

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



Blad nr. 1, 2007 - 8. årgang



Træningstider for Farum Kyokushin Karate

For at man som 7. kyu kan træne med på 2. hold, (18.30-19.45)

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 (min. 14 år)
Søndag	Kamptræning fra 8.kyu	12.00 - 14.00 (min. 14 år)
	(se opslagstavle for evt. ændringer søndagstræningen)	

Aktivitetsliste - 2007

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

Marts

Søndag 25 - kl. 10.00 GENERALFORSAMLING I KLUBBEN

April

Fre-lørdag 20 og 21..... EM - Lithauen

Fre-søndag 27 - 29..... Forårslejr i Sneek

Maj

Lørdag 5 Shin Go Ryu Cup, Næstved

Fre-lørdag 25 og 26..... Marathonlejr

Juni/Juli

Torsdag 7 Graduering for begyndere

Mandag 11..... Graduering for alle øvrige grader

Tors-søndag 28 - 01 DKU Sommerlejr

DEAD-LINE til næste blad - Torsdag d. 21 juni 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

Interview med Jacob Alexa - årets karateka 2006

I forbindelse med at jeg oplevede den store ære at få tildelt "Årets Karateka"-pokalen, bad Senpai Winnie mig revidere et indlæg jeg lavede for ca. 3 år siden om mig selv og mit forhold til karaten.

Min interesse for kampsport startede allerede som dreng, på et tidspunkt hvor bl.a. "Karate Kid" og "Blood Sport" var med på en ung knægts liste over sejeste film (jeg er født i 1973).

Som dreng boede jeg i Ebeltoft, hvor det ikke var muligt at træne anden kampsport end judo, hvilket aldrig havde sagt mig noget.

I stedet dyrkede jeg fodbold, badminton, bordtennis, volleyball m.v., men intet af det kunne fastholde min interesse i mere end et par år eller tre ad gangen.

Min egen budo-karriere startede derfor først som 15-årig, hvor jeg begyndte at træne Ashihara Karate i en ny skole i Grenå under Sensei Lars Johanson og Senpai Kim André.

Det var godt nok over 30 km fra Ebeltoft (og det er meget i Jylland), men hvad gør man ikke for at få stillet sin karatesult. Da jeg først havde prøvet karaten, vidste jeg straks at her, havde jeg fundet det rigtige for mig. I Grenå nåede jeg 4. kyu og fungerede som træner for børn og begyndere.

Da jeg var blevet student, tog jeg ind til militæret. Det betød, at karaten måtte lægges på hylden i en stund, da jeg de efterfølgende tre år flyttede otte gange, hvilket naturligt gjorde det svært at træne fast noget sted.

Først da jeg slog mig ned i København, kunne jeg endelig komme i gang igen og startede i Ashihara Frederiksberg under Sensei Casper Olsen, hvor jeg opnåede 3. kyu.

Da jeg så mødte Anne Mette, flyttede jeg til Værløse og lagde igen karaten på hylden for at prioritere familien og arbejdet.

Ikke før Caroline som 8-årig udtrykte lyst til at prøve karate i stedet for dans og badminton, blev den taget ned igen.

Jeg havde læst nogle gode ting i avisen om Farum Kyokushin og vidste fra tidligere, at Kyokushin var den karatestil, Ashihara baseredes på.

Så vi tog ud og så en flot opvisning ved loppemarkedet i Farum, og vi var ude for at se klubben, hvor vi overværede en træningstime for begynderholdet med Senpai Eibye.

Egentlig var det kun meningen, at Caroline skulle starte i klubben. Jeg havde lovet at tage med hver gang, så jeg øjnede chancen for at få løbet en tur et par gange om ugen og få rettet lidt op på min stadig ringere form.

Så opdagede vi, at der var fælles børne- og voksenhold, hvorfor vi blev enige om, at hvis jeg alligevel skulle sidde og vente, kunne jeg jo ligeså godt starte på begynderholdet selv, på trods af at Anne Mette var højgravid med vores tredje barn.

Den fantastiske følelse det er at komme i gang efter så lang en pause, kan slet ikke beskrives. Jeg var helt oppe og køre og synes ydermere, at det var spændende at lære et nyt system at kende; selvom der er mange ligheder, er der også mange forskelle – særligt hvad angår kataerne, som er vidt forskellige, idet de i Ashihara udgår fra kampstilling.

