



FARUM KYOKUSHIN KARATE

DECEMBER 2025



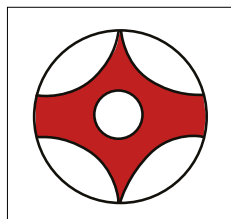
Læs om FKK's deltagelse
ved VM i Japan
side 8-15

Se billeder og læs om
årets sommerlejr
side 18-25

Deltag i julekonkurrencen
på side 26

Osu fra redaktionen

Endnu et begivenhedsrigt år lakker mod enden, og i redaktionen glæder vi os over at kunne dele nogle af efterårets største oplevelser med jer.



Sommerlejr i nye omgivelser

Årets sommerlejr fandt sted i helt nye og naturskønne omgivelser på idrætshøjskolen Bo-sei i Præstø. Højskolen dannede den perfekte ramme om nogle dage fyldt med intens træning, fællesskab og masser af grin.

På lejren blev der præsenteret nye spændende gæstetrænere, der med stor inspiration og faglighed gav deltagerne både tekniske og mentale værktøjer med hjem. Oplevelsen var fantastisk, og vi glæder os allerede til næste år!

Katastævne med flot afvikling

I efteråret afholdt klubben et velbesøgt katastævne, hvor både nye og erfarne karateka'er stillede op. Arrangementet blev gennemført med stor succes takket være frivillige hjælpere, dommere og engagerede deltagere. Niveaulet var højt, og mange overvandt nervøsiteten og udførte flotte kataer. Husk, at man allerede har vundet, når man står på måtten og viser sin kata.

VM i Japan – en uforglemmelig oplevelse

En af årets absolutte højdepunkter var klubbens stærke repræsentation ved VM i Japan. Flere af vores kæmpere deltog og leverede imponerende præstationer på den internationale scene. Deltagerne og deres medrejsende tilskuere har delt spændende, rørende og energifyldte beretninger fra turen – fortællinger om kampgejst, kulturmøder og et sammenhold, der gjorde oplevelsen helt unik.

Flot indsats ved danske stævner

Også på hjemmebane har klubbens medlemmer markeret sig. I løbet af året har flere karateka'er deltaget i stævner rundt om i Danmark og har hjemtaget flere flotte placeringer. Endnu vigtigere er den erfaring og udvikling, alle har fået med sig – både på måtten og udenfor.

Vi ses til nytårstræning!

Traditionen tro starter vi det nye år med fælles nytårstræning 1. januar ved Furesøbad. Vi håber at se mange af jer til en frisk start i 2026, hvor vi fortsætter med at styrke både teknikken, fællesskabet og kampånden.

Tak for et stærkt år – og på gensyn i dojoen!
På redaktionens vegne, Michala

Indhold

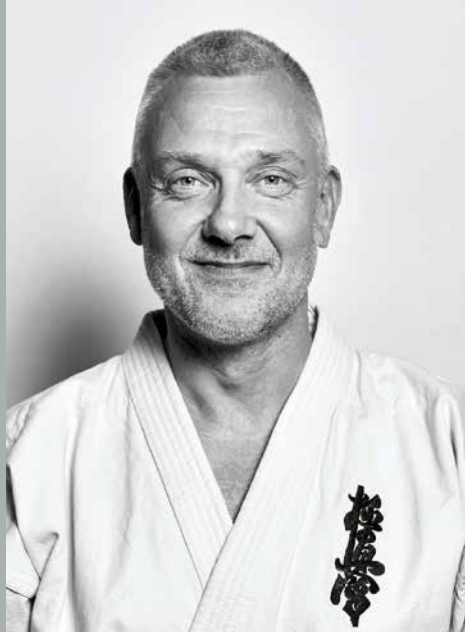
- | | | | |
|----|-----------------------------|----|--------------------------------------|
| 4 | Info fra Chefinstruktøren | 26 | Årets julekonkurrence |
| 5 | På lejr i Spanien | 27 | Kids corner |
| 6 | Bushido Cup | 30 | Sensei Jokomus Sans store udfordring |
| 8 | En mors første VM | 31 | Kids graduering |
| 10 | Endelig VM | 32 | Japanske ord |
| 11 | I Tokyo med Farum Kyokushin | 33 | Lær at tælle på japansk |
| 14 | På tur til Takao-bjerget | 34 | Et godt sted at starte |
| 16 | Flotte kataer i dojoen | 35 | Flotte præstationer ved Oyama Cup |
| 18 | Sommerlejr i nye omgivelser | 36 | Shinza |
| 20 | En hjernedød oplevelse! | 40 | Shoshinsha Cup |
| 22 | En rigtig god lejr | 42 | Opslagstavlen |
| 23 | At sætte sig nye mål | 43 | Kontakt information |



Forsidefoto:
Træning i Sosai's
legendariske
honbu i Tokyo

Redaktionen:
Charlotte Rømer Engel og Michala Bojesen

Foto: Private fotos fra klubbens medlemmer
Layout: www.fru-nielsen.dk



Kære alle, Osu

Som chefinstruktør kan jeg ikke lade være med at føle både stolthed og glæde, når jeg ser tilbage på året, der er gået. Det har været et år fyldt med mange store karatepræstationer ved forskellige stævner i både kata og kumite og med imponerende resultater. Farum Kyokushin Karate har sat et godt og solidt aftryk på året. Det har også været et år med stort engagement og udvikling, som har vist sig ved de flotte gradueringer og mange nye grader.

Det er en fornøjelse at følge jeres rejse, se hvordan I udvikler jer og ikke mindst den måde hvorpå I støtter hinanden undervejs med det gode fællesskab. Jeres indsats og sammenhold er den bedste belønning, klubbens instruktører kan ønske sig.

