampene skulle dommerne igen votere om udfaldet af gradueringen. Til alles store lettelse havde de truffet den afgørelse, at alle aspiranter havde bestået, og Farum Kyokushin havde derved fået deres første 2. dan nogensinde. Ligeledes fik Farum en ny brunbælte idet Michael Meinecke ligeledes havde bestået. Et stort tillykke til Senpai Rauno og Senpai Michael!

Senpai Franz

Et lille udpluk fra kampene



SMIL SENPAI, DU ER FÆRDIG!! - ET VELFORTJENT 2 DAN



Supportere fra Farum får en lille sludder med Senpai Rauno, mens der ventes på dommernes vurdering af første gradueringsdag.

På andendagen ved udleveringen af diplomet, fik senpai Rauno nogle meget flotte ord med fra Sensei Jesper Trier:

Når man tænker tilbage på dagen som jo også har varet mange timer, så synes jeg du gjorde en meget god figur, og arbejdede over det middelniveau, som vi sådan regner med både i kihon, katas, styrketest, det var virkelig flot det du præsterede i går. Du havde masser af overskud, ihvertfald set udefra, i din styrketest, så det var flot. Dine kampe i dag, 20 kampe, gik bare derudad. Du havde masser af luft, vi fornemmede at du for næsten hver kamp intensiverede, accelerede lidt af tempoet, sådan at du stadig havde masser at give af til sidst. Det er klart at de sidste kampe er så hårde, så der er ikke mander der bare kommer igennem dem. Men vi synes at hele tiden skete der mere og mere i dine kampe - så tillykke med 2. dan.

Det var et meget flot skudsmål at få med efter en 2. dans graduering, Farum kan være stolt af deres chefinstruktør. Endnu engang et stort tillykke.

Tak for støtten fra Senpai Rauno

Osu

Jeg vil lige benytte lejligheden til at takke alle for den opbakning jeg har fået i forbindelse med min 2.dan graduering.

Dette gælder i hele året op til gradueringen hvor jeg takker for den opbakning jeg har fået fra alle instruktørerne der gerne „ofrede“ sig når der skulle uddeles undervisning.

Det varmer også meget at se og føle den store opbakning der var under selve gradueringen, det er dejligt at se så mange glade elever fra Farum der bakker op når det gælder.

Til sidst men ikke mindst vil jeg gerne takke min dejlige viv Hanna for hendes STORE støtte og vilje til at jeg kunne træne optimalt op denne krævende graduering, men som man siger „bag enhver stærk mand står en stærk kvinde.....“Uden hende var det ikke gået som det gik.



*Hannah - kvinden bag manden
Tillykke med din mands graduering og tak
fra klubben for den støtte du har givet ham.
Det er en stor ting at Farum nu kan sige -
vores chefinstruktør? Han er da 2. dan.*

Jeg vil også gerne benytte lejligheden til at takke alle elever og forældre for året der gik. Det har jo været et godt år for Farum Kyokushin med mange flotte placeringer og pokaler hentet hjem til klubben. Dette gælder både i kamp og kata. Det viser bare vores alsidighed i Farum, det kan vi alle være stolte af. Ligeledes udvises der altid en god ÅND fra alle elever når vi stiller op til stævner/ turneringer og deltager på træningslejre. Jeg har indtryk af at alle fra Farum altid markere sig positivt når vi er ude.....Tak for det, og fortsæt.....!!!!

Med ønske om et bedre år 2002 ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår.

**Husk der er træning d. 1. januar 2002 kl. 15.00-16.30
det er en rigtig god måde at starte året på.....!!!!**

Osu

Senpai Rauno Kuby

**PS. Jeg videre bringer hermed en stor julehilsen fra Sensei Frank Holland.
Han glæder sig til at gense os alle i 2002.**

Dobbelt sølv ved World Cup

Lørdag den 29. september deltog senpai Michael Eibye og undertegnede ved et stort internationalt stævne, Open World Allstyles Martial Arts Sports Cup 2001, afholdt i DGI-byen. Stævnet var åben for alle lande og alle kampstilarter med bla. deltagelse af forskellige grene indenfor karate, Tae Kwon Do og Kung Fu.

