

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



Træningstider for Farum Kyokushin Karate

Mandag	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
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 (<i>min. 14 år</i>)
Lørdag	Børnetræning 10.00 - 11.00 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)

Lidt info fra redaktøren

Der vil desværre kun komme 3 blade i år. Jeg har ikke overskuddet til at lave bladene og det kniber stadig med materiale. Senpai Franz, som står for vores presseomtale og reklamer mm. i avisen, er rigtig god til at komme med artikler om vores forskellige arrangementer og de stævner/lejre, der er deltaget i. Senpai Martin har også været flittig på det sidste og der er også kommet indlæg fra nogle af vores elever - men, det er desværre stadig ikke nok materiale, til at kunne fylde et blad i kvartalet - så,
HJÆLP!!

Jeg vil meget gerne have artikler fra Jer allesammen, de må godt være sjove, fortællinger fra ferier mm. - blot de har noget med karate at gøre. Det kunne jo være at I savnede karaten så meget i en ferie, at I måtte træne for Jer selv, så ville det måske være både underholdende og inspirerende for andre elever at høre om, hvordan man kan gøre det og hvad man kan få ud af det - man behøver jo ikke at være højt gradueret for at kunne træne selv.

Jeg har gået og puslet lidt med en ide til en artikel, som skal løbe over flere numre. Den er baseret på en slags 'mini-interview' og ALLE kan være med, uanset hvor længe man har trænet. Der vil være spørgsmål, man måske ikke kan svare på, men disse kan så bare springes over.

Ideen kommer fra et katteblad, jeg engang har været redaktør for.

Der var nogle spørgsmål som var FOR fjollede, synes jeg - som f.eks. hvis du var et dyr, hvilket dyr ville du så være -

Der er nogle der har set lidt for mange danske film ;o)

Jeg bringer spørgsmålene her og håber så at rigtig mange af Jer, vil have interview klar til mig, til næste blad

Mini-interview

Navn, alder, kyu/dan grad.

Hvor længe har du dyrket karate?

Hvad fik dig til at starte på karate?

Har du dyrket andre sportsgrene?

Supplerer du karatetræningen med anden træning?

Hvad synes du, er det bedste ved træningen? (gerne flere eksempler.)

Er der noget af træningen, du ikke er så glad for? Hvis ja, hvorfor?

Prøv at fortælle om en af de bedste oplevelser du har haft med karate det kunne være oplevelser fra en lejr, et stævne, en speciel sjov/god/hård træning - eller noget helt andet?

Er der noget fra træningen du har kunne bruge i dit private liv - f.eks. bedre koncentration, selvbeherskelse eller andet??

Hvad betyder det for dig, at kunne gå op til graduering?

Hvis I er flere der træner sammen, f.eks. forældre og barn/børn, ægtepar, kærestepar, vil jeg meget gerne have en besvarelse fra Jer alle og en ekstra kommentar:

Hvad betyder det at kunne træne sammen?

Har muligheden for at kunne træne sammen, været med til at I valgte Farum karate klub?

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, vejrtrækning 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 and San
- Pinan Sono Ichi, Ni, San, Yon and Go
- Yansu
- Tsuki No
- Sushiho
- 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
Indre organer, cirkulation og nervesystem

De tre *ki*, placeret i:

- Toppen af hovedet (tento)
- Mellemgulvet (hara)
- 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 træne 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 idealernes renhed, i stedet for at gå på kompromis og vælge den lette udvej.

Tsuki no Kata betyder held og lykke. Heldet kommer ikke ved at man bare sidder og venter på det. Hvert stød (*tsuki*) i denne kata, visionerer at man bryder en barriere ned eller overskrider en grænse. Stærke, vedholdende forsøg på at løse et problem, bringer held og lykke med sig.

Tensho betyder rullende eller flydende hand. Tensho var en af Mas Oyama's favorit kata.

Saiha betyder 'stor bølge' *Saiha* kan også oversættes 'knusende' uanset hvor stort et problem føles, kan man med tålmodighed, udholdenhed og bestemthed klare det og hæve sig over problemet, eller 'knuse' det og komme videre.

Kanku betyder 'at kigge på himlen' og kataen er også kendt som, 'den opstående sol'.

Direkte oversat betyder *kan* god observans, og *ku* betyder univers, luft eller tomhed.

Den første bevægelse i kataen er formationen af en åbning, med hænderne holdt over hovedet, hvor tommel- og pegefingre møder hinanden og man kigger på universet og den opstående sol, gennem denne åbning.

