

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



Træningstider for Farum Kyokushin karate

Mandag	9. - 7 kyu	17.00-18.15
	<i>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.</i>	
	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 (<i>min. 14 år</i>)
Lørdag	Børnetræning	10.00 - 11.00
	Teknisk kamptræning fra 8.kyu over 14 år. ..	11.00 - 12.30

Aktivitetsliste - 1. kvartal 2004

Jeg har desværre ikke nået at få en aktivitetsliste med i bladet denne gang. Der hænger en liste på opslagstavlen, over aktiviteter, gradueringsdatoer mm. i klubben.

Nedenstående er officielle arrangementer fra DKO

Januar	23.-25.	Vinterlejr 31. Generalforsamling i Roskilde
Februar	21.	Børne trekampsstævne i Farum
Marts	13.-14.	Kampseminar
	20.	Roskilde Cup
	29.	Udtagelse til EM kata
April	17.	Danish Open
Maj	28.	EM for juniorere i Bulgarien
	29.	Europamesterskaberne i Bulgarien

Vær opmærksom på at der kan komme ændringer og/eller tilføjelser.
Hold derfor **ALTID** øje med opslagstavlen i klubben eller
www.kyokushin.dk/farum

Karateåret 2003

Året 2003 var et begivenheds- og medaljerigt år for Farum Kyokushin Karate der igen formåede at repræsentere sig på bedste vis.

LEJRE:

Årets første træningslejr var den årligt tilbagevendende vinterlejr der blev afholdt i januar måned i Kalundborg. Lejren, hvor træningen traditionen tro blev afholdt udendørs, blev gæstet af elever fra bla. Sverige, Belgien samt Holland.

I påsken var Farum igen repræsenteret med instruktører og elever på en lejr i Östersund, Sverige.

Lejren var fornemt repræsenteret på instruktørsiden af Shihan Collins, 7. dan, Shihan Kobayashi, 6. dan, Shihan Söderquist, 5. dan, Shihan Yoi, Shihan Nygren, 5. dan samt Shihan Midori, 4. dan.

I maj måned afholdt klubben med stor succes sin første maratonlejr med 8 træningspas fordelt over 24 timer.

I sommeren stod den på den hjemlige sommerlejr denne gang afholdt i Vejen. Her underviste toppen af Dansk Kyokushinfolk.

En weekend i september stod i sort- og brunbæltelejrens navn.

Denne blev afholdt ved Marienlyst på Falster, og her var størstedelen af landets sort- og brunbælter samlet for bla. at udveksle erfaringer og blive undervist af de mest respekterede instruktører landet over.

Endvidere gæstede Shihan Fitkin, 6. dan lejren.

I september gæstede instruktører og elever den Hollandske lejr hos Sensei Frank Liew-On, 3. dan, på Ameland.

Sidste weekend i september afholdt klubben for 4. gang deres egen interne lejr ved Møns Klint. Her gæstede Sensei Frank Liew-On, 3. dan fra Holland igen lejren. Igen i år blev der mulighed for at tælle trinene på trappen ved Møns Klint.

I november måned afholdt klubben også deres første interne børne uchi-dechi lejr. (se mere side 3-6)

Første weekend i december var en instruktør og elev igen på lejr i Skellefteå, nordsverige, hvor der blev instrueret af Shihan Collins, 7. dan, og Sensei Busse, 3. dan.

STÆVNER:

I februar afholdt Farum som forsvarende mester trekampstævnet der er for børn og unge i alderen fra 15 år og nedefter. Ved stævnet kæmper deltagerne indenfor 3 genrer, nemlig kata, enkeltvis eller som hold, kamp og til sidst tøndeslagning.

Ved tøndeslagningen har hver klub deres egen tønde der skal slås ned på tid.

Der gives point i alle discipliner, og disse lægges sammen til sidst hvorved vinderen udfindes.

Farum vandt for 5. år i træk og for 6. år ud af 9 mulige.

„Begynderstævnet“ Roskilddecup er forbeholdt de mindre rutinerede.

Der kæmpes efter semicontact-regler, og deltagerne må max have deltaget 1 gang tidligere i stævnet og ikke i andre „større“ stævner.

Farum deltog med 9 kæmpere og satte sig på 3 guld, 3 sølv og 1 bronze til hhv,

Michael Meinecke, Frederik Bjare, Janni Wester-Andersen, Mathias Bjare, Tim Fredenslund, Nicklas Gregersen samt Jonathan Wester-Andersen.

I april måned deltog senpai Martin Henriksen og senpai Kamma Kragh i Danish Open knock down tournament med deltagelse af kæmpere fra bla. Sverige, Holland, Rusland, Rumænien og Danmark.

Senpai Kamma vandt guld i kvindernes mellemvægtsklasse, og senpai Martin bronze i mændenes mellemvægtsklasse.