Stævnet var delt op i 3 kategorier, 1 med kata, 1 med kamp efter WUKO-regler hvilket vil sige at der kæmpes med "skin-contact" (som Shotokan), altså meget blød kontakt, samt 1 anden kampkategori efter Sougo Budo-regler, hvor der kæmpes med beskyttelsesvest og hjelm. Her er lidt hårdere kontakt tilladt. Disse 2 kampregler ligger dog langt fra de normale knock down regler som der kæmpes efter indenfor Kyokushin.

Vi deltog begge i kata-kategorien samt kamp efter Sougo Budo-reglerne, og de var de eneste Kyokushinfolk ved stævnet. Det viste sig hurtigt, at dommerne, som primært var fra Ukraine (ren mafia), vurderede forskellen på karategrenene til deres egne kæmperes fordel, så vi røg begge ud efter indledende af i alt 3 katarunder. Det skal dog nævnes, at kæmperen der vandt, var en meget dygtig dansker der ville have været svær at slå. Dog var nr. 2. og 3. begge Ukrainere der aldrig skulle have gået videre fra første runde. Herefter skulle der debuteres i den meget anderledes kampform, og ingen af os vidste noget præcist om reglerne før senpai Michael uden varsel og uden opvarmning pludselig blev kaldt til kamp-arealet. Mens han blev "iklædt" vest og "rumhjem", fik vi kort refereret reglerne af en sidedommer. Der var som sagt fuld kontakt på kroppen, ligesom der måtte slås i hovedet! Lårspark var ikke tilladt. Der kunne scores 1 point på alle former for slag på kroppen og i hovedet, og 2 point for alle spark til hoved eller kroppen. Efter en forsigtig start kom senpai Michael godt efter det, og viste hurtig god forståelse for denne kampform. Efter nogle flotte kampe endte det ud med sølv til os begge i hver vores klasse. Finalekampene var så tætte, at vi begge blev slået med 1 enkelt point i de sidste sekunder af kampene.

Begge artikler er leveret af senpai Franz Rasmussen

DM i kata 2001

Lørdag den 3. nov. blev DM i kata afholdt i Roskilde, igen i år også for børn/juniorer.

I herreklassen deltog fra Farum senpai Rauno Kuby, senpai Michael Eibye samt undertegnede. Endvidere deltog senpai Winnie Andersen i kvindeklassen. Michael Meineche var eneste junior fra Farum.

DM er opdelt i 3 runder. I den første runde vises en af 5 obligatoriske kata, som bliver udtrækket af hoveddommeren mens man står på arealet. I 2. og 3. runde vises en forud valgt kata. Der kan vælges en af de 5 obligatoriske, eller en mere avanceret, der har en gennemsnitskarakter på 9,0.

De obligatoriske har alle en gennemsnitskarakter på 8,0.

Hver runde bliver bedømt af 6 dommere. Højeste og laveste pointgivning trækkes fra. Gennemsnittet af de resterende points følger deltagerne videre til de næste runder. Efter 2. runde går kun de 8 bedst placerede videre til finalerunden.

Michael Meineche viste stor sikkerhed og vandt med god margin til næste deltager guldet for 2. år træk i juniorklassen.

Senpai Winnie viste også et par gode katas, og opnåede en flot 5. plads. Sidste års mester Christina Petersen, Kbh., sikrede sig solidt og med stort forspring 1. pladsen, men marginen mellem de resterende deltagere var meget lille, og det var en meget tæt kamp til det sidste om placeringerne.

