

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



Blad nr. 3 Årgang 2006



Træningstider for Farum Kyokushin Karate

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 - 2 træningspas lige efter hinanden.

Mandag	9. - 7 kyu	17.00 -18.30
	6. til og med 5. kyu	18.30- 19.45
	4. kyu og opefter	19.45 - 21.15
Tirsdag	Begyndere.....	17.00 - 18.15
	Kamptræning.....	18.15 - 19.30
Onsdag	Børnetræning	16.30 - 17.50 (Skæve tider pga. judo)
Torsdag	Begyndere.....	17.00 - 18.15
	Fælles træning	18.15 - 19.30 (<i>min. 14 år</i>)
Søndag	Kamptræning fra 8.kyu	12.00 - 14.00 (<i>min. 14 år</i>)
	(se opslagstavle for evt. ændringer søndagstræningen)	

Aktivitetsliste - 2006

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

December

Mandag d.11	Graduering alle, dog ikke begynderne
Torsdag d. 14.....	Graduering for begynderne
Torsdag d. 21.....	Fælles juletræning, Kim Fischer, gammel instruktør, kommer og underviser - herefter julehygge

2007

Januar

Mandag d.1	Nytårstræning kl.15.00-17.00
------------------	------------------------------

Marts

Torsdag d.1.....	Graduering for begynderne
Mandag d .5.	Graduering alle, dog ikke begynderne
Tirsdag d.6.....	Nyt begynderhold

April

Fre-lørdag 27 og 28.....	Marathonlejr
--------------------------	--------------

DEAD-LINE til næste blad - Torsdag d. 27 februar 2007

Materiale kan sendes til:

klubblad@farumkyokushin.dk,

eller afleveres i en kuvert til en af instruktørerne

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

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

www.farumkyokushin.dk

Sommerlejr 2006

Sommerlejren i år fandt sted på Vejen idrætscenter i Jylland som den har gjort de seneste 3 år, og pengene var givet godt ud.

Der ventede kanon god træning på os i år.

Som danske instruktører var i år shihan Jan Bülow 5. dan, sensei Jesper Trier 4. dan, sensei Erik Sigvaldason 4. dan, sensei Mads Friis 4. dan, senpai Tim Petersen 2. dan og senpai Tina Halvorsen 2. dan.



Fra udlandet gæstede os shihan Keiji Sampai 7. dan, senpai Konohiro Suzuki 2. dan, senpai Oyama 2. dan og sensei Luc Vandercraen 3. dan.

Det var en overvældende og dygtig instruktør kapacitet der begavede vores kroppe i år.

Lejren startede torsdag omkring middagstid med frokost og sluttede søndag lige over middag.

I år var vi en masse dan aspiranter, jeg har ikke styr på præcist hvor mange, men der blev taget sig kærligt af os. I gruppen til 2. dan fik en masse tid til at arbejde med Ido Kihon No Kata og Kata. Når man skal til 2. dan og op skal man konstruere

sine egne Ido Kihon No Kata, og det har personligt været en udfordring for mig, men jeg fik mine 5 Ido Kihon No Kata på plads inden sommerlejren, så jeg kunne modtage kritik og nå at ændre dem, hvis det var.

Senpai Suzuki underviste også vores gruppe, og han var meget inspirerende at blive undervist af til trods for hans manglende engelsk. Han kender ingen kataer eller ido Kihon. Så det var selvsagt kamp han underviste i.

Jeg nåede til mit held også at kæmpe mod ham om lørdagen til gradueringsskampene, (der er kyu graduering på sommerlejren).

Man lærer MEGET af at kæmpe mod nogen der er bedre end sig selv, men jeg nåede desværre kun en milliontedel af hvad man kan lære fra ham.

Vejret i år var kanon, vi skulle smøre os godt ind i solcreme inden hver træning og fylde ekstra væske på.



Ude på boldbanen hvor vi trænede, vil jeg gætte på at temperaturen var oppe omkring de 28°.

Maden på idrætscenteret er beregnet til sportsfolk som udøver sport hele dagen, så den var baseret på masser af varier-



et god næring til kroppen. Det var helt i top.

Vi har i en del år efterhånden været oppe i en hård kamp mod de lege der er på lejrene, og det viser sig nu at det er ved



at bære frugt, vi har jo også fået en stærk kilde ind i Teknisk kumite.

Det betyder at div. konkurrencer og lege var minimeret. Så det var meget lidt tid der blev brugt på dette YAHUUUUUUU.

Det kan lige nævnes at gruppe 10. vandt i år, hvilket betyder at trofæet er kommet til Farum ☐.

Fra Farum deltog følgende: senpai Raulo, senpai Michael E, Michael Meineche, Emil W, Nick, Dan, Claus F og undertegnede.

Jeg vil med glæde anbefale både vinter og sommerlejr til alle i Farum.

Osu Senpai Martin



1 hjælps kursus

Lidt billeder fra 1. hjælps kurset, men desværre ikke nogen artikel med.

Så - jeg lader billederne tale for sig selv



**Nogle trænedede med små dukker - andre legede med de voksne.
Men - det er nu betryggende at vide, at instruktørerne har lært at flikke os
sammen og puste liv i os - efter de har taget pusten fra os i træningen**





Vi kan skam godt lære noget af svenskerne...Swedish Open 2006

Professionelt, engageret, eksklusivt, lækert.

Lyset dæmpes, på storskærmen præsenteres kæmperne med foto, navn og klub/land, Sensei Jojjes stemme lyder over højtalerne og fortæller om kæmperens kampmeritter før han/hun vandrer ind i arenaen under spotlights og til lyden af f.eks. AC/DCs "Thunder".

Uha-uha, der er vist gået show i den...
Men det virker!!!

Der var ca. 5.000 betalende publikummer, og de var ellevilde med stævnet. Høj stemning, og stor, stor opbakning, specielt til de svenske kæmpere.

Svensk TV var på plads og interviewede vinderne efter hver kamp, og der blev sendt et 5 minutters sammendrag under lørdagens sportsnyheder.

Tænk hvis vi danskere kunne få så meget opmærksomhed til vore stævner!

Dér har vi lidt at lære af svenskerne.

Jeg var blevet inviteret med som stævnelæge til Swedish Open, som var det første knock-down-stævne i Sverige nogensinde.

På grund af ny lovgivning på området og politisk pres, var man nødt til at have nogle erfarne stævnelæger med.

Jeg var dog den eneste, som havde været med under knock-down-regler.