Ved DM i semi-contact i maj måned vandt Martin McSherry guld i kyu-klassen B + 80 kg, senpai Franz Rasmussen sølv i dan-klassen + 80 kg samt bronze til Janni Wester-Andersen, der grundet for lidt tilmelding i kyu-klassen var blevet placeret sammen med sortbælterne.

Senpai Michael Eibye, senpai Franz Rasmussen samt senpai Kamma Kragh deltog i juni måned ved EM der blev afholdt i Litauen.

Her blev det til en flot 2. plads til senpai Kamma i kvindernes mellemvægtsklasse i knock down samt en 8. plads og en 11. plads til henholdsvis senpai Franz og senpai Michael i kata.

I september måned tog 4 børn/juniorer med succes til Holland for at deltage i Waterpoort Cup. Der blev kæmpet efter „bløde“ knock down regler og i forskellige puljer således at alle børn var garanteret min. 3 kampe. Frederik Bjare og Michael Meinecke vandt begge sølv.

(Se mere side 7-8)

I oktober deltog Farum igen med stor succes ved DM i kata.

Senpai Franz Rasmussen vandt for 5. år i træk guld, og senpai Michael Eibye sølv,

ligeledes for 5. år i træk.

Succesen var total idet senpai Martin Henriksen vandt bronze, ligesom senpai Rauno Kuby placerede sig på en 5. plads og senpai Niels Hansen på en 6. plads.

I juniorrækken vandt Frederik Bjare sølv, Mathias Bjare bronze og Line Poulsen, Michael Meinecke og Peter Hansen besatte henholdsvis 4., 5., samt 6. pladsen.

(Se mere side 10-11)

Ved julekatastævne for børn i december måned vandt Jonathan Wester-Andersen guld, Line Poulsen sølv og Michael Meinecke bronze.

Ved klubbens eget katastævne for elevgrader i december, gik medaljerne i børneklassen gruppe B til henholdsvis Petricia Bertelsen, Jasbir Singh og Per Hansen.

I børneklassen gruppe A gik medaljerne til Frederik Bjare, Mathias Bjare samt Line Poulsen og i voksenklassen gruppe B til Mark Eibye, Lilja Thorsbro og Claus Fjellerup samt i voksenklassen gruppe A til Michael Meinecke, Jill Mathiesen samt Christian Lytze.

(se mere side 13-14)

4 af klubbens instruktører blev i sommeren hædret med kvartalets sportspris på kr. 4000,- der gives til sportsfolk der har vist gode resultater.

Prisen blev ikke kun givet i lyset af instruktørernes egne bedrifter, men også på grundlag af de resultater som klubbens elever og ikke mindst klubbens børn har vist de sidste par år.

Senpai Franz Rasmussen

Uchi Dechi lejren

Uchi Dechi lejren bestod af rengøring og træning, og på en eller anden fantastisk måde fik senpai Franz og senpei Jill rengøringen til at være ret sjovt. Lidt skræmmende. Vi kom igennem forskellige former for øvelser i træningen, og der var blandt andet meditation og brydning. Meditationen var enorm svær at koncentrere sig om, men der var ikke nogen ballademagere til at ødelægge koncentrationen, så det var dejligt at få lov at sidde der lidt.



Der var jo også almindelige træningspas, der selvfølgelig indeholdt kata og idokihon, og det var godt lige at få det med også.

Brydningen, det var, syntes jeg, noget af det sjoveste på hele lejren. Jeg havde (u)heldigvis fået senpai Franz som medbryder, så jeg ved ikke hvor mange der troede på, at jeg ville vinde. Det gjorde jeg så heller ikke, den første kamp endte jeg nemlig med hovedet nedad, uhjælpelig låst fast mellem sen-pai Franz og

hans ben. Men hold op hvor var det sjovt!

På et tidspunkt mellem morgenmad og frokost blev vi sat i gang med en



lille opgave, vi skulle lave vores egen kata. Det var vældig skægt, og lettere end man skulle tro! Der blev lavet pinan so no tiger, og Panter so no ichi. Det var alle nogle superflotte kataer, men jeg kan desværre ikke huske flere af navnene. Der var også små hyggelige indslag som godnathistorielæsning, som senpei Jill gjorde rigtig godt. Det var så uheldigt at det var den kedeligste historie der nogensinde er blevet skrevet...

Og så selvfølgelig video-aftenen! Der blev set Mulan, og den blev ikke dårligere af, at der var masser af svensk slik, og nybagt kage. Det var super hyggeligt.

Det eneste rigtig ærgelige ved lejren var, at nattræningen blev aflyst. Jeg har i hvert fald stadig traumer fordi jeg ikke kom

ud på den. Næh ja, og så selvfølgelig den største skuffelse. Selvom senpai Jill havde lovet det, så blev der ikke importeret nogen svensker. Men det må man jo overleve.

