



FARUM KYOKUSHIN KARATE

JUNI 2025



Nye træningstider
fra 11. august, side 42

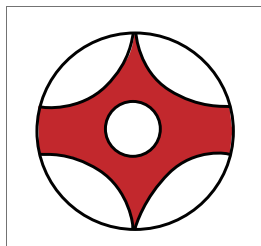
Læs den spændende
artikel om Johans
eventyr i Japan på
side 6-11

Se resultaterne af
FKK's deltagelse i
forårets stævner på
side 12-17

Læs hvordan det
er, når hele familien
dyrker karate på
side 18-21

OSU fra redaktionen

Jeg har ved forskellige lejligheder hørt flere af vores dygtige instruktører forklare, at kyo-kushin karate ikke alene er en sport, det er en livsstil.



Det synes jeg i den grad bliver tydeligt, når man læser Johans meget spændende beretning fra Japan, hvor præcision, dedikation og kontrol ikke alene er centralt i dojoen, men gennemsyrrer hele det japanske samfund.

Og Japan kommer vi til at høre mere om, for til efteråret stiller flere af vores dygtige kæmpere op ved VM i kumite, som foregår i Japan.

En anden vigtig begivenhed er klubbens sommerlejr, som du ikke må gå glip af. Den foregår i år på Idrætshøjskolen Bosei på Præstø den 29.-31. august, hold øje med nyhedsbrevet og klubbens opslagstavle for information og tilmelding.

Foråret har budt på flere stævner, hvor FKK har markeret sig med flotte resultater. Der er løbende stævner for både begyndere og

øvede, børn, unge og voksne. Stævnerne er en god mulighed for at møde karatekaer fra andre klubber, iagttage hvad konkurrenterne fokuserer på, og prøve sig selv af. Det kan godt virke lidt skræmmende at skulle vise sig frem for en masse mennesker, når man

ikke er så øvet, men hop ud i det - det er lærerigt og slet ikke så farligt.

I bladet kan du møde to af klubbens "nye" karatefamilier, familien Jørgensen og familien Liest Jakobsen. Der er generelt mange i klubben, som træner med familiemedlemmer, men her er to familier, hvor de alle fem hopper i gien og træner karate.

Klubben fik ny formand på generalforsamlingen i april. Tillykke til senpai Jan Bruun og en stor tak til den afgangende formand senpai Peter Bukhave for mange års indsats.

God sommer - og husk der er træning i løbet af sommeren.

På vegne af redaktionen
Charlotte

Forsidefoto:
FKK's deltagere ved
Shingoryu Cup

Redaktionen:
Charlotte Rømer Engel og
Michala Bojesen

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

INDHOLD

- 4 ... og formanden har ordet
- 6 Et halvt år med karate i Japan
- 12 Flotte resultater ved Roskilde Cup
- 14 Stor medaljehøst ved Shingoryu Cup
- 17 BS Cup 2025
- 18 Nye karatefamilier i klubben
- 22 SHINZA
- 26 Kids Corner
- 27 Klar på en fed træningsdag?
- 30 Kids graduering
- 31 Derfor skal du med på FKK's sommerlejr
- 32 Forældretræning
- 36 Tur til Japan med FKK
- 37 FKK deltager i Furesø Løbefest
- 37 Årets priser 2024
- 38 Fastelavn
- 40 Opslagstavlen
- 42 Nye træningstider
- 43 Kontakt information

... og formanden har ordet



Kære medlemmer

Det er en stor ære at være valgt som formand for Farum Kyokushin Karate, og jeg vil gerne begynde med at sige tak for den tillid og anerkendelse, I har vist mig.

Min motivation for at stille op som formand udspringer af de mange år, hvor jeg selv har haft glæde af klubbens fællesskab – ikke mindst i mine første seks år (1990-1992, 1996-2000) som ung medlem, hvor dojoen og klubbens mange aktiviteter og lejre fyldte

meget i mit liv. Nu føler jeg, det er min tur til at give noget tilbage.

Klubben er meget mere end træningen

Når jeg træder ind i klubben, møder jeg altid glade og forventningsfulde kohais som jeg selv og vores instruktører, der hver gang står klar til uddeling af armstrækkere og høje spark. Men klubbens "tandhjul" rummer langt flere kræfter end blot vores instruktører, som uge efter uge skaber udvikling og motivation – både til daglig træning og

på sommer- og vinterlejre samt rejser til udlandet.

Der er heldigvis også en lang række engagerede medlemmer, som med deres frivillige indsats gør en stor forskel.

Det gælder f.eks. de medlemmer, som arrangerer vores fællesspisninger hver anden torsdag i måneden, og dem, der står for klubfester med mad, musik og dans for de voksne. Det gælder også dem, der planlægger weekendlejr for de yngste, men ikke mindst vores assistenter som er vigtige for at instruktørernes instruktioner når helt om til de bagerste rækker.

Denne brede opbakning og det store engagement, som jeg synes at opleve i klubben, er noget helt særligt. Det er den energi og følelse af fællesskab, jeg mærker, hver gang jeg træder ind ad døren i klubben. Jeg er vild med det.