Min kollega Mogens (som er meget erfarede med karatestævner) havde for en måned siden været i Finland til et karate-VM, hvor der havde været 800 kæmpere (og 70 brækkede næser), og han var forberedt på det værste og havde taget alt muligt udstyr med til hjertestopbehandling osv.

Det fik vi heldigvis ikke brug for; Der var kun ca. 30 kæmpere til Swedish Open,

og der var kun en enkelt næseblødning og to knock-downs, og en masse småskavanker

(Dvs. alt for lidt at lave for de blodtørstige doktorer)

Jeg var den eneste Farumborger på plads, men absolut ikke den eneste dansker.

Jeg kørte til Göteborg allerede fredag eftermiddag fordi der var indvejning om aftenen. Med i bilen havde jeg senpai Dennis og Kenneth fra Glentevej, som var de eneste deltagere fra Danmark.

Om lørdagen kom også fem danske dommere og en lille supporterklub.

Senpai Dennis, som er meget erfarne kæmper med over 100 knock-downkampe bag sig, fik en flot 3. plads.

Han gik 4 meget hårde kampe, som alle gik til tre forlængninger efter både vægt og optælling af brædder.

Han tabte semifinalen til Jimmie Collin (ærkerivalen), som endte med at tage en 1. plads. Dennis kom stærkt igen i kampen om 3. pladsen og slog min gamle klubkammerat senpai Lukas (fra Stockholm).

Kenneth, som er sværvægter og temmelig ny indenfor knock-down, tabte desværre sin første kamp i første runde.

Han mødte en 19-årig japaner (Takatsugu Naito), som imponerede stærkt (han endte med en 2. plads).

Kenneth skal måske være glad for lodtrækningen alligevel, for svenskerne havde et helt nyt talent med, en Fredrik Olsson fra Göteborg, som kun har 8. kyu og har trænet i 2 år. Han er 205 cm høj, og kan nå meget meget højt med sine knæ... (under hans kampe blev der endelig brug for lægeholdet!!!!)

Der var traditionen tro også tid til lidt hygge – dommerkursus, spa, sauna, sayonaraparty osv.

Billederne derfra klarede ikke censuren...
I må selv tage med næste gang ☐

Alt i alt et rigtigt godt arrangement.
Vi håber alle på, at de svenske myndigheder vil godkende denne slags stævner fremover, og at der kan være et årligt Swedish Open.

Måske kan man lokke nogle klubkammerater med næste gang..?

Osu, Lena

Senpai Kumiko fra Japan skuffede – tabte begge sine kampe, men fik fighterpokalen

Det medflg. billede var desværre ikke i en sådan kvalitet, at det kunne trykkes i bladet (Red)



Senpai Dennis rammer Jimmie Collin med et "øksespark"



De danske deltagere, dommere og tilskuere

VINTERLEJR 2007 afholdes d. 26.-28. januar

Alle grader kan deltage

Masser af karatetræning - Nye teknikker - Specialtræning

Top instruktører på lejren, med national og international erfaring i både kamp og kata: **5 dan:** Shihan Jan Bülow, **4. dan:** Sensei Jesper Trier, Sensei Erik Sigvaldason, Sensei Mads Friis Wisøfeldt **3. dan:** Sensei Kim Schumacher, Sensei Luc Vandecraen (Belgien), Sensei Julian Leander



Deltagerene fra Farum vinterlejren 2006 samt instruktør



Brun og sortbæltelejr. 1-3. sep. 2006

I år blev sort og brunbæltelejren afholdt på Stevns for første gang.

Vi var på en slags idrætsefterskole, så mulighederne var uanede.

Vi boede sov i deres klasseværelser, men ellers var betingelserne optimale, da vi kunne benytte deres haller, udendørsarealer og for første gang skulle vi ikke selv stå for måltiderne.

Deltagerne fra Farum var senpai Rauno, senpai Michael Ejby, Michael M., Lena og undertegnede.

Det skulle blive en anderledes lejr end normalt.

I år udvalgte instruktørerne, som bestod af: sensei Trier, sensei Erik Sigvaldason, sensei Mads Friis, senpai Rauno, og senpai Tim Petersen. Instruktørerne udvalgte så nogle af eleverne til at undervise, så de kunne gå rundt og observerer.

Derudover var meget fokus på kamp i år, senpai Mathias Halberg, Benno og Dennis Troelsen underviste i kamp, hvilket var meget inspirerende, da det er svært at finde bedere kæmpere.

Ud over kamp trænede vi også kata på meget højt niveau, det er altid godt at få pudset nogle af de kataer af, som man ikke træner så meget som man gerne ville.

Vi havde jo som sagt 3 danaspiranter med fra klubben. Alle danaspiranter bliver testet en sidste gang på brun og sortbæltelejren.

Første prøvelse er kagen.

Alle aspiranter skal hver medbringe minimum en kage, og hvert år vrirler det med flotte og lækre kager. I år havde jeg

gjort mig ekstra umage og havde selv medbragt 3 stk. citronmåner.

Hjemme hentet fra den lokale brugs i Lille Heddinge.

Den måtte pænt indtage sin fortjente sidsteplads ud af de 14 kager.

Men udover det, er der den fysiske test. Aspiranter skal mindst kunne udføre 80 % af styrkepensummet til gradueringen, så det var den sidste test efter vi var blevet tjekket i Kihon, Kata og ido kihon.

Brun og sortbælte lejren er også en lejr, hvor vi lærer hinanden bedre at kende på tværs af klubberne for at styrke organisationen, det er derfor vigtigt, at vi ligesom på alle andre lejre, viser flaget fra Farum.

Så til alle jer 4 og 3 kyu, så er der noget at gå efter.

Vi vil gerne have nogle flere med næste år!!

Osu

Martin

Mønlejr.22-24. september

Igen i år blev Farum Kyokushin Karate's lejr afholdt i de smukke omgivelser ved Møn.

Sensei Frank fra Sneek i Holland var med som instruktør igen i år og havde taget en hel del af hans elever med. De havde fyldt 2 minibusser og en bil. Mange af dem var kendte ansigter, men der var også nye ansigter imellem.

Vi startede første træning inden dørene i en lille sal som nok egentlig er beregnet til at spise i. Men vi kunne med nød klemme os sammen derinde til aftenens kihon program.

Jeg havde været syg i ugen op til og var på nippet til at melde afbud. Men på den anden side, hvis jeg ikke kunne deltage i træningen, så kunne jeg ikke forestille mig et bedre sted at komme til kræfter igen. Så jeg tog med, men måtte under den første træning sande at alle depoter for hvad der kunne ligne energi var brugt op.