Tusind tak for en god lejr til Senpeis'ne Franz og Jill, og så må vi håbe at der kommer en til lejr af samme slags til næste år.

Osu - Christine

Uchi-dechi lejr 2003

På lejren gik det hele ud på at opføre sig pænt, rydde op og fedte og ikke mindst fedte. For der var pokaler i vente. Der var fedterøvspokalen og uchi-dechi pokalen. Alle fedtede meget og x-tra meget.

Der var også normal træning som indeholdte kihon og ido kihon no kata. Der var brydning som var noget af det sjoveste. (men ikke når man havde haft en 2 sekunders kamp med Senpai Franz).

Der var næsten nattræning, vi var for sløve og brugte den dobbelte tid til at komme i gi'en end vi egentlig måtte. Så vi fik fem minutter til at få gi'en af og komme på hovedet i seng. På lejren læste Senpai Jill historie, men vi havde valgt

blive sjovt.

Og der var video hygge med svensk slik, lugten af brændte popcorn, men uheldigvis ikke en svensker, som vi var blevet lovet, men vi fik set lidt Mulan og gumlet en masse slik.

Fedterøvspokalen fik Mathias Bjarre og uchi - dechi pokalen fik Petricia Bertelsen.

Skrevet af Petricia Bertelsen 7 Kyu.



den dårligste historie der kunne gå på to ben (men det fandt vi jo først ud af bagefter). Men utroligt nok fik Senpai Jill den til at blive ret god.

Så var der rengøring, alle startede lidt sløvt, men kom hurtigt igan, da de fandt ud af at det faktisk kunne være meget sjovt. For Senpai Franz og Senpai Jill fik det til at



Behind the scenes af uchi – dechi lejren af Jill Mathiasen.

Senpai Franz spurgte mig en dag om jeg ville deltage i en lejr for børnene i klubben. Det synes jeg lød inspirerende og sagde med det samme ja, tak til tilbudet. Jeg fik dog mine betænkeligheder, da jeg fandt ud af at jeg skulle deltage i hele arrangementet og ikke kun være assistent.

Det indebar at jeg skulle være med i det hele. Herunder fungere som „underviser „og være med til at planlægge hele lejrens indhold samt de praktiske gøremål. Udfordringen måtte jeg tage. Det var/er en stor ære og ikke mindst lærerigt at få lov til at være del af sådan et arrangement.

Ideen til lejrens tema havde Senpai Franz allerede, så det fik vi hurtigt bygget videre på. Jeg fik lov at præsentere min ideer og sammen fik vi, synes vi selv, stykket nogle gode undervisninger og aktiviteter sammen.

Grunden til at vi ville afholde lejren var for at børnene skulle få en fornemmelse for, hvordan det kunne foregå, hvis man var uchi – dechi (speciel elev der lever og bor i dojo'en.). Men for at få sådan en lejr på benene var det ikke nok at planlægge lejrens indhold. Mad, slik, rengøringsmidler etc. skulle der til.

Så vi måtte i alverdens butikker for at få det stykket sammen på den billigste måde. Så begyndte det at tage form, men så ville vi også have en t- shirts til alle. Da man jo derigennem viser at man har deltaget og samtidig er det et godt minde fra en sjov weekend. Så skulle der tages stilling til udseende og derefter bestilles.

Så var det i gang med at vælge pokaler og hvad man skulle opfylde for at kunne gøre sig fortjent til en sådan.

Vi ville have slik til denne lejr og masser af det. Hvor får man mest for pengene? Sverige...

Derfor blev det en tur derover, hvor der alligevel var et ærinde. Der blev indkøbt adskillige kilo og de blev da også fortæret.

Der var to ting som jeg ikke rigtig vidste hvordan man greb an. Hvor meget kan børn spise og hvornår skal sådan nogle i seng.

Men det blev løst på bedste „det går nok“ stil. Den ene aften blev de smidt i seng kl. 20.00. Det var der måske nogle, der mente var for tidligt, men vi hørte det i hvert fald ikke. De blev da også hevet op senere til tv og hygge.

Efter nogle ugers forberedelse oprandt dagen endelig, hvor det hele skulle starte.

Børnene havde i forvejen modtaget en informationsfolder om lejren.

Deri stod at de skulle medbringe sovedyr til instruktørerne. Det må man sige de gjorde. Der var pingviner, hunde, mus og mange flere fantastiske sovedyr som der slet ikke er plads til at nævne her trods at de alle fortjener det. Så det var jo dejligt at se at børnene allerede fra start havde gået op i det. Vi modtog også små gaver.

Så var lejren officielt i gang. Børnene fik af vide at lejerens indhold var: Rengøring, træning, madlavning, servicering af instruktørerne, disciplin, høj etikette etc. Der blev for børnene opsatte regler som uden tøven skulle følges.

Mange af disse er almindelig høflighed og andre af mere karatedisciplinerende karakter.

