

FARUM KYOKUSHIN-KARATE



Blad nr. 2 Årgang 2006



Træningstider for Farum Kyokushin Karate

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 - 2 træningspas lige efter hinanden.

Mandag	9. - 7 kyu	17.00 -18.30
	6. til og med 5. kyu	18.30- 19.45
	4. kyu og opefter	19.45 - 21.15
Tirsdag	Begyndere.....	17.00 - 18.15
	Kamptræning.....	18.15 - 19.30
Onsdag	Børnetræning	16.30 - 17.50 (Skæve tider pga. judo)
Torsdag	Begyndere.....	17.00 - 18.15
	Fælles træning	18.15 - 19.30 (<i>min. 14 år</i>)
Søndag	Kamptræning fra 8.kyu	12.00 - 14.00 (<i>min. 14 år</i>) (se opslagstavle for evt. ændringer søndagstræningen)

Aktivitetsliste - 2006

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

August

Torsdag d.31

graduering for begyndere - kl.17.00

September

Mandag d. 4

graduering for øvrige kyu grader - kl. 17.00

Tirsdag d. 5.....

nyt begynderhold

Fre/lør/søn d. 8-10.....

sort/brunbælte lejr

Fre/lør/søn d.15-17.....

Ameland Holland

Fre/lør/søn d.22-24.....

Mønlejr

Lørdag d. 30

DM kata i Farum

Sommertræning i juli

hver man- og torsdag kl.18.00-19.30 for alle grader

1. gang mandag d. 3.7 og sidste gang torsdag d.3.8 bg. dg.Fre/lør/

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

Materiale kan sendes til:

klubblad@farumkyokushin.dk,

eller afleveres i en kuvert til en af instruktørerne

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

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

www.kyokushin.dk/farum

Marathonlejr 2006.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke de frivillige som hjalp med alle de praktiske ting der følger med til at afholde en træningslejr.

Der er mange opgaver at løse udover at planlægge selve træningen. Der er planlægning af indkøb, selve det at købe ind, planlægge hvad og hvor meget der spises osv osv. I år var der igen nogle friske hustuer, mødre og medlemmer der var klar til at tage en tårn.

Derfor et stort tak til Morten (elev) som hentede vores aftensmad i Lyngby til den sidste aften, Lis (Ursulas mor) og Gitte (assistent og elev) som anrettede dette og som også hjalp til med at anrette frokosten, tak til Marianne (Christoffers mor) som stod for alt indkøb af mad og drikke til os alle, et kæmpe slæb.

Til sidst men ikke mindst tak til Jenny (Lars Færchs hustru og elev på barsel) som havde sendt deres lille guldklump på i pleje så Jenny havde frie hænder til at være i kampsportscentret næsten lige så meget som os andre der trænede.

Jenny anrettede frugt om aftenen, tilberedte natmad til os og gjorde stuen hyggelig.

Hun stod der igen tidligt om morgenen og tilberedte vores morgenmad så det var klart lige efter træning. Det var stort.

Tusinde tak til jer alle, det afspejler endnu gang en god klubånd.



Maratonlejr 2006.

I år havde vi det held at få fat i Sensei Michael Thomson fra Irland til at komme og undervise på vores 4. Maratonlejr.

Nogle af os havde mødt ham på DKO's vinterlejr i jan. Vi fik i fællesskab lokket ham til at komme og klubben havde givet tilsagn om lidt tilskud til hans rejseudgifter og et lille honore.

Til alle jer som ikke havde mulighed for at deltage kan jeg kun sige at I gik glip af nogen værdifulde, inspirerende, opmuntrende, lærerige, hårde, glade og skægge timer med Sensei Michael Thomson.

Han underviste de 4 ud af 7 lektioner og der var flere der fik skiftet hud under fødderne.

Jeg skal love for at vi fik lov til at bevæge vores ben. Som altid gik alle til den og det var ikke meget vi fik sovet den weekend. Men pyt vi overlevede allesammen og som man siger til dem som overlever I bliver stærke...!!!

Tak til Lena for kontakten (og hente/bringe) til Sensei og tak til Jill som dukkede op med en lille overraskelse i form af en faldskærm vi i fællesskab kunne bruge til at spille bold med. Morsomt indslag.

Osu

Senpai Rauno



Nyt fra kassereren

Nu har jeg haft lov til at styre økonomien i klubben de sidste 2 år, selvfølgelig med god hjælp fra bestyrelsen, og i den forbindelse er det mig der styrer udsendelsen af kontingentopkrævninger – ”de små grønne girokort”.