Så jeg frygtede at det var slutningen på lejren for mig. Men en god nats søvn gør en del, og jeg var da også med resten af weekenden, men på meget lavt blus.



Mig temmelig afkræftet og syg efter en hel uges diaré.....

Vi var igen i år utrolig heldige med vejret, vi havde solskin og ca. 20 grader, hvilket jo altid gør det lidt sjovere at træne udenfor.



udsigt fra vandrehjemmet

Lørdag aften havde senpai Rauno spurgt sensei Frank om han ikke ville fortælle



lidt om sig selv, sådan for dem som måske ikke kender ham så godt, og når nu der hænger billeder af ham i klubben osv.

Alice i topform efter første aften's træning



nick og emil slapper af efter træning

Sensei Frank kan jo, hvis han får lov, tale i timevis. Han havde så valgt at lave aftenen til en slags spørgetime, så der var frit slag på alle hylder.

Så mens vi hyggede med kaffe/te i sofaerne med lækker hjemmebagt vandre-



hjemmes kage fortalte sensei om sig og karate samt sin tai chi læremester.

Jeg spurgte sensei hvilken hobby han havde, inden han fandt ud af, at han ville træne martial arts. Det viste sig at han havde leget med svævefly/modelfly.

Men som han sagde, var det en meget egoistisk hobby, da han jo var af sted 2 dage om ugen hvor kæresten på det tidspunkt (i dag kone, Lilian) ikke kunne være med.

Så han opgav det, og fandt så karaten, og det var et tilfælde, det var Kyokushin. Det skulle så vise sig at det blev en meget mere egoistisk sport da han trænede hver dag hos shihan Andrews. Han skulle ydermere køre ca. 100 km. hver vej når han trænede.

Efter en ca. en times fortællier, var folk godt trætte. Da vi ikke havde haft nat-træning natten til lørdag, var de fleste overbevidste om at så skulle vi op i nat. Folk begyndte at drysse i seng ved 22.30 tiden, sådan ca. For første gang i Farum Kyokushin Karate's historie blev der ikke natløb på denne lejr.

Don't get fixed, eller måske andre årsager.

Søndag startede jo så med morgen-træning ved 6 tiden, og nogle af dem der var gået tidligt i seng var trætte, for de havde ligget halvvågne hele natten for de troede jo de skulle op.....

Følg takten, så kan i tænke lidt over det!!!



Klaas inden gåturen til trapperne



På vej til trapperne

Efter morgenmaden havde vi Tameshiwari kursus. Sensei forklarede baggrunden for gennembrydning og om teknikken i det. Efter grundig opvarmning fik alle elever så lov til at udfordre sig på hhv. brædder, beton, og stokke. Det blev til gennembrydning med hhv. seiken, shuto og sune. Det var en lang træning fra kl. 9.15 til kl. 12.30 ca.

Al den træning kan ikke gennemføres uden den rette mængde kost.

Vandrehjemmet laver en absolut udsøgt mængde god næring, hvis du spørger nogle erfarne Mønlejr deltagere.



Sensei holder tameshiwari kursus

Denne lejr er et absolut must hvis du træner i Farum. Vi lære hinanden at kende, knytter gode venskaber, får nye ideer og ikke mindst vigtigst af alt, så bliver vi begejstret.

Sidste weekend i september hvert år afholdes lejren, så du kan allerede nu sørge for at du kan deltage i år 2007.

Osu - senpai Martin

OYAMA stævne 21. oktober 2006.

Farum Kyokusin karate var repræsenteret med 5 deltagere ved dette års OYAMA Cup stævne for børn og juniorer som blev afholdt i Mariandalshallen.

Der var 50 kæmpende deltager fra det meste af landet og ca. 100 tilskuere, hvilket var medvirkende til at skabe et intenst stævne atmosfære og nogle meget gode og flotte kampe.

Alle vores deltagere stillede op i A klassen med fuld beskyttelse og efter semi kontakt regler.

Kampene var på 1½ minut med 1 minut forlænget kamp hvis uafgjort efter ordinær kamp.

I modsætning til tidligere blev der i år kæmpet i puljer, så alle skulle være sikre på mindst 3 kampe. Dette blev dog desværre til kun 2 kampe for nogle af kæmperne, som følge af et par ærgerlige afbud i sidste øjeblik..

Martin Klamer vandt guld i hans klasse med 5 flotte sejre i alle hans 5 kampe. Daniel Svanefjord og Nick Hegnsby fik begge bronze efter at de havde kæmpet

sig til 3 flotte sejre ud af 4 mulige og kun havde et knebent nederlag hver i den forlængede kamp.

Line Møller og Ida Sørensen var begge i puljer ramt af afbud, så de fik kun hver 2 kampe men med hver en sejr og et nederlag.

Samlet gjorde Farum en god figur ved OYAMA stævnet med mange gode kampe og alle kæmperne lærte noget om sig selv i kamp.

Det ville være rigtig dejligt hvis der var flere som havde/har lyst til at være med og stille op for klubben og ikke mindst for sig selv næste gang der er et stævne da det er en stor og god udfordring at få med sig selv.

Ydermere var vores ukulige lægehold som sædvanlig på pletten i form af Ann Møller og Lena Carstensen.

Jeg tror at jeg på alles vegne kan sige at vi havde en forrygende og hyggelig dag med megen spænding og god kamp ånd.

OSU Franz, Ejner & Peter



DM i kata og danaspiranter

Læs mere om DM i kata og aspiranternes graduering i næste blad.

Der vil komme billeder og - forhåbentlig - lidt ord fra aspiranterne og fra dektagerne fra DM.

Senpai Martin har et indlæg i dette blad om træningen op til og selve gradueringen, mon ikke de andre aspiranter også har haft en del tanker om gradueringen og hvordan de ville forberede sig ??



Australien 2007

Nu går vi ind i året hvor Farum Kyokushin Karate for første gang som klub arrangerer en lejr uden for Europa.

Turen går til Australien, hvor vi starter sydpå lidt uden for Melbourne i en by der hedder Geelong. Stedet er et ideelt rejsemål for hele familien.

Der er en times kørsel ind til Melbourne, som er Australiens hovedstad med 3,3 mio. indbyggere. Her er der rig mulighed for shopping og div. Ydermere ligger "Camp Farum Kyokushin" nærmest ud til Port Phillip Bay og ca. en halv times kørsel til Torquay beach, som svarer til nogle af verdens flotteste og lækreste strande. De er sammenlignet med Hawaii's bedste strande. Det gør det en smule mere interessant for familien som måske ikke lige er med til selve karate træningen. Selve "campen" hvor vi skal bo er en slags luksus bungalows. Hvad er luksus så? Hør mere om det på vores næste Australiensmøde som er:

Lørdag den 6 januar kl. 18.00.