Eksempelvis at hjælpe hinanden i alle sammenhæng, samarbejde, „vise vejen „, gå forrest, være ydmyg, vise respekt for alle, vise ihærdighed, flittighed, punktlighed, koncentration, gå op i detaljer i kihon, kata, kumite, etikette, påklædning, tider etc.



For at få lidt konkurrence i ovenstående discipliner, havde vi lavet en uchi – dechi pokal og en fedterøvs pokal.

Uchi – dechi pokalen skulle gå til den elev der havde opfyldt de opsatte regler 112%. Som havde fulgt etiketten til punkt og prikke!

Da denne skulle gives i slutningen af lejren var der flere der kunne have modtaget denne. Men Senpai Franz og jeg blev enige om at, er man den „ fødte uchi – dechi „ er det ikke nok at man kan følge etiketten én weekend, men det skal derimod vises tydeligt i det daglige også. Så derfor blev valget på Petricia, som altid følger etiketten og det være sig i dojo´en, som i civil.

Fedterøvspokalen var af en lidt anden karakter. Her skal lige siges, da der ikke må bandes i klubben, skulle denne bare kaldes fedtepokalen. Denne pris skulle gives til den karate´ka der udviste betænksom opførsel på grænsen til det ulækre.

Eksempelvis søger denne for at der er: mad, drikke, gode siddepladser, bruser ledig etc. til instruktørerne.

Denne smigren skulle selvfølgelig foregå i børnenes fritid – ikke fra den fælles rengøringstid. Hvilket skal siges, der ikke var så meget af.

Her var valget også rigtig svært, da børnene gik op i det med ildsjæl. Senpai Franz og jeg manglede ikke noget. Den gik til Mathias, der fedtede i den helt store stil.

Alle fedtede et eksempel skal her nævnes.

Til hver træning havde børnene stillet sig op i to lange rækker ved indgangen til dojo´en. Her stod de og klappede, mens vi gik ind. Det var så man fik helt røde kinder, men bestemt et hyggeligt påfund.

Men når alt det praktiske var overstået, var der også tid til træning. Det var af meget forskellig karakter.

Det blev øvet ido kihon, kihon, faldteknikker, selvforsvar, terminologi. Ydermere fik børnene lov til at bryde, hvilket var hårdt, men ikke desto mindre underholdende.

Så var der planlagt et pas med kata, men her skulle børnene vise deres kreativitet. De skulle selv sammensætte kata´s efter eget valg i grupper. Det blev f. eks til tiger sono ichi og mange andre gode påfund. Det var en fornøjelse og se hvor meget energi, der var blevet lagt i det trods den korte tid, de fik til det.

Så var der et morgenpas med meditation, hvor det var tydeligt at børn rent faktisk både kan være stille og forholde sig roligt...samtidig.

Imellem træning og rengøring blev der også tid til tegnefilm, hygge, guf og højtlesning. Jeg takker alle børnene for fremmødet samt en god og lærerig weekend.

Husk alle de ting fra lejren og brug dem i det daglige, på den måde kan vi hjælpe hinanden til at blive bedre karateka´er.

Jeg håber på at vende tilbage fra idrætshøjskolen med endnu flere sjove påfund.

Vi ses til træning.

Osu Jill

Guld, sølv og bronze ved DM i kata

Lørdag den 25. oktober 2003 afholdt Dansk Kyokushin Organisation DM i kata i klubbens egne lokaler og sædvanen tro, tog klubben godt for sig af medaljerne.

I børne/juniorklassen deltog Frederik og Mathias Bjare, Line Poulsen, Michael Meinecke, Peter Hansen samt Nardeep Singh.

I herreklassen klassen deltog senpai Rauno Kuby, senpai Michael Eibye, senpai Martin Henriksen, senpai Niels Hansen samt undertegnede.

Selve DM er opdelt i 3 runder. I den første runde skal deltageren vise en af fem obligatoriske kata der bliver udtrukket af hoveddommeren netop som deltageren gør sig klar på arealet. I 2. og 3. runde har deltagerne 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.

Vores børn var de første som skulle i „ilden“. Det viste sig hurtigt at flere af dem havde arbejdet hårdt frem til stævnet og de viste nogle meget flotte kata's som blev bedømt godt.

De gik alle seks videre til 2. runde. I 2. runde blev konkurrencen hård og tæt og det lykkedes desværre ikke Nardeep at kvalificere sig til finalerunden.

Efter 2. runde var topplaceringerne kun adskilt af marginaler. Således var der kun 0,1 mlm. Elias, Glentevej på 1. pladsen til Frederik på 2. pladsen og fra Frederik til Peter på 3. pladsen kun 0,033.

Fra Peter til Mathias var der også kun 0,1, så alt kunne ske i sidste runde.

Der blev igen vist nogle gode katas, men Elias distancerede Farumbørnene med med en meget flot Tsuki no kata der høstede et snit på 0,233 højere end Frederik der fastholdt sin 2. plads.