Betydningen er, at uanset hvilke problemer der ligger forude, er hver dag ny og universet venter derude. Intet er så slemt, at det har indflydelse på livets og universets eksistens.

Fig. instruktør portrætter har været bragt i tidligere blade, men da der er kommet en del nye medlemmer, kan de godt tåle et genoptryk - så kan instruktørerne også få en lejlighed til at få dem opdaterede.

Chefinstruktør - senpai Rauno Kuby, 2.dan

Mit navn er Rauno Kuby, jeg er født i 1963 og har siddet i bestyrelsen 1993 - 2002. Jeg startede i Farum Kyokushin Karate i 1992 som 29 årig og har trænet siden uden pauser.



Jeg har instrueret siden jeg var grønnebælte og blev chefinstruktør i sæsonen 1998/99. Siden jeg star-tede med at træne har jeg deltaget som elev på en masse forskellige træningslejre rundt omkring i Europa.

Det er blevet til ca. 40 lejre indtil nu. Herudover har jeg været instruktør på nogle træningslejre: 3 i Ungarn, 3 danske vinterlejre samt planlagt og afholdt 6 klublejre i Farum og på Møns Klint

I perioden 1993-2002 har jeg deltaget som kæmper i Copenhagen Cup, Roskilde Cup,

Oyama Cup, Næstved Cup, Danish Open, DM i knock-down, landsholdskæmper ved EM i 1997 i Berlin og landskampstævne mod Sverige i Stockholm i 1998. I 1997 bestod jeg gradueringen til sortbælte 1. dan. I 1997, 2000 og 2001 deltog jeg i DM i kata.

I 2001 bestod jeg gradueringen til 2. dan. Jeg har fungeret som aktiv dommer siden 1997 ved Trekampstævne, Roskilde Cup, Danish Open, DM i knock-down og Næstved Cup.

Jeg har siddet som formand for Kampkomiteen i perioden 1998-2002.

Favorit kata: Gekshi Sho

Favorit våben: mawashi geri chudan

Motto: Træn hårdt - Giv aldrig op.

Den der kæmper vinder

Livret: Stegt Flæsk med Persillesovs

Næste mål: At blive bedre

I min fritid er jeg selvstændig erhvervsdrivende på 13. år og bor på en firelænget gård ved Roskilde sammen med en masse forskellige dyr og Hanna, som også træner karate i Farum Kyokushinkai Karate.

Senpai Michael Eibye, 2.dan



navn er Michael Eibye og jeg er født i 1955 og bor i Ballerup med min kone og 2 børn. Min karatekarriere startede i 1976 i København på Ørnevej (nu Glente-vej), hvor jeg efter ca. 3 år erhvervede 1. kyu.

I 1980 flyttede jeg til

Malmø, hvor jeg grundet manglende Kyokushinkai klubber begyndte at træne Shotokan karate.

Udover deltagelsen i træningen var på klubbens kamphold, hvis repræsentanter deltog i turneringer mellem forskellige klubber.

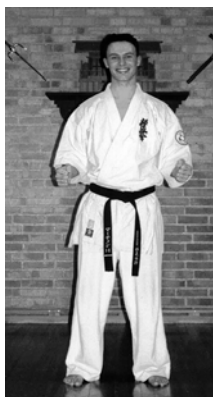
Efter min tilbagekomst til Danmark holdt jeg en længere pause fra karate indtil jeg genoptog træningen i 1984.

Fra 1986 til 1987 var jeg udstationeret i Stockholm i Sverige, hvor jeg gennem et år trænede under Shihan Brian Fitkin 6. dan. Her fik jeg specielt udviklet min fysik, men lærte ligeledes hvorledes man udvider sine grænser såvel fysisk som mentalt. Jeg blev gradueret til sortbælte 1. dan i 1987.

Efter en pause fra 1992 genoptog jeg karatetræningen i efteråret 1997, hvor jeg startede i Farum Kyokushinkai Karate.

I 2002 bestod jeg gradueringen til 2. dan.. Min nuværende interesse indenfor karate er fortrinsvis Kata; men jeg finder også kamp inspirerende og har deltaget i deltaget som kæmper i 2001 ved Open World Allstyles Martial Sports Cup hvor jeg opnåede en 2. plads.