Disse dumper ind hos alle medlemmer 2 gange om året og vil blive opkrævet forud.

Til alle nye medlemmer vedlægges der også et brev som fortæller lidt om hvordan kontingentopkrævning sker, klubbens priser på gradueringer, bæltter, pas etc.

I brevet er der også nævnt retningslinier for hvordan eventuelle adresseændringer, pauser i forbindelse med ferie og lignende samt udmeldelse skal ske.

Det har dog givet mig stof til eftertanke at der ved hver udsendelse returneres nogle af de ”små grønne blanketter” idet disse medlemmer pludselig kommer i tanke om at de ikke længere går til karate. Desværre er flertallet af disse medlemmer også i restance med kontingentet da man ikke har reageret ved sidste kontingentopkrævning.

Når man en gang imellem har en dialog med disse ”ex-medlemmer” er der ikke grænser for undskyldninger og forklaringer på hvorfor og hvordan.

Selv i min korte amts tid har jeg et helt arsenal af disse, men mange går ud på at udmeldelsen er sket til en træner/instruktør – eller man har været i klubben x-gange for at afklare betaling/udmeldelse uden held og desuden ikke har dyrket karate i lang tid!!!

Det burde ikke komme som nogen overraskelse, men jeg kan her igen nævne at en udmeldelse skal ske skriftlig til klubben/kassereren – indmeldelsen er jo også sket skriftlig!

For evt. spørgsmål er min e-mail kasserer@farumkyokushin.dk

Ud over at det giver ekstraarbejde til klubben (kasserer), er det også forbundet med ekstraomkostninger som kunne være sparet.

Jeg håber ikke at have trådt nogen over tæerne, men jeg synes at vi hellere skulle bruge tiden og pengene på god Kyokushin karate som er til gavn for alle medlemmerne.

Alle priser og andre oplysninger findes også på vores glimrende hjemmeside www.farumkyokushin.dk

NB:

Vi har fået nye EKO pas hjem, og jeg håber at alle som endnu ikke har fået anskaffet sig et (alle fra 8 kyu og over), får skrevet sig på listen som hænger i klubben.

Når listen nedtages og passene er udfyldt, vil disse blive uddelt af chef instruktøren – Senpai Rauno.

Osu

Peter Transø

Kasserer

Hvorfor ser mit bælte ud, som det gør?

Har du nogensinde tænkt på, hvorfor vores bælte i Kyokushin lige præcis ser ud, som de gør?

Eller hvorfor de kommer i den rækkefølge, de gør?

Her er en forklaring, jeg selv fik for mange år siden.

Det er selvfølgelig svært at sige, hvor korrekt den er, for jeg har hverken kunnet finde materiale, der har kunnet be- eller afkræfte. Den passer dog meget godt – i hvert fald til vores system.

Ideen med bæltefarver blev indført i judo af Jigoro Kano i 1883. Han indførte systemet med kyu- og dangrader, og det blev siden hen adopteret af Gichin Funakoshi (mesteren der bragte karaten til Japan, og var ham der først inspirerede Sosai til at starte sin glørværdige karatekarriere).

Systemet med de forskellige bæltefarver stammer oprindeligt fra visse Zen-buddhistiske sekter, hvor bæltefarven angav munkens spirituelle indsigt og formåen.

Det er også derfor vigtigt at erindre, at graden, og dermed bæltefarven, ikke blot er et symbol på karatekaens fysiske og tekniske formåen, men også bør stå i relation til dennes mentale styrke og indsigt.

Oprindeligt var der kun tre bæltefarver; hvid, brun og sort.

Senere udvides dette system for at gøre nuancerne tydeligere, men meningen med systemet er bibeholdt. Foruden at skiftet af bælte (obi) symboliserer karatekaens træningsindsats, idet det hvide bælte med tiden mørknes af skidt og karatekaens "blod, sved og tårer" (holder måske ikke helt med det gule i midten, men...), har hver enkelt farve en dybere betydning:

Hvid er uskyldens farve.

Det indikerer én, der er ukendt med karatens mentale aspekter – begynderens farve. Lidt samme filosofi som bag Taikyoku, der jo bl.a. betyder åbent sind, begynderens sind.

Det man egentlig stræber efter, fordi begynderens sind er fordomsfrit og åbent for alle indtryk og muligheder.

Orange er solens farve,

når den stiger ved gryet af en ny dag.

Det er farven for én, hvis ånd, forståelse og dygtighed gryr.