Lidt om Victoria, som er den mindste delstat. I Victorias østlige ende finder du endeløse skove og spredte småbyer.

I delstatens sydlige midte spreder Melbournes forstæder sig i en bred vifte ud fra centrum. Sydøst for Melbourne ligger nationalparken Wilson's Promontory og pingvinernes ø, Phillip Island. Sydvest for Melbourne begynder den spektakulære kystrute, Great Ocean Road. Nord for Melbourne ligger nogle af Australiens højeste bjerge – og bedste skiområder. Nordvest og vest for Melbourne afløses gamle guldbyer efterhånden af stadig mere tørt sletland, og langs grænsen til nabostaten New South Wales slynger Australiens største flod Murray sig.

Det kan du læse meget mere om på: <http://www.fdm-travel.dk/australien/melbourne>

Fra vores "Camp" er der ca. 10 min. gang til Dojoén hvor vi skal træne. En af Jims gode venner senpai Peter har arrangeret at vi låner deres dojo og så er planen yderligere at vi laver noget fællestrening med deres elever. Meget mere om træningen senere...

Den sidste træningsdag holder vi Sayonare Party med vores australske kyokushin venner og så går turen nordpå. Herefter flyver vi til Cairns hvorfra den "rigtige" ferie begynder. Herfra er der rige muligheder for alt hvad hjertet begærer. Temperaturen i den periode vi er der, ligger omkring 20 – 25 °.

Det nordøstlige Australien

Queensland er en kæmpestat med verdens største koralrev, Great Barrier Reef, ud for en smuk tropekyst, som du kan følge over en 1.700 kilometer lang strækning ad hovedvejen fra Brisbane i sydøst til Cairns længst mod nord.

Lidt om Queensland.

Bag kysten strækker bjergkæden Great Dividing Range sig fra syd til nord, og i bjergene ligger lommer af regnskov. Fra bjergplateauerne breder en storslået udsigt sig ud over koralhavet og kysten nedenfor. Bag bjergene skræner terrænet ind mod midten af Australien, og her bliver der stadig mere tørt, jo længere du kommer ind i landet.

I den nordligste del ser tingene dog anderledes ud. Her sender monsunen masser af regn ind over området fra de-



cember til april. Det bliver til cirka fem meter regn i Queenslands vådeste by Tully mellem Cairns og Townsville.

Guldbyerne og australsk historie

Mange starter deres besøg i Queensland med at køre eller flyve ind til Brisbane. I Brisbanes umiddelbare omegn ligger en række øer ud for kysten, bl.a. Moreton og Stradbroke. Syd for Brisbane ligger guld-kysten, hvor en række skyskraberhoteller ud til stranden leverer skygge til de solbadende.

Queensland er ikke kendt for at have arkitekterne med de mest spidse blyanter. Byerne på guld-kysten ligner et butikscener, men for børnefamilier findes der en lang række attraktioner, bl.a. vandlande, temaparker, osv. Vest for Brisbane ligger landbrugsområdet Darling Downs i et smukt, kuperet terræn. Et udmærket sted at overnatte på en gårdferie.

Noosa og Fraser

Strandene ved Noosa er kendt som nogle af Australiens bedste surferstrande, men her er også dejligt for almindeligt badende. Fortsætter du længere mod nord, kommer du til Hervey Bay, en fantastisk rodebutik af endeløs trafik og rundkørsler, kun afløst af McDonalds og tankstationer. Så hvad skal du dog her?

Du skal besøge verdens største sandø, Fraser Island, der ligger en katamaranoverfarts afstand fra kysten. Mange bor i Hervey Bay og tager på dagsture, men der er også overnatningsmuligheder på selve Fraser ø, der består 100 procent af sand, men alligevel er næsten helt dækket af skov. Øen huser også en dejlig sval sø, som ligger oppe i klitterne. På østkysten kan du fiske ud for øens "sandhovedvej", hvor det er tilladt at køre

i bil. Husk i øvrigt at se op, når du kører på strandvejen, for fly har fortrinsret til at lande på stranden.

Whitsundays

Great Barrier Reef begynder nord for Fraser Island, mens selve kyststrimlen domineres af sukkerrørsmarker, der fortsætter hele vejen op til Cairns. Er du i bil, er det populære stop undervejs Whitsundays, en øgruppe bestående af 74 øer.

Der er adgang til øhavet fra Airlie Beach, hvor der også er bunkevis af steder at overnatte. Du kan også overnatte på øerne, men husk at øerne ikke ligger på koralrevet.

Far North

Queenslands nordlige del begynder omkring byen Townsville, der også markerer begyndelsen på hovedvejen til Centralaustralien og Darwin. Townsville er en hyggelig by med et godt restaurantmiljø. Lige ud for byen ligger den lille ø Magnetic, hvor du kan se koalaer og køre rundt i en åben strandbil.

Men den vigtigste destination i denne del af Queensland er området omkring Cairns, hvor du både kan komme på ture til koralrevet, overnatte i Australiens tropiske regnskov, eller køre op bag bjergene til Tablelands, der er et frodigt pissekammer ikklædt grønne bakker.

Queenslands Outback

De færreste turister når helt ud i Queensland's outback. Der er meget langt mellem attraktionerne, og man kan også diskutere niveauet af seværdighederne. Men fornemmelsen af at køre rundt i det støvede ingenmandsland er en helt speciel oplevelse, og der er masser af både støv og land.



De fleste turister møder ødemarken på vejen fra Townsville til Northern Territory (Alice Springs eller Darwin) eller den modsatte vej. Det er den slagne hovedvej med muligheder for afstikkere undervejs til f.eks. Longreach for at se museet for den australske cowboy.

Afstikkere følger dog ofte adskillige hundrede kilometer til turen, og du kan meget hurtigt ende med at køre på grusvej det meste af tiden.

Der er meget meget mere at komme efter. Ovenstående er bare et lille udpluk af hvad Australien byder på og derfor er det vigtigt at du og evt. din familie kommer til vores hyggeaften lørdag den 6. januar. Her vil bl.a. begynde planlægningen af ferien. Der er mange penge at spare ved at booke ture, udflugter osv. Hjemmefra.

Så jo mere der er styr på, jo bedre og billigere ikke mindst.

Det er her vi skal udnytte vores kæmpe kapacitet i form af Jim og Gitte. De har rejst og boet Australien tyndt, og ikke mindst planlagt ture til Australien for det australske fodbold hold her i Farum op til flere gange.