Brug bestyrelsen – vi er her for jer

Som formand ser jeg det blandt andet som en vigtig opgave at sikre, at alle medlemmer føler sig hørt og alle medlemmer føler mulighed for at bidrage. Derfor vil jeg gerne slå fast: **Bestyrelsen er ikke kun til møder, vedtægter – den er til for jer.**

Derfor, hvis du har idéer, spørgsmål, bekymringer – eller blot et forslag – så tag fat i os fra bestyrelsen.

Du kan finde os i dojoen eller skrive til os. På klubbens hjemmeside, under titlen "Send et forslag til bestyrelsen" kan du finde mailadressen på blandt andre bestyrelsen.

Sammen kan vi fortsætte med at udvikle klubben og styrke det fællesskab, der gør Farum Kyokushin Karate til noget helt særligt.

Bestyrelsen består af:

Senpai Mette (1. dan, bestyrelsesmedlem)

Susan Møbius (5. kyu, bestyrelsesmedlem)

Michael Pothi (5. kyu, bestyrelsesmedlem)

Jan Bruun (4. kyu, formand)

Sensei Dan (3. dan, kasserer)

Supleanter: Shihan Franz og Senpai Marcus.

Osu! Jan

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



Et halvt år med karate i Japan

Af Johan Jeziorski Jensen



Hvordan føles det at træne karate i Japan, hvor sproget er en gåde, og kulturen en zen-oplevelse? Det har jeg nu brugt fire måneder på at finde ud af her i Tokyo. I skrivende stund nærmer min rejse sig sin slutning, med under to måneder tilbage. Jeg har trænet en masse karate, kæmpet med de japanske kanji-tegn (som virkelig kan give en god hovedpine!), udforsket templer og natur, og samtidig forsøgt at holde trit med min hostfamilies imponerende tempo. Her er lidt om mine oplevelser indtil nu.



Karateklubben i Tokyo

Træning i Japan er noget helt andet end derhjemme. Min dojo i den vestlige del af Tokyo er lille og har blå måtter på gulvet, som gør roteringer på fodballen nærmest umulige – så kan I selv forestille jer, hvordan det er at lave 45 minutters ido geiko ren ura! Træningspassene er kortere end i Danmark, kun én time, men japanerne har en anden approach: Efter den officielle træning, hvor der bliver fyret godt igennem nærmest uden rettelser eller snak, bliver vi hængende og finpudser teknikker i fællesskab. Det er i disse uformelle stunder, jeg har lært

mest og fået muligheden for at bonde og tage mit japansk i brug.

De første 35 minutter er altid det samme – hver gang. Først opvarmning, så udstrækning og dernæst kihon. Det lyder måske ensformigt, og i starten tænkte jeg, det var ret kedeligt, men jeg må indrømme, at denne rutine har noget særligt over sig. Det føles som at tappe ind i en dyb ro, hvor kroppen og sindet synkroniseres. Vi beskriver det med ordet **Mushin (無心)**, et japansk zen-baseret begreb, der betyder "uden sind" eller "uden tanke." Denne tilstand, som





jeg normalt kun oplever under træningsleje derhjemme, bliver her en del af min daglige træning og har fulgt mig videre ud i hverdagen – fra effektiviteten i Tokyos metro til evnen til at navigere et fremmed sprog.

Efter den faste rutine bliver tempoet skruet op med ido kihon, kata og kampøvelser. Der er også et stærkt fokus på vejtrækning – selv mellem kata bliver vi taktet med dybe ind- og udåndinger. Det gør træningen endnu mere intens og giver teknikkerne en helt ny dybde.

Shihan Ryu Narushima, som er klubbens primære instruktør, er virkelig inspirerende. Når han demonstrerer teknikkerne, er det som at se en dans med absolut kontrol og styrke, som jeg kun kan beundre. Han er altid god til at give mig feedback, og jeg hører ham næsten altid sige, "もっと広い", "もっと速い" og "リラックスして!" som betyder "brede-

re," "hurtigere," og "slap af!" Mon det nogensinde fiser ind?!

Livet og kulturen i Japan

Japan er som ét stort eventyr. Den smukke natur, de historiske templer og den uendeligt detaljerede kultur gør hver dag til en oplevelse. Jeg har rejst vidt og bredt for at se templer, og de små omamori-amuletter, som jeg samler på, er blevet mine små souvenirs – og måske beskyttere.

Det fascinerer mig, hvordan japanerne gør alt med omhu og dedikation – om det så er madlavning eller karate. Når jeg ser, hvordan de arbejder med små detaljer, føler jeg mig inspireret til at bringe samme fokus ind i min egen træning og hverdag. For eksempel bemærkede jeg det tydeligt under et photoshoot af en teceremoni sammen med sensei Klaus, hvor hver bevægelse var nøje koreograferet, og selv den

mindste detalje – som måden tekopen blev roteret på – havde betydning. Denne omhyggelige tilgang til processen minder mig om karate, hvor hver teknik kræver fokus, præcision og kontrol. Det er inspirerende at se, hvordan denne dedikation gennemsyrrer alle aspekter af den japanske hverdag.