Samtidig vil jeg rette en stor tak til alle de frivillige, herunder klubbens instruktører, som gør det muligt at få det hele til at fungere – både foran og bag kulissen. Uden jeres tid, energi og hjerte for fællesskabet, ville vi slet ikke kunne skabe de rammer, vi har i dag.

Tak for et fantastisk år – jeg glæder mig allerede til alt det, vi skal nå sammen i det kommende år!

En rigtig glædelig jul til jer og jeres kære, samt et stærkt og succesrigt nyt karateår.

Husk nu vores Kagami Biraki den 1. januar 2026 hvor vi ønsker hinanden godt nytår.

Osu
Franz

På lejr i Spanien

Susan, Agnes og jeg var på lejr i Spanien fra 14.-17. november. Det var anden gang, vi deltog. Vi tog afsted med en masse andre danske karateklubber, og vi var omkring 30 mennesker fra Danmark. Den spanske klub, vi trænede i, hedder Gym Daimyo og ligger i Alicante. Ved mange af træningerne blev vi undervist af Shihan Gabriel Barluenga og senseis fra hans klub, og undervisningen foregik primært på spansk. Det var ret underholdende.

Træningerne var fede. Underviserne virkede grundigt forberedte og gjorde sig umage med, at alle forstod, hvad de skulle, og de var mange, der gik rundt og hjalp og sikrede, at alle fik lavet øvelserne rigtigt. Vi lavede alt fra kihon og kata til selvforsvar.

Vejret var rigtig godt. Vi var omgivet af en masse søde og glade mennesker, og vi lærte en masse nye mennesker at kende. Næsten alle danskerne boede samme sted, og vi spi-

ste alle måltider sammen, fulgtes til træning og brugte også en masse tid sammen uden for træningerne. Alle tager så godt imod én, og især vi børn og unge har det rigtig sjovt sammen.

På lejren var nogle deltagere indstillet til graduering. Deres graduering varede hele weekenden og sluttede af med fysik, kata og kampe om søndagen. Fra Danmark bestod Sensei Klaus og Sensei Glenni begge til 4. dan.

Da lejren var færdig søndag eftermiddag, tog alle os fra Danmark på stranden for at bade. Bagefter tog vi alle op på Shihan Erik og Shihan Helles altan og hyggede.

Vi tog hjem mandag morgen med en masse gode minder og oplevelser i bagagen. Det er altid lidt sjovt at lære nye karate-kammerater at kende. Så kender vi også flere, når vi tager til stævner og på lejre.

Osu, Mette Møbius





Bushido Cup

En dag med Kampgejst, Fællesskab og Klubånd

Den 25. oktober afholdt Shin Go Ryu for første gang Bushido Cup – et stævne opkaldt efter samuraiernes japanske moralkodeks Bushido, der står for krigskunst, ære og loyalitet. Et navn, der viste sig at passe særdeles godt til arrangementets ånd.

Allerede ved ankomsten mærkede man den venskabelige stemning i hallen. Arrangørerne havde tydeligt lagt stor energi i at skabe et stævne, hvor alle detaljer var gennemtænkt. Rammerne var flotte, og særligt indmarchen – hvor deltagerne løb ind til rockmusik – gav en dynamisk og gennemført start på dagen. Der var ingen tvivl om, at der var gjort noget ekstra ud af hvert eneste element.

Vores kæmpere leverede stærke præstationer:

- Svend tog en flot guldmedalje
- Frida kæmpede sig til en velfortjent sølvmedalje
- Markus og Alex sikrede sig hver en bronze
- Julian tog imod to hårde kampe og endte på en stærk 4. plads

Et stort tak skal lyde til alle medrejsende klubkammerater, familie og venner. Jeres støtte betyder enormt meget og er med til at skabe den helt særlige klubånd, vi er så stolte af.

Næste Bushido Cup afholdes 7. november 2026 – så sæt allerede nu et kryds i kalenderen.

Osu
Susan og Frederik W





En mors første VM

AF ANNIKA FALKVARD

Når man har en søn, der har gået til knock-down karate, siden han var 9 år, og som godt kan lide at kæmpe og gerne stiller op til stævner her i Danmark, så burde man nok have været forberedt på, at han en dag ville have et ønske om at stille op til et stort knockdown stævne som VM. Især også når vi tidligere har rejst til både Japan og Kina for at se VM.

Derfor gav det alligevel et ordentligt sug i maven den dag, da Marcus (1. kyu) sagde, at Shihan Franz havde givet ham lov til at træne op til VM i Japan i slutningen af november 2025. Marcus begyndte at træne op til stævnet ved at deltage i kamptræning i Nansensgade i København. Det har derfor været svært for mig som mor at vurdere, om han fysisk var klar til VM, da vi lørdag den 22. november 2025 tog af sted til Marcus' første VM i Japan. Med som supportere var Marcus' lillebror og jeg. Storesøster og far heppede med hjemme fra Danmark.

I ugerne op til VM kunne jeg mærke, at jeg blev mere og mere urolig over, at han skulle kæmpe til VM, da niveauet ved VM er et andet end ved de stævner, Marcus tidligere har deltaget i. Men Marcus var spændt og glad, og dagen før VM får vi at vide, at Marcus' første kamp er mod en japaner, Reno Kuramochi, der vejer ca. 13 kg mindre end Marcus. Da flere af kæmperne i letvægtsklassen ikke har kunne få visum til Japan, skal Marcus kæmpe åbningskampen.