Som et led i min Katatræning har jeg deltaget i DM i Kata første gang i 1978 med en 4 plads som resultat og i 1998 med en 5 plads, mens jeg i 1999, 2000, 2001 og 2002 fik en 2. plads. Desuden har jeg deltaget i Open World Allstyles Martial Sports Cup i 2000, 2001 og 2002. Ved stævnet i 2000 opnåede jeg en 1. plads i Kata for voksne sortbælter.



Senpai Martin Henriksen, 1 dan

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 inkarneret fodboldspiller på det tidspunkt, men da jeg led af en masse skader, grundet mine stive ben, tænkte jeg,

Igennem tiden har jeg i perioder fungeret som instruktør dels på Ørnevej i København og dels i Farum Kyokushinkai Karate.

Gennem tiden har jeg deltaget i flere lejre blandt andet sommerlejre, brun/sortbæltelejre, kampseminar, gennembrydningskurser, påskelejr i Sverige samt sommerlejr i Sverige.

Desuden, har jeg trænet flere gange i Chicago hos Sensei Leszek Samitowski, 4 dan.

Jeg har fungeret som dommer i flere stævner siden, blandt andet Danish Open, DM i Known Down, Fyn Open, Roskilde Cup, Næstved Cup, Trekampsstævner og klubmesterskaber.

Favoritkata: Soshiho.

Favoritteknikker: Ushiro mawashi geri

Næste mål: Mit første „Bottlecut“.

OSU Michael Eibye

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 supplerer jeg min viden om sportsudøvelse med en uddannelse som fysisk træner og instruktør.

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 jeg deltaget i flere internationale sommerlejr, vinterlejr, interne klublejre, opvisninger og gennembrydningskurser.

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

Senpai Franz Rasmussen, 1 dan



Jeg er årgang 1968, far til Julie og Janus, bosiddende i Farum og huserer til dagligt i København hvor jeg er politibetjent.

Min budokarriere startede i 1981 hvor jeg begyndte at træne Hong Chueng Kung Fu

efter stor inspiration af div. Kung Fu/Bruce Lee film. Instruerede som brunbælte og blev i sommeren 1986 gradueret sortbælte, 1. dan, på Taiwan.

Startede på Kyokushin på Ørnevej i efteråret 1986 og trænede i 1987 sideløbende i Hundested. I 1988 var jeg med til at starte op i Farum med senpai Lars Jensen og senpai Henrik Vinter og sad i bestyrelsen fra 1988 – 1991.

Jeg har trænet div. selvforsvar i samlet 2 år og har en 6. kyu grad i Ashihara Karate. Bestod i 1998 gradueringen til 1. dan og har instrueret fast i klubben siden da.

Jeg har deltaget ved klubstævne på Ørnevej, Clickerstævne for hold, Shin Go Ryu Cup, Roskilde Cup, Zen To Cup, Oyama Cup, Holdkamp Farum vs. Nansensgade, Fyn Open, DM i semi-contact, Danish Open, All Styles Martial Arts World Open samt DM og EM i kata.

Jeg har fungeret som dommer ved Roskilde Cup, børnetrekampstævne, Danish Open, DM i knock Down, julekatastævne for børn samt klubmesterskaber i Farum.

Jeg har deltaget på flere interne klublejre, nationale og internationale lejre samt gennembrydningskurser.

Favoritkata: Soshiho

Favoritteknik: Tobi ushiro geri.

Næste mål: Bottlecut med 5 flasker

Livret: Boller i karry

Favoritfilm: Braveheart

OBS

Alle omtalte instruktører har deltaget i flere stævner, lejre og opvisninger, siden disse portrætter er lavet. Jeg håber på at kunne bringe en opdatering i næste blad.

Troldecup

v/Senpai Franz Rasmussen

Lørdag den 28. februar deltog Line Poulsen, senpai Michael Eibye samt jeg selv ved Troldecup stævnet der blev arrangeret af Shin Go Ryu karate i Næstved.

Stævnet var i DAI (Dansk Arbejder Idræt) regi og var derfor åben for alle karate-stilarter med bla. deltagelse af Ashihara, Shotokan, Shin Go Ryu, Genshi Kan, Gensei Ryu og mange flere.

Stævnet var delt op i 2 kategorier, 1 med kata, og 1 med kamp efter klassiske WUKO-regler hvilket vil sige at der kæmpes med „skin-contact“, altså meget blød kontakt hvor der vægtes meget på hikite (tilbage træk) og hurtighed er en meget vigtig del.

