

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



Blad nr. 1

Årgang 2003

Træningstider for Farum Kyokushin karate

Mandag 9. - 7 kyu 17.00-18.15 - **se bem. nedenfor**
For at man som 7. kyu kan træne med på 2. hold, (18.15-19.30) skal man have deltaget på 1. hold den samme dag. Altså træne 2 træningspas lige efter hinanden.

6. til og med 5. kyu 18.15-19.30

4. kyu og opefter 19.30-21.00

Tirsdag Begyndere 17.00-18.15

Kamptræning 18.15-19.30

Onsdag Børnetræning 16.40-17.50 (Skæve tider pga. judo)

Torsdag Begyndere 17.00-18.15

Fælles træning 18.15-19.30 (**min. 14 år**)

Lørdag **Børnetræning** **9.30 - 11.00**

Fælles fra 8.kyu over 24 år. 11.00 - 12.30

Aktivitetsliste - 1. kvartal 2003

Lørdag d. 1 marts Graduering

Mandag d. 3 marts Fælles fastelavnstræning

Alle grader træner sammen fra. kl. 18.00 - 19.30

Efter træningen vil der være fælles sammenkomst og lidt godt til ganen i opholdsstuen.

Lørdag d. 29 marts Roskilde Cup

Lørdag d. 12 april Danis open (Valby-Kbh.)

Lørdag d. 31 maj Graduering for alle grader

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

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

www.kyokushin.dk/farum

Juleafslutning for børn

Lørdag den 21. december 2002 afholdt senpai Klaus og senpai Franz juleafslutning for alle børnene.

Desværre og måske grundet tidligere års afklapsninger, var der kun mødt 8 børn op. Hmmm!!!

De to senpai's havde sædvanen tro en kæmpe skål med slik og adskillige bakker flødeboller der skulle konsumeres under timen der var delt op i lidt kihon og styrkeøvelser og efterfølgende forskellige boldspil med senpais på det ene hold, og børnene på det andet hold.

Efter en kort opvarmning skulle der spilles osu-bold og allerede her kom slikskålen i brug. Blev man ramt var straffen som vi kender den, men her måtte den der havde kastet det rammende kast tage slik fra skålen. Der blev kastet flittigt og hamstret lige så flittigt rundt i hjørnerne.

Efter osu-bolden skulle børnene konkurrere med hinanden i forskellige konditions og styrkeøvelser og der blev gået godt til makronerne.

Så skulle der spilles bold og første boldspil var i sin enkelthed fodbold på tværs af dojo'en med judoklubbens store måtter som mål. Inden kampens start blev de meget enkle regler gennemgået og herunder blev børnene gjort bekendt med, at senpai's ville være hårde og uretfærdige.. Slik til modstanderne var „præmien“ for at score, og 10 stk. armstrækninger straffen for at lade modstanderne score.

Det blev en hård dyst, og der blev taget mange armstrækninger på begge hold. Efter en del snedige dommerafgørelser, (børnene vil med rette nok kalde det snyderier), vandt senpai's første boldspil. Allerede her var de fleste af børnene ved at være godt trætte af slik og flødeboller.

Andet boldspil var „hockey“, hvor sammenfoldede bæltter blev brugt som hockeystave til at slå til bolden.

Her kom de to senpais lidt til kort og måtte indkassere lige så meget slik som børnene, bvadr.

Børnene og senpais kæmpede lige op og kampen sluttede med ligge mange mål til hver. Straffen var som i første kamp 10 armstrækninger og et bestemt antal stk. slik som modstanderen bestemte.

Sidste boldspil var krabbefodbold, igen med de store måtter som mål.

Der blev kæmpet flot på begge sider, men igen måtte børnene se sig besejret efter flere diskuterbare dommerafgørelser fra de to senpais.

Efter endt træning var der sodavand og „slikrester“ i opholdsrummet. De fleste var „fyldte“, men enkelte fortsatte til stor overraskelse med at proppe munden.

Utroligt hvad de unger kan konsumere!!!

Senpai Franz Rasmussen

Mere juleafslutning...

Juleafslutningen for børn og voksne var knap så dramatisk, men yderst velbesøgt.

Børnene blev delt op i hold og konkurrerede i ‚guirlandefletning‘, armbøjninger med flødebollespisning‘ og ‚lakrids-snøre-spisning‘.

Den længste guirlande gik fra endevæggen med pokalskabet, ud til damernes omklædningsrum og hele vejen tilbage igen. Den kunne pynte hele loftet i opholdsstuen.

I mellemtiden hyggede de voksne sig med lidt juleklip, kaffe, gløgg og æbleskiver.

Det var en rigtig hyggelig aften og jeg håber at der kommer lige så mange til næste år.

Osu senpai Winnie

Norrlandslejr Skellefteå - i Sverige 29 - 1/ 12 2002.

- undervisere: Shihan Howard Collins og Shihan Michael Söderkvist.

Fredag: Vi indlogerede på et hotel i Skellefteå ca. tre kvarter før vores første træningspas startede.

Så tasken blev efterladt på værelset, gien fundet frem og hurtigt af sted.

Vi havde fået afvide inden ankomst at det var minus 23 grader udenfor, så man skulle også klædes ordentligt på.

Vi ankom endelig til sportshalen, hvor der skulle trænes. Der blev undervist i kihon og senere lavede vi kampkombinationer.