Det at være væk i 6 måneder

At tage væk i et halvt år er både spændende og lidt surrealistisk. Jeg tænkte egentlig "Wow, jeg får så meget tid til at slappe af og kede mig lidt." Men nej, mit liv i Tokyo har været fyldt med aktiviteter – og karate selvfølgelig! Dagene er fløjet af sted med træning, eventyr og tid til at reflektere over tingene. Det har været en gave at kunne fordybe sig fuldt ud i noget nyt uden forstyrrelser fra arbejde eller hverdagens vanlige travlhed.

Min hostfamilie har gjort alt for at få mig til at føle mig velkommen. Vi har

haft hyggelige aftener med brætspil, zazen-meditation, ture til smukke onsen og endda floorballkampe! Jeg har fået max street credit for min Pokémon-samling i Pokémon Go (selvom den ikke når Shihan Franz' til sokkeholderne). Deres gæstfrihed har gjort, at jeg føler mig meget tryk i et stort ukendt land.

At lære japansk – og unlocke verden omkring mig

Japansk er et helt nyt univers. At lære kanji føles som et kryptisk puslespil, hvor hver lille sejr – som at kunne læse et skilt eller forstå menuen i en ramen-restaurant – føles som om, jeg "unlocker" verden omkring mig. Men det er også en af de oplevelser, hvor man opdager, at jo mere man lærer, jo mere indser man, hvor lidt man egentlig ved. Kanji er som en brønd uden bund, og jeg elsker det!



En af de mest unikke oplevelser i min tid i Japan har været at finde det perfekte japanske kanji til mit navn. Kanji er ikke bare skrifttegn – hvert tegn har sin egen dybe betydning og historie, så processen med at skabe et kanji-navn kræver både tanke og følelse. Efter mange overvejelser og hjælp fra min hostfamilie og dojo-venner valgte jeg de tegn, der reflekterer både, hvem jeg er, og hvad jeg håber at udtrykke. Mit japanske kanji-navn er 「陽絆」, hvor første tegn 陽 (taiyou) betyder "solen," og det andet tegn 絆 (kizuna) betyder "bånd" eller "forbindelse." Solen symboliserer lys, energi og vækst – det føles som en refleksion af, hvordan jeg ønsker at bringe varme og positivitet ind i hvert møde, både i dojen og i livet. "Bånd" symboliserer forbindelser, venskaber og den styrke, vi får fra hinanden.

Når jeg præsenterer mit kanji-navn for japanerne, bliver det mødt med både beundring og smil – de sætter pris på den tanke, der ligger bag. Hvem ved, en dag kan det være, at jeg kan få det broderet på et sort bælte!

Rejser og besøg af venner

Noget af det mest specielle har været, at så mange venner og familiemedlemmer er kommet forbi Japan for at besøge mig. Det gør mig helt sentimental at tænke på de oplevelser, vi har haft sammen. Vi har udforsket alt fra Tokyos

neonoplyste gader til Kyotos ældgamle templer. Deres besøg har gjort mit ophold endnu mere værdifuldt, og det minder mig om, hvor vigtigt det er at dele livets store øjeblikke med andre. I sidste ende er det menneskene omkring os, der skaber de bedste minder.

En oplevelse for livet

Dette ophold har ikke kun været en oplevelse, men et kapitel, der for altid vil være en del af mig – både i mit sind og i min måde at træne karate på. Jeg kommer hjem med nye teknikker, dybere indsigt og fantastiske minder.

Jeg glæder mig til at se jer igen i dojen og håber, at de erfaringer, jeg har bragt med mig, kan inspirere jer – og måske bringe en lille bid af Japan med.

OSU!



Flotte resultater ved Roskilde Cup

Den 10. maj afholdt Roskilde Karate Klub Roskilde Cup 2025.

Roskilde Cup er et kamp- og katastævne for deltagere med lidt eller ingen stævneerfaring og for grader op til og med 3. kyu.

FKK stillede til start med i alt 10 deltagere i både kata og kumite. Alle kæmpede flot og fik erfaringer og ny læring med hjem. Tak til sensei Klaus og senpai Marcus for støtte, coache og bakke op på dagen og tillykke med medaljerne.



Resultater FKK:

Kumite drenge 2012-2016 under 30 kg: Nr. 2: Malthé De Fønss

Kumite drenge 2012-2016 under 42 kg: Nr. 1: Svend Lunde

Kata piger 10.-7. mon: Nr. 2: Ela Muhammed Ibram

Kata drenge 10.-9. mon: Nr. 1: Alex Chi Cho

Kata Damer 10.-7. KYU: Nr. 1: Tenna Rasmussen, Nr. 3: Charlotte Rømer Engel

Kata Damer 6.-3. KYU: Nr. 3: Mette Møbius



12



13



Stor medaljehøst ved Shingoryu Cup



FKK drog af sted til Shingoryu Cup i Næstved i begyndelsen af maj måned med ca. 15 deltagere i kata og kumite.