Denne kampform ligger langt fra de normale knock down regler som der kæmpes efter indenfor Kyokushin, så vi valgte kun at stille op i katakategorien.

Vi var de eneste Kyokushinfolk ved stævnet og havde ingen „hjemmedommere“ med.

Der var desværre meget få dommere og kun nok til 3 på hvert areal.

Som vi kender det fra egne Kyokushin-konkurrencer, er der normalt 5 dommere hvor højest og lavest pointgivning trækkes fra og scoren er så snittet af de 3 resterende pointgivelser. Ved stævnet blev der blot lavet et snit på de tre afgivne bedømmelser.

Det viste sig hurtigt, at dommerne var partiske, men vi scorede dog alle 3 point nok i indledende runde, til at gå videre blandt de 8 bedste til mellemrunden.

Der var lidt under 20 deltagere i Lines klasse og lidt over 20 i senpai Michaels og egen klasse.

Det lykkedes ikke for hverken Line eller mig selv at gå videre til finalerunden som en af

de 4 bedste, men senpai Michael klarede snittet. Han lavede en flot Sushihō i sidste runde og fik en flot placering som nr. 4.



**Senpai
Michael Eibye**



Line

**Senpai
Franz Rasmussen**



Vinterlejr 23-25 januar 2004

v/Senpai Martin Henriksen

Så stod den atter på vinterlejr, årets første lejr.

Men i forhold til mange andre vinterlejre var der i år sne, skønt, det er også mere motiverende at træne i.

Som årets instruktører kunne nævnes de sædvanlige som shihan Jan Bülow 5 dan, sensei Erik Sigvaldason 4 dan, sensei Julian Leander 3 dan, sensei Mads Friis 3 dan, sensei Kim Schumacher 3 dan og som gæsteinstruktør fra Belgien var sensei Luc Vandecraen 3 dan.

Med fra Farum deltog Senpai Rauno, Nanna, Kristine, Janni, Jonathan, Mathias, Frederik, Klaus P, Niels, Michael M og mig selv.

Vi startede godmodigt fredag aften med første træning på boldbanen lige uden for vandrerhjemmet med kihon og kamae. Jeg var i gruppen der havde shihan med kampkombinationer og det blev til nogle forskellige enkle kombinationer inden vi skulle lege.

Første leg bestod i at 3 personer skulle bære resten af gruppen over banen og tilbage igen på tid. Så var lejren i gang.

Efter første pas skulle aftensmaden i form af en græsk bolle med tunsalat indtages under diverse strækøvelser på værelset. Jeg boede på værelse med senpai Kristian Obel og Alex Thomsen fra Glentevej og senpai Rauno.

Lørdag startede kl. 01.30 hvor vi blev hevet ud på en ca. 3 km løbetur med shihan og så var vi varme til BINGO. Nattens konkurrence, instruktørerne havde placeret diverse A4 ark med forskellige numre på, rundt om på boldbanen som vi skulle finde og notere os bogstavet på papiret.

Vi havde så fået udleveret „bingo-plader“, så vi skulle finde bogstaverne svarende til vores plade for til sidst at løbe hen til sensei Erik og råbe bingo.

Der var forskellige øvelser på kortene som skulle udføres af hele holdet, bl.a. fik vores gruppe en hvor der stod „løb hen til shihan og sig, søde shihan“

Morgentræningen blev aflyst, så kunne vi sove til morgenmaden.

Derefter gik dagen med diverse kata, kamptræning, svømmehal og konkurrencer.

En ting man kan sige om lejren var, at de havde gjort at forsøg på at forny sig, og det kom til alles glæde, til udtryk lørdag aften, hvor vi skulle lave underholdning. Underholdning består altid i at grupperne hver især skal lave noget sjovt for resten af deltagerne og det går hele aftenen med, men det slap vi for i år, og i stedet startede vi med at se en film som sensei Erik havde lånt af Jørgen Albrechtsen.



Den handlede om starten af 70'erne hvor Albrechtsen var godt i gang med Kyokushin i DK, (han startede Kyokushin i DK i 1967), man så bl.a. Sosai var på besøg i 1972.

Derefter kunne vi hygge resten af aftenen med kaffe, te, øl eller et glas rødvin. Som det ses på billedet takker senpai Rauno sensei Erik på det dybeste over at vi ikke skulle lave underholdning. Vi var mange der gerne ville takke...