Lørdag: 6.45 var der morgen træning udendørs (henviser til de manglende celsius!)

Der var løb på Witbjerget. Det var pragtfuldt, det kølige vejr og det stejle bjerg. På toppen stoppede vi og trænede kihon, armbøjninger etc. Imens kunne vi nyde den skønne udsigt udover byen.

Herefter var der bunkais - kataforklaringer. Her lavede vi pinan katas med partnere, hvor partnerne lavede angreb, mens jeg i kataen benyttede de parader/angreb, der passede hertil. En rigtig god øvelse for, at forstå ideen bag kataen. På den måde får kataen mere sjæl, det ligner en kamp i stedet for en serie af indlærte bevægelser. Derefter var der kumite træning med partner.

Om aftenen var der fælles aftensmad med de svenske karateka'er ude i en bjælkehytte.

Menuen var elg bøffer med hvedekerner og grøntsager. Der var tændt op i kaminen og en rolig stemning. Da middagen var indtaget meldte trætheden sig og vi skulle tilbage til hotellet. Der var de flinke til at søge for transporten, men

vi danskere er ikke vant til det glatte føre som svenskerne er, så vi var vist nogle

stykker, der havde det hårdt på vej hjem i bilerne. De kørte stærkt, forholdene taget i betragtning.

Søndag: Vi startede morgen med kata træning. Her blev undervist i taikyoku kata. Shihan Söderkvist fortalte og rettede os for, at vi kunne opnå præcision i udførelsen. Han fortalte, at tai i denne sammenhæng betyder 'great' eller 'stor' og kyoku stammer fra ordet kyokushin og betyder optimal eller ultimativ.

Disse katas er blevet sammensat af de vigtigste basisteknikker og stillinger for at forberede karateka'en på kamp.

Der blev taktet hurtigere end vi er vant til fra Danmark, så pulsen måtte følge med.

Næste pas bestod af teori undervisning.

Shihan Söderkvist fortalte om hvorfor vi i kyokushin, hilser som vi gør. Det kommer fra den måde samuraierne hilser inden de går i kamp „tate hiza“, den ligner vores seiza.

Tate hiza er stillingen hvor højre ben er knælende i gulvet og venstre er bukket. Venstre hånd er knyttet i siden, hvor sværdet er og højre er knyttet i lodret stilling i gulvet. Vi hilser med knyttet hånd efter samuraierne, da de havde en hånd-brynje på, der var lavet til at holde om sværdet og derfor ikke kreeret til at være i åben position.

Han kom også ind på hvordan vi, som karateka'er, forbereder os på en kommende træning.

1. Vi tager skoene og tøjet af for, filosofisk ment, at „lukke“ den ydre verden ude.

2. Tager dogien på for at være ens med de andre karateka'er - fjerne status symboler, som smykker, dyrt tøj etc.

3. Vi hilser for dojo'en og de andre i salen. Her er det bukket, der er det vigtigste. Bukket skal ligge i lænden og øjnene skal holdes højt. Når en højere gradueret træder ind, skal alle rejse sig og sige osu.

4. Vi sidder i mokosu for at rense sindet for den ydre verden og forberede os på træningen.

Han fortalte om, hvorpå vi skal begå os i dojo kamp.

Her er det af betydning, at man kender etiketten, da man ellers kan komme hjem med blå mærker etc. Man skal sige osu marimasta, hvis der bliver markeret med en teknik, der kunne have været skadelig, hvis der var blevet lagt fuld kraft bag. Osu marimasta betyder - undskyld min fejl tak. Hvis man ikke siger, dette er det „lovligt“ næste gang at give fuld styrke i teknikken. Dette gælder dog ikke ved kamp med en senpai. Hvis en lavere gradueret er en dygtigere kæmper end senpaien, må der ikke lægges fuld kraft i teknikken, da begge kæmpere vil vide, hvem der er bedst og man ydmyger aldrig en senpai.

Shihan Collins fortalte om en episode fra, da han var i Honbu - hovedskolen i Tokyo der gjorde indtryk på mig. Han fortalte, at det var kutyme, når en senpai efter endt træning ankom til omklædnings-rummet, forlod de badende brusekabinen uanset om de stod med sæbe i hår og øjne, for at han/hun kunne benytte faciliteterne. Så for fremtiden er det nok bedst, at vente med at bade til der hjemme..

Så var der kihon træning og frokost. På det tidspunkt var min nervøsitet for alvor begyndt at melde sig. Jeg havde hjemmefra ansøgt chefinstruktøren om tilladelse til at gå til graduering hos Shihan Söderquist og Shihan Collins på denne lejr. Dette havde jeg fået lov til og derfor havde jeg lejren igennem forsøgt at gå forrest,

når vi skulle træne etc. Jeg havde gjort mit bedste under hele lejren, men efter frokost skulle den endelige graduering afholdes. Jeg vidste ikke, hvad jeg kunne blive bedt om at vise, da jeg havde fået fortalt hjemmefra at, de i Sverige ikke afholder graduering, som vi gør. Det skulle vise sig at være rigtigt!

De karateka'er der skulle til graduering blev eskorteret nedenunder i andre loka-ler. Det startede med at der blev stillet teoretiske spørgsmål til alle.

Hvem der grundlage Kyokushin, hvad han var kendt for, organisatoriske spørgsmål og mange flere. Så skulle der vises kihon og alt under bevægelse.