I herreklassen blev kampen om guldet igen en Farumdyst mellem senpai Michael Eibye og undertegnede. Efter 3. runde stod det klart, at jeg havde vundet guld for 3. år i træk, og igen i år blev det senpai Michael der løb med sølv. Triumfen for Farum blev dog total idet senpai Rauno Kuby, løb med 3. pladsen.



Sommerafslutningen - 2001

Sommeren i år var ikke varm nok, efter vores chefinstruktørs mening, så han havde sørget for subtropisk klima i dojen, da der var sommerafslutning i klubben. Et stort 'varmeblæserkanonaggregat' var sat op i det ene hjørne, og sørgede for at fusserne ikke blev kolde. Sådan et 'dask on the task' var der vel 35 - 40° varme. Vi lader billederne tale for sig selv - næsten.

Der blev hevet



- og skubbet



- sparket



- og puffet



nogle blev så trætte at de måtte bæres andre stod ret op og ned og sov!!



og til sidst var alle bare **HELT FÆRDIGE**



Undervisning i Danmark - af senpai Saeki Kentoku

Hvordan var det at undervise på Møn lejren?

Det er første gang jeg underviser på en udenlandsk lejr. Mit engelsk er ikke særlig godt, så jeg var lidt nervøs, da jeg skulle undervise, for jeg vidste ikke om eleverne ville kunne forstå mig. Til min glæde gjorde alle deres bedste for at forstå mig og det blev nemmere at undervise, som lejren skred frem, fordi jeg slappede mere af.

Hvad er forskellen på dansk og japansk træning?

Den japanske og den danske måde at undervise på er meget forskellig. I Japan træner alle sammen på det samme hold (fra hvidt bælte til sort). Hvis en nybegynder har lyst til at prøve at kæmpe allerede den første dag han/hun er der, er der ingen problemer i det (i Danmark skal du være blå bælte før du må kæmpe). Selvfølgelig bliver der ikke kæmpet med fuld styrke. En af de højere grader bliver stillet op og skal kun forsvare sig selv (paradetræning) mens at begynderen prøver, hvordan det er at slå på et andet menneske - hvilket for nogle kan være svært at vende sig til. Efter nogle træningsgange får de højere grader så lov til at lave enkle modangreb, hvilket er starten på begynderens paradetræning og begyndelsen på den rigtige kamptræning.

Hvordan med gradueringssystemet?

Det danske gradueringsystem er også meget anderledes fra det japanske. I min branch (dojo) skal alle der skal til graduering deltage i et gradueringsstævne. Gradueringen starter med en skriftlig test af dojo-kun, lidt kihon, der efter lidt idokihon, kata til den enkelte grad, en styrke test og til sidst gradueringsstævnet. Lodtræknin-gen af dette stævne bliver så sat op på væggen, så alle kan se, hvem de skal møde. Stævneklasserne er inddelt i alders

grupper og bæltegrader. Klasserne kan f.eks. se sådan ud:

Børn : Børnehave, 1. kl., 2. kl., etc.

Junior:7. - 10. klasse

Voksne: Efter bælte grader

Senior: Folk over 40 år og efter bælte grad

For hvidbælter kæmpes der **en enkelt** kamp på 1 min. Børn kæmper med nedsat tid. Folk, som ikke ønsker at gå til graduering, kan stadig deltage i stævnerne.

Efter gradueringen bliver der afholdt et stævne for grønnebælter og opefter hvilket ikke har noget med gradueringen at gøre. Stævnet kæmpes i åben vægt klasse. Der er dog en regel for hvem der kan stille op, da det primært er et stævne for urutinerede kæmper. Nogle gange er stævnerne også udtagelse til andre større stævner.

Gradueringerne bliver afholdt 4 gange om året

Er der noget du synes danskerne mangler i deres træning?

Jeg synes at de danske elever har brug for mere paradetræning til hovedet. Denne parade er det første vi lærer eleverne i Japan. Du kan træne din krop fysisk op til at blive stærk men ikke dit hoved.