Søndag morgen stod den på morgen-træning klokken 06.30 hvor vi igen fik en grundig løbetur og 4 kyu og opefter blev sat til lidt ekstra lækker morgen træning,(spurte osv.).

Efter morgenmad stod vi overfor lejrens sidste træningspas som bestod af blandet træning bl.a. de obligatoriske kampe. Derefter løb vi ned på boldbanen for at afslutte vinterlejren med kun at træne i g-bukser og sko ude i sneen.

Som afsluttende øvelser kan nævnes arm og mavebøjninger, rulninger i sneen fra side til side Det var rart at få vinteren tæt ind på den nøgne overkrop, man kan jo næsten ikke vente til næste års lejr. Sidst men ikke mindst ses Farum deltagere på billedet og hvis man kigger efter følte vi ikke at vi havde sko på.

(Billedet er på forsiden af bladet / red.)

Årets bedste gruppe blev gruppe 7 med gruppe senpai Kristian Obel fra Glentevej
Årets fighter blev Janni Wester-Andersen fra Farum Kyokushin Karate

Osu senpai Martin



*Alle deltagere,
traditionen tro,
samlet til
fællesbillede
efter sidste
træningspas*



Atter medaljer til Farum Kyokushin Karate

Ved Roskilde Cup lørdag den 20. marts leverede Farum Kyokushin Karate igen en flot præstation, idet de med 9 deltagende kæmpere vendte hjem med 4 medaljer.

Roskilde Cup adskiller sig fra de øvrige kampstævner ved, at det er et „begynderstævne“ hvor kæmperne maksimalt må have deltaget 2 gange ved Roskilde Cup, ligesom de ikke må have deltaget ved andre større stævner.

Der kæmpes efter semi-contact regler, hvilket vil sige, at tilladte teknikker er cirkulære spark til hovedet udført med „skin-touch“, altså meget blød kontakt. Ydermere er det tilladt at udføre alle former for teknikker med fuld kontakt til kroppen. Frontale spark og teknikker med hænderne mod hovedet er ikke tilladt, ligesom spark til lår ej heller er tilladt.

Der kæmpes meget modereret til stævnet i forhold til den normale kampform, „knock down“, hvor det er tilladt at udføre alle former for teknikker til hoved, krop og ben med fuld kontakt.

Stød mod hovedet dog undtaget.

Til Roskilde Cup kæmper deltagerne endvidere med ben- og skridtbeskyttere, vest samt hjelm.

Deltagerne deles ind i klasser opdelt efter bæltegrader og vægt.

Farum havde igen i år flere debutanter med ved stævnet, og det var tydeligt fra start at se, at de alle havde forberedt sig grundigt. De leverede alle en flot præstation og kæmpede alle op til deres bedste.

Uheldigt var det for Farums 3 debuterende piger, Petricia Bertelsen, Kristine Buchholz og Helene Berentzen, at der var for få

deltagere i deres klasser, hvorfor de var blevet sat i drengeklassen.

De mødte alle tre nogle meget rutinerede kæmpere som de desværre måtte se sig besejret af.

Dog skal det nævnes, at de gjorde en rigtig god figur og at deres modstandere i sidste ende vandt henholdsvis guld og sølv.

Nick Fredenslund mødte i sin første kamp en rutineret grønnebælte som han kæmpede lige op med.

Det blev en lang og jævnbyrdig fight hvor sejren i sidste ende gik til Nick´s modstander på kampoverlegenhed.

Mathias Bjare havde i sin klasse kæmpet sig frem til finalen hvor han skulle møde en anden Farum-kæmper, Jonathan Wester-Andersen.

De kæmpede begge en flot kamp hvor Jonathan løb af med guldet og Mathias måtte tage til takke med en flot andenplads.

Michael Meinecke og Jasbir Singh vandt begge bronze i hver deres klasse.

Farum eneste voksendeltager var Mark Eibye der debutterede mod en meget hårdtslående modstander der holdt et meget hårdt tempo hele kampen igennem.

Modstanderen vandt efter ordinær runde på kampoverlegenhed.

Senpai Franz

„Børnene“ vinder børne-stævne for 6. år i træk

Lørdag den 21. februar var Farum Kyokushin Karate vært ved årets børne-trekamp-stævne, som er et stævne for børn og juniorer i alderen til og med 14 år. Det er tradition, at sidste års vindere afholder stævnet som er en dyst mellem alle Kyokushin-klubber i Danmark.