Blå er himlens og havets farve.

Det blå bælte viser én, hvis formåen begynder at strække sig mod horisonten.

Én, hvis ånd begynder at have havets dybde, men også en der endnu ikke helt har besluttet sig for at udforske denne dybde.

Gul er også solens farve.

Farven af nyvundne rigdomme.

Det gule bælte viser én, for hvem dagens lys skinner klart. Én, hvis dygtighed og forståelse er begyndt at vandre mod nye horisonter.

Grøn er farven for vækst.

Skoven og græssets farve.

Det grønne obi markerer én, der er begyndt at absorbere lyset og hvis dygtighed og ånd er begyndt at blomstre og bære frugt.

Brun er jordens farve.

Soliditetens farve.

Det brune obi viser én, hvis teknik er blevet kompetent, hvis sind er frugtbart, hvis ånd er fast.



Sort er sammensætningen af alle farver.
Det markerer den fundamentale tilegnelse af karate.

Men sort er ikke sejrens farve – det er nattens. Den viser, at den første dag, der startede med den orange morgenrøde, er forbi, og at en ny dag nu kommer.

Det viser derfor ikke, at karatekaens rejse er endt, men at den netop skal til at begynde.

Når bæltet bindes, som det gør – som en cirkel der omslutter kroppen og bindes med knuden direkte på maven – knyttes krop og sjæl sammen, og sind og legeme gøres herved til ét.

Bæltet viser og symboliserer resultatet af karatekaens anstrengelser og forståelse i træningen, overholdelse af etikette og regler samt karatekaens viljestyrke og selvdisciplin.

Bæltet skal endvidere virke som inspiration til videre træning mod fremskridt, men vær opmærksom på det betydningsfulde i hver grad og stræb efter det naturlige i både karateteknik og i moralen i hverdagen.

Det er ingen skam at bære det hvide bælte, det skal bæres med stolthed.

Alle karatekaer uanset grad har båret

hvidt bælte.

Som Senpai Rauno ofte siger:
En sortbælte er blot en hvidbælte, der ikke gav op.

Efter sort bælte er hvidt efter min mening det vigtigste i karatelivet, da det er her man stifter bekendtskab med etiketten og karatens mest basale teknikker, og det kan ikke betones nok, hvor vigtig denne første tid er for karatekaens senere motivation og forståelse.

De flestes mål – også mit eget - er det sorte bælte.

Blot skal man ikke stræbe efter bæltegraderne udelukkende for bæltets skyld. Træner man intenst uden bæltegraderne i tankerne – ja, så vil resten komme helt af sig selv.

Dog skal det nævnes, at ikke alle systemer følger den rækkefølge i bæltegrader, vi gør i Kyokushin.

Fx har man i Okinawa Goju-Ryu Karate fem grader med hvidt bælte, herefter fire grader med gult bælte, fire grader med grønt og seks grader med rød inden man når det sorte.

OSU Jacob Alexa

Sosais kone

Det er med sorg at vi må videregive beskeden om at Sosais enke, fru. Chiyako Oyama er gået bort d. 6 juni 2006
Begravelsen ved finde sted ved Honbu
i Ikebukuro Kyokushin Kaikan, Tokyo, Japan.



Påskelejr Östersund 14-16. april.

Beretning om den svenske påskelejr.

I år var der ca. 120 deltagere med på påskelejren, det er ligefør jeg vil sige de sædvanlige. De fleste svenske klubber, Litauen og Danmark. Instruktørerne på lejren var nogle af de stærkeste kapaciteter vi har i Europa. Shihan Collins, shihan Söderkvist og shihan Nygren.



Fra Danmark var vi 2 fra Farum, nemlig Lena og jeg selv.

Alle shihans'ne spurgte selvfølgelig hvor senpai Franz var, da han er en fast deltager, men han kunne desværre ikke deltage i år, så her viderebringer vi hilsner fra dem.

Da det er valgfrit at bestemme hvor man bor, og det ikke er alle der bor på skolen hvor vi træner, så der er ikke surprise træninger. Dvs. at man følger det program der er givet fra start.

Fredagen startede med en introduktion af alle de forskellige klubber, hvor vi hver især kom op og præsenterede os med navn og klub.

Det gør Östersund altid meget ud af, da mange kommer langvejs fra.

Så har man en idé om hvem der er repræsenteret på lejren.

Derefter startede lejren og vi lagde ud med 15 min. hård kihon da brandalarmen gik i gang. Derefter trænede vi 5 min., men blev nødt til at stoppe da sirenen var for høj.