Det har været, og er stadig, en stor, stor oplevelse at have træningen sammen med Caroline og siden hen Anne Mette, der ellers aldrig har dyrket kontaktsport før.



Men jo mere hun kom i dojen, desto mere vild blev hun for selv at komme i gang. Så da kroppen var kommet sig over de værste efterveer, startede Anne Mette, og vupti var vi en hel karatefamilie, hvis største problem er, at ens arbejde ofte bryder forstyrrende ind i træningen.

Med tre børn på hjemmefronten og et arbejde der til tider har trukket store veksler på familien, har det indtil nu været svært at prioritere deltagelse i lejre og lign., men nogle stævner er det da blevet til – med blandet resultat.

Jeg er dog ikke i tvivl om, at oplevelserne ligger lige om hjørnet, og indtil da nyder jeg bare træningen og stemningen i vores dejlige klub. Der går heller ikke en dag derhjemme, uden der enten bliver øvet teknikker, lavet styrkeøvelser, testet terminologi eller andet med relation til karaten.

Personligt har jeg altid følt, karaten har givet mig en indre ro, som efter min egen overbevisning bundes i, at karatetræningen får et menneske til at hvile i sig selv såvel fysisk som mentalt.

En følelse, der ikke kan overvurderes, da den kan bruges som fundament i alt, hvad man foretager sig i livet.

Apropos arbejdets forstyrrende effekt på træningen vil I fra sommerferien og en periode frem ikke se meget til mig, idet jeg fra august skal udsendes til Bagdad i seks måneder.

Jeg kommer i den grad til at savne træningen i dojen, men så må jeg træne for mig selv, når der er tid og rum.

Jeg kan jo også holde mig orienteret om klubbens triumfer via hjemmesiden, hvor I nok også vil høre fra mig i ny og næ.

Tusind tak for anerkendelsen som årets karateka 2006.

Den er jeg helt utrolig glad for og meget, meget stolt over – særligt når jeg ser rundt i dojen på de mange andre dygtige karateka'ere, vi har i Farum Kyokushin.

Vi ses i dojen

Jacob Alexa



Anne Mette og Jacob



Gitte og Jacob -
årets kyokushin og årets karateka - 2006

VINTERLEJR 2007

Så blev det tid for årets første lejr. Vi havde håbet på sne igen i år, men det var meget få isterninger der mødte os i Kalundborg. I år var der ingen famøse udenlandske instruktører med ud over, vanen tro, sensei Luc Vandecraen 3.dan fra Belgien.

Udover ham var dette års instruktører shihan Jan Bülow, sensei Jesper Trier, Sensei Erik Sigvaldason, sensei Mads Friis, sensei Julian Leander, senpai Helle Bisgaard og senpai Tim Petersen.

I år blev Farum repræsenteret af Sensei Rauno, senpai Franz, senpai Henning, senpai Klaus, senpai Niels, Anders Kindler, Daniel, Emil Wolff, Dan L-Jensen, Jim Campion, Per Danielsen, Alice, Gitte, Lilja og undertegnede.



Senpai Klaus og senpai Martin

Lejren var godt støttet op af mange instruktører, så vi ventede os god og hård træning. Lige uden for vandrehjemmet ligger der en fodboldbane og en grusbane.

Grusbanen plejer at være vores faste sted vi mødes fredag aften til den første træning. Det måtte vi i år opgive, da der nærmest var en sø i stedet for en grusbane. Det skulle stadig ikke forhindre os i at træne god aften karate, så vi luntede ned til en nærliggende fodboldbane med

udsigt over Kalundborg havn. Så var lejren i gang.

Natten fra fredag til lørdag blev vi vækket omkring 03.15.

NATTRÆNING.

Ud af fjerene og på med gien.

Det blev til en 1 – 1,5 times træning. Senpai Mathias og senpai Benno førte os igennem et smukt udvalg af deres brede kamp repertoire. Derefter var der forskellige styrkeøvelser.

En god nattræning i Sosais ånd med gode kamp kombinationer og styrke. Vi var tilbage i seng omkring 05.00.

Efter morgenmaden gik dagen slag i slag med træning. Kihon, kata, styrke, svømning osv. Så hen på aftentimerne var vi alle godt mørbankede. Folk begyndte at sige godnat allerede omkring kl. 22.00.