Desværre for Peter var han ikke i stand til at vise en kata med gennemsnitskarakter 8,0 i sidste runde men viste en flot Pinan 4 der blev vurderet til over middel.

Samme karakter for en kata med gennemsnit 8,0 ville have givet Peter en samlet karakter til en delt 2. plads med Frederik!!! I stedet endte han på en samlet 6. plads. 3. pladsen gik til Mathias, 4. pladsen og 5. pladsen til henholdsvis Line og Michael.

Nardeep fik samlet karaktererne 7,033-7,7 for Pinan 2 og Yantsu.

Peter fik samlet karaktererne 7,5-8,4-7,4 for Pinan 2, Yantsu samt Pinan 4.

Michael fik samlet karaktererne 6,8-8,3-8,4 for Pinan 4, Yantsu samt Tsuki no kata.

Line fik samlet karaktererne 7,2-8,267-8,3 for Pinan 4, Tsuki no kata samt Yantsu.

Mathias fik samlet karaktererne 7,4-8,4-8,367 for Pinan 4, Yantsu samt Tsuki no kata.

Frederik Bjare fik samlet karaktererne 7,5-8,433-8,367 for Pinan 4, Tsuki no kata samt Gekisai dai.

I herreklassen startede jeg op som første på gulvet med Yantsu og endte ud med at vinde 1. runde med 0,134 i „luft“ til senpai Martin der havde 0,033 videre til senpai Michael på 3. pladsen.

Senpai Rauno lå på en 5. plads og senpai Niels på en 7. plads.

I 2. runde blev der igen vist gode og flotte katas. Der blev rykket en smule rundt i klassementet således at senpai Michael lagde sig op på en 2. plads 0,2 under mig, efterfulgt af senpai Martin med 0,134 under senpai Michael.

Senpai Rauno fastholdt sin 5. plads og senpai Niels rykkede en tand op. Disse pladser blev fastholdt efter finalerunden og Farum besatte således 1., 2., 3., 5. samt 6. pladsen.

Senpai Nielsen fik samlet karaktererne 8,067-8,9-8,9 for Saiha, Kanku samt Seinchin.

Senpai Rauno fik samlet karaktererne 8,3-9,367-9,3 for Gekisai Sho, Sushiho samt Seipai

Senpai Martin fik samlet karaktererne 8,433-9,3-9,4 for Yantsu, Seipai samt Sushiho.

Senpai Michael fik samlet karaktererne 8,4-9,467-9,5 for Tsuki no kata, Seinchin samt Soshiho.

Sanpai Franz fik samlet karaktererne 8,567-9,5-9,6 for Yantsu, Seinchin samt Soshiho.

En stort tak skal samtidig lyde til de elever der på sædvanlig vis ydede en stor indsats på dagen i form af støtte til dommerbord, „adgangskontrol“ samt „køkkenpersonale“. Det er dejligt at klubben gang på gang har elever der frivilligt stiller sig til rådighed og derved er med til at gøre dagen til et rigtigt godt arrangement, hvilket også bemærkes og nævnes af dommere og tilskuere.

Senpai Franz Rasmussen



Mathias, Elias og Frederik



Senpai Martin Henriksen, Senpai Franz Rasmussen og Senpai Michael Eiby



Senpai Christina og senpai Franz som har vundet DM i kata hhv. 4 og 5 gange, fjoller lidt for fotografen.

Assistentkursus

3 af klubbens instruktører havde fået den rigtig gode ide at afholde et assistentkursus, for at give nuværende og kommende assistenter en bedre forståelse af, hvad det indebærer at være instruktørassistent og give dem en 'mini-uddannelse', så de er bedre rustet til opgaven.

Kurset indeholdt emner som, opvarmning og udstrækning, ernæring, hvordan arbejder musklerne og forståelsen af hvad der sker med ens krop, når der trænes intensivt, førstehjælpkursus, hvad skal man holde øje med som assistent og hvordan støtter man instruktøren bedst.

Der blev udleveret nogle flotte mapper, med materiale.

Bl.a. var der en intro til Kyokushins historie, både i Japan og i Danmark.

Hovedvægten var selvfølgelig lagt på assistentens opgaver og instruktørens forventninger til denne. Her er et forkortet uddrag, af teksten på siden om assistenten:

Hvem er assistenten?

- er minimum 15 år
- er en person der ALTID går forrest. Før, under, efter træning. På lejre, andre aktiviteter og i al forbindelse med karate.
- har graden 4. kyu. Dette betyder ikke, at man automatisk bliver assistent.
- er forudseende og hurtigopfattende.

Hvad kan assistenten?