Sjovt nok var det grunden til at vi stoppede og ikke fordi der muligvis kunne være brand. Der gik 45 min. før den blev stoppet, øv god træning blev misset.

Ellers bestod programmet over de 3 dage af Kihon, Kihon renraku, the real stuff. Kumite renraku, kumite keiko med video feedback, som er et meget effektivt arbejdsredskab. (video altså).

Kata keiko, kumite taiso, box & kick og shinsa no kumite. Teori med både shihan Collins, shihan Söderkvist og shihan Nygren.

Det var en masse fremmedord, men så er der lidt at studere på.....

Teorien med shihans'ne var noget af deres livshistorie fra kyokushin, og Sosai's tanker og idéer om kyokushin.

Shihan Collins og shihan Söderkvist er jo begge blevet trænet personligt af Sosai i Japan. Det kan ikke gengives med ord, det er noget man selv skal opleve, se og høre hvordan de taler om deres oplevelser med deres følelser.

Östersund budo kai, som er shihan Söderkvist's klub havde givet lejren et motto:

*****Kyokushin no michi*****



Så man bliver stimuleret på alle sanser, Hvis man vil, kan man godt tage på lejr og "bare" træne, men når man når et lidt højere niveau begynder nogle at filosofere mere over de tanker og idéer der ligger bag den fysiske del af karaten, og er du en af dem, så er de svenske lejre noget for dig.



Teori med shihan Söderkvist.

Ud over træningen er der jo altid den sociale del, hvilket for mig betyder, hvis ikke lige så meget som karaten, så tæt på og Lena har, for dem som ikke ved det, familie i Östersund og de var så venlige at invitere mig på mad fredag aften.

Det kan man umuligt sige nej tak til, og på trods af mit dårlige svenske tog vi hjem og spiste elggryde. Dem der har været med i Skellefteå ved at Elg smager rigtig godt og især efter en hård dags træning. Og jeg overlevede da også det svenske den aften, på trods af et lille uheld, da jeg skulle hente mælk til kaffen. Jeg tog en karton hvor der stod milko på, og indholdet lignede også mælk, men var en slags sur/tykmælk.

Så det nåede Lenas moster og jeg selv at hælde i kaffen inden det blev opdaget. PINLIGT.

Lørdag tilbragte vi med Sensei Johan og kæreste, sensei Maya, senpai Eva og Per på en asiatisk restaurant.

Maden var i top og det var hyggeligt at lære de svenske elever bedere at kende.

Vi når jo altid lidt tættere på hinanden fra lejr til lejr.

En god afslutning på lørdagens træning.

Søndag lagde vi ud med Box & Kick med sensei Johan efter teori del 2 med shihan Söderkvist.

Og jeg taler på alles vegne her når jeg siger at det uden tvivl var lejrens hårdeste pas. Men igen, du skulle have været der...

Dagens afslutning var kampene med dem der havde været til graduering og det er altid skønt at få lov at være en del af at hjælpe andre til et nyt niveau.

Alt i alt en lejr der varmt kan anbefales til alle i Farum kyokushin karate.



De 2 danske deltagere.

Osu

Senpai Martin

Shihan Collins

Shihan Collins startede med at træne karate i The Cardiff School of Budo i en alder af 15 år.

Her trænede de alt fra kempo, aikido, judo og karate som ifølge shihan Collins nok var shotokan. Det var også der han først læste om Sosai og hans hårde træning i Japan.

Det var der han besluttede at han skulle til Japan og træne. Hvad var det værste de kunne gøre, slå ham ihjel?

Nu manglede han bare penge. Der skulle gå ca. 6 år før shihan Collins havde penge nok til at tage af sted.

Gennem årene havde han arbejdet for en tele compagny, som politi kadet og som sømand for at spare sammen.

Hans far døde da han var 8 år og hans mor døde da han var 19 år, så det var ikke den store familie han forlod.

Da shihan Collins rejste til Japan havde han kun råd til en enkeltbillet og havde så ikke mange penge i overskud.

Da han endelig nåede Japan skulle han også finde Honbu hvor hovedskolen ligger, og det lykkedes samme dag. Sosai var der ikke, så shihan Collins måtte komme tilbage dagen efter.

Uden at vide om han måtte træne eller ej og uden penge og billet retur til England mødte shihan Collins op dagen efter og blev vist ind på et kontor hvor han skulle vente.