Vi var dog en 10 stykker fra Farum der sad og hyggede i sofabjørnet på første sal frem til klokken 23.30

Det er noget af det jeg personligt holder meget af ved lejrene. Vi kommer alle tættere på hinanden og styrker venskaberne i klubben.

Sensei Rauno og Daniel



Søndag morgen startede vi i Kalund-



borghallen kl. 06.30. Det viste sig at vi skulle bankes igennem af en lokal aerobic instruktør i ca. 1,5 time.

Det var et pas der satte kursen for resten af søndagen. Vi kørte uafbrudt i forskellige "blokke" som hun kaldte det.

Så hvis man ikke var sulten ved morgenbufféen, så var det i hvert fald ens egen skyld...

Kl. 14.00 efter frokost var der afslutning og folk drog igen hver til sit. Det er det samme efter hver lejr, der lægger sig en mut stemning når vi skilles. Det betyder at vi har det sjovt og hårdt sammen.

Noget jeg vil opfordre alle til, er at melde sig til de forskellige lejre og arrangementer der er.

Det der ikke dræber dig, gør dig stærkere. Du knytter nye bånd og gør gamle stærke.

Hold øje med vores hjemmeside. Vores

alle sammen LP holder den up to date med arrangementer, lejre, træninger osv. Nu er der også en net shop hvor du kan købe forskellig karate relaterede sager.

Hvis du selv har noget der er til gavn for klubbens medlemmer at vide eller andet, kan man også skrive til LP. Det meste bliver godkendt

Vi ses i dojen.

Osu
Martin

Lige en lille rettelse:

Kalenderen bliver vedligeholdt af Lilja, så har du info til den, kan du give hende besked (red)



Trekampstævne 2007

Lørdag den 17. februar 2007 skulle vores fantastiske Farumbørn igen dyste mod de andre klubbers Kyokushinbørn i det årlige trekampstævne. I år var det Roskilde, der som sidste års vinder var arrangør.

Mere end 50 børn fra seks af landets ni Kyokushin klubber samt en masse forældre og andre supportere mødte op i Roskilde Karateklub ca. kl. 10.30. Stemningen var fra starten af høj, så der var lagt op til en god dag.

Udover Farum og Roskilde var der deltagere fra:

- Shinryokudan-Kyokushinkai (Nansengade)
- School of Kyokushin Karate, SOK (Frederiksberg)
- Svendborg Karateskole
- Middelfart Karateskole.

Fra Farum deltog Caroline, Christoffer, Anders, Jacob, Daniel, Martin, Christian Åkervald, Frederik, Rune, Cecilie, Emilie, Ayse, Christian Wulff, Niels og Elvin. Derudover var Sensei Rauno og Senpai Michael Eibye med som coaches.

Endelig var der en masse forældre med til at yde opbakning.

Der dystes i kata, kumite og tøndeslagning.

Vinderen i hver disciplin får et point, andenpladsen får to point, tredjepladsen tre point

og så fremdeles. Til sidst har den klub med færrest point vundet.

Dagens første disciplin var kata, hvor børnene fra de respektive klubber stiller op i hold. Holdene skulle sammen - på fri takt - vise en kata, de selv havde valgt over for dommerne.

Normalt vil der være fem dommere (fire hjørnedommere og en hoveddommer), men i år var der kun tre, heraf en hoveddommer.

Hver dommer giver point mellem 7,0 og 9,0. Når der er fem dommere, trækker man højeste og laveste fra, lægger resterende sammen og deler med tre, så man får et gennemsnit. I år blev karaktererne fra de tre dommere blot lagt sammen og delt med tre.

Når alle holdene så har været på gulvet, lægges alle de respektive klubbers point sammen og deles med det antal hold, klubben har med.

Præstationen bedømmes på, hvor godt eleverne kan deres kata hver især, men også på hvilken kraft og fokus der er i teknikkerne, samt hvor synkront kataen udføres.



Der tages både hensyn til kataens sværhedsgrad og til de enkelte elevers alder og erfaringsniveau.

Farums stillede med fem hold, og i vanlig stil gav Farums børn den hele armen og viste den ene flotte og



kræftfulde kata efter den anden. Børnene var koncentrerede og viste deres katas med sikkerhed og flotte detaljer som fx gode, høje kiai.

De flotte præstationer blev af dommerne bedømt med flotte karakterer, hvilket gav Farum en solid andenplads i den første disciplin.

Næste disciplin var kumite.