Repræsenteret var dog kun Nansensgade, Glentevej, Roskilde, Farum og for første gang Svendborg.

Første punkt på dagen var kata-konkurrencen, hvor børnene fra de respektive klubber stiller op i hold af 2 eller 3 elever, og viser deres valgte kata overfor 4 hjørnedommere samt 1 hoveddommer. Kata er en øvelsesrække bestående af slag, spark og parader, og skal udføres fra forskellige stillinger med bla. balance, fokusering og kraft.

Ved pointgivning kan der gives fra mellem 7,0 og op til 9,0, og alle 5 dommere afgiver hver deres point.

Det højeste og det laveste givne point trækkes fra, og de resterende lægges sammen og der udregnes deraf et gennemsnit.

Pointgivningen udregnes ud fra hver enkelt kata's sværhedsgrad ligesom der også lægges vægt på de enkelte elevers alder og erfaringsniveau.

I sidste ende lægges alle de givne points sammen, og divideres med det antal hold hver enkelt klub havde haft med. Farum vandt flot katakonkurrencen med stor margin ned til nr. 2.

Der skulle efterfølgende kæmpes. Børnene bliver her udstyret med beskyttelse i form af benskiner, skridtbeskyttere, hjelme samt en kraftig vest der omslutter hele kroppen.

Tandbeskyttere er valgfri. Næsten samtlige børn stillede op til kamp, og der blev vist nogle gode kampe samt en god kampånd. Store som små gik på med krum hals, og der var ingen der gik fra kamparealet med skader.

I kamp kan der scores hele eller halve point alt afhængig af den udførte teknik, og der kæmpes i 1 minut.

Normalt kan kampen forlænges hvis der ikke er scoret eller fundet en afgørelse grundet kampoverlegenhed, men ved dette stævne skulle der findes en afgørelse efter ordinær tid.

Også her viste Farum's børn sig at være en tand bedre end børnene fra de andre klubber. Farum vandt ca. 2/3 af deres kampe og efter en større udregning med antal deltagere fra hver klub, procentvis vundne kampe mv., blev det igen Farum der vandt del af stævnet.

Sidste disciplin på dagsordenen var tøndeslagning på tid.

Hver klub har deres egen fastelavnstønde som de skal slå ned så hurtigt som muligt. Igen blev der høstet gode point til Farum, dog ikke så meget så de kunne vinde sidste del af stævnet.

Pointene fra de tre discipliner skulle derefter lægges sammen, og årets vinder skulle kåres.

Det blev for sjette år i træk Farum der nu har vundet vandrepokalen 7 gange ud af 10 mulige.

En stor og flot præstation af Farum's børn der kan se tilbage på en god dag.

Senpai Franz

(Se billeder og resultater fra stævnet på de næste sider (red))



Farum katahold nr. 4
Farum katahold nr. 5
Farum katahold nr. 6
Farum katahold nr. 7
Farum katahold nr. 8
Farum katahold nr. 9

Dejan, Tim, Peter, Nicklas, Jonathan
Nick H, Emil W, Mads, Emil
Line, Michael, Frederik, Mathias
Per, Tilde, Christine
Petricia, Helene, Christine
Kamal, Anders, Martin, Jacob, Andreas

Se resultater næste side.

KUMITE BØRNETREKAMPSTÆVNE 2004

rød kæmper	KLUB	KYU	hvid kæmper	KLUB	KYU	VINDER	Klub
Isabella	NAN	3	Lea	NAN	6	Hvid	N
Diako	ROS	7	Kamal	FAR	5	Hvid	F
Jon	GLE	7	Christoffer	ROS	7	Rød	G
Petricia	FAR	7	Isabella	SVE	8	Rød	F
Belinda	NAN	3	Helene	FAR	5	Rød	N
Kevin	GLE	8	Shayan	NAN	10	Rød	G
Per	FAR	7	Marc	NAN	10	Rød	F
Carsten	ROS	7	Ismet	GLE	8	Hvid	G
Christine	FAR	5	Sofja	ROS	8	Hvid	R
Hassan	NAN	10	Alexandar	ROS	7	Hvid	R
Nicklas	FAR	5	Lavdrim	GLE	7	Rød	F
Kristian A	SVE	7	Dejan	FAR	5	Rød	S
Hakan	GLE	9	Ismail	ROS	10	Rød	G
Jon	GLE	7	Lucas	ROS	8	Hvid	R
Victor	NAN	9	Oussama	GLE	8	Rød	N
Jesper	ROS	7	Jonathan	GLE	7	Rød	R
Line	FAR	4	Catarina	SVE	6	Rød	F
Hakan	GLE	9	Danile	ROS	7	Hvid	R
Daniel	SVE	8	Frederik	FAR	4	Hvid	F
Fady	GLE	10	Beka	NAN	10	Rød	G
Jonathan	FAR	5	Victor	NAN	9	Rød	F