Der blev kæmpet flot, og især i Kumite lykkedes det FKK at få flere pokaler med hjem. Stort tillykke til alle.

Resultater:

Kumite senior mænd, over 85 kg:

Nr. 1: Joachim Krogsgaard,
Nr. 2: Frederik Baadsgaard

Kumite senior mænd, under 75 kg:

Nr. 2: Marcus Hansen

Kumite junior mænd, 16-17 år:

Nr. 1: Theodor Jensen,
Nr. 2: Rasmus Jørgensen

Kumite drenge, 9-12 år, under 30 kg:

Nr. 1: Malthé De Fønss

Kata junior mænd til 3. Kyu, 16-17 år:

Nr. 3: Rasmus Jørgensen

Shingoryu Cup var i år med kamp og kata, og der var mange deltagere fra Farum.

Vi ankom til hallen i Næstved, hvor der blev lagt ud med kata. Her var vi oppe imod shotokan-karatekaer, som er kendt for deres gode kataer, så det var svært at få noget med hjem.

Til kamp gik det lidt bedre. Personligt var det mit første stævne, så der var lidt nerver på. Skuffelser var der dog ikke. Jeg kæmpede mig frem til finalen, hvor jeg mødte et bekendt ansigt, nemlig Theodor, som vandt finalen - tillykke til ham. Der var også mange andre flotte præstationer i kamp i de høje klasser, bl.a. fra Marcus, senpai Frederik og Joachim. Tak til alle for et fedt stævne.

Rasmus Jørgensen





BS Cup 2025



BS Cup foregår i København og har eksisteret siden 2010. Det er et Knock Down, Semikontakt og Modereret Knock Down stævne, hvor der er plads til både begyndere og erfarne kæmpere. Stævnet vokser for hvert år og flere udenlandske klubber deltager. FKK deltog i år med tre kæmpere - Ela, Julian og Joachim. Alle kæmpede bravt, og Joachim fik en flot 3. plads. Stort tillykke.

Nye karatefamilier i klubben

Der er - og har altid været - mange familier i klubben, hvilket er en stor styrke og fornøjelse. Mange er begyndt sammen med deres børn på begynderholdet, hvor man netop kan træne sammen på tværs af alder. Så går man måske på forskellige hold i en periode, for igen at ende sammen. Selv til gradueringer er der ofte "familietræf", hvilket er ret fantastisk.

Og det er heldigvis noget, der fortsætter. Lige nu har vi fx to familier, hvor alle fem familiemedlemmer træner i klubben, det er sejt!

Redaktionen har spurgt dem, hvordan det er.

Familien Bisschop Jørgensen

Theis, 7 år, bæltegrad: Myu kyu
Anja, 11 år, bæltegrad: 9. kyu
Sofie, 13 år, bæltegrad: 9. kyu
Suzanne, 44 år, bæltegrad: 9. kyu
Jes, 49 år, bæltegrad: 10. kyu

Hvem begyndte først til karate?

Sofie og Anja begyndte først efter sommerferien 2022.

Hvad gjorde, at I alle 5 nu går til karate?

Sofie og Anja startede sammen med et par veninder og efter at have kørt dem frem og tilbage nogle gange, syntes Suzanne, det så ud som en god måde at motionere på og noget sjovt at kunne gøre sammen med pigerne, og hun startede derfor også. Efter et par gradueringer havnede de på forskellige hold. Jes så der en mulighed for også at prøve kræfter med det og at kunne træne sammen med Sofie. Han blev også grebet af det og efter et par måneder, hvor der blev snakket meget karate hjemme, ville Theis også gerne være med og startede på kids holdet op til vinterferien 2025.

Hvad har det givet jer som familie, at I går til en fælles sport?

Det er noget, som vi er fælles om, og det

at vi alle fem går op i det giver noget ekstra gensidig motivation.

Taler I om karate derhjemme?

Osu!

Har I en yndlingsteknik, -spark eller -stød?

Nej egentlig ikke: Noget af det der er sjovt og udfordrende er lige netop at kunne arbejde med meget forskellige teknikker.

Hvordan får I logistikken til at gå op som familie, nu hvor I går til karate på forskellige hold?

Det kræver selvfølgelig noget planlægning og en del kørsel frem og tilbage til Ryttergårdsvej, men man får opbygget en rutine om det.

Hvad kan I godt lide ved klubben?

Der er en rigtig god klubånd og et godt fællesskab på tværs af aldre og grader.

Skal I med på sommerlejr?

Der er måske noget praktisk der gør, at vi ikke alle kan tage afsted i år, men de af os der kan, vil helt sikkert. Anja, Sofie og Suzanne har været med de to sidste år og syntes det var rigtig sjovt, så vi håber alle fem at kunne være med næste år.