Lørdag den 29. november 2025 står vi op og spiser morgenmad kl. 6.45. Der er fælles afgang fra hotellet kl. 7.30. Vi har ikke fået noget program for dagen, men vi møder op i hallen kl. 8.00 med alle de andre deltagere og supportere. Da vi ankommer til hallen, får vi at vide, at Kancho ankommer ca. 8.30 – det bliver dog hurtigt rykket til ca. 9.15. Herefter er der åbningsceremoni med tale af Kancho og præsentation af kæmperne og brandchiefs.



Kl. 11 (klokken er tre om natten i Danmark) går åbningskampen i gang.

Sensei Benno fra Nansensgade er med som coach. Han kender Marcus fra træningen i Nansensgade og han betrygger mig i, at Marcus er klar, da han er vant til at kæmpe med meget større modstandere, at han er en god kæmper, og at der ikke er nogen i hans vægtklasse, han ikke kan tage slagene fra. Det dulmer mine nerver en lille smule, men da jeg ser Marcus stå ved kamparealet og være klar til første kamp, bliver jeg igen meget nervøs, for hvis der sker noget, så er vi meget langt væk fra Danmark, også selv om vi har vores egen læge, senpai Lena, med. Shihan Franz får trøstet mig, og så træder Marcus ind på kamparealet.

Marcus er klar!

Og WOW. Marcus tager styringen i kampen – og jeg kan mærke roen sænke sig. Det er tydeligt, at Marcus virkelig har trænet hårdt, og jeg kan se, at han har rykket sig rigtig meget. Han går ind i kampen med en meget stor fightervilje – og han vinder sin første VM-kamp nogensinde. Det var en flot debut for ham – og for mig som hans mor.



Næste runde vinder han uden kamp, da hans modstander ikke er mødt op til stævnet.

I anden kamp (tredje runde) skal Marcus møde Mpendulo Maqonga fra Eswatini. Han vejer omkring det samme som Marcus. Det er en meget lige kamp, og Marcus går til den. Fra min stol ser det ud til, at Marcus styrer kampen, men da der er gået to minutter, bliver der dømt uafgjort og kæmperne skal kæmpe yderligere 2 minutter.

Begge kæmpere går til den. Jeg synes selvfølgelig, at kampen skal ende ud til Marcus' fordel, da han kæmper virkelig godt, og hans modstander bliver ved med at holde fast i ham. Men desværre ser dommerne det ikke, og de lader sejren gå til kæmperen fra Eswatini. VM er slut for Marcus for denne gang. Men sikke en kamp og sikke en debut. Jeg kan mærke en meget stor stolthed over Marcus og den fightervilje, han har.

Marcus er helt sikkert klar til flere internationale stævner, og det er jeg også – her fra tilskuerpladsen.

OSU Annika

Endelig VM

AF MARCUS B. HANSEN

Efter mange måneders træning er det blevet tid til VM

Vi var fire fra Farum, som i december 2024 begyndte at træne op til at tage af sted til Japan for at deltage i VM. Det har været en lang og hård udvikling både fysisk og mentalt. For mit vedkommende begyndte jeg at træne meget inde på Nansensgade med sensei Beno, så jeg kunne få en masse udfordring, da der er mange af dem, der træner derinde, som selv tidligere har været til store internationale stævner. Og så vejer de også +15 kilo ift. mig, hvilket var med til at gøre mig mere robust på selve stævnedagen

Da vi kommer til Japan, har vi lige et par dage inden stævnet, som vi brugte på at opleve forskellige steder, men vi skulle selvfølgelig også lige træne i den dojo, som Johan trænede i, da han boede i Japan, og også i den gamle honbu.

Om aften før stævnet fik vi vores numre og kampprogram, og det var faktisk først der, det gik op for mig, at nu skulle jeg snart kæmpe til VM. Jeg fik så den første kamp til hele stævnet, hvilket var mega fedt, men også meget nervepirrende, for jeg vidste ikke, hvad jeg skulle forvente, så der var jeg rigtig glad for at have sensei Beno ved min side.

Jeg gik ind og vandt min første kamp over en japaner, men tabte desværre den anden kamp til en fra Sydafrika efter 2 minutter og en forlængelse på 2 minutter mere.

Jeg kan godt mærke, at alt træningen har gjort mig stærk, for min første kommentar



efter kampene var, at det gør mere ondt til træningerne på Nansensgade, og det var samme oplevelse som Joakim havde.

Osu Markus



I Tokyo med Farum Kyokushin

AF HEIDI DANIEL NIELSEN

En kort lille beretning fra Tokyo i Japan, hvor jeg har været afsted i små 9 dage. Det er den sidste dag inden hjemturen, og jeg står nu på den anden side med nogle store oplevelser i bagagen.

Det primære formål med turen var at se VM i karate, da vi havde fire gode og dygtige kæmpere med til at repræsentere Danmark. Tokyo er en fantastisk kæmpe stor by, som

er temmelig uoverskuelig, men også spændende. Med de mange mennesker, japanere såvel som turister, giver det god mening med nogle sociale regler for, hvordan man omgås hinanden. Det ses alle steder i landet, og især i byen. Den måde man viger til side for at gøre plads til hinanden, især ældre. Prioritetssæder i toget bliver respekteret og efterkommet. Der er ingen, der sidder med lyd på mobilen, og ingen smider sit affald på gaden,



det bringer man med sig hjem, til hotellet i vores tilfælde. Mange af disse regler eller dyder kan man trække med over i vores karate verden, hvor det giver en god oplevelse for alle, når man tager hensyn til hinanden.

Det er anden gang jeg besøger Japan, sidst var i 2010. På mange måder ligner Japan det jeg husker, mange travle mennesker, storslået bygninger. Der er enorme togstationer, og et kæmpe netværk af toglinjer (lidt forvirrende).