Jeg mener at hvidbælters første kamptechnik bør være hvordan man dækker for sit ansigt ved eventuelle angreb. I min branch lærer vi eleverne at parere med begge arme foran hovedet (45 grader ud til siden), mens der bliver sparket cirkelspark af en højere grad (ikke hårde spark). Senere bliver der så undervist i hvilke modangreb, der kan laves og herfra bygges der så mere og mere på, så man bruger alle højder både parademæssigt og angrebsmæssigt.

Hvordan har det været at undervise i Danmark?

Jeg synes at de danske elevens brug af

„OSU“ er meget godt foreksempel når de går ind og ud af dojoen. Især børnenes „OSU“ var meget, meget godt (glædeligt overrasket). Jeg ville ønske at mine børne-elever var lige sådan...:o)

Alle jeg underviste i Danmark virkede meget seriøse og udviste god Kyokushin ånd, hvilket gjorde det en fryd at undervise. Det er altid rart at undervise folk, der er interesserede. I Japan er det næsten kun de voksne som udviser en sådan seriøsitet og ånd for træningen. Næsten halvdelen af børnene, som træner karate, gør det fordi forældrene ønsker at deres børn skal lærer respekt, ydmyghed og at blive stærk fysisk, hvilket vil hjælpe dem i skolen og i resten af samfundet. I Japan er Kyokushin meget anset netop på grund af disse ting. Næsten alle voksne ved hvad Kyokushin er og mange opsøger Kyokushin skoler frem for en anden stilart, som måske ligger rundt om hjørnet. På trods af at børnene i Danmark træner med en bedre ånd end de japanske, vil jeg stadig mene at de japanske børn er stærkere end de danske. Dette skyldes nok i høj grad. at de japanske børn har større mulighed for at få kamperfaring end de danske. En anden grund er nok også, at vi i Japan underviser børn og voksne på samme måde; samme teknikker, samme konditionstræning (børn kan også godt kører Big Mit og sandsæk træning) etc. Den eneste forskel på børn og voksne er styrken i deres teknikker. Mange gange kan børn faktisk være bedre end de voksne, fordi de ikke tænker så meget over hvad det egentlig er de laver - de gør det bare. Mange børn (og voksne) som ikke har mulighed for selv at deltage i større stævner, tager ud for at se stævnerne, simpelthen for at se om ikke de kan lærer lidt af de erfarne kæmpere. Det er meget vigtigt, at man også bruger tid på at studere hvordan andre træner, i stedet for kun at koncen-

trere sig om sig selv. Ser man en god teknik i en kamp, så 'stjæl' den og prøv den. Det kunne jo ske at den lå godt til en selv. Når jeg løber tør for ideer, sætter jeg mig ned og kikker forskellige større stævnevideoer igennem. Finder jeg noget jeg synes om, træner jeg det op prøver det af i kamptimerne. Nogle gange må jeg justere teknikkerne lidt for at de passer til min kampstil og andre gange må jeg droppe dem, men uden at prøve bliver jeg aldrig bedre. Jeg var overrasket over at der var så lidt tilskurere til Danmarks Mesterskaberne i Svendborg. Jeg ved at stævnestedet er langt væk, men det er stadig her at Danmarks bedste kæmper stiller op og derfor en god mulighed for selv at lære lidt og stjæle teknikker. Så har i muligheden, så tag af sted til næste år.

På grund af at danskere er større og stærkere end japanere tror jeg, at hvis danskerne trænede som vi gør i Japan, ville danskerne få et kæmpe skub fremad og gøre sig meget mere fremtrædende internationalt, end de gør nu.

En sidste bemærkning?

Til sidst vil jeg sige, at det har været en god oplevelse for mig at undervise i Danmark. Alle var med til at jeg følte mig meget velkommen og jeg håber meget, at jeg vil få chancen for at undervise igen og forhåbentligt også at være med til, at lave nogle stærke kæmpere i fremtiden - til den tid håber jeg også at mit engelske er blevet en del bedre og måske også med en lille smule dansk. Jeg håber at se jer alle igen i nærmeste fremtid.