Familien Liest Jakobsen

Elsa, 10 år, bæltegrad: 10. kyu
Frida, 12 år, bæltegrad: 8. kyu
Oskar, 14 år, bæltegrad: 7. kyu
Sara, 44 år, bæltegrad: 6. kyu
Bastian, 47 år, bæltegrad: 5. kyu

Hvem begyndte først til karate?

Bastian i 1990 (Shotokan 8. kyu) I dette århundrede var det Oskar, der begyndte som 8 årig i Kofukan Ballerup efterfulgt af Frida som 6 årig. Oskar, Frida og Bastian begyndte i Farum Kyokushin Karate efter sommeren 2020. Sara lidt senere og Elsa i sommeren 2024.

Hvad gjorde, at I alle 5 nu går til karate?

Oskar og Frida ville gerne fortsætte med karate, efter vi var flyttet fra Smørum til Værløse. De prøvede kort Taekwondo i Værløse, men det var slet ikke det samme. Senpai Anders overtalte mig til at deltage i træningen, og da jeg gik videre fra begynderholdet, overtog Sara. Så blev det helt naturligt, at Elsa skiftede fra at være tilskuer til deltager, da hun var klar til begynderholdet.

Hvad har det givet jer som familie, at I går til en fælles sport?

Det giver os et fint interessefællesskab og samvær omkring en aktivitet, vi synes er sjov. Det er også super praktisk og fedt, at vi kan træne sammen.

Taler I om karate derhjemme?

Ja, det gør vi helt sikkert. Særligt omkring pensum og gradueringer osv.

Har I en yndlingsteknik, -spark eller -stød?

Jodan mawashi geri

Bastian: Heisoku jodan uchi mawashi geri

Hvordan får I logistikken til at gå op som familie, nu hvor I går til karate på forskellige hold?

Oskar, Frida og Elsa træner alle på børneholdet onsdag og lørdag. Frida og Oskar træner på mandagsholdet, og så skiftes vi til at deltage på mandagsholdet.

Hvad kan I godt lide ved klubben?

Der er et fedt fællesskab. En seriøs tilgang til træning, men stadigvæk plads til at det skal være sjovt, især på børneholdet. Der er et stort engagement, og jeg oplever, der mange ildsjæle, der virkelig giver den gas, på forskellige måder. For mig er det essensen af en idrætsforening. Træning, fællesskab og sammenhold.

Skal I med på sommerlejr?

Det er endnu uafklaret, da vi potentielt er vært ved et internationalt tværkulturelt arrangement, hvor der ofte er sammenfald i afholdelsestidspunktet. Det kan være, vi her er nødt til at dele os op.

SHINZA

11. marts

Camilla af Rosenborg 12. kyu
Elsa Liest Jakobsen 10. kyu
Jes Kristian Jørgensen 10. kyu
Oskar Elias Bach Schou 11. kyu

Sofie Marijke Bisschop Jørgensen 9. kyu
Trine Nørager Bach Schou 11. kyu
Villads Varmlose Strathe 10. kyu

Stort tillykke til alle med de nye grader

16. juni

Thedor Jensen, 4. kyu
Tenna Rasmussen, 6. kyu
Suzanne Bisschop, 8. kyu
Erik van de Kamp-Ullrich, 8. kyu

21. juni

Frida Liest Jakobsen: 7. kyu
Ela Muhammed Ibrahim: 8. kyu
Anja Bisschop Jørgensen: 8. kyu