Lørdag den 6. tager vi selv aftensmad med i klubben til så mange man nu kommer og drikkevarer efter eget valg. Klubben sørger for kaffe og te og hvis man er i humør er man velkommen til at bage en kage

Vi håber på at se jer alle sammen til en hyggelig aften hvor vi sætter karate og ferie i kyokushin højsæde.

Osu - Rejsseudvalget

Tusinde tak

Jeg vil gerne sige tak til alle jer der var med til at gøre vores dangraduering til noget særligt og uforglemmeligt. Det var mede meget at se jeres glade ansigter og høre jeres spæde stemmer både fredag og lørdag.

Jeg tror at der var 37-40 personer begge dage, det er over 1/3 del af samtlige medlemmer i klubben FLOT....

Jeg vil også takke jer der var testkæmpere om lørdagen, tak til jer der pressede os i kampene for at vi skulle komme trætte og pressede ud på den anden side.....! Jeg håber ikke at I fik for mange knubs.....

Jeg nød hvert sekund og er lykkelig for at jeg kunne fuldføre alle 30 kampe uden at give op. Det har været alt besvær og alle smerter værd.....

Jeg er meget stolt og beæret over at jeg er den første 3.dan i klubbens historie og glad for at komme fra Farum og glæder mig meget til at undervise jer alle i fremtiden.

Vi har langt at gå endnu, men vi har helt sikkert fundet den rigtige vej/retning til bjergets top!

Osu
Sensei Rauno



I løbet af fredagen og lørdagen blev aspiranterne bakket op af:



Winnie, senpai Henning, Steffen Meineche, Gitte, Annie Meineche, Helle, Christina, Alice, Thor, Helene, Janni, senpai Niels, Lilja, Per, Line, Hanna, Ann, Klaus, Peter, Lars Peter, Jacob, Jonathan, Daniel, Regina, Peter, Senpai Franz, senpai Eibye, Jill, Ejnar, Fuda, Peter Bjare, Christine, Betina (Christinas mor), Tilde, senpai Klavs, senpai Henrik Vinther, Jim.

Der var rigtig mange og det kan være der er smuttet et navn eller to - men I var nu også svære at holde styr på ;o)

Oktber og november har virkelig været Farums måneder i år

Først klarede alle deltagere i DM og katastævne for kyugrader sig meget flot.

DM i kata - 2. kyu og op

1. Franz Rasmussen
2. Michael Eibye
3. Martin Henriksen
4. Rauno Kuby
5. Michael Meinecke
4. Lena Carstensen

Kata - op til 2. kyu

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Christian Lytzen | 1. Line Poulsen |
| 2. Jacob Alexa | 2. Tilde Scwaner |
| 3. Klaus Paulsen | 3. Christine Buchholtz |
| | 4. Helene Berentzen |
| | 6. Ann Møller |

- og så fik Farum nye sortbælter

Sensei Rauno 3. dan, senpai Martin 2. dan, senpai Michael 1. dan

Der var mange roser med på vejen til de nye sortbælter, både fra tilskuerne og ikke mindst fra censorerne.

Det var meget tydelig at se, hvilke aspiranter der kom fra en klub, hvor der bliver lagt vægt på helheden i karaten og hvor der ikke kun er fokus på enten teknik eller kamp. De to ting smelter, sammen med indstillingen til karaten, sammen til en helhed. Det skinnede soleklart igennem under hele gradueringen.

Og NEJ - det var ikke fordi man sad og kiggede med 'Farum briller' på, man kunne tydeligt høre respekten fra tilskuerne, fra de andre klubber.



Instruktør aften

Søndag den 20. august mødtes alle instruktørerne til "instruktørraften".

Det er 2. gang vi afholder en aften hvor vi mødes og hygger os sammen uden at det egentlig handler om karate, selvom det næsten ikke kan lade sig gøre.

Sidste år havde vi stor succes med vores arrangement, så i år havde bestyrelsen valgt at afsætte nogle midler til formålet. Vi havde på den baggrund valgt at hyre en fysioterapeut. Så vi mødtes i klubben kl. 17.00 hvor at Anne, som hun hed, var klar med de helt store udfordringer til os. Bemærk en balance senpai Franz har.



Det var et meget forfriskende pust, da hun havde en helt anden indgangsvinkel til de teknikker og øvelser vi udfører i den daglige træning. Hun havde været nede og observere os i en fællestræning torsdagen forinden.

Udgangspunktet for vores "korte" undervisning var *Mave/Ryg*.

Og essensen af aftenens undervisning var **STABILITET**. Hvis man ikke har fikspunkter i de teknikker vi udfører til daglig er der stor risiko for skader.

Et eks:

Når vi står i *sanchin dachi* (basis stilling) og udføre *soto uke* (udvendig parade) Hvis du ikke bukker benene så vinklen i



knæleddet bliver mindre, og lader fødderne pege 45 grader indad, er risikoen til stede.

Det der sker, er at du belaster dit knæled forkert og vrider i knæene, og det

er nødvendigvis ikke noget du mærker her og nu. Skaden af at lave øvelsen forkert kan følge dig resten af dit liv. Derfor er det vigtigt at blive ved med at bukke i benene også når du bliver træt.

Er det dig så på et tidspunkt umuligt på grund af mælkesyre i lår og lægmuskel ikke at stå i stillingen længere, ret da fødderne ud i normal position og aflast musklerne og leddet uden at lave skade. Denne stilling er en meget vanskelig stilling og utrolig hård, både fysisk og teknisk. Men det er alligevel den stilling vi benytter mest.

De øvelser vi udfører i karaten er tit udfordrende og svære.

Det være sig både teknisk og fysisk. Vi er alle på forskellige niveauer, og kan af gode grunde ikke være lige stærke alle sammen.

Noget af det som vi instruktører vil opfordre jer elever til, er at spørge en ekstra gang, hvis vi ikke får forklaret øvelserne/teknikkerne grundigt nok.

Vi opfordrer også på det kraftigste til selv at være opmærksom på din egen krop, da vi jo ikke er ens. Det er ikke flovt at spørge og nogle gange er der flere der får noget ud af dit spørgsmål.

Årsagen til at vi havde valgt at koncentrere os om mave/ryg er, at hvis du ikke er stærk i både din mave og din ryg.

Det gælder både nedre, mellem og øvre ryg. Det gælder nedre, mellem og øvre mave. Det gælder de skrå og tværgående mave og rygmuskler. Hvis du ikke får trænet dem grundigt, kan du risikere at få f.eks. en knæskade.