NEVER GIVE UP AND DON'T FORGET KYOKUSHIN SPIRIT!!!!

**OSU Saeki Kentoku from Japan, 2 dan,
1997 World Cup Middel weight nr.3,
2000 All Japan Middel weight nr.2**

Waterpoort Cup 2001

Fredag d. 19. oktober kl. 11.00 tog Farum Kyokushins deltagere af sted fra Ganløse til den hyggelige lille by Sneek i Holland for at deltage i den Hollandske klub Sportclub F en F's første internationale stævne arrangeret af Sensei Frank Liew-On og hans elever og med deltagere fra Danmark, Holland, Belgien og Frankrig. Turen derved forløb gnidningsfrit bortset fra de obligatoriske køer ved Bremen, som opholdte os 1-1½ time. Ca. kl. 21 ankom vi til Sneek og fandt efter lidt søgen dojo'en, hvor vore 3 kæmpere skulle overnatte (vi "gamle" sov på herberg). Vi blev særdeles vel modtaget af elever fra klubben, som havde stillet en masse frugt og brød m.m. frem, hvis vi nu skulle være sultne, når vi ankom til Sneek.



Roskilde Kyokushin, som havde tyvstartet, var kommet et par timer forinden og havde været ude og bese spisestederne, men snart kom de også til dojo'en og en livlig snak om turen og morgendagen bredte sig.



Der var også et par hollandske elever, som var meget snakkesaglige og nysgerrige med hvad, vi var for nogen. Men meget venlige alle sammen.



Selve stævnedagen oprandt, og vi indfandt os i god tid. Hallen lå et stenkast fra Dojo'en, så det var let at finde. Værre var det med reglerne, der skulle kæmpes efter. Det var næsten semikontakt, men med flere restriktioner. Der blev brugt meget tid på at forklare dommerne reglerne, men forvirringen var alligevel stor, og der blev ikke dømt helt ud fra samme grundlag. Efter stævnet foreslog vi Sensei Frank, at reglerne næste gang bliver sendt til deltagerne forinden, så de og dommerne har tid til at sætte sig ind i dem.

De 71 kæmpere var delt op i grupper efter alder, vægt og højde – og erfaring, viste det sig også. Således var der stor jævnbyrdighed iblandt kæmperne, så alle havde en god oplevelse. To af Farums kæmpere var dog fejlplaceret i den uerfarne gruppe og blev ofte bremset af kamplederen efter at have udført nogen flotte semikontaktteknikker, der var for hårde efter den uerfarne målestok. Stævnet forløb godt, og der var ivrig kamp på de to kamparealer, indtil alle havde kæmpet mellem 3 og 4 kampe. Derefter indledtes semifinalerne og finalerne, hvor deltagerne var fundet ud fra et point

system i de indledende kampe 3 point for en vunden kamp, 1 point for en uafgjort og 0 for en tabt.

Da alle juniorkampene var til ende, stod Danmark flot i resultatlisten med 2 førstepladser til Farums Nardeep Singh og Michael Meineche og en andenplads til Roskildes Hojat Sadat.

Vi drog hjem igen en god oplevelse rigere, og vi er vist enige om, at det var et særdeles velgennemført første stævne, Sensei Frank og venner havde fået stablet på benene. Vi kan anbefale, at andre klubber kigger derned næste år. Både begyndere, let øvede og hærdede kæmpere kan få gode kamperfaringer med andre nationer. Det giver god selvtillid at stille op og se, at vi altså ikke er helt dumme til det game i Danmark.

Byen Sneek er i sig selv en oplevelse, man godt kan bruge en dag ekstra på. Især var det en oplevelse at deltage i aftenens Sayonaraparty, hvor vores hollandske venner viste en helt anden og underholdende side af sig selv.