Mødet med Sosai var ganske kort og han fik lov at træne på en betingelse:

Han skulle kun træne og ikke andet. Nu var problemet hvor han skulle bo, der var en lille sovesal hvor Uchi Deshiérne boede og der var fyldt.



Så nu boede shihan Collins forskellige steder men hans træning gik i gang. På det tidspunkt var han 3 kyu.

Træningen var hård og der var ingen der hjalp shihan Collins, han måtte selv finde ud af det hele.

Shihan Collins måtte især i kamp lære udtrykket ” Mari Mushita ”, løst oversat svare det til ” OK du fik mig, jeg giver op ” Men det tog lidt tid før han fangede den.

Efter et halvt år slap shihan Collins penge op, han havde på nuværende tidspunkt bevist at han ville træne og japanerne var så småt begyndt at acceptere ham.

Sosai ansatte nu shihan Collins, så han ikke behøvede at betale for træning og overnatning. Hans pligter var at åbne og lukke dojoén, hjælpe til med undervisning, rengøre bad, toiletter og omklædningssrum. Han blev betalt næsten nok til at der var mad til en hel måned.



Shihan Collins trænede 7 dage om ugen og efter et års træning fik han en ugentlig fridag, men der trænede han også.

Sosai var en meget fair person, når shihan Collins trænede hårdt og gav det bedste han havde i sig, var der ikke det han ikke måtte.

Men lige så snart han slækkede på træningen eller etiketten faldt respekten fra Sosai til ham.

Sosai havde fortalt shihan Collins at han skulle prøve 100 mands kumite en dag. I december måned efter shihan Collins havde trænet i Japan i 2 sagde Sosai til shihan Collins, på fredag skal du kæmpe 100 mands kumite, og til det svarede han OSU.

Ingen forberedelse ud over den daglige træning. Men når man har trænet hver dag i 2 år, så kan man nok ikke blive mere klar. Og det lykkedes også shihan Collins efter 3 ½ time som den første at gennemføre en 100 mands kumite på 1 dag.

Alle der havde gjort det før havde brugt 2 dage.

Herefter rejste han tilbage til England for penge han vundet i det 4 all Japan open i 1972 måneden før hans 100 mands kumite.

I Honbu er der en ekstrem hård disciplin uanset om man er gi eller ej.

Shihan Collins fortæller lidt omkring senpai/kohai forholdet. Uanset hvad og hvor, når der kom en senpai hilser kohai altid først med højt OSU. Man lader altid en senpai komme først, om det er i badet, i spisestuen, eller i dojoén.

En del af træningen er at lære disciplinen, uanset hvilken grad man har, er man altid

kohai. Senpai betyder ” den ældre ”eller” den der kommer før ”.

Når Shihan Collins fortæller om dengang han trænede i Japan er der en ting der går igen. Disciplinen og Respekten.

Der var en uhyggelig respekt omkring Sosai, shihan Collins har svært ved at forklare det.

Det var ikke frygt men RESPEKT, for denne mand. Han har ikke oplevet det i samme grad siden.

Når man oplever shihan Collins på lejre rundt omkring og han fortæller om hans tid i Japan og Sosai minder han altid om dette:

Vi skal alle huske Sosai og kyokushin reglerne/etiketten. Havde det ikke været for Sosai, ville vi ikke have noget af det vi har i karaten i dag. Tænk på Sosai hver gang du bukker og buk så du viser din respekt.

Sosai ni rei.

Du har hørt disse ord 1000 gange hvis du er begynder og 10.000 gange hvis du er øvet.

Næste gang du bukker for Sosai, så tænk på ham.

Det var lidt om Shihan Collins og hans start i kyokushin og hans møde med Sosai.

Det er taget fra hans egen bog ”absolut karate” og mine noter fra lejre med shihan Collins.

Osu

Senpai Martin

Maratonlejr 28/29. april ***Med sensei Michael Thomsen 4. dan***

Kl. 17.10 fredag den 28. april parkerede jeg ude foran kampsportscenteret. Senpai Rauno var allerede kommet.

Jeg ville gerne være i god tid når nu vi fik fint besøg fra udlandet. Der er altid 1000 småting der skal ordnes lige inden en lejr starter uanset hvor godt man forbereder sig, og jeg kunne fornemme stressen da jeg trådte ind. Skønt, så er man allerede i "lejr mood". Christoffer Sommers mor var forbi med mad, dejligt at folk er så hjælpsomme.

Jeg gik i gang med at rydde op i vores "styrketræningsrum", hvor instruktørerne altid er. Jeg tror kun der bliver støvsuget den ene gang om året hvor vi har vores maratonlejr.