Eksempelvis stød og parader fra bevægelse i neko ashi dachi, for mig ukendte, parader i zenkutsu dachi etc. Så skulle vi vise kata og dette i spurte tempi.

Shihan Collins havde bedt mig stå imellem rækkerne i stedet for bagved sammen med de andre på mit niveau.

Derefter blev han stående tæt foran, bagved, ved siden af mig under hele forløbet. Der var ingen tvivl om, jeg meget nøje blev vurderet.

Da gradueringen var overstået blev der overrakt pokal til dem, der kom længst væk fra for at deltage i lejren og det blev i år Farum karate klub. Sjovt påfund, den kan vi godt være glade for.

Derefter var vi i stor tidsnød for at nå vores fly til DK, så vi blev heldigvis kørt af nogle af de deltagne karatefolk. Flyet blev holdt for os og vi løb ombord.

For mit vedkomne var jeg glad og træt, da vi nåede Farum. Det var en lærerig og udfordrende lejr, som jeg håber på at kunne deltage på igen.

Vi ses i dojo'en..
Osu Jill.

Medaljer ved internationalt stævne

Farum Kyokushin Karate deltog lørdag d. 2. nov. med 12 kæmpere ved et internationalt stævne i DGI-byen.

Der blev kæmpet i tre kategorier; kata og kumite efter klassiske WWKF-regler, hvor der kæmpes med „skin touch“ hvilket vil sige meget let kontakt mod store dele af hele kroppen.

Sidste kategori var kumite efter Sougo Budo-regler, hvor der kæmpes med fuld kontakt på hele kroppen og tilladt kontakt til hovedet med ca. 50% kraft.

Der kæmpes med „hjelm“, vest og bare næver. Sougo Budo reglerne er lavet mhp. at tilgodese alle stilarter således, at forskellige karatestilarter kan mødes og kæmpe ved samme stævne.

Endvidere er det ønsket på sigt, at få denne kampstil indført ved OL.

I børne/junior-klassen i kata deltog Line Poulsen, Frederik Bjare, Mathias Bjare samt Michael Meinecke.

Første deltager var Mathias der dog uden videre forvarsel blev kaldt ind på arealet. Dette afstedkom en meget nervøs start og et mindre kiks der gjorde, at han desværre blev diskvalificeret.

De øvrige tre gik videre til anden runde. Kun de fire bedste deltagere gik videre til finalerunden, og desværre var ingen af Farums deltagere blandt dem.

Der var ikke så mange tilmeldte i kvindeklasseerne, så klasserne dan-grader og kyu-grader blev slået sammen.

Der var kun Kyokushinfolk i klassen og deltagerne fra Farum, senpai Winnie Andersen, Janni Wester-Andersen samt Jill Mathiasen fik rigeligt at se til. De skulle nemlig bla. dyste mod to veloplagte og veltrænede danaspiranter fra Glentevej. Senpai Winnie kiksede desværre i 1. runde og blev dermed diskvalificeret. Janni og Jill gik begge videre til 2. runde og som i børneklassen gik kun de 4 bedste videre til finalerunden. Blandt dem var Jill

Mathiasen der i 3. runde opnåede en flot 3. plads.

I dan-klassen gik senpai Martin Henriksen, senpai Michael Eibye samt senpai Franz Rasmussen videre fra 1. runde, men kun senpai Martin Henriksen gik videre blandt de 4 bedste til finalerunden, hvor han besatte 3. pladsen.

En flot præstation af senpai Martin der ved et „rent“ Kyokushin-stævne ville kun-ne have opnået en klar topplacering.

Gennem hele stævnet var det tydeligt at se, at dommerne generelt var præget af deres egne stilarter. Ingen af dem var Kyokushinfolk, og dommerne dømte klart til fordel for den klassiske karates meget hurtige skift, slåen på egen gi (for at få lyd på teknikkerne) m.v.

Mange af deres teknikker var ikke rene ligesom der var dårlig fokus. Retfærdigt skal det dog nævnes, at danklassens nr. et og to var meget dygtige.

I kumite efter sougo Budo reglerne kæmpede Michael Meinecke og Nick Fredenslund i juniorklassen.

De viste begge en god fighter-ånd og kæmpede begge nogle flotte kampe.

De udgik dog begge efter nederlag i hver deres anden kamp.

I voksenklassen, kyu-grader, kæmpede Thomas Grønnelev forgæves mod en mere erfaren hollænder, der dog kun vandt kampen knebent på point.

Ved præmieoverrækkelsen viste det sig, at Thomas faktisk skulle have kæmpet om 3 - 4. pladsen, men af uvisse årsager skete dette dog ikke???

I voksenklassen, dan-grader, deltog senpai Martin Henriksen og senpai Franz Rasmussen i klassen + 80 kg. Også her blev der kæmpet nogle flotte kampe hvor senpai Martin Henriksen vandt bronze og senpai Franz Rasmussen vandt sølv.

Senpai Franz Rasmussen

Nye sortbælter til klubben

I weekenden den 15. og 16. november lagde klubben rammerne om DKO's årlige dangraduering. Fra Farum deltog senpai Michael Eibye, 1. dan og senpai Klaus Vedfeldt, 1. kyu der skulle op til henholdsvis 2. og 1. dan.