Til forskel fra tidligere bruger man mobiler i langt højere grad, til at finde vej, til betale med, også i toget, og selvfølgelig også til at

tage billeder med. Det er faktisk ikke så meget anderledes end herhjemme. Maden er meget anderledes, og det er en god ide at være lidt mad-modig, så er der også der nogle spændende oplevelser. Japanerne spiser selv gerne ris til morgenmad, med lidt miso-suppe til og fisk. Man kan også bare tømme en 7/11, hvis savnet efter velkendt mad bliver for stort. Jeg tager herfra mættet af indtryk, men føler ikke jeg er færdig med at opleve landet, så forhåbentlig bliver der plads til en rejse mere ud i fremtiden.

Osu! Heidi





På tur til Takao-bjerget

AF MERETE PLOUGMAND

Som man kan læse andre steder i bladet deltog fire Farum Kyokushin kæmpere i Maebashi 6. World Championship stævne i Maebashi den 29.-30. November. Vi var en gruppe, der tog med som support, men også for at besøge nogle af de mytiske steder knyttet til Sosai.

Mount Kiyozumi, hvor Sosai boede i 18 mdr og trænede krop og sind, var en gammel drøm for mig at se. Desværre ville det ellers meget effektive og strømlinede japanske offentlige transportsystem det anderledes - busruten var lavet om, så Johan havde lavet en plan B. En god plan B.

Vi vandrede i stedet op ad Takao-san. Et lille bjerg/stejl bakke på 599 m ca 1.5 time uden for Tokyo. Det var en fantastisk oplevelse at

vandre opad mod templet Yakuoin i mildt vejr, blå himmel og strålende efterårsfarver. Op ad en vej kanted af japanske lygter, kæmpe store cedertræer og små statuer med røde hatte. Statuerne hedder Jizo'er og æres som vogtere af børn, rejsende og afdøde børns sjæle. Det røde tøj bliver ofte placeret på statuerne af familiemedlemmer, der beder for deres børns sikkerhed og velbefindende.

Templet, Yakoin, ligger tæt på toppen og har ligget der siden 700-tallet. Det er meget passende for en kyokushin karate-ka at besøge, da det er tæt knyttet til krigermunke, der trænede for at opnå indre styrke gennem udholdenhed og streng åndelig praksis.

Vores mål var toppen, hvor vi skulle spise frokost og havde fantastisk udsigt over mil-



lionbyen Tokyo den ene vej og skovklædte bakker med Mount Fuji i baggrunden den anden vej.

Det var en drøm for mig at se Fuji i det fjerne.

Ned igen - god staminatræning for lårene og for foden belønning: En tur i Onsen. En helt ny ting for mig - en japansk badeanstalt med termisk opvarmet vand. Adgang med tatoveringer er forbudt mange steder, også i denne onse ved Takao, så det var ikke alle i gruppen, der kunne nyde de varme bade, kolde bade, sauna og dampbad. Mænd og kvinder bader adskilt og uden badetøj. En helt særlig oplevelse, hvor man blev meget afslappet og ren!

Om aftenen skulle vi træne i Shihan Ryu Narushimas dojo, så vi skyndte os med toget tilbage til den pulserende kæmpeby efter en meget særlig naturoplevelse.

Osu Merete



Flotte kataer i dojoen

Den 8. nov. holdt FKK klubstævne i kata. Klubstævnerne er en god mulighed for at øve sig på at deltage i stævner. Man får testet nerverne, øvet sig på ind- og udgang og man mærker, hvordan det er at stå alene på måtten. Alt sammen i trygge omgivelser. Tak for en god dag til deltagere, dommere og tilskuere.

Gruppe A1/A2:

Børn 8-17 år til 9. Kyu

1. David Alex Chi Cho
2. Markus William Chi Cho
3. Oscar Schou

Gruppe A3/A4:

Voksen 18-99 år til 9. Kyu

1. Trine Schou
2. Stine Melchiorson
3. Christian Rasmussen

Gruppe B1/B2:

Børn 8-17 år, 8. Kyu til 5. Kyu

1. Agnes Pedersen
2. Frida Liest Jakobsen
3. Ela Ibryam

Gruppe B3:

Kvinder 19-99 år, 8. Kyu til 5. Kyu

1. Tenna Rasmussen
2. Anne Cathrine de Fønss

Gruppe B4:

Mænd 18-99 år, 8. Kyu til 5. Kyu

1. Thomas Larsen
2. Frederik Wilkie
3. Bastian Jakobsen

Gruppe C3:

Kvinder 18-99 år, 4. Kyu til 1. Kyu

1. Merete Plougmand
2. Heidi Nielsen

Gruppe C4:

Mænd 18-99 år, 4. Kyu til 1. Kyu

1. Johan J. Jensen
2. Rasmus Jørgensen
3. Theodor Jensen

Gruppe G1:

Hold-kata 8-99 år

1. Svend, Markus og Alex
2. Frida, Oskar og Elsa
3. Villads, Lucy og Malthé



Sommerlejr i nye omgivelser

JULIAN 14 ÅR, 10. KYU



Hvad var sjovest på sommerlejren?

At lære en ny kata - Tekki sono ichi. Den var ikke så svær, men den var meget anderledes end dem, vi normalt laver, ligesom på et andet niveau med mange forskellige elementer, som man skulle lave få gange. Vi gik heller ikke i det sædvanlige mønster.

Derudover var det fedt at øve kamp. Jeg elsker kamptræning, og det var sjovt at prøve en "rigtig" kamp på måtterne. Jeg kæmpede mod Erik, det var sjovt.

Hvad synes du om det nye sted?

Det var rigtig godt. Jeg synes, det var rart at træne indenfor.

Hyggede du dig med nogle af de andre?