Børnene var udstyret med vest, hjelm, benskiner samt skridtbeskytter for at undgå skader.

Dommerteamet består af en kampleder og to dommerassistenter.

Farum stillede med seks kæmpere:

Christoffer, Anders, Daniel, Christian Åkerwald, Martin og Caroline.

Alle Farums kæmpere gik ind til kampene med en rigtig god kampånd. Kæmperne blev matchet på tværs af klubberne efter bedste evne, men den store spredning på erfaring, størrelse og alder gjorde det i enkelte tilfælde vanskeligt at skabe helt lige kampe.

Der blev kæmpet i halvandet minut uden mulighed for forlængelse, som det ellers er gældende ved almindelige stævner. I kampen kan man score hele point (Ippon) eller halve point (Waza ari). Opnår en kæmper et helt point (eller to halve), er kampen afgjort. Er stillingen uafgjort, når tiden er gået, skal dommerne og kamplederen hver især markere, hvem de synes bør vinde kampen.

Den, der har fået flest markeringer, vinder kampen. Farums børn gjorde en rigtig god figur. Daniel og Caroline vandt deres kampe og Anders vandt en af to. I de øvrige fire kampe måtte vores kæmpere desværre se sig slået på marginalerne.

Altså et sejrsgennemsnit på 43 %, hvilket rakte til en fjerdeplads i kumite.

Det var godt at se, at ingen af Farums

kæmpere udviste ulovlige teknikker og hverken fik eller pådrog andre skader af betydning.

Dagens sidste disciplin var tøndeslagning, hvor hver klub har sin egen tønde.

Der gives point efter, hvor hurtigt holdet (alle deltagere fra klubben) får bunden henholdsvis hele tøndens slået ned.

Også i denne disciplin ydede alle deltagere en flot indsats, og Farum fik hele tøndens ned på 1 min. 3 sek..

Middelfarts store drenge var desværre hurtigere, og Farum blev dermed nummer to i tøndeslagning.

Sammenholdt med de flotte resultater fra de to "reelle" karatediscipliner, blev det samlede resultat, at Farum endte på en delt andenplads med Roskilde.

Middelfart vandt vandrepokalen, så næste år skal vi en tur til det fynske og hente pokalen hjem, hvor den hører til.

Et stort tillykke til Farums børn for en rigtig flot indsats.

Der blev udvist sand Kyokushinånd, en imponerende fightervilje og en rigtig god indbyrdes støtte og opbakning. Det sidste kan ikke understreges nok. Styrkelse af sammenholdet blandt vores mange unge talenter er efter min mening et meget vigtigt element af børnestævnerne, og det var derfor rigtig godt at se, hvordan Farum holdt sammen og tog sig af hinanden.

Særligt når adrenalinene efter en kamp pumper rundt i blodet, og det et kort øjeblik næsten er for meget af det gode. Flot!

Alt i alt var det en rigtig god dag. Roskilde leverede et fint arrangement og Farums børn leverede endnu en gang en super præstation, som vi kun kan være stolte af.

Osu Jacob Alexa

GRADUERINGER

Venligst vær opmærksom på flg. vedr gradueringer:

- Inden du skal til 8.kyu/mon graduering, skal du have have fået/bestilt en brik med navn og billede på.

Denne brik skal vendes i god tid inden gradueringen og senest 4 uger inden.

Du skal selv føle at du kan det pensum der kræves til næste grad

- Når du har vendt din brik, skal du huske at informere om, at du påtænker at gå til næste graduering, til de instruktører du har haft mest i den daglige træning
- Kontingentet **skal** være betalt

Fremover vil der ikke blive givet tilladelse til at man kan gå til graduering, hvis disse regler ikke er overholdt.

Vi har ved de sidste par gradueringer set for mange elever, der kommer meget kort tid inden selve gradueringen og spørger om de kan gå til graduering eller de har ikke vendt/bestilt brikken på gradueringstavlen.

Er brikken ikke klar til gradueringsdagen, er det fordi den ikke er bestilt i GOD tid inden.....

Kommende gradueringer

Alle grader - Mandag d. 11.6.07 kl.17.00

Begyndere - Torsdag d. 7.6.07 kl.17.00

Har man ikke fremover indbetalt sit kontigent rettidigt hænger kassereren en liste med navnene på de, der ikke har betalt op, på opslagstavlen, så man kan nå at betale inden gradueringen.