Adam Ålholm Hansen: 8. kyu
Alex Chi Cho: 9. kyu
Gabriel Ølholm Hansen: 10. kyu

Stort tillykke til alle med de nye grader

24. juni

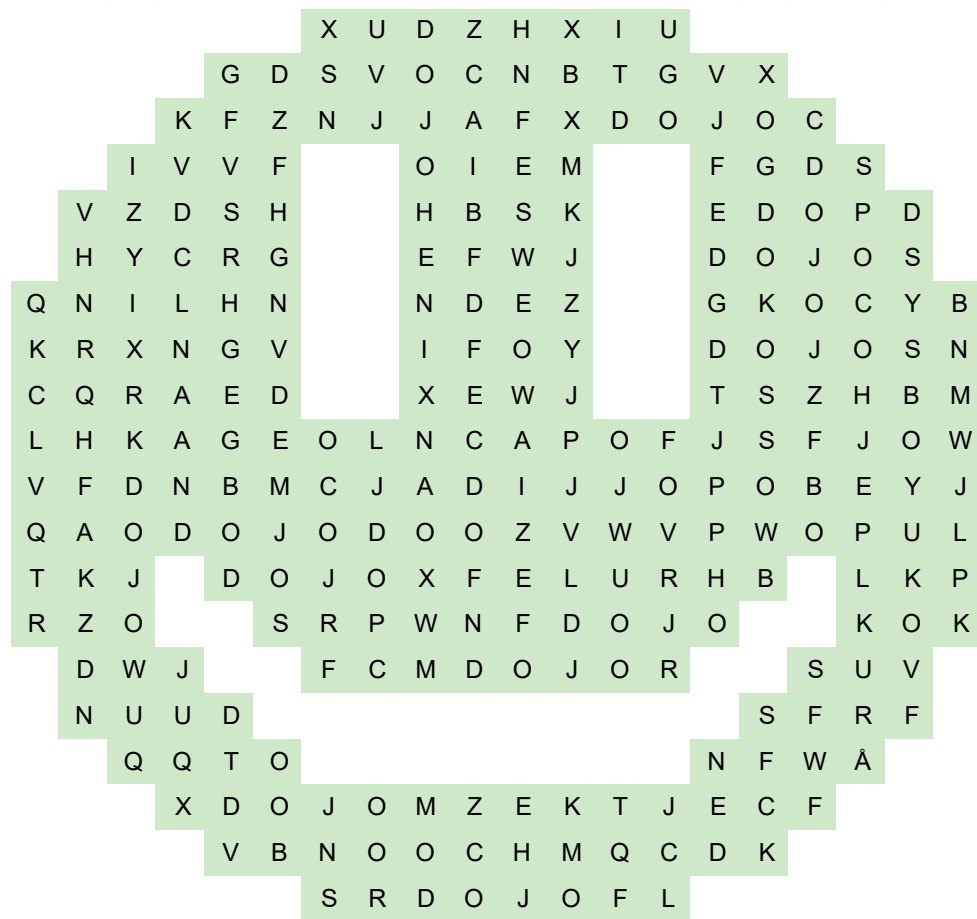
Jes Jørgensen, 9. kyu
Jonathan Laubjerg, 10. kyu
Niramom Pansomboon, 10. kyu
Trine Bach Schou: 10. kyu
Oskar Bach Schou, 10. kyu

Stine Melchiorsen, 10. kyu
Alexandre Maslennikov, 11. kyu
Christian Rasmussen: 11. kyu
Ashley Lubys, 12. kyu

Billeder fra gradueringerne



Kan du finde 15 ord med ordet DOJO



Klar på en fed træningsdag?

Børne- og Juniorsamling – Lørdag den 16. august

Er du mellem 12 og 18 år og klar på at få sved på panden, lære nyt og møde andre seje karateudøvere fra hele landet? Så sæt kryds i kalenderen!

En flok af vores ældre børn og juniorer deltog i marts i en fantastisk juniorsamling arrangeret af DKU i Roskilde. Her stod den på fire timers intensiv træning med dygtige og inspirerende instruktører – og deltagerne kunne selv vælge, om de ville fokusere på kata, kamp eller begge dele. Uanset om man er nybegynder eller øvet, er der plads til alle!

Nu har DKU's Børne- og Juniorkomité været så generøse at invitere os med igen – denne gang **lørdag den 16. august**. Stedet bliver offentliggjort senere, men én ting er sikkert: Det bliver både lærerigt og sjovt!

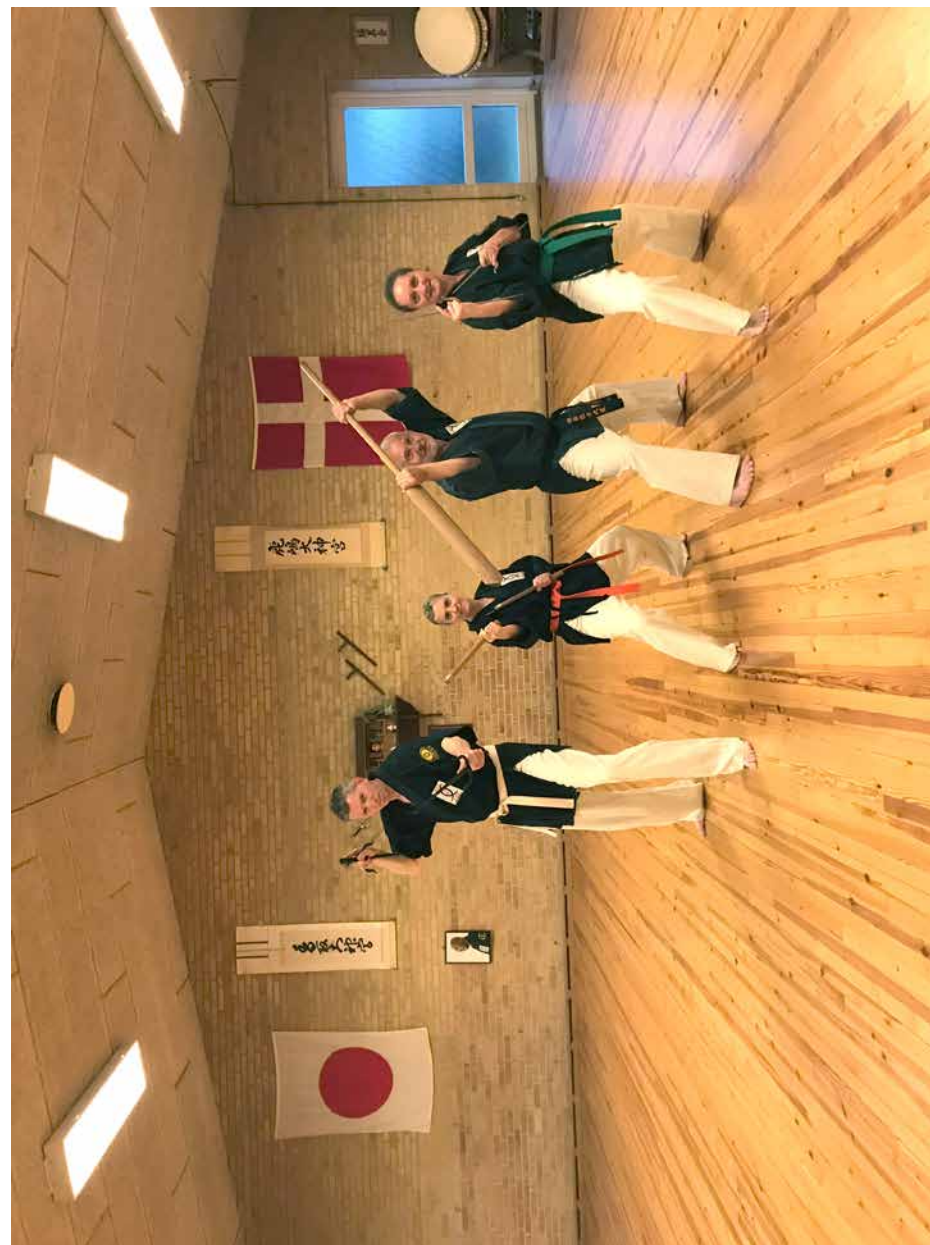
Glæd dig til en dag fyldt med god træning, nye venskaber og masser af klubånd. Vi håber at se mange af jer derude – jo flere vi er, jo sjovere bliver det!