Ja, fællesskabet var fedt. Jeg var meget sammen med Emil, Oscar, Erik og Benjamin. Vi gik ture i pauserne og spillede bordtennis.

Hvad betyder det for dig, at du lærer de andre bedre at kende på en lejr?

Det er nemmere at komme til træning, når man kender de andre godt, især de dage hvor jeg ikke rigtig gider. Så kommer jeg, fordi jeg ved, at de andre drenge er der.





En hjernedød oplevelse!

AF THEODOR JENSEN

Årets sommerlejr var en hjernedød oplevelse. Fredag eftermiddag var ramt, og inden ankomst på lejren havde min far og jeg været forbi og fået en - i mine øjne - "nødvendig" burger som en god start på en hård lejr. Ved ankomst til lejren blev der hilst, og vi fik tildelt vores karate t-shirts, soveværelser, lagt sengetøj på, og hvad der nu ellers skulle gøres, inden lejrens første træningspas, som begyndte et par timer senere. I slutningen af første træningspas blev vi fordelt i nogle grupper, som skulle dyste imod hinanden i forskellige ukendte lege/discipliner hen over lejren. Gruppen, der fik flest point i løbet af lejren, var vinder og blev belønnet med en ukendt

præmie. Mange så det som sjove aktiviteter, men da jeg hørte ordene konkurrence og præmie i samme sætning, kunne jeg garantere, at det ikke ville blive for sjov!

Kriminelt tidligt

Lørdag morgen startede lejrens andet træningspas kl. 06:30. Man skulle tro, det var kriminelt at lægge et træningspas så tidligt og ovenikøbet i en weekend. Jeg havde dog sørget for at gå tidligt i seng, da jeg godt vidste, jeg skulle tidligt op, så jeg var nogenlunde frisk. Det endte med at blive en rigtig god træning, og det var en god start på dagen. Senere på dagen fik vi et spændende og

lidt anderledes besøg af Stefan Olsen, som bl.a. har vundet DM og Danish Open i Brasiliansk Jiu Jitsu, også kaldet BJJ. Stefan lærte os nogle BJJ teknikker, hvilket faktisk var super spændende. Det sjoveste var nok at se min far på 56 år rulle rundt på jorden som en dreng på 12 år. Vi fik mulighed for at dyste for sjov imod Stefan i BJJ. Jeg valgte ikke at dyste imod ham, da jeg var bange for at ydmyge ham foran de andre. Det var overhovedet ikke fordi, jeg var bange for at dyste imod ham.

Lidt senere på dagen var vi så heldige at få besøg af selveste Senpai Nikolaj. Senpai Nikolaj er ikke bare flere gange DM vinder, men også EM guldvinder og VM sølvvinder i kata. Vi fik nogle rigtige gode råd og eksperimenterede med nogle kataer på en måde, vi aldrig havde gjort før. Dagen sluttede af med et super spændende foredrag, som Johan holdt, om hans 6 måneders tur til Japan.

Trofæet i hus

Søndag, sidste dag, startede ud med orienteringsløb i grupper kl. 06:00 om morgenen. Det var sidste konkurrence, så det var nu, det gjaldt. Vi præsterede rigtigt fint, nu var spørgsmålet bare, om det var godt nok. Senere på dagen var der som træning blevet arrangeret et internt kamp- og kata stævne, så man kunne få mulighed for at teste det af i trygge rammer. Jeg skulle kæmpe mod min bedste ven, Rasmus, og det var en god kamp, der endte uafgjort. Katastævnet blev aflyst, da kampene tog lidt for lang tid, og vi sluttede af samlet med noget kihon. Herefter blev vindergruppen af konkurrencen afsløret, og det var selvfølgelig min gruppe, der vandt. Alle i gruppen fik et trofæ, og det var nu tid til at sige farvel og tage hjem.

OSU - Theodor





En rigtig god lejr

Osu!

I år holdt klubben igen sin egen sommerlejr. Denne gang var det på Bosei.

Det var med fede omgivelser og et nøje planlagt skema. Alle kunne være med, og det virkede også som om alle havde en fed oplevelse.

Vi lavede en masse fed basis karate. Vi lærte alle noget nyt på hver vores måde. Vi havde besøg udefra af en BJJ (brasiliansk jiu-jitsu) instruktør. Det er fedt at lære, hvad man skal gøre, hvis man ender på jorden i en kamp. Vi lærer jo kun hvordan man slås stående, så det var rart med nogen input.

Vi havde også senpai Nikolaj, som lærte os nogle basale tricks til at lave nogle meget bedre kataer. Han havde også senpai Liv med. De er begge fra Roskilde karateklub.

Lørdag aften fortalte Johan om sin tur til Japan. Han har oplevet en masse fede ting, og for mig var det meget interessant at høre om, da jeg selv drømmer om at komme til Japan en dag.

Søndag havde vi først et stjerneløb efterfulgt af et dommerkursus. Os der var 6 kyu og over fik mulighed for at være dommere til klubbens eget lejrstævne. Det var et kampstævne, som en masse kæmpere bakkede op om.

Undervejs efter hver træning var der gruppeudfordringer, hvor de forskellige grupper dystede mod hinanden. Til sidst på lejren blev den bedste gruppe kåret.

Jeg synes det var en rigtig god lejr!

Osu- Mette Møbius.

At sætte sig nye mål

Årets sommerlejr i den sidste weekend af august gik til Bosei ved Præstø. Bosei er en kampsportshøjskole med fantastiske indendørs faciliteter fx en smuk dojo og en kæmpe gymnastiksal med klatrevæg og store udenomsarealer – for slet ikke at nævne den klassiske gode højskeforplejning.