Der affholdes kun én dangraduering om året, og det foregår ved, at de elever som DKO's tekniske komité skønner kunne være emner til at blive sortbælter, som er den første instruktørgrad, bliver indkaldt til en træningssamling i februar måned, hvor de enkeltes niveau vurderes. Bliver man „inviteret“ til at fortsætte, begynder man allerede her at træne op mod gradueringen. Det er ydermere obligatorisk, at man deltager i alle årets træningslejre samt deltager i DM i kata. Løbende året igennem bliver aspiranterne evalueret for at se om den træningsmæssige udvikling er støt stigende.

Fra august intensiveres træningen yderligere, og der trænes hårdt 5-6 gange om ugen i de forskellige dojo'er for at være bedst muligt rustet til den forestående bælteprøve.

Selve gradueringen løber over to dage og starter fredag aften kl. 1800 med en times basisteknik, slag, spark, parader mv. som er grundstenen til karatetræningen.

Hver enkelt teknik vises 50 gange, og da prøven gælder det sorte bælte, skal den første som sidste teknik vises med lige stor styrke og præcision. I alt skulle aspiranterne udføre omkring 2.000 slag, spark og parader uden pause i den første time, så efter det var 5 min. hvil meget kærkommen.

Det næste på aftenens program bestod i at der skulle vises nogle forskellige ido kihon no katas som er nogle relativt simple tre-skridts kombinationer sam-mensat af forskellige teknikker, stillinger mv.

Efterfølgende vises nogle katas som er mere avancerede bevægelsesmønstre indeholdene iscenesatte „kampe“.

Alt i alt skal en sortbælteaspirant kunne cirka 35 katas til fingerspidserne.

Til slut inden aftenens finale skulle de vise deres 4 egne kamp-kombinationer, som er korte, effektive serier, som skal kunne bruges i kamp.

Disse kombinationer laver eleverne selv, og de skal forhåndsgodkendes inden gradueringen. Kombinationerne skal vises alene og med en makker.

Efter alle disse prøvelser var der gået omtrent 2½ time, og trætheden var for alvor begyndt at melde sig hos aspiranterne, men da Kyokushin Karate først og fremmest drejer sig om viljen til at fortsætte selv i de mest pressede situationer og ikke give op, er det ikke tilfældet, at den første dag afsluttes med med en styrketest.

Der skal laves 90 armstrækninger på knoerne, 150 mave- og rygbøjninger,



120 hop med samlede ben over bæltet som holdes i hhv. knæ- og hoftehøjde,



og afslutningsvis 60 flyvende englehop hvor man ender hvert hop med 90 graders bøjning i knæledet.

Efter denne, aftenens sidste prøvelse, gik dommerpanelet bestående af Sensei Mads Friis, 3. dan, Sensei Allan Døcker, 3. dan, Sensei Jesper Trier, 4. dan, Sensei Erik Sigvaldason, 4. dan samt Shihan Jan Bülow, 5. dan, i samråd og de fandt hurtigt frem til, at alle dagens aspiranter havde bestået førstedagen. Dog var der to aspiranter der skulle vise lidt ekstra på andendagen.

Andendagen, lørdag, består af tre dele, hvor der lægges ud med en skriftlig test som varierer fra fortolkning og forklaring af forskellige teknikker og katas, til spørgsmål om historien og filosofien bag Kyokushin karate.

Det næste punkt på programmet er gennembrydning. Hver af aspiranterne skal udføre 4 gennembrydninger, 3 af dem består af 3 brædder af en tommes tykkelse, som skal slås over med hhv.

knoerne, håndkanten og albuen og til sidst skal der gennembrydes 2 brædder med frontspark.

Senpai Michael skulle dog gennembryde 4 brædder med knoerne, ligesom han skulle udføre en selvvalgt gennembrydning.

Alle gennembrydningerne gik perfekt, og der kunne nu gås videre til dagens sidste og gradueringsens hårdeste prøve, som for 1. dans aspiranterne var 10-mands kumite, 10 efter hinanden følgende kampe med 10 forskellige modstandere.

Senpai Michael skulle dog kæmpe 20 kampe.

Alle kampe forløb godt, og alle kæmperne fik ros for deres kampe.

Da gradueringsens sidste prøve var vel overstået, fulgte der ca. 1 times ulidelig ventetid hvor dommerne voterede om udfaldet af gradueringen.

Alle blev herefter samlet i dojo'en og til alles glæde oplyste dommerne, at alle aspiranterne var bestået.

Efter overrækkelsen af bæltet og diplomer blev der taget billeder og lykønsket i stor mængde.

Stort tillykke herfra, OSU.

Senpai Franz Rasmussen



Klubstævne i kata 2002

Farum Kyokushin Karate afholdt i dec. måned årets klubstævne for elevgrader i kata. Der var tilmeldt i alt 38 elever som blev opdelt i henholdsvis voksen- og børneklasser og disse var igen opdelt i lette og svære klasser alt efter bæltegrader. Piger og drenge, mænd og kvinder var slået sammen i samme klasser.

Stævnet forløb over 3 runder. I 1. runde udtrak hoveddommeren en af de obligatoriske kata eleven skulle vise og i de efterfølgende to runder havde eleverne mulighed for selv at vælge en kata de ønskede at vise. Kata'erne blev bedømt af 4 hjørnedommere og en hoveddommer. Hver enkelt kata blev så bedømt efter en karakterskala mellem 7,0 – 9,0 og der blev udregnet et gennemsnit for eleverne efter hver runde idet den højeste og den lavest givne karakter blev trukket fra og de resterende tre givne karakterer gav et gennemsnit der så fulgte deltagerne fra start til slut.