Bemærk at man er medlem ind til at man skriftligt har meldt sig ud til



GENERALFORSAMLING
Torsdag d. 26 april 2007
kl.20.00

Fællestræning for alle
kl.18.00-19.30





FORÆLDRE SE HER

**Hjælp søges til vores Marathonlejr
27-28 april 2007**

**Vi søger hjælp fra Jer pårørende/forældre
til lidt forskellige opgaver i forbindelse med
afholdelse af vores årlige Marathonlejr.**

**Da vi jo gerne vil træne det meste af tiden
i det døgn lejren varer,
søger vi hjælp til indkøb af mad inden selve lejren og
anretning /tilberedning af måltider mm. på lejren.**

**Resten skal vi nok selv klare.
Det behøver ikke at være den/de samme personer,
der står for det hele, opgaverne kan sagtens deles
af flere forskellige, friske personer.**

**Er det noget for dig så kontakt
Sensei Rauno til træning
eller på telf. 40 28 47 48**

Meditations workshop på Møns Klint

Oplev stilheden i en pragtfuld natur



Torsdag d.19 til lørdag d.22 april
med sensei Frank fra Holland.

Workshoppen er åben for alle der er interesseret, det er ikke kun for karatefolk. Så hvis der er nogen forældre eller pårørende til medlemmer i klubben, er de også meget velkommen til at deltage.

Det bliver en forlænget weekend kun med meditation og fordybelse, og det meste af tiden i stilhed/tavshed.

Så det vil være en stor udfordring for de fleste og en god mulighed for at udfordre sig selv på et andet plan, end vi er vant til og så er i et af Danmarks smukkeste områder, Møns Klint.

Prøv det, du vil ikke være den samme person bagefter.

Yderligere oplysninger kan indhentes hos Sensei Rauno 40 284748

Sensei Frank er kendt af de fleste i klubben og har klubben F & F The Inner Way: For synlig beherskelse og balance.

Sportsklubben F & F er frundlagt i 1988 og har til huse i Sneek, Holland. Klubben er et initiativ af idrætsskammerater, som har valgt deres idræt med hele deres hjerte og sjæl.

Under Frank Liew-Ons ledelse følger vi fordybelsens vej. En vej, hvor mental beherskelse er lige så vigtig som fysisk beherskelse. Samtidigt har denne fordybelse resulteret i at vi har udvidet vores kursustilbud. Zen meditation, tai-chi og reiki er nu blevet tilføjet til programmet.

I mellemtiden kan klubbens medlemmer dagligt deltage i undervisning i meditation. Meditation anvendes ifm. (mental) support af bl.a. eliteidrætsfolk. Endvidere organiserer klubben jævnligt meditationskurser og workshops op en eller flere dage. Desuden er der oprettet datterorganisationer som f.eks. Activity Foundation, Healine Centre og Heart Foundation. Alle disse aktiviteter har gjort Sportsklubben F & F til et centrum, hvor vestens rationalisme og østens visdom omfavner hinanden og det bløde yin og det hårde yang går op i en harmonisk enhed. På tai-chi'ens område, er der etableret et samarbejde med Buqi instituttet.



Arbejd i stilhed på din fysiske og mentale sundhed

Meditation bidrager til at forbedre din nat-søvn, nedsænke blodtrykket, reducere dine ængstelser og hjælper dig med at blive mere kreativ og gladere.

Hvis du altid har ville lære at meditere eller du blot kunne tænke dig at opleve en afslappet week-end i en pragtfuld natur og du trænger til at få en ordentlig dosis ekstra energi....

så er du hjertelig velkommen til at deltage i vores 4-dages meditationsworkshop

Fremskridt for begyndere og viderekommne

Week-enden er den ideelle lejlighed for begyndere til at stifte bekendtskab med meditation, fordi workshoppen varer flere dage i træk og den derfor giver mulighed for hurtigt at få bedre indsigt i meditation. Men det siger sig selv, at du i stilhed bedre kan nyde de betagende omgivelser omkring Møns Klint.

Endvidere giver workshoppen deltagere, som har mere erfaring med meditation, en enestående lejlighed til yderligere fordybelse.

Undgå travlheden, opdag stilheden

Meditationsweek-enden er først og fremmest tænkt til enhver, der ønsker at undgå dagliglivets travlhed, for her-ved at komme til ro (igen) og finde rum i sig selv.