Årets lejrmaskot var en Daruma, en traditionel japansk papmaché-dukke og lykkebringer, der symboliserer udholdenhed, håb og succes. Daruma rummer en opfordring til at sætte sig et mål og arbejde mod det. Noget som vi alle kender som karateka. Det kan være at træne frem mod en turnering, at blive klar til graduering eller tage flere arms-trækkere.

Programmet startede med samling og træning fredag aften og så var der ellers spændende og udfordrende træning helt frem til

søndag middag med både kata, kamp, kihon, gæstelærere, orienteringsløb, men også tid til rundbold og hygge.

For mig står særligt katapasset med Senpai Nicolaj og Senpai Liv fra Roskilde karateklub frem med super tips og øvelser til bevægelse og reaktion. Brasiliansk JiuJitsu sessionen med Stefan, hvor vi virkelig fik lov til at komme tæt på hinanden og kravle rundt på gulvet og lære helt nye teknikker var også sjovt at prøve, men jeg foretrækker nu at stå på benene.

Søndag formiddag var der dommertræning og lejrstævne, hvor alle kunne få prøvet af, hvordan det er at stå på måtten og vise kamp eller kata.

Fed lejr. Glæder mig allerede til næste år.

OSU Merete





FÆLLESSKAB - INSPIRATION - UDHOLDENHED - STYRKE - UDVIKLING - LATTER - VENSKABER



Årets julekonkurrence for alle klubbens medlemmer



Kan du finde 10 julemænd, som er gemt i bladet?

Noter, tag et billede af løsningen og send det på mail til:

klubblad@farumkyokushin.dk senest onsdag den 14. januar 2026.

Side:	Side:
Side:	Side:
Side:	Side:
Side:	Side:
Side:	Side:

Skynd dig at sende din løsning, så du er med i lodtrækningen om en gave.

Navn: _____

Alder: _____

E-mail: _____

Den heldige vinder trækkes torsdag den 15. januar 2026.

KIDS CORNER

Julen er en magisk tid og tid til juletraditioner.

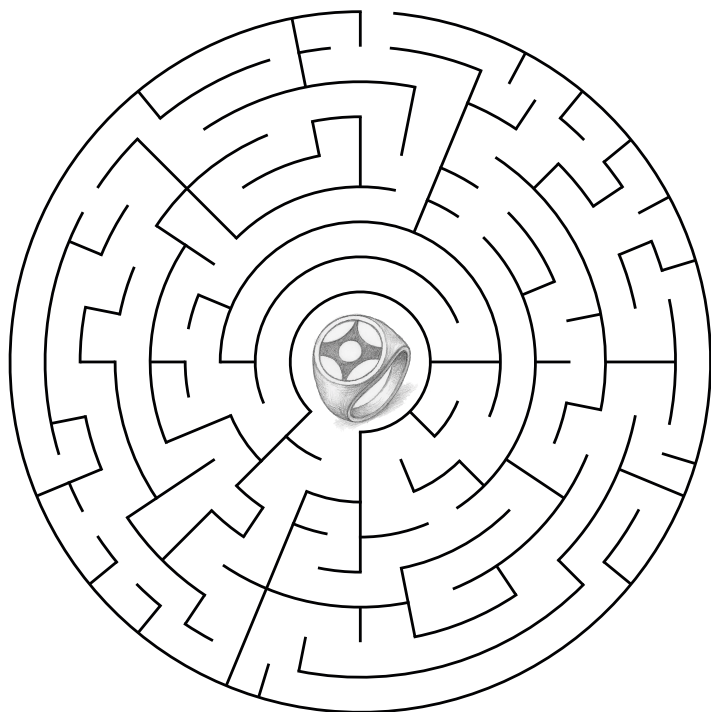
Kan du finde alle juleordene.

M	A	V	E	P	I	N	E	I	P	N	G	A	V	E	R	I	P
F	R	I	S	A	L	A	M	A	N	D	E	B	J	M	V	D	O
M	A	N	D	E	L	G	A	V	E	K	H	L	U	I	N	G	J
S	L	I	K	S	T	O	K	F	R	U	P	Z	L	S	I	Z	U
H	V	A	N	I	L	J	E	K	R	A	N	S	E	T	S	K	L
Z	L	A	N	D	E	S	T	E	G	E	F	E	P	E	S	I	E
W	K	A	L	E	N	D	E	R	B	F	M	Y	Y	L	E	R	S
T	W	R	S	T	J	E	R	N	E	I	O	T	N	T	Z	K	A
F	G	U	I	R	L	A	N	D	E	T	J	W	T	E	H	E	N
U	H	V	P	G	J	U	L	E	M	A	N	D	C	N	Z	E	G
W	Z	B	B	U	A	D	V	E	N	T	S	K	R	A	N	S	E
N	G	S	A	L	M	E	R	V	P	A	K	K	E	L	E	G	W

ADVENTSKRANS	KALENDER	RISALAMANDE
ANDESTEG	KIRKE	SALMER
GAVER	MANDELGAVE	SLIKSTOK
GUIRLANDE	MAVEPINE	STJERNE
JULEMAND	MISTELTEN	VANILJEKRANS
JULEPYNT	NISSE	
JULESANGE	PAKKELEG	







Sensei Jokomus Sans store udfordring

Dybt inde i den gamle skov lå en mystisk labyrinth, som ingen havde turdet udforske i mange, mange år. Men Sensei Jokomus San var modig og klog, og han havde hørt en spændende historie: I midten af labyrinten gemte der sig en kiste med en magisk ring, der kunne give den, der fandt den, uovervindelige kræfter.

En tidlig morgen stod Sensei Jokomus San foran labyrintens høje, snoede mure. Han tog en dyb indånding og trådte ind. Indgangen lukkede sig bag ham med et swush!