Alle deltagerne viste nogle flotte kata's og klarede konkurrencen utroligt flot, specielt når man tager i betragtning, at størstedelen af deltagerne ikke tidligere har stillet op i en lignende konkurrence. Det kræver en hel del at stille sig op alene foran dommere og tilskuere, så selv det var en stor præstation alle kan være stolte af.

I børnenes lette klasse vandt Jonathan Wester Andersen guld, Nicklas Gregersen sølv og Nick Fredenslund bronze.

I den svære klasse gik guld til Michael Meinecke, sølvet til Alex Bisling og bronzen til Line Poulsen.

I de voksnes lette klasse vandt Janni Wester Andersen guld, Lilja Jensen sølv, Klaus Poulsen bronze, og i den svære klasse vandt Jill Mathiasen guld, Christian Lytze sølv og Jim Campion bronze.

Senpai Franz Rasmussen



Guld og sølv ved DM i kata..... Igen!!!

DM i kata blev afholdt i Roskilde Kyokushin Karates dojo. Farum var i alt repræsenteret med 4 voksne og 5 børn/juniorer.

I herreklassen deltog fra senpai Michael Eibye, senpai Martin Henriksen samt senpai Franz Rasmussen. I dameklassen deltog senpai Winnie Andersen og i børne/juniorklassen Alex Bisling, Line Poulsen, Frederik Bjare, Nardeep Singh samt sidste års vinder Michael Meinecke.

Selve DM er opdelt i 3 runder. I den første runde skal deltageren vise en af fem obligatoriske kata der bliver udtrykt af hoved-dommeren netop som deltageren gør sig klar på arealet. I 2. og 3. runde har del-tagerne mulighed for at vise en forudvalgt kata. Der kan vælges en af de fem obligatoriske med middelkarakteren 8,0, eller en af de højere rangerede med middelkarakteren 9,0.

Hver runde bliver bedømt af 6 dommere der giver hver deres point, og højeste og laveste pointgivning trækkes fra. Der laves derefter et gennemsnit af de resterende points som følger deltagerne videre til de næste runder. Efter 2. runde går kun de otte bedst placerede videre til finalerunden.

Farums børn viste nogle meget flotte kata's som blev bedømt godt. De gik alle fem videre til 2. runde. I 2. runde blev konkurrencen hård og tæt. Det lykkedes desværre kun Michael Meinecke, der havde sikret sig et stort forspring, samt Frederik Bjare og Alex Bisling at gå videre til finalerunden.

Det var blot en formsag for Michael Meinecke at genvinde sit mesterskab, men skæbnen ville anderledes.

I finalerunden blev nemlig både Michael Meinecke og Alex Bisling diskvalificeret pga. en mindre fejl. Frederik Bjare viste dog en god kata og endte samlet på en flot 2. plads.



Line endte på en samlet 11 plads med karaktererne 7,16/7,16 for Pinan 3 og Pinan 4.

Nardeep endte på en samlet 10 plads med karaktererne 7,03 / 7,33 for Pinan 3 og Pinan 2.

Alex Bisling endte på en samlet 7 plads med karaktererne 7,4 / 7,9 for Pinan 2 og Yansu.

Michael Meinecke endte på en samlet 6 plads med karaktererne 7,5/8,467 for Pinan 2 og Yansu.

Frederik Bjare fik samlet karaktererne 7,43 / 8,07 / 8,23 for Pinan 3, Pinan 2 samt Tsuki no kata.

Senpai Winnie lå efter 1. runde placeret lige under middelniveau, men trådte forkeret midt i hendes anden kata hvorfor hun blev diskvalificeret.

Senpai Winnie lå efter 1. runde på en delt 6. plads efter karakteren 8,066 for Gekisai Sho.

I herreklassen lå senpai Franz og senpai Michael fra start til slut på en henholdsvis 1. og 2. plads. Senpai Martin lagde også godt ud og lå efter 1. runde placeret på en delt 3. plads.

I 2. runde viste han også en god dynamisk kata der af dommerne blev vurderet til langt over middel. Senpai Martin fejlede

desværre en enkelt teknik i slutningen af kata'en, og i stedet for en sikker placering i top 3, blev han diskvalificeret. Det blev derved for 4. år i træk til guld til senpai Franz og sølv til senpai Michael.

Senpai Martin lå efter 1. runde på en delt 3. plads efter karakteren 8,3 for Yantsu. Senpai Michael fik samlet karaktererne 8,367 / 9,367 / 9,4 for Saiha, Seinchin samt Soshiho.

Sanpai Franz fik samlet karaktererne 8,533 / 9,467 / 9,6 for Yantsu, Seinchin samt Soshiho.

Senpai Franz Rasmussen



DKO,s Vinterlejr (Set i blå-bælt niveau)

v. Klaus P., 7.kyu

Alle deltagerne på årets vinterlejr, inkl. 21 fra Farum.

Find os hvis du kan!?

Det var med en del spænding og forventning, at undertegnede, sammen med senpai Martin, Jill, senpai Winnie og Lars Peter, i de sidstnævntes bil satte kurs mod Kalundborg Vandrehjem, hvor årets DKO Vinterlejr traditionen tro blev afholdt i uge 4 (samme uge næste år!).