Det lyder mærkværdigt, men fordi vi i karaten bruger alle muskler i kroppen og på svære tekniske måder kompenserer man i sine led, hvis man ikke har muskelstyrken til at udføre disse øvelser.



Vi laver meget styrke, det ved i alle, så vi skal alle mærke efter at vi laver øvelserne korrekt, både for at styrke den muskelgruppe vi træner, men også for ikke at kompensere fordi vi er trætte.

Efter 2 timer med Anne, var vi alle meget inspireret.

Vi har fået nogle gode instrumenter/værktøj, som vi vil tage med i undervisningen for at højne standarden hos os selv og jer.

Vi sluttede aftenen af med at tage ned på en lokal restaurant i Farum og hygge. Som vi har sagt før, så i perioder ser vi instruktører mere hinanden end vores fam-



ilier. Derfor er det vigtigt for os at have et godt fællesskab med hinanden og jer, men vi må starte et sted.

Det der betyder mest for os, er uden tvivl træningen.

Kyokushin karate er en hård og disciplineret sport, og det er det der driver os. Det vil altid være Sosai's ånd der driver os. Men der er nogle rammer omkring os, som vi må tage stilling til uanset om vi vil eller ej.

Det samme gælder jer, I betaler et kontingent og det betyder, at klubben er lige så meget jeres og I har et ansvar ligesom os, at vi skal alle værne om den på bedste vis og få den til at fungere. Samtidig skal vi have nogle gode oplevelser i form af lejre, stævner, gradueringer, træninger, opvisninger, fester osv.

Vi ses i dojoén

Osu senpai Martin



Kumite Camp Sneek 28. august 1. september.

I perioden mandag den 28. august til fredag den 1. september afholdt F&F inner way i Sneek kumite Camp.

En hel uge med kun kamp for øje.

Jeg blev inviteret første gang i år 2002, men i år blev det år jeg kunne deltage. Sidste år på Møn lejren gav senpai Klaus og jeg gav hinanden hånden på at vi skulle deltage i år, 2006.

Vi havde begge 2 taget fri og sørget for at vi ikke skulle arbejde denne uge og glædede os meget til at komme af sted. Men 5 dage før vi skulle køre måtte senpai Klaus desværre meddele at han ikke kunne deltage pga. af en knæskade, øv øv øv.

Jeg kørte af sted søndag den 27. sep. Kl. 13, og landede i Sneek kl. 23.45. Det var sidste dag af mange tyskeres ferie så autobahnen omkring Hamburg og stoppet, det gav 2 timers forsinkelse. Men humøret var højt, jeg havde fri og skulle træne.

Senpai Claas var i dojen for at tage imod mig, jeg var den eneste der overnattede i dojen ud over Leo fra Leeuwarden. Leo var 10 kyu og havde trænet i ca. 1 års tid. Vi fik en kop kaffe og senpai Peter kiggede lige forbi for at sige hej. Men så var det også på hovedet i seng.

Vi stod op kl. 7 og kørte hjem til Claas og fik morgenmad, han og kæresten havde 4 måneder forinden fået datteren Brecht, så det var sjovt at se ham fra den faderlige skikkelse.

Første træning startede kl. 9.00. vi var i alt ca. 16 deltagere, 14 fra Sneek, 1 fra Leeuwarden og 1 fra Farum. Sensei Frank startede med at byde velkommen.



Jeg skriver dagbog

Det er den sidste uge af Hollændernes sommerferie og de bruger den uge i Sneek til at starte efteråret op med en kumite Camp.

Hvert år har Sensei Frank en rød tråd for lejren, sidste år var det styrke.

I år var det spark. 3 spark, jodan mawashi geri, jodan mae geri og jodan ushiro mawashi geri. Det betød at alt hvad vi lavede ud over løb, indebar at disse spark indgik.

Det var jeg meget imponeret over. 5 dage á 3 træningspas pr. dag, hvor vi lavede øvelser med disse spark. Man skulle tro det blev ensformigt, men som mange læsere af dette ufattelige gode klubblad ved, så er sensei Frank i stand til at gøre hver træning til en japansk rejse af kihon/ido/kumite og styrke/stamina.

Mandagen startede med 6 sæt af de 3 spark med 20 gentagelser.

I hvert træningspas bestod et af sætterne af en konkurrence, med de samme spark på tid.



Sensei Frank strækker og slapper af.

Det var ren forkælelse.....

Hver dag blev der sat flere sæt på og tiden på konkurrencen blev øget. Det bliver nok for indviklet hvis jeg prøver at beskrive det, man skulle have været der igennem træningspassende blev vi udsat for diverse lækkerier i form af styrke, kombinationer med partner og boksesek og stræk. Strækkene var den anden røde tråd igennem lejren. I hvert træningspas strakte vi i gennemsnit ud 3 gange, og hvis vi ikke nåede det skulle vi selv gøre det efter træning. No questions asked.

Så har de hvert år den regel af den som fører konkurrencen skal bære et rødt bælte, både junior og voksen. Sinisa bar bæltet hele ugen på nær fredag hvor Wiche overtog det i voksenafdelingen. For juniorerne var det Joy som forsvarer titlen hele ugen.

Eftersom jeg var alene af sted var vore venner utrolig søde til at "sørge" for mig. Mandag spiste jeg morgen og aftensmad hos Claas og Maike.



Aftensmad hos senpai Mark. På billedet ses Leo 9 kyu Leeuwarden og senpai Peter

Tirsdag var det Bellas mor som inviterede på aftensmad, onsdag var det senpai Mark.

Onsdag aften gik vi alle ud sammen, hvor vi spiste på den kinesiske restaurant som vi er mange fra Farum der kender.

Efter en god aftensmad sluttede vi af med at gå på isbar. Ekspedienten troede at jeg tog gas på hende da jeg bestilte is, hun ville ikke tro at jeg var udlænding sammen med 15 hollændere, så hun talte kun hollandsk til mig, men så talte jeg så dansk til hende. Det havde de andre meget sjov ud af. Jeg fik dog de smagsvarianter jeg bad om i min is. Derefter samlede vi os på deres nye førstesal, hvor vi så en leje dvd "black party".

Derefter havde sensei et par dvd'er med Sosai, så vi kværnede en og så var kl. omkring 01.00 = sengetid.

Sidste meddelelse inden vi gik i seng, var at morgentræningen var aflyst.

Der kunne jeg godt mærke at mine ben jublede en smule.