Udenfor konkurrence

Mathias	FAR	3	Sofja	ROS	2	Rød	F
Michael M	FAR	2	Senpai Frank	NAN	1. dan	For sjov	

Klub	FAR	ROS	GLE	NAN	SVE
Antal deltagere	10	9	10	7	4
Vundne kampe	7	5	5	2	1
Gennemsnit	70%	56%	50%	29%	25%

Udregnet efter antal vundne kampe delt med antal kampe = % vundne kampe





TØNDESLAGNING BØRNETREKAMP 2004

KLUB	Bund	Tønde	Tid i alt	Strafsek.	Placering
Farum	51	69	138	18	4
Glentevej	37	53	96	6	2
Nansensgade	31	49	90	10	1
Svendborg	45	94	143	4	5
Roskilde	36	70	109	3	3

Point udregnet efter: hurtigste tid på bunden lagt sammen med hurtigste tid på nedslået tønde. Hvert hold har fået 1 sekund tillagt pr. deltager på 12 år og derover

FASTE LAVN

Mandag den 23. februar var klubbens normale træningstider aflyst til fordel for et af årets højdepunkter, nemlig tøndeslagningen som traditionen tro sker ved brug af hænder og fødder. Små 40 elever var mødt op.

Dagen startede med en god gammeldaws gang osu-bold så pulsen kom godt i vejret. Udstrækning blev efterfulgt af et kort kihon-program hvor de mest tøndeslags-anvendelige teknikker blev repeteret. Derefter fulgte en lille stafetleg mens tønderne blev gjort klar til den store omgang.

Der blev til start ophængt to tønder og samtlige elever opdelt i en voksen og en børnegruppe der fik hver sin tønde at tæve løs på.

Store som små var pakket ind i handsker, tape og meget mere for at imødegå evt. skader efter nærkontakt med tønderne.

Første tønde skulle nedkæmpes med armteknikker og det skulle hurtigt vise sig, at tønderne ikke længere laves som da vi, læs „gamle“ instruktører var „yngre“, (og NEJ, vi var ikke svage), fordi der gik ikke lang tid før bund og de fleste brædder lå på gulvet.

To nye tønder blev derefter hængt op og de skulle sparkes ned. Igen gik der ikke lang tid før tønder med indhold lå på gulvet.

Konger og dronninger blev herefter hyldet og de indkasserede deres præmie i form af oprydning af dojo'en.

Der blev vist en god ånd, meeeeen, mange småskader kunne undgås hvis i gjorde mere brug af kiai og tro lidt mere på teknikkerne.

Der er vist snart behov for et nyt gennem-brydningskursus!?...

Senpai Franz

X - ORD

Vinder af sidste krydsordskonkurrence blev Jacob Alexa, 10 kyu

Løsning: JULEGAVER





Kodeordet sammensættes af de nummererede felter og er denne gang en olympisk disciplin

Aflever en seddel med løsningen til en instruktør, senpai Winnie, eller læg den i en kuvert 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.

Det er (stadig) ikke mange løsninger jeg får retur, så hvis I ikke synes at det er en god ide med en kryds og tværs i bladet, eller den måske er for svær, så giv mig besked.

Hvis I har en ide til en anden konkurrence, må I også gerne give lyd fra Jer

	Full contact kampstævne	Rød (jap.)	Just	Rasmus (Tegnseriefigur)		Gødning	Redskaberne	Grøn belæg- ning på kobber
Sort bælte 1 . . .					Navn Træ		4	
Blomster	1							
Fugle			2					
Vokal	Angående Overraskende				Lever Lige			Asen
Varm ret						Tidspunkt Krikke		
Udbrud		20 stk.		"hostet" Pilespil		8		
Ugedag	↓		6				Ubekendte X og ? Tidsmåler	
Ting i en skoletaske						Ejer		
Bandeord		9			Noah's Vokal			
Læremester (Gl. dansk bet.)				7			Vokal	5

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