For mit vedkommende måske med lidt ekstra spænding, idet det var min første lejr overhovedet! Og et par skræk-historier fra diverse lejre, har jeg trods min ringe erfaring dog nået at få!

Instruktører var shihan Jan Bülow, 5. dan, sensei Erik Sigvaldason, 4. dan og sensei Mads Friis Wisøfeldt, sensei Julian Leander og sensei Kim Schumacher, alle 3.dan.

Lad det være sagt med det samme, jeg er solgt! Det var så fedt! At få lejlighed til at fokusere 100% på sin karate, sammen med 120 andre med samme ambition. Det rykker inde i én.

Vi var i alt 21 karate-ka'er fra Farum, anført af senpai Rauno, senpai Franz (der desværre skulle hjem på arbejde lørdag nat), og som nævnt senpai Martin.

Vi blev indlogeret i fine 4-5 sengs værelser, og vandrehjemmet var i det hele taget tæt på ideelt, bl.a. med forbløffende lækker mad (hvis Møn-lejrens mad virkelig er bedre, så er der unægtelig endnu en grund til at glæde sig!).

Diverse træningssessioner kom herefter i en lind strøm, bl.a. med natløb fredag nat, bassin træning lørdag eftermiddag, og morgentræning kl. 6.30 søndag mor-gen.



Med adskillige „almindelige“ træninger ind i mellem. Alle disse anser jeg mig ikke for kompetent nok til at kommentere, men som adskillige påpegede, blev vi ikke kørt helt flade på noget tidspunkt. Jeg hører ikke til dem, der kan se pointen i, at stå op ad et træ og brække sig, men når jeg som blå-bælte ikke blev kørt død, så.....?!

Til gengæld syntes jeg det var utroligt givende med søndagens afsluttende kamptræning, hvor jeg var glad for at have tilstrækkeligt overskud, til nogle rigtigt gode kampe.

Der var endvidere en gennemgående holdkonkurrence, hvor hvert hold, anført af hver sin sortbælte, fik point. Jeg var på et hold med to hollændere, en belgier og fem danskere, hvilket var helt fint, idet jeg fik lært nogle nye karate-ka'er at kende, men vi stod egentlig jævnlige, og undrede os lidt mens diverse konkurrencer blev afviklet, og først når de var slut, havde vi fattet hvad det rigtigt gik ud på. Natløbet var en fin undtagelse, hvor vi arbejdede fint sammen. Den gennemgående konkurrence blev vundet af senpai Raunos hold (natur-ligvis). For anden gang i øvrigt! Af andre navne på „pokalen“ som jeg genkendte,

var senpai Kamma og senpai Lars Vedfeldts. Så vi har åbenbart nogle gode indpiskere som senpais.

En af konkurrencerne var, at hvert hold skulle arrangere noget underholdning til lørdag aften. Her scorede senpai Raunos hold mange point, for en noget utraditionel gengivelse af Den lille Rødhætte. Aftenens suverænt største bifald gik dog ubetinget til de fem instruktører (der traditionen tro sluttede af), der lavede en hippidojo, hvor bl.a. Acid og Speedy skulle instrueres. Hvordan er det lige, at man får sådan nogle til at forstå hvordan et morote chudan tsuki udføres?



Jo.. „I skal bare gøre ligesom når i får håndjern på!!“.

Afsluttende søndag, efter kamptræningen, løb vi ud på træningsbanen (altså udenørs), hvor vi blev spurgt, om vi syntes det var koldt, at stå der i vores svedige gi (hvilket det var!). Så kunne vi jo bare smide overdelen! Hvorefter vi lavede 10-15 min. træning i bar overkrop, bl.a. inklusiv mave- og rygbøjninger, og et par gange rullen rundt i gruset. Tilsyneladende også en tradition! Det hele sluttede så med frokost, og uddeling af diverse trofæer, og beviser!

Hvad har jeg fået ud af det hele? Tja, måske ikke så meget teknisk, idet jeg til daglig oplever der bliver lagt fin vægt på dette i Farum. Jeg fik nogle rigtigt gode kampe, der har givet mig et skub, til at komme videre med denne facet, men det er vel heller ikke det, jeg vil fremhæve. Jeg tror mest det er noget mentalt – det her **det vil jeg!!!**

Så vi ses
Osu!

KAGAMI BIRAKI

På årets første dag havde senpai Rauno traditionen tro arrangeret nytårstræning, og i år var ca. 40 elever/instruktører mødt op for at ønske hinanden et godt nytår. Alle var spændte og det lå ligesom i luften, at vi stod overfor et hårdt træningspas.

Vi blev fra start alle gode venner med klubbens sparkepuder, enkelte knap så gode venner, idet alle skulle holde en pude samtidig med at man lavede kihon, styrkeøvelser samt kata. Det var nyt for mange og voldte da også kvaler for de fleste. Efter et godt tempofyldt pas, havde vi alle fået en god start på et nyt kyokushinår.

Osu, godt nytår.
Senpai Franz Rasmussen

Ameland lejr, Holland

Fredag kørte vi tidligt fra Danmark... Der var vist en Senpai der sov over sig, men det er en helt anden historie. Klokken 17.00 tog vi færgen fra Holland til Ameland (en lille ø). Fra Ameland fik vi udleveret cykler i den bedste mormor stil og kørte derfra til indkvarteringsstedet. Vi fik aftensmad, som må nævnes. Den bestod af chokokrymmel, brød, te, pølse etc. Det skulle senere vise sig at være lige præcis denne sammensætning der blev serveret til hvert måltid.