Inde i labyrinten var der stille som i natten. Fuglene holdt vejret, og vinden turde næsten ikke blæse. Hver gang han kom til et vejskel, lyttede han nøje efter små lyde eller fulgte

svage spor i sandet. Nogle gange endte han i blindgyder, andre gange fandt han hemmelige stier, som førte ham videre.

Efter en lang og spændende vandring så han endelig et svagt lys forude. Han fulgte lyset – og dér, lige i labyrintens centrum, stod en gammel kiste dækket af støv. Med rolige hænder åbnede Sensei Jokomus San låget.

Inde i kisten lå ringen. Den glimtede magisk, som om den havde ventet på ham i hundrede år.

Sensei Jokomus San smilede. Han vidste, at den største styrke ikke kom fra ringen, men fra modet til at vandre gennem labyrinten. Men han tog den alligevel forsigtigt op – for med uovervindelige kræfter kunne han beskytte alle i landsbyen endnu bedre.

Nu er det din tur til at finde vej ind til kisten.



KIDS CORNER
Kids
graduering



TILLYKKE!



Kan du huske de japanske ord som du hører til træning?
Prøv at se om du kan matche de japanske ord med de danske.

MIGI

BEGGE
HÆNDER

KAKATO

KNÆ

CHUDAN

HÆL

HAISOKU

HØJRE

HIZA

VRIST

MOROTE

KNOER

SEIKEN

MAVE

LÆR og ØV at tælle på japansk

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. Ichi | 11. Ju ichi |
| 2. Ni | 12. Ju ni |
| 3. San | 13. Ju san |
| 4. Shi / Yon | 14. Ju yon |
| 5. Go | 15. Ju go |
| 6. Roku | 16. Ju roku |
| 7. Shichi / Nana | 17. Ju Nana |
| 8. Hachi | 18. Ju hachi |
| 9. Ku / kyu | 19. Ju kyu |
| 10. Ju | 20. Ni ju |
| 30. San ju | 21. Ni ju ichi |
| 40. Yon ju | 22. Ni ju ni |
| 50. Go ju | 23. Ni ju san |
| 60. Roku ju | 24. Ni ju yon |
| 70. Nana ju | 25. Ni ju go |
| 80. Hachi ju | 26. Ni ju roku |
| 90. Kyu ju | 27. Prøv |
| 100. Hya ju | |



Et godt sted at starte

Oyama Cup 2025

Igen i år var vi med til Oyama Cup. Stævnet er opkaldt efter sosai Masutatsu Oyama, grundlæggeren af kyokushin. Det er et børne stævne til og med 17 år. Stævnet er både et kamp- og katastævne.

Vi havde en masse seje deltagere med. Både nogen der deltog i begge dele, men også nogen der kun deltog i en af delene. Jeg selv deltog kun i kata, da jeg havde en knæskade.

Oyama Cup er et utrolig trykt begynderstævne. Jeg er typisk ikke så glad for kampstæv-

ner, men Oyama Cup er anderledes hvis man spørger mig. Hvis man gerne vil prøve at tage til stævne, synes jeg det er et godt sted at starte.

Til kata kører de ikke med point. De bruger flag så det er knald eller fald. Vi havde som sagt en masse seje deltagere med fra vores klub. Der blev hevet en masse medaljer med hjem i år.

Alle er gode til at støtte hinanden og hjælpe hinanden gennem nervøsiteten op til kampe eller kataer.

Osu Mette Møbius



Flotte præstationer ved Oyama Cup

Den 4. oktober drog en energisk gruppe kæmpere, ledet af Senpai Frederik og børnesenpai Frederik, afsted til årets Oyama Cup i Roskilde. Stævnet er efterhånden en fast tradition for klubben, og også i år viste vores unge udøvere, hvorfor vi altid glæder os til at være med.

Allerede fra morgenstunden var der god stemning blandt børnene, som bakkede hinanden op og holdt fokus – både når de skulle på gulvet, og når de heppede fra sidelinjen.

Stærke præstationer i kata

Vores drenge satte et markant aftryk i kata-puljen og tog alle fire podiepladser:

Guld: Alex, Sølv: Oskar, Bronze: Markus, 4. plads: Castiel

Ela tabte sin første dyst, men leverede en virkelig flot og fokuseret indsats i kampen om tredjepladsen og sikrede sig velfortjent bronze. Mette viste styrke og ro gennem sine kataer og tog en overbevisende guldmedalje.

Kæmpet til sidste sekund

I kamp var Castiel, Svend, Markus, William og Alex i ilden. Det blev til tre bronzemedaljer – til Svend, Alex og William – men alle leverede en indsats de kan være stolte af. Der er masser af fightervilje og udvikling i hele gruppen.

Osu / Frederik W





Graduering 25. september

Elenora Midjord, 11. Kyu

Alexandre Maslennikov, 10. Kyu

Christian V. Rasmussen, 10. Kyu

Piet K. Meilstrup, 9. Kyu

Niramon Pansomboon, 9. Kyu

Trine N. Schou, 9. Kyu



Graduering 2. december

Severin Hansen, 11. Kyu

Allie D. McGregor, 10. Kyu

Mandela Chi Cho, 10. Kyu

Stine Melchiorson, 9. Kyu

TILLYKKE TIL ALLE

TILLYKKE TIL ALLE



Graduering børn 22. november

Castiel, 9. Kyu

Villads, 9. Kyu

Oskar, 9. Kyu

Markus, 9. Kyu

Jonathan, 9. Kyu

Alex, 8. Kyu

Svend, 8. Kyu

Lucy, 8. Kyu

Malthe, 8. Kyu



Graduering 8. december

Anne Cathrine de Fønss, 7. Kyu

Kristoffer Kreinøe, 7. Kyu

Agnes Bjerg Pedersen, 5. Kyu

Mette Møbius, 4. Kyu

Thomas Ølholm Larsen, 4. Kyu

Bastian Jakobsen, 4. Kyu

Rasmus E. Jørgensen, 2. Kyu



Shoshinsha Cup



Shoshinsha Cup - Haslev 2025

I år til Shoshinsha Cup var vi 6 deltagere fra vores klub. Svend, Villads, Malthé, Alex, Markus og jeg selv. Det var anden gang netop det her stævne blev afholdt og anden gang vores klub deltager. Shoshinsha cup er et kata bredde stævne. Der er folk med fra mange forskellige klubber og stilarter.