OSU

Lars Peter Andersen



Michael i kamp

Tre glade deltagere, herlige gutter som var rigtigt dejligt selskab i udlandet.

De repræsenterede Farum Kyokushin, på en måde som vi kun kan være stolte af.

Øv, øv, øv!!!

Dette års klubstævne skulle være afholdt i oktober måned, men grundet for få tilmeldte, (kun 16 stk.) blev det desværre aflyst.

Vi håber, at der vil være flere tilmeldte til næste år!!!

Senpai Franz



DM Knock down i Svendborg

af Kamma Kragh

Lørdag d.13 oktober kl. 07.00 om morgenen blev jeg hentet af Winnie og Lars Peter. Sammen med min mand Saeki Kentoku tog vi så af sted til det årlige Danmarks Mesterskab i Svendborg.

Vi ankom til stævnehallen omkring kl. 09.00 og så var det tid til det sædvanlige læge tjek. Herefter havde jeg så en ventetid på lidt over 4 timer inden jeg kunne komme i gang med at kæmpe.

Min første kamp var nemt klarer, da der ingen modstander var, grundet manglede tilmeldinger (vi var kun 6 i min klasse).

I min anden kamp mødte jeg en pige fra Randers Karate Skole. Jeg var temmelig nervøs, men også meget ivrig efter at komme i gang hvilket også resulterede i at jeg fik en advarsel for at støde for højt.

Jeg har trænet meget med mine stød og stolede nok en smule for meget på dem. Det lykkedes mig ikke rigtig at få gang i benene, så jeg kunne bruge nogle af de spark jeg også havde trænet på. Min bevægelse og mine kamptechnikker virkede rimeligt.



Ingen af hendes teknikker bed rigtig fast på mig, så jeg kunne kæmpe på mine egne præmisser, hvilket selvfølgelig altid

er det bedste i en kamp. I de sidste sekunder lykkes det mig så også at få sent et stød mod siden (shitatsu tsuki - lavt omvendt knoslag) som medførte et ippon (helt point). Jeg vandt hermed min anden kamp.

Min tredje kamp var mod en pige fra Karate Klubben København (også kendt som Glentevej). I denne kamp fik jeg en lille smule mere gang i mine knæspark, hvilket var rart da jeg har brugt en masse tid på at træne dem. I denne kamp synes jeg min modstander var mere over mig end hende jeg mødte i min første kamp. Det gjorde det en smule sværere at kæmpe lige så godt som i forrige kamp. Jeg kunne også godt mærke at der var gået et par timer siden forrige kamp. Iveren fra kampen før, var nede på 2/3 og det var da kun fordi at jeg vidste at det var sidste kamp, at jeg fik gejlet mig op på samme niveau som kampen før.

Under kampen lykkes det mig at proppe en finger i øjet på mig selv og i de sidste 1 1/2 min. så jeg dobbelt og havde svært ved at stille skarpt. Jeg blev nervøs for mine parader da jeg ikke rigtig kunne se hvor min modstander havde i sinde at ramme og jeg valgte derfor at sætte tempoet ned. Jeg satsede så på de sidste 30sek, hvor jeg gav hvad jeg havde i mig og jeg vandt således på kamp-overlegenhed med dommer stemmerne 5-0.

I de to kampe jeg kæmpede fik jeg ikke vist så meget som jeg gerne ville. Dette skyldtes al den nervøsitet jeg „led“ under ved stævnet. Jeg vidste på forhånd at mange forventede at jeg ville vinde Jeg ville derfor godt vise hvad jeg havde lært i de 4 år jeg har trænet i Japan. Jeg synes ikke at det lykkedes for mig, men jeg håber selvfølgelig at få chancen en anden gang.

Jeg er dog vældig tilfreds med mine stød. Dem har jeg trænet mest på og kun guderne ved hvor mange gang huden er blevet flået af mine knoer for så at blive til grimme sår der bare ikke ville hele - de fik nu heller ikke chancen for det....;o).