Hold øje med tavlen i klubben, når vi nærmer os.

Ses vi?



Kan du finde 8 forskelle mellem de 2 billeder.





Kids graduering



Stort tillykke til alle nye grader



Derfor skal du med på FKK's sommerlejr

Den 29.- 31. august holder klubben den årlige sommerlejr. I år foregår det på Idræts-højskolen Bosei på Præstø. Hold øje med nyhedsbrevet og opslagstavlen i klubben for tilmelding.

Klubbens lejr er en fantastisk mulighed for at få nye venner og for at lære en masse karate.

Læs hvad nogle af sidste års deltagere synes om at være på lejr.



Allie

Har du været på lejr før?
Nej, det er første gang.

Hvad har været det sjoveste? Jeg har fået nye venner.

Hvilket træningspas kunne du bedst lide? Kamp var det bedste.

Hvor længe har du gået til karate? Ca. 1 år.

Skal du med på lejr næste år? Ja. Helt sikkert



Frida

Har du været på lejr før?
Ja, det er min tredje lejr.

Hvad har været det sjoveste? Det hele. At få lov at lave karate en hel weekend.

Har du fået nye venner?
Ja. Allie.

Jeg synes, det var ærgerligt, at vi ikke skulle løbe op af bakken i år



Erik

Har du været på lejr før?
Nej, det er min første lejr.

Hvor længe har du gået til karate? Et halvt år.

Hvad kunne du bedst lide ved lejren? At der var mange pas med forskellige ting, det var fedt.

Hvad var det aller bedste pas? Det var kata.

Har du fået nye venner?
Ja. Julian og Emil

Kommer du med næste år? Ja.



Forældretræning

I februar måned gentog Kids-holdet succesen fra sidste år "Tag din mor og far med til karate".

Der var kæmpe stor opbakning til arrangementet – 59 børn og voksne deltog.

Forældrene kom igennem kihon, stød, spark og parader og sluttede med Kihon no kata sono ichi. De fik også en gang Tabata, pude-træning og selvfølgelig et styrkeprogram samt osu bold.

Tusind tak til de seje forældre og børn og til Kids-senpais.



Klub Merch

Er du klar til sommerens mange
karate lejrteure
eller må du bare eje en fed klub
kasket?



Prisen pr. taske er KUN kr. 299,-
Prisen pr. kasket er KUN kr. 75,-

Mobilpay : 4585QE (Michala)
Boxens navn 3520FKK

mht. udlevering spørg dagens træner.

Hvad betyder det, når der slås på taikotrommen
både før og efter træningen?

I gamle dage var det mest brugt som en måde at
snakke sammen på i militæret. Enten ved at forsøge
at skræmme fjenden eller ved at give beskeder til
sine tropper med lyd morsekoder. Det blev også
brugt meget til fest, ritualer og ceremonier.

Vi bruger trommeslagssekvenserne til at kalde til og
afslutte træning, når vi sidder i seiza.

Den japanske taikotromme giver åndelighed i
dojoen.