- støtte, supplere, aflaste og afløse instruktøren.
- Er en sparringspartner for instruktøren, og en „hjælper“ forstået på den måde at han/hun på instruktørens anvisning kan:
 - i tilfælde af skader hjælpe (RICE).
 - specificere/forenkle forklaring til eleverne.
 - informere evt. tilskuere/forældre.
- har kendskab til alm. procedure i klubben (formand, kasserer, chefinstruktør, etikette, medlemskab, osv.).

Senpai Franz kom kort ind på hvad loven siger om brug af kampsport 'på gadeplan'



Instruktørerne sagde velkommen på flere sprog - og måder

En del af undervisning foregik i dojoen



Waterpoort Cup

I september deltog 4 børn/juniorer fra Farum ved Waterpoort Cup i Holland.

Waterpoort Cup adskiller sig fra de øvrige børne/junior stævner ved, at der kæmpes efter „bløde“ knock down regler hvilket vil sige, at tilladte teknikker er cirkulære spark til hovedet udført med „skin-touch“, altså meget blød kontakt.

Ydermere er det tilladt at udføre alle former for teknikker med fuld kontakt til kroppen ligesom „bløde“ lårspark er tilladt.

Frontale spark og teknikker med hænderne mod hovedet er ikke tilladt. Endvidere kæmper deltagerne endvidere med ben- og skridtbeskyttere, vest samt hjelm.

Endvidere deles kæmperne op i forskellige puljer der sikrer hver enkel kæmper min. 3 kampe.

Der gives så 3 point for en vunden kamp, 1 point for en uafgjort samt 0 point for en tabt kamp.

I årets stævne var der tilmeldt 140 kæmpere fra i alt 7 nationer med stærke kæmpere fra bla. Litauen, Ungarn og Holland.

Farums kæmpere leverede alle en flot præstation og kæmpede alle op til deres bedste.

Jonathan Wester-Andersen og Mathias Bjare blev begge straffet for at have kæmpet for hårdt hvorved de begge bla. mistede en overlagt og klar sejr, men derimod måtte tage til takke med 1 point for uafgjort. De nåede derved ikke så langt så de skulle kæmpe om medaljer.

Frederik Bjare og Michael Meinecke kæmpede sig begge frem til hver deres finale hvor de begge skulle kæmpe mod en stærk Litauer.

De kæmpede begge en flot finale men overmagten var for stor og de tabte begge finalen. Men en flot 2. plads til dem begge.

Senpai Franz Rasmussen

Beretning fra Waterpoort af Peter Bjare

I weekenden den 8-9. november 2003 tog Farum Kyokushin til den hyggelige by Sneek i Holland for at deltage i Waterpoort Cup, der er et kampstævne for både voksne og juniorer.

Farum Kyokushin stillede med 4 deltagere i juniorklassen. Det var Jonathan Wester-Andersen, Michael Meinecke, Mathias Bjare og Frederik Bjare.

Senpai Martin var med som coach for drengene og Senpai Raono var med som dommer. Herudover var Jonathans mor,

Janni og Mathias og Frederiks far, Peter med som sekundanter.

Vi tog af sted fredag morgen i 2 biler og ankom efter en planmæssig tur omkring kl. 18.00 i Sneek. Vi tog ved ankomsten på en hyggelig kinesisk restaurant, hvor vi for små penge fyldte vores maver med alt hvad den kunne rumme. Herefter tog vi til den lokale dojo, hvor vi skulle overnatte sammen med deltagere fra både Belgien og Ungarn. Vi blev mødt med megen varme og gæstfrihed.

Humøret var højt men ellers var det tidligt i seng for at være friske til næste dag.

Næste morgen blev der i dojen budt på morgenmad, hvor alle kunne fylde sig op inden dagens fysiske udfoldelser.

Drengene var meget oplagte og så frem til at de skulle i kamp. Efter morgenmaden forlod vi dojen for at bevæge os over i en nærliggende sportshal, hvor stævnet skulle foregå.

Stævnet blev åbnet med en højtidelig åbningsceremoni, hvor alle deltagerne kom på række ind i hallen og stillede sig op landevis.

Der var ca. 160 deltagere fordelt på 9 lande. Herefter fik deltagerne en kort introduktion af de regler, der skulle kæmpes efter. Deltagerne var inddelt i grupper efter alder og erfaring, således at det blev tilstræbt at alle fik nogle gode jævnbyrdige kampe.

Der blev kæmpet med hjelm, handsker samt ben-, skridt- og tandbeskytter.

Alle deltagere var garanteret min. 2 og max. 3 kampe.

Farum drengene gjorde alle en god figur og alle kampe blev afgjort efter meget jævnbyrdige opgør.

Det var således også fortjent, at det blev til 2 andenpladser ved Michael Meinecke og Frederik Bjare, medens Mathias Bjare opnåede en 4. plads.

Både Mathias og Jonathan havde kæmpet lige op med de senere vindere af deres gruppe.

Så alle drenge kunne med god grund være tilfreds med deres indsats.