Flere af drengene var endt i samme gruppe men var stadig gode til at bakke hinanden op. På trods af at vi alle sammen var oppe mod en masse shotokan folk, så gik det godt. Både Alex og Svend vandt guld. Vi andre endte desværre udenfor finalerne.

Jeg synes klart, at det er et udfordrende stævne, men det jeg synes er fedest ved stævnet er, at der er forskellige stilarter med, så man bliver ikke bedømt på, om man laver rigtige eller "forkerte" teknikker, da det er langt fra alle dommere, der kender den kata man kører. Derfor er reglen, at de skal bedømme ud fra præcision og fokus. Altså om man har godt styr på det, man laver.

Næste år ønsker jeg mig, at vi har endnu flere deltagere med, så vi stiller op med et større hold fra Farum.

Osu, Mette Møbius

Shoshinsha Cup kunne byde på 137 deltagere fra 21 forskellige klubber

Årets julegave

Står du og mangler en super flot og mega sej julegave til dig selv eller din karate-ka.

Så TJEK lige vores egne klubtaske ud!

Der er plads til både gi og benskinner, samt ekstra tøj og meget mere.



Prisen pr. taske er KUN kr. 299,-

Mobilpay : 4585QE

(Michala)

Boxens navn 3520FKK

mht. udlevering spørg dagens træner.

Opslagstavlen



Upload billeder, videoer mv. ved at besøge webadressen:
farumkyokushin.dk/fkk-arkiv
Vælg hvilken mappe, som materialet passer i; det gør det lettere at arkivere.

Spørgsmål omkring arkivløsningen kan skrives til
arkiv@farumkyokushin.dk



HUSK at bruge klubbens billedarkivsystem

Kontakt information

Farum Kyokushin Karate



Dojo/Adresse Ryttergårdsvej 140, 3520 Farum
Bank Danske Bank :1551-16752703
Hjemmeside Farumkyokushin.dk
Cheftræner Franz Rasmussen

E-MAIL ADRESSER

Instruktørgruppe	senpai@farumkyokushin.dk	se hjemmesiden
Bestyrelsen	bestyrelse@farumkyokushin.dk	se hjemmesiden
Kasserer/Holdsport	kasserer@farumkyokushin.dk	Dan Jensen
Redaktionen/klubblad	klubblad@farumkyokushin.dk	Michala Bojesen & Charlotte Engel
Karate Kids	farumkaratekids@gmail.com	Anders, Merete & Marcus
Karate Børnehold	fkkboernehold@gmail.com	Frederikke, Marcus, Annika, Susan og Frederik

SOCIALE MEDIER & MEDLEMSPORTAL

Facebook

Farum Kyokushin Karate	Åben gruppe for alle
Farum Kyokushin Stamina Træning	Lukket gruppe for voksne medlemmer
Farum Kyokushin Karate løbegruppe	Lukket gruppe for klubmedlemmer, alle er velkomne

Instagram

[Farum_kyokushin_karate](https://www.instagram.com/farum_kyokushin_karate)

Opslagstavle i klubben

Her finder du løbende information vedr. kommende events, lejre, stævner, merchandise, fællesspisning m.m.

Nyhedsbrev

Tilmelding via hjemmesiden
Farum Kyokushin karate
Karate Kids

Holdsport.dk

Medlemsportal for tilmelding af gradueringer, event og m.m.
Ansvarlig & tilmeldinger til Dan Jensen / kasserer

Indmeldelse til Farum Kyokushin Karate klubben

Al indmelding & udmelding skal ske skriftligt ved at sende følgende oplysninger til kassereren på e-mail kasserer@farumkyokushin.dk. Ved udmelding skriv også til senpai@farumkyokushin.dk så trænerne er informeret.

Fulde navn, adresse, fødselsdato (dag, måned og år), telefonnummer, e-mail adresse.

De to halvår løber fra 1. januar til 30. juni og fra 1. juli til 31. december. Bemærk, at der er reduceret beløb ved indmeldelse inden for 3 måneder fra udløb af en periode. (3 mdr. 1.apr-30.jun / 1.okt-31.dec).

Voksne	kr. 1.000,- pr. halvår.
Indmeldingsgebyr	kr. 200,-
1. indbetaling	kr. 1.200,- (kr.700) dækker 1. kontingent og indmeldelse

Kids-holdet	kr. 600,- pr. halvår.
Indmeldingsgebyr	kr. 200,-
1. indbetaling	kr. 1.200,- pr. halvår. (kr.900) dækker 1. kontingent, gebyr og en karate gi + bælte + tandbeskytter.



Vi vil, træne vor krop og vor sjæl til urokkelig styrke.



Vi vil, stræbe efter BUDO'ens sande vej så vores sanser er rede
når tiden kommer.



Vi vil, med ærlig kraft bekæmpe vor egoisme.



Vi vil, altid følge etiketten og udvise høflighed, respektere an-
dre og afstå fra vold.



Vi vil, følge vor tro og altid forblive ydmyg.



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.