Starten af træningen:

////
HA JI MA RI
(vi begynder)

////
HA JI MA RI

////
HA JI MA RI

/////
TSU YO KU NA RE YO
(tid til at blive stærkere)

/////
TSU YO KU NA RE YO

////////././././././././././
TSU YO KU NA RE YO

Afslutningen af træningen:

///
O WA RI
(vi slutter)

///
O WA RI

///
O WA RI

////////
HA YA KU KA E RE YO
(kom godt hjem)

////////
HA YA KU KA E RE YO

////////././././././././././
HA YA KU KA E RE YO

Tur til Japan med FKK

Den 29. og 30. november afholdes den 6. IKO Matsushima World Kyokushin Karate turnering i Maebashi, Japan.

Turneringen afholdes normalt hvert 4. år, men pga. corona blev den aflyst i 2020. Derfor forventes der ekstra stor opbakning denne gang med mange deltagere (800+) Det vil være fedt at opleve sammen, enten som deltager eller som tilskuer. Alle er velkomne.

Tilmelding sker ved at skrive sig/sine på listen, som hænger i klubben, senest i august.



Johan har lavet et udkast til en rejseplan for 10 dage med prisestimat.

- Fly Cph - Japan tur/retur kr. 6.000
- Overnatning pr. person (kr. 250-450) 10 nætter kr. 3.500,-
- Transport ca. kr. 1.000-1.500 (afhængig af ture mv)
- Det løse.....

21/11 afg. Cph til Japan
 22/11 Ankomst Tokyo
 23/11 Tokyo
 24/11 Tokyo
 25/11 På tur (Bjerget Mitsumine - andet)
 26/11 På tur
 27/11 Transport og indlogering i Maebashi eller Takashi
 28/11 Dommerseminar og deltagerregistrering
 29/11 VM Turnering Dag 1
 30/11 VM Turnering Dag 2
 01/12 VM Fællestræning og VM Dan graduering
 02/12 Afg Japan mod Cph

FKK deltager i Furesø Løbefest

Den 9. august - skal du med?

Furesø Løbefest er et hyggeligt løb for hele familien med distancer fra 2 km for børnene til halvmaraton. Sidste år havde vi løbere med på alle distancer.

Efter løbet laver FKK opvisning på plænen ved Skulpturparken med kihon, kumite, kata og gennembrydning. Alle kan være med til opvisningen, og jo flere vi er, jo flottere ser det ud! Vi vil rigtig gerne have en masse børn med denne gang.

Hvis du løber i din gi, så refunderer klubben beløbet for dit startnummer efter løbet, se mere på opslagstavlen i klubben. Du skal selv tilmelde dig løbet, deltagelse i opvisningen kræver ingen tilmelding. Nogle distancer kan blive udsolgt, så tilmeld dig snarest.

Tilmelding: www.furesolobefest.dk

Vi ses! Osu Charlotte

Årets priser 2024



Stort tillykke til alle med de velfortjente priser!

Årets priser for 2024 blev traditionen tro uddelt efter juletræningen, lige før vi gik på juleferie, og nåede derfor ikke med i decemberbladet.

Årets kyukushin: Susan Møbius
 Årets fighter: Julie Christensen
 Årets karateka: Rasmus Jørgensen



Opslagstavlen

Sommerens
fællestræninger starter
fra uge 27 til og
med uge 32

Tirsdag og torsdag
fra kl. 17.30 - 19.00



DKU børne- og
juniorsamling
den 16. august
for 12-18-årige

Vil du vide lidt om
karatens historie i
Danmark, så se DR2
afsnittet
"Hårde muller og
stramme baller"
S1:E1
Verdens farligste
mand

Planlagte gradueringer 2025

25/9	Begynderhold
22/11	Børn op til 5. kyu
24/11	Voksne op til 4. kyu
2/12	Begynderhold
6/12	Aspiranter fra 3. kyu op til 1. dan

HUSK
tilmelding til
Bosei
Sommerlejr

Sommerfest

Den 12. september
for alle over 16 år



Nye træningstider

Gældende fra den 11. August 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
17.00 – 18.30 9. kyu Fra 15 år 8., 7. kyu Alle aldre	17.00 – 18.15 Begyndere og let øvede	16.30 – 17.45 Til og med 14 år Min. 10. kyu	17.00 – 18.15 Begyndere og let øvede		09.30 – 10.30 Kids begyndere	10.00 – 11.00 Åbent katahold Alle grader Fra 15 år og op
18.30 – 20.00 6., 5., 4., 3. kyu Alle aldre	18.15 – 19.45 2. kyu og højere Fra 15 år og op		18.15 – 19.45 Fælles-træning Alle grader Fra 15 år og op		10.30 – 11.30 Kids øvede	11.00 – 12.30 Kamp-træning Min. 10. kyu
	20.00 – 21.15 Kobudo Min. 15 år/6. kyu				11.30 – 13.00 Til og med 14 år Min. 10. kyu	12.30 – 13.00 Stamina, Styrke samt Stræk

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	fkboernehold@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, 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-mailadresse

De to halvår løber fra den 1. januar til den 30. juni og fra den 1. juli til den 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.