Derefter tog vi til den nærmeste sportshal. hvor vi traditionen tro lavede 1000 cirkel-spark.

De som har været med på Mønlejren vil være bekendt med den procedure. når Sensei Frank underviser.

derefter blev vi delt i hold og der blev kørt ido kihon.

Lørdag morgen cyklede vi 7-10 km til en stejl bakke, hvor vi lavede styrke, kihon og diverse konditionsøvelser med partner. Da vi cyklede hjem var jeg træt og Janni (7 kyu) ville give mig et skub, så jeg kom hurtigere frem. Det resulterede i at der blev lidt uro i hendes cykelstyr og hun væltede. Janni kom på benene igen med lidt skrammer. Moralen... Det er godt at hjælpe

andre, hvis man kan tåle lidt blå mærker. Men tak for hjælpen Janni ;o).

Middagstræningen bestod af en leg der hedder 'sygehus'. det er ligesom vores et-tag-fat med variation. Så blev vi delt op og kyu-grader/ voksne trænede kampforståelse. Sensei Frank underviste i hvad respekt og disciplin betyder for kumite (kamp).

Brun- og sortbælter trænede kata med Sensei Erik Sigvaldason (Danmark).

Eftermiddagstræningen var katatræning og Tae Bo (karate aerobics) Så stod der svømmehal på programmet.

Så var det sengetid men kun for en stund, for vi blev vækket kl12.00 til nattræning. Vi løb ned til stranden (ca. 3 km ... følte som 10).

Da vi nåede stranden var der en stejl nedkørsel, som viste sig vi skulle bevæge os op og ned ad med knæhop, mae geri, løb, kravle på alle fire, stød etc.

Det var koldt og blæste fra havet, ydermere begyndte det at regne voldsomt ved øvelsernes start. Sensei Frank beordrede os i ly under et halvtag. han sagde, at han var skuffet over os alle og det vi præsterede. han mente ikke, at der var nok sjæl og vilje, for som han sagde, så vil de ikke have regnet. Der blev råbt højt osu fra alle deltagerne og med ét



stoppede regnen fuldstændigt. Det var en underlig oplevelse. endnu en morale... med vilje og sjæl, kan selv et osu ændre vejret. Så fortsatte træningen og denne gang for fulde kræfter. I mørket kunne man høre de andre karateka's anstrengelser, hvilket hjalp i kampen om at presse sig selv til det yderste.

Afslutningsvis stod vi samlet på stranden, hvor Sensei Frank instruerede i ånde-dræsteknik. Desuden viste han os en form for åndelig/spirituel træning med sine elever. Han demonstrerede, hvor-dan eleverne igennem stærk meditation, kunne uddrive 'dårlig energi'. Sensei Frank fortalte ikke indgående om det han foretog sig med eleverne. Men resultatet af hans bevægelser og lyde var. at hans elever løb, skreg, bøvsede for til sidst at falde omkuld i sandet. Det er vanskeligt at forklare præcis hvad der foregik, da det handler om at tro på det man ser.



Efter denne fremmede oplevelse, løb vi hjem, fik en kop te og gik til køjs. Morgentræningen var heldigvis aflyst. Den sidste træning på Ameland bestod af kumite og herefter gik turen til Dan-mark. Men inden vi nåede så langt måtte vi på restaurant og fylde de tømte depoter, det blev da også, for de fleste af os, til at vi måtte gå flere gange til tag-selv bordet. I alt en rigtig god lejr, som er vanskelig at redegøre helt for, den skal opleves.

Vi ses i dojoen
Osu Jill, 6 kyu.

Billeder - Billeder - Billeder

Til vores mange artikler i avisen efterlyser jeg billeder, som kan være med til at „fremhæve“ vores artikler og gøre dem mere iøjefaldende, når folk ser dem.

Det er vigtigt at vi gør læsere og evt. fremtidige medlemmer opmærksomme på vores bedrifter og eksistens. Så derfor: tager du billeder til et stævne hvori vi deltager, så læg venligst nogle billeder til mig. Billederne skal nok blive returneret. Artiklerne „Fænger“ trods alt bedre, når der er billeder ved.

Senpai Franz Rasmussen

OBS!!

*Billederne i dette blad er desværre ikke af den kvalitet, de plejer at være. Det skyldes at de fleste er enkeltbilleder, taget ud fra en video. Det var et forsøg, men kvaliteten på disse billeder er gode nok til f.eks. vores hjemmeside, men desværre ikke til bladet. Derfor vil det være en **stor hjælp** hvis så mange som muligt følger senpai Franz' opfordring og tager billeder. Billederne kan bruges både til artikler, som senpai Franz nævner, men så sandelig også i bladet.*

Senpai Winnie andersen

Medaljer til karatebørn

Lørdag den 14. december deltog 8 børn fra Farum i årets julekatakastævne i Roskilde.

Der var deltagelse af i alt ca. 70 børn fra samtlige Kyokushinklubber på Sjælland og det blev igen en stor dag for Farums børn der ellers havde noget at leve op til efter sidste års medaljehøst på 3 guld, 2 sølv samt 1 bronze ud af i alt 9 mulige medaljer.

Deltagerne, både piger og drenge, blev inddelt i 3 forskellige klasser efter bæltegrader, således at der var en let, en middel samt en svær klasse.