Det sidste træningspas startede kl. 15.30, men der var jeg nødt til at køre. Jeg skulle køre alene hjem og direkte på brun og sortbæltelejr, som startede kl. 19.00 samme aften. Jeg ramte Stevns kl. 23.30 og så var lejren i gang.....



Deltagerne på lejren

Nu skal jeg til graduering

For omkring et år siden i november måned besluttede jeg mig, for anden gang, at gå til graduering. Jeg havde i nogle år følt mig klar til next level, og i 2004 havde jeg meldt at jeg ville gå til graduering, men træk mig af forskellige årsager. Så det betød meget for mig denne gang.

Jeg havde gjort mig mange overvejelser over hvorfor? jeg ville gå til graduering, og det spørgsmål er for mig nok det vigtigste for at klarlægge mit mål. Jeg ville ikke melde fra igen, så det betød alt for mig at planlægge år 2006 frem til den 17 -18. november, hvor gradueringen skulle stå. Alt hvad jeg/ vi foretager os her i livet er en prioritering og jeg valgte at prioritere min graduering uanset hvad der måtte komme i vejen. Det meste kan man planlægge sig ud af, men jeg har også måtte skuffe folk, ikke mindst min egen familie. Det siger jeg som hverken er gift eller har børn. Så alle jer der har en familie der også skal passes under optræning til en dangrad, i har min dybeste respekt.

Men som sagt, alt er en prioritering og jeg satte målet til november, + en masse delmål. Jeg valgte at planlægge mit år, som jeg planlægger min sommerferie. Det lyder måske underligt, men for jer som planlægger ferie, i ved hvor meget man undersøger, tilrettelægger, fravælger osv. Tænk hvis man planlagde sit liv, som man planlægger en 2 ugers sommerferie ?? Hvad kunne man ikke opnå!!!

Når man er i den grundform som de fleste har når man træner 3 gange om ugen, så kan man på ca. 3 måneder nå sit klimaks, altså der hvor man topper og yder sit bedste. Så jeg planlagde at primo august ville jeg begynde intensiveringen af min fysik, det ville give mig ca. 2 ½ måned. I samme periode besluttede jeg mig for at alle mine selvvalgte ido kihon no kata og

yakusuko kumite skulle være færdige og finpudses.

Jeg havde det sådan at de sidste 2 ½ måned, der skulle jeg ikke bekymre mig om at skulle indlære noget nyt, men kun justere og finpudse og det havde jeg det rigtig godt med.

Men nu går det jo ikke altid som præsten prædiker...

Nå, men i perioden januar til og med juli havde jeg fastsat nogle delmål, nogle er noget jeg ville have gjort uanset, men nu med mere fokus pga. graduering.

Mine delmål var:

Vinterlejr, Eastercamp Ôstersund, Maratonlejr, Sommerlejr, Kumite Camp Sneek, Brun og Sortbæltelejr og Mønlejr.

Min plan var udover fysisk bare at deltage, men at give mig 120 % i alle aspekter af en træningslejr.

Derudover havde jeg sat mig det mål at jeg rent fysisk inden sommerferien skulle lægge på 50 – 60 % af min styrke, vel og mærke uden problemer. Det gjorde jeg også.

I månederne op til sommerferien, arbejdede jeg meget intens med mine Ido Kihon No Kata og jeg havde virkelig svært ved at få sat dem sammen så jeg var tilfreds. Men så skete der et eller andet, efter vi havde været i Ungarn til EM. Jeg havde en dybere snak med sensei Schumacher og jeg besluttede mig for, at inden for 2 uger skulle de være på plads og det kom de så, det var lige inden sommerlejren.

Løbene blev jeg også rettet af forskellige instruktører, og mange tak for det. Det er jo ikke hver dag vi får så meget opmærksomhed.

Den mentale del af træningen stopper aldrig, og som de fleste ved bliver den sat på prøve når man træner op mod stævne, graduering osv. Så hele året føler man det her pres på skulderne, presset fra sig

selv er nok det hårdeste. Man synes hele tiden der er noget man kan forbedre, OG DET ER DER.

Fra 1. juni af begyndte jeg at selvtræne ca. 2 gange om ugen ud over træningen på holdene og undervisningen. Jeg arbejdede meget med nogle ting som jeg altid for at vide jeg skal rette..... men det var mest teknisk træning jeg lavede for mig selv, hvor jeg kunne gå mere i dybden, og så styrke.

I august måned meldte jeg mig ind i Sports Club som ligger lige ved siden af klubben, der var min plan simpel. Spinning tirsdag, torsdag og fredag samt mave/ryg hold om fredagen. Det gik derudaf i hele august og starten af september. Jeg trænede tirsdag og torsdag morgen inden arbejde og fredag eftermiddag.

Men så startede kurven at gå ned af og jeg havnede i et mentalt helvede i slutningen af september. Jeg følte ikke jeg havde kræfter nok og jeg måtte bruge noget tid på at korrigere min ellers så gode plan (synes jeg selv). Det næstvigtigste for mig i denne fase var selverkendelse, og det var på tide at stå ansigt til ansigt med den og sige at jeg havde taget munden for fuld.

En træningsuge så for mig på det tidspunkt sådan ud:

Mandag: træning på 2 hold, tirsdag: spinning om morgenen og undervisning på 2 hold, onsdag: hviledag, torsdag: spinning morgen og træning på et hold, fredag: spinning, lørdag: aspirantræning primært kihonprogram, søndag: kamp eller hvile afhængig af status på kroppen.

Min beslutning blev så at skære spinning fra, for jeg havde virkelig brug for min søvn, jeg var meget træt. Her kommer kosten ind i billedet. Jeg lavede gerne mad til en 3-4 dage af gangen og supplerede op med kosttilskud og rigtig meget

af det. De 2 – 3 sidste måneder op mod gradueringen tog jeg 4 kg. på, hvilket var rigtig godt. Det viste at jeg fik nok næring og det rigtige næring ikke mindst. Min vægt på gradueringsdagen var 88 af den rigtige slags kg.

Hvad gik skævt.

I august måned måtte jeg indse at jeg havde skulderproblemer. Straks blev jeg bekymret, men med hjælp fra Lena blev jeg henvist til Frederikssund idrætssklinik. Og som vi alle kender det var budskabet hvile og tilbud om at få en binyrebarkhormon sprøjte. Den kære doktor mente jeg havde inflammation i et ledbånd i skulderen og sprøjten kunne muligvis slå det ned hvis jeg samtidig gav den hvile. Med gradueringen for øje, sagde jeg så ja tak. Samtidig var jeg i fuld gang med akupunktur behandling hos Klaus Poulsen og det havde fra første nål vist gode resultater og doktoren sagde at det skulle jeg endelig fortsætte med, hvilket jeg i den grad også havde tænkt mig. Efter ca. 2 måneder, altså i starten af oktober, var der intet at mærke i skulderen og vi blev enig om at stoppe akupunkturbehandlingen. Jeg skulle stadig være opmærksom på ikke at overbelaste den, hvilket jo var meget svært.