Jeg synes at jeg kunne huske at det gjorde ondt at kæmpe mod de europæiske piger.

I Japan kæmper pigerne med handsker, hvilket selvfølgelig mindsker hårdheden i kampene. De europæiske piger har generelt også flere kræfter end de japanske. Jeg frygtede derfor at jeg måske ville give op hvis jeg fik et par knubs under mine kampe. Jeg valgte derfor at træne op til stævnet uden brug af handsker og jeg kan jo kun konstatere at det gav pote.



Mange af de grundlæggende ting som jeg har trænet på virkede i mine kampe og det er jeg vældig glad for.

Det der dog gør mig mest „stolt“ over mig selv, er at jeg ikke gav op. Der har været SÅ mange stævner hvor det har set lidt sort ud og så er jeg endt med at give op og den følelse er det værste jeg ved. Det har taget mange stævner inden at jeg har kunnet vende min psyke til det den er nu. Det er den største sejr for mig ved dette stævne. Selv om at jeg nu er blevet Danmarks Mester har jeg stadig en masse som skal forbedres. Der findes masser af piger som er langt bedre end mig og mit næste mål er EM hvis jeg får chancen - og så er der jo også sværvægts klassen... smiler.

Det har været en god udfordring for mig at stille op til DM i Svendborg. Det er fedt at kunne kalde sig Danmarks Mester, men jeg synes det er langt federe at vide at jeg har vundet over mig selv.

Jeg glæder mig til at se jer alle i nær fremtid.

OSU Kamma Kragh, 1 dan, - 1998 All Japan Ladys Tournament,
 blandt de bedste 8 - 1999-2001 Kanto Taikai, Vinder (et stævne i Japan)
 2001 DM i Svendborg - kvinder under 60 kg, Vinder.

Senpai Kamma og senpai Saeki blev gift i år.

Vi har fået disse billeder fra deres bryllup.

Endnu en et stort tillykke med brylluppet.



Julekata stævne

Lørdag den 8. december afholdt Roskilde Kyokushin Karate årets julekatastævne for børn fra alle Kyokushin-klubber i Danmark. Der var i alt mellem 50 – 60 deltagere, og fra Farum deltog 16 elever.

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 trænedes 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 udtrykt 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.

De viste kata'er bag præg af, at Farums elever havde trænet flittigt, idet de alle viste nogle meget flotte kata's der alle fik gode points.

I den svære klasse havde Farum kun 1 deltager, nemlig Michael Meinecke, 2. kyu (brunt bælte). Michael forsvarede efter nogle flotte kata's sin titel fra sidste år, og vandt således igen guld.

I finalerunden i mellemklassen besad Farum stort set alle 8 pladser, og gullet gik til Frederik Bjare, 5. kyu, sølv til Peter Hansen, 5. kyu, samt bronze til Alex Bisling, 5. kyu.

I den lette klasse vandt Nardeep Singh, 8. kyu guld, og Jasbir Singh, 8. kyu sølv. Bronzen gik til Roskildes .

En stor dag for Farums elever der alle fik "noget" med hjem, nemlig en stor personlig sejr, idet det kræver en hel del mod at stille sig op alene midt på gulvet og udføre kata's foran en masse tilskuere.

Senpai Franz Rasmussen





Alle deltagerne

Desværre var der to af billederne der blev dårlige, så vi har ikke billeder med af Simon og Thore som også deltog for Farum

Billeder fra Mønlejren 2001

- 1 - Udendørs kamptræning, Senpai Saeki
- 2 - Kamp Senpai Rauno og Kian
- 3 - 'Pudeleg', Sensei Frank og Gitte
- 4 - Alle deltagere
- 5 - Udendørs kamptræning, Sensei Frank
- 6 - Kamp Senpai Saeki og Lars Peter
- 7 - Børnekamptræning Senpai Saeki
- 8 - Instruktører og hollandske gæster