Selve stævnet var opdelt i 3 runder. I den første runde skulle deltagerne vise en af de 5 obligatoriske kata's der blev udtrukket af hoveddommeren netop som deltageren gjorde sig klar på arealet. I 2. og 3. runde havde deltagerne mulighed for at vise en forudvalgt kata.

Ved bedømmelse af kata'erne der vurderes af 5 dommere, lægges vægt på bla. balance, styrke, fokusering samt koordinering af forskellige stillinger og teknikker.

Der blev vist nogle flotte kata's og det var tydeligt, at de andre børn havde trænet ekstra hårdt op til dette stævne. Blandt flere af topplaceringerne var det blot marginaler der skilte deltagerne fra de forskellige klasser.

I den lette klasse vandt Jonathan Wester Andersen guld og i middelklassen vandt Line Poulsen bronze. Placeringerne i den svære klasse endte ud med sølv til Frederik Bjare og bronze til Michael Meinecke.

Senpai Franz Rasmussen



Mini-interview

- med Frederik Bjare 4. kyu og Matthias Bjare 4. kyu

Har du trænet ekstra op til stævnerne ?

Frederik:

Jeg har trænet lidt ekstra til stævnerne. I DGI-byen ville jeg gerne have lavet en højere kata, for de kendte dem jo alligevel ikke (dommerne).

Matthias:

Jeg har trænet mere end jeg plejede til stævnet, med jeg synes at der burde være flere træningstimer rettet mod de små stævner. Jeg ville gerne have lavet mine kataer lidt bedre.

Synes du der er nok konkurrencer og stævner for børnene?

Frederik:

Jeg synes, der er nok konkurrencer, man kan deltage i.

Synes du at det er svært at nå at lære hele pensum til en bæltegrad, eller vil du gerne have flere gradueringer med mindre pensum?

Frederik:

Jeg synes ikke at det er svært at nå at lære de nye teknikker til næste grad. For laver man dem ikke til træning, kan man jo bare spørge senpai X om man ikke kan lave dem. Og så **SKAL** man jo heller ikke op til graduering hver gang. Jeg synes ikke der kan være for kort mellem gradueringerne, for ingen tvinger jo én til at gå op. Der er heller ikke for langt.

Jeg ved godt at jeg først kan gå op til sort når jeg er 18 år, men så har jeg jo bare *good* tid til at træne op i.

Matthias:

Jeg synes godt, man kunne bruge en graduering mere, for jeg synes at når man kommer op i graderne, er det sådan at man enten har for kort tid eller for lang tid til at træne i.

Jeg tror endeligt at hvis jeg hurtigt får 1.kyu, så vil det være dejligt at have så lang tid til at forberede mig.



Oyama Cup

I oktober måned arrangerede senpai Michael Bülow, Roskilde, og senpai Michael Bisling, Farum, med stor succes det første Oyama Cup for børn. Stævnet blev afholdt i Roskildes dojo med deltagelse af mere end 100 elever fra samtlige klubber i Danmark.

Der blev kæmpet efter semicontactregler, hvilket vil sige, at tilladte teknikker til hovedet er cirkulære spark udført „skin-touch“, altså meget blød kontakt.

Ydermere er det tilladt at bruge alle former for teknikker med fuld kontakt mod kroppen.

Frontale spark og teknikker med hænderne mod hovedet er ikke tilladt, ligesom som spark mod lårene ej heller er tilladt.

Til stævnet kæmpede børnene endvidere med benskiner, vest samt hjelm for at beskytte dem mest muligt.

Stævnet var opdelt i forskellige klasser inddelt efter alder, vægt og kyu-grader og der blev kæmpet efter „vind eller forsvind“ princippet.

Farum afholdt samme weekend vores egen „Mønlejr“, hvorfor vi ved stævnet de-sværre kun var repræsenteret med tre kæmpere. De leverede alle en meget flot præstation, og de kæmpede alle op til deres bedste. Nardeep Singh vandt guld efter tre flotte kampe, som han alle vandt uden forlængelse.

I finalen mødte han endda en kæmper, der vejede 15 kg mere end ham selv!

Alex Bisling vandt sin første kamp men fik sig samtidig en skade, idet hans brystben blev trykket. Han var derfor ikke i stand til at fortsætte ved stævnet.

Yngste deltager Lui kæmpede også en flot kamp men måtte se sig besejret af en større og teknisk overlegen modstander.

Senpai Franz Rasmussen

X - ORD

**Vinder af sidste krydsordskonkurrence blev Senpai Franz
Løsning: SKOVHUGGER**

















Kodeordet sammensættes af bogstaverne i cirkel.

Løsningen denne gang er den japanske betegnelse for en teknik (2 ord).

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

Husk at skrive navn og kyu grad på sedlen.

Præmie: Vælg mellem en flaske rødvin eller en æske chokolade.

	Baglæns spark	Benægtelse	Sno	Irland	Afkast	Ferie ø	Tændt	Redskaber
Service								
Rækkekerne								
Organ							Drengenavn	
Stedord		Pigens						
		Runde						
Turnips								
Fugl			Genlyd		Løber	Neon (kem. betgn.)		
								
Gl. plastic type		Slange				Omv. rækkeflg. Poli. Org.		
								
Slægtinge								Retning
							 Vokaler 	
Hage (Japansk)				Overraskelses- angreb				

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