Så endnu en gang i tænkeboks med den mentale side. Min beslutning herefter var den at jeg på ingen måde ville træne styrke for overkroppen ud over de øvelser og armbøjninger vi lavede til træning. Jeg vidste at mine armbøjninger til gradueringen vil blive et sørgeligt indslag, men så måtte jeg gøre alt andet dobbelt så godt. Så med den tanke på plads kunne jeg koncentrere mig om min videre træning. Da vi nåede november måned havde jeg stadig ikke fået sammensat mine Yaku-soku Ippon Kumite, hvilket ifølge min plan

skulle have været klar inden august. Så hvad gør en klog og hvad gjorde jeg. Jeg tog en weekend til Jylland og besøgte mine forældre, 3 dage ud af træningsprogrammet, det er utrolig hårdt for psyken. Men jeg overbeviste mig om at kroppen og sindet havde godt af det. Min plan var så at få 100 % styr på Yakusoku. Så hele weekenden gik jeg ude i deres have i solskin og hyggede mig med dem og mine idoér.

Med dem på plads spurgte jeg senpai Klaus om han ville hjælpe mig som min partner. Man skal jo kunne udføre yakusoku alene, men også med partner. Senpai Klaus var en super hjælp, tak for det senpai

Ugen op til gradueringen.

Min sidste træning var søndag inden graduering. Så jeg holdt hviledage mandag, tirsdag, onsdag og torsdag hvor jeg lige var i klubben og "finpudse" yakusokuérne med senpai Klaus. Hele ugen sørgede jeg for at spise og drikke rigeligt. Men det var ikke noget problem. Jeg spiste morgenmad for 2 personer og ca. hver 2 time var jeg sulten igen. Det var faktisk lidt voldsomt.

På gradueringsdagen (fredag) havde jeg medbragt frugt, 8 liter vand, 2 liter faxe kondi, 1 pakke maxim kulhydrat Gel, 2 breve maxim kulhydrat pulver blanding til vand. Jeg fik drukket alt, på nær 2 liter vand og 1 liter Faxe kondi.

Efter gradueringen tog alle Farum aspiranter hjem til sensei Rauno □ hvor han om formiddagen havde forberedt pasta og kødgrøde i rigelige mængder. Tusinde tak for det sensei. Så depoterne blev fyldt godt op inden sengetid.

Lørdag dag.

Lørdag havde min forberedelse primært at deltage i vores kamptræning eftersom at det var kampdagen. Kamptrænin-

gen er en utrolig vigtig del af den daglige træning. Det er den del der slutter træningscirklen. Alt hvad vi træner leder i sidste ende hen på kampdelen. Det er bl.a. derfor det også er den sidste del af en graduering.

Men for mig var der også meget mentalt i den dag. Min sidste graduering skulle jeg kæmpe 10 kampe, og jeg husker set som det hårdeste jeg har lavet i min karate karriere. Så nu var det dobbelt så mange, så jeg havde lagt min egen strategi for hvordan jeg ville kæmpe.

Dagen startede med en prøve hvor vi fik forskellige spørgsmål vi skriftligt skulle svare på. Det var i og for sig nok den letteste del af gradueringen for mit vedkommende, men der skal jo også være bare en ting hvor man synes man har det let

Derefter var det gennembrydning. Under hele træningsforløbet har jeg vidst at jeg skulle lave en fri gennembrydning, så der har været mange tanker i hovedet om hvad jeg ville lave. Min primære idé var at lave en teknisk gennembrydning når nu jeg skulle til 2. dan. Jeg planlagde at jeg ville lave en dobbelt urakken hizo uchi og et ushiro mawashi tobi geri. Men på selve dagen ændrede jeg dette, urakken slagene føltes ikke rigtig i kroppen, så jeg ændrede dette ca. 30 min. før gennembrydningen. Så jeg valgte med meget stor irritation over for mig selv at lave et baglæns cirkelspark til kroppen efterfulgt af flyvende.

Jeg troede at det var den eneste gennembrydning jeg skulle lave, men aftenen forinden fik jeg at vide jeg også skulle gennembryde 4 brædder med seiken. Ups talk about planlægning. Sensei Trier spurgte om jeg ikke havde kigget i vores gradueringskrav til 2. dan. Jeg måtte ydmygt svare at det nok var blevet overset.. Jeg har aldrig gennembrudt 4 brædder

med knoerne så der var nervøsiteten også udenpå dogien, men det gik jo godt.

Så manglede ” kun” kampene. Jeg var nummer 3 på listen til kampene og før mig var det sensei Rauno der skulle gennem hans 30. Jeg fulgte daværende senpai Rauno igennem hans kampe fra siden samtidig med at jeg psykede mig op til mine egne 20 kampe.

Jeg synes sensei havde god stil og godt overskud og det var i hans sidste 5 kampe at jeg nok mentalt var mest presset fordi, nu var det min tur. Men samtidig var også på hans sidste 5 kampe at jeg fik lagt min strategi helt på plads for hvordan jeg ville klare mine kampe, og det gav mig ro og gjorde mig 150 % klar til at gå skridtene ud til min plads og få overrakt de pinde vi skal holde under alle kampene.

De næste ord jeg hørte var fra senpai Mathias Halberg der siger Nagai.....

Og før jeg vidste af det blev der sagt tillykke og jeg var færdig.....

For første gang i de 15 år jeg har trænet, var hele min familie med og se min graduering. Det betød lige umiddelbart mere for mig end jeg havde regnet med og jeg måtte lade tårerne trille da min mor krammede mig og sagde tillykke.

Tusinde tak til alle Farum eleverne der var i Roskilde og støtte os. Det gjorde en stor forskel for mig. Det er svært at forklare men de fleste af jer kender følelsen af have ”hjemlig” opbakning med. Så med dyb ære og respekt til alle jer som har støttet mig, og ikke mindst os alle 3. Domo Arigato.

Lørdag aften.



OSU - Senpai Martin

Tak for gaven



Til alle jer som havde en finger med i spillet, så siger jeg hermed mange tak for gaven.

Den skal have en gang lak så jeres signaturer bliver der altid.

Osu - Martin

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