Et resultat der også kunne tilskrives Senpai Martins dygtige vejledning før og under kampene og ikke mindst et resultat, der er grundlagt ved mange timers flid og træning i den hjemlige dojo.

Efter en lang dag i hallen var alle trætte og sultne, og det var derfor velkomment, at der blev budt på fællesspisning, hvor alle deltagere over maden kunne hygge sig og tale om dagens oplevelser.

Efter en hyggelig aften drog vi tilbage til dojen for at sove. Bedst som vi troede, at der ikke var flere kræfter tilbage i drengene, brød en ny og anderledes spektakulær kamp ud.

En kamp på puder som blev startet med et overraskelsesangreb fra den ungarske lejr. Men også her skulle Farum drengene vise deres mod og kamphjerte og overraskelsesangrebet blev slået tilbage, hvorefter der bølgede en hård kamp frem og tilbage i dojen til stor underholdning for alle.

Set med danskerøjne kunne Farum drengene strække armene i vejret efter kampen! ☺

Søndag morgen satte vi igen kursen mod Danmark og vi vendte alle hjem efter en god og oplevelsesrig tur og med en masse nyttig erfaring i bagagen.

Vi håber derfor også at kunne være med næste år. Måtte nogle være interesseret i at se billeder fra turen har klubben et videobånd fra turen.

Desværre ikke af pudekampen.

Peter Rose Bjare

Juleafslutning

Mandag d. 22/12-03 havde vi juleafslutning, og jeg troede at vi skulle have en varmekanon ind i salen så vi kunne træne under extreme varmekorhold, for senpai Franz havde sagt at det ville bliver varmt, derfor havde jeg drukket en masse vand før træning. Kl. 18 gik træningen i gang. Da vi havde varmet op blev vi delt op i hold. Efter det fik vi besked på at en fra hvert hold skulle gå ud på gangen og hente en spand vand til hvert hold.



Senpai Rauno forklarede hvorfor vi skulle hente dem, og årsagen var at der nogle gange er nogen der spørger om de må gå ud og ta' en tår vand under træninger. Så som det første skulle vi tage 2 krus vand, sådan blev vi ved indtil træningen var slut, og selvfølgelig skulle vi gå ud og fylde spandene når de var tomme.



Den oplevelse jeg fik til den træningen var ikke så rar, når man først får drukket en masse vand. Så skulper det i maven og man kan næsten ikke lave mavebøjninger eller noget styrke.

På et tidspunkt synes jeg at få lidt for meget vand, så jeg var lige ved at kaste det hele op, der hvor det kom fra. Det var ikke så rart, men jeg tror at senpai Rauno syntes at det var lidt sjovt. Selvfølgelig skal man drikke en del væske i løbet af dagen, men man kan altså også få for meget.

Efter træningen blev der sagt glædelig jul, spist æbleskiver, drukket gløgg og delt pokaler ud til årets fighter som blev Janni og Jill, årets karateka som blev



Frederik Bjare og årets kyokushin som blev Gitte.

Jeg syntes selv at det var en god afslutning, og håber det kan blive noget lign næste år, bare uden vand!

Osu Peter S. Hansen.



Årets Fightere 2003



Årets kyokushin 2003

Klubkastævne

Farum Kyokushin Karate afholdt for andet år et klubstævne i kata for alle bælte-grader. Det var en succes med masser af deltagere. Hele 25 stk. var tilmeldt, hvilket er meget flot.

Der blev vist en del flotte kata og for mange af deltagerne, var det første gang de skulle stå på gulvet - alene - og bedømmes af hele 5 stk sortbælter.

Det kan godt være en skræmmende fornemmelse, men alle klarede det flot.

I gruppen, børn/juniorer 6-1 kyu, var der 11 deltagere, så her var hård konkurrence.

Et så stort antal tegner godt for klubben, idet vi jo har et kommende tre-kampstævne, hvor pokalen skal forsvares for 6. gang i træk. Også i den anden børne/junior gruppe 10-7 kyu var der tilmeldt et pænt antal, men desværre tvang sygdom et par stykker til at blive væk.

Hos de voksne var der 4 deltagere i 10 - 7 kyu klassen og 7 deltagere i 6-1 kyu.

Det var marginaler, der skilte deltagerne i en hel del tilfælde, så det bliver spændende at se til næste år, om standarden er lige så høj og konkurrencen lige så hård.

Vi satser nemlig på at dette klubstævne vil blive en tradition i klubben, og datoen er allerede afsat i 2004.

Så reserver allerede nu d. 11 december, og er du voksen, så sæt hele dagen af, for om aftenen afholder klubben den årlige julefrokost-fest.

Se resultater og billede af vinderne på næste side.