Vi har valgt temaet:

Oplev stilheden i en pragtfuld natur

Ved at gå ture i naturen, giver vi dig mulighed for at opdage og opleve stilheden

i dig selv.

Den pragtfulde natur i Møns Klints omgivelser, egner sig perfekt til vidunderlige gåture i stilhed.

Stilheden hjælper dig med at trække dig tilbage og herved reflektere over og bedre at se, hvad der er virkelig værdifuldt i dit liv.

Stilheden giver dig klarhed over, hvad der foregår i dit indre og det, der skal skænkes ren opmærksomhed.

Indvendig stilhed bringer dig i dybere kontakt med dit hjerte og skaber samhørighed med dine nærmeste omgivelser.

Den største del af week-enden vil blive tilbragt i stilhed for at opnå en så intensiv erfaring som muligt.

Praktisk info:

Opholdsomkostninger: 150,00 Euro

Dækker logi pr. person og er baseret på fuld pension og ophold i 4-sengs værelse. Ekskl. rejseomkostninger og kursusgebyr.

Workshopgebyr: 240,00 Euro

Vejledning, instruktion og træning

Hvis du ønsker yderligere oplysninger, er du velkommen til at kontakte sekretariatet hos Sportsklubben F & F The Inner Way på tlf. 00311515 432030 eller sende en e-mail til info@sportsclubfenf.nl



Nytårstræning 2007

Som vanligt var der fuldt hus ved årets første træningspas, der blev trænet hårdt og sjovt. Bl.a. skulle sortbælterne udføre en kata, med lukkede øjne - det gav nogle sjove situationer og hvis ikke sensei Rauno var ropmærksom og hustedede at råbe stop, i det rette øjeblik, kunne det også have givet lidt småskrammer.

Her er lidt billeder fra træningen.



Senpai Niels, senpai Martin, sensei Rauno, senpai Klaus, senpai Eibye, senpai Henning





Som sædvanlig forstår 'farummerne' at slutte en god fællestøtning, med lidt hyg-geligt samvær, frugt, slik, kage og saft, alle kan være med.

Det er, sammen med den store støtte, del-tagere ved stævner og gradueringer, altid kan regne med - klubsammenhold

og det er nogle af årsagerne til, at det er så herligt at komme i :

Farum Kyokushin Karate Klub



Et stort tak

Jeg vil gerne på denne måde sige et stort tak til dem, der indstillede mig og dem, der besluttede, at jeg skulle tildeles et æresmedlemsskab.

Det var stort og jeg er meget rørt.

Min tilknytning til Farum Kyokushin Karateklub startede helt tilbage i 2000, da Line begyndte at dyrke karate.

Efter 1 år begyndte Klaus at træne i klubben.

Jeg syntes, at det var en spændende sport og efter 1½ år vovede jeg springet og begyndte også at træne opmuntret af gode naboer: senpai Michael Bisling, senpai Winnie og Lars Peter.

Desværre måtte jeg kort efter min graduering til 9 kyu se i øjnene, at mit helbred ikke kunne klare træningen og at jeg var nødt til at stoppe.

Da Line og Klaus stadig træner er karaten fortsat en stor del af vores liv.

Jeg holder meget af at komme i klubben og at give mit bidrag til, at der er rart at være, og til at klubben kan blive ved med at have ry for, at det er et godt sted at holde stævner.

Jeg vil gerne tilslutte mig Helles tak.

Jeg blev også meget glad for æresmedlemsskabet.

Det er ikke hver dag, et sådan bliver udelt.

Min tilknytning til Kyokushin og Farum kender de fleste af Jer, men her er et kort resumé:

Jeg startede med at træne Kyokushin på Ørnevej i 1975, stoppede i 1982, da jeg mødte LP, fik børn, blev gift osv.

I 1999 startede LP og jeg så i Farum - også tilskyndet af senpai Bisling, som jeg har trænet sammen med på Ørnevej.

Jeg måtte desværre også stoppe pga. helbredsproblemer, mit håb er at kunne træne igen - med tiden.

LP han haft en længere pause pga. knæproblemer, men er ved at være fit for fight igen.

Jeg redigerer vores klubblad, vores første blad udkom i 2000 og LP er webmaster for hjemmesiden.

Når vi kan, støtter vi deltagerne ved stævner og assisterer ved arrangementer, når der er brug for det.

Vi ses i klubben

Osu Helle

Osu Winnie



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