BØRN/JUNIOR 10 - 7 KYU

Navn	Kyu	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Rd. 1+2	Rd. 2+3
Petricia	7	7,966	8,033	7,933	15,999	23,932
Jasbir	8	8,000	7,933	7,900	15,933	23,833
Per	7	7,866	7,833	7,833	15,699	23,532

BØRN/JUNIOR 6 - 1 KYU

Navn	Kyu	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Rd. 1 + 2	Rd. 2 + 3
Frederik	4	8,400	8,166	8,266	16,566	24,832
Mathias	3	8,333	8,200	8,100	16,533	24,633
Line	4	8,200	8,100	8,033	16,300	24,333
Nicklas	5	8,166	8,066	7,966	16,232	24,198
Nardeep	5	7,966	8,100	8,100	16,066	24,166
Jonathan	5	8,100	7,933	8,000	16,033	24,033
Peter	5	8,200	8,066	7,633	16,266	23,899
Kamal	5	8,000	7,966	7,833	15,966	23,799
Christine	5	7,933	7,933	7,900	15,866	23,766
Helene	5	7,833	7,933	7,900	15,766	23,666
Anders	5	7,733	7,833	7,966	15,566	23,532

VOKSNE 10 - 7 KYU

Navn	Kyu	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Rd. 1 + 2	Rd. 2 + 3
Mark	7	7,866	8,000	7,900	15,900	23,800
Lilja	7	7,833	7,933	7,833	15,766	23,599
Claus	7	7,900	7,866	7,766	15,632	23,398
Peter	7	7,733	7,766	7,800	15,566	23,366

VOKSNE 6 - 1 KYU

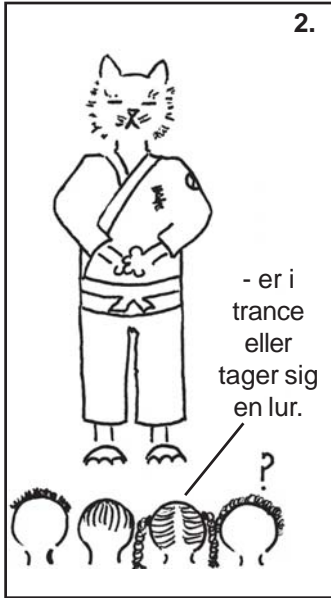
Navn	Kyu	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Rd. 1 + 2	Rd. 2 + 3
Michael	2	8,300	8,033	8,066	16,333	24,399
Jill	5	8,100	8,200	8,066	16,300	24,366
Christian	3	8,166	8,000	8,000	16,166	24,166
Ajith	3	8,066	8,033	7,966	16,099	24,065
Janni	5	7,933	7,933	7,900	15,860	23,760
Niels	1	7,800	7,966	7,900	15,766	23,666
Klaus	5	7,800	7,800	7,800	15,600	23,400



Bagerst fra venstre:
Jasbir, Jill, Mark,
Michael, Christian,
Claus, Lilja

Forrest fra venstre:
Line, Patricia, Per,
Mathias, Frederik

Hvorfor skal man være stille, når der bliver lavet kata ??



Julekatastævne i Roskilde

Lørdag den 06. december deltog 3 børn fra Farum i årets julekatastævne i Roskilde. Der var deltagelse af i alt ca. 60 børn fra samtlige Kyokushin klubber på Sjælland og det blev igen en stor dag for Farums børn der alle 3 kom hjem med 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 børnene 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 børnene 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 middel klassen vandt Jonathan Wester Andersen guld og i den svære klasse vandt Line Poulsen sølv og Michael Meinecke bronze.

Godt gået, osu!

Senpai Franz Rasmussen

X - ORD

Vinder af sidste krydsordskonkurrence blev Karoline 10 kyu

Løsning: STJERNESKUD

Kodeordet sammensættes af bogstaverne i cirkel.



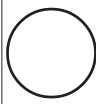

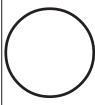
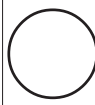
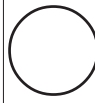

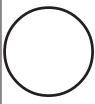


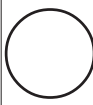
Løsningen denne gang har med en nyligt overstået højtid at gøre

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 (over 18 år) eller en æske chokolade.

Det er ikke mange løsninger jeg får retur, så hvis I ikke synes at det er en god ide med en kryds og tværs i bladet, eller den måske er for svær, så giv mig besked.

Hvis I har en ide til en anden konkurrence, må I også gerne give lyd fra Jer

	Ø i det kines. ø-hav	Firma	Velsete	Ikke gammel	Vejen	 - t	Materiale	Japans "kælenavn" (2 ord)
10. kyu bælte							2 e n s	
Afrikansk land						Par		
Tanke				Kamp Kammerat				
Gå én på								
Papirstykkerne							Efter M Vokaler	
Hovedstad i Østrig					Odde Gammel (fork)			
Kammer tonen		Før O Måned		Kigger Træ				
Smertefuld			 Kunst- male Salva- dor				Stedord Rundtosset	
Trin					Fugl Kalium			
Personer fra Tjekkiet								

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