Der er indelukket, støv alle vegne og vandmåleren spurter derudaf med sin velkendte larm.

Perfekt, så er alting som det plejer.

I år var vi kun 3 instruktører fra Farum og så sensei Thomsen, så der var lige akkurat plads nok til os og bagagen.

Ca. 17.45 dukker sensei Thomsen op. Han er lige landet og Lena havde hentet ham i lufthavnen direkte efter hun havde fri.

Så efter en kort lidt forvirret modtagelse inden træning står vi klar ude på p-pladsen til vores første træningspas.

Senpai Rauno byder velkommen til årets maratonlejr og velkommen til sensei.

Man kan fornemme spændingen i luften, 24 timer hvoraf vi skal træne de 12.

Men for første gang har vi en gæsteinstruktør med på vores maratonlejr, så spørgsmålet var hvor anderledes lejren ville blive, det stod tegnet i alles øjne.

Undertegnede havde første træningspas hvor vi var nede på Solvangskolens boldbaner.

Her lagde vi ud med kihon og ido keiko. Det er jo sådan at man sagtens kan slippe igennem en træning uden at synes den var hård.

Det er op til den enkelte at presse sig så langt som muligt. Dvs. være opmærksom hele tiden, svare med højt OSU, kraftfulde teknikker med både speed og præcision.

Når man gør dette er træner man kyokushin i Sosai's ånd og viser samtidig de andre elever og instruktører "vejen".

Efter første pas var stemningen høj.

Nu var vi i gang og der var masser af træning endnu. Jenny Færch havde gjort klar til os hjemme i opholdsrummet med frugt og saft som hurtigt blev indtaget med adskillige mængder vand.

Når man udsætter sin krop for en sådan ekstrem oplevelse (12 timers karate på et døgn), er det vigtigt løbende at spise og drikke. Også selvom man ikke føler sult og tørst. Kroppen bruger alle depoterne, så det er om at fylde på hele tiden.

Næste pas havde sensei Thomsen.

Her trænede vi kombinationer af stød og spark på plethandsker. Det var alle teknikker som han selv trænede med op mod diverse stævner og VM.

Det var hårdt og godt. Sensei havde også det sidste pas om fredagen og der fortsatte vi i samme spor.

Super kombinationer på plethandsker og pude. Stød og low kick. Der er mange måder at lave det samme spark på, men jeg bemærkede en vis lighed med de low kick som senpai seiki trænede os i. Man rammer med skinnebenet og bruger ikke mere end 70 % kraft, men sætter



man dem rigtigt er ødelæggelsen på lårmusklen enorm.

Efter sidste træning fredag aften som sluttede kl. 01.00 var der ikke meget energi tilbage, så det var skønt at se frem til en pause på 4 timer.

Jenny havde igen sørget for os, så vi kom ind til opdækkede borde og natmad.

Spaghetti med kødsovs. Det kunne næsten ikke blive bedre. Så efter mad og snak var klokken blevet tæt på 02.00 og de fleste synes at med så lang tid til næste pas, ja så kunne man jo ligeså godt få et par timer på øjet.....

Lørdag morgen startede vi ud med morgentræning klokken 05.00. Vi løb en tur ned i Farum skov stille og roligt for at få gang i de efterhånden ømme lemmer. Det var en skøn morgenstund, til at starte med noget tåget ud over Farum sø, men det lettede efter lidt kihon og kraftigt morgen kiai.

Det blev da også til lidt trillebør og spurgt op og ned ad djævelbakken på Storebjerg.

Igen var vi glade for at se Jenny da vi kom tilbage til morgenmad. Nu skulle der fyldes på depoterne og hviles inden næste pas.

De næste 2 træningspas stod sensei Thomsen for. Vi arbejdede meget med plethandsker og pude. Han havde et kæmpe repertoire at byde på og slyngede den ene lækre kombination ud efter den anden. Han tog dog det hensyn til os, at han langsomt byggede det op, og det lykkedes da også alle at få nogenlunde styr på det.

Sidste pas stod senpai Rauno for, og for undertegnede var der her tale om ren

overlevelse. Der var totalt udsolgt for hvad der kunne ligne energi må jeg indrømme. Det gav sig udtryk i træthed, krampe og ømhed. Men det sidste pas skulle gennemføres uanset hvad.

Vi startede da også med en lettere opvarmning med stræk inden vi gik i gang med ido kihon og spark. Senpai Rauno var oplagt og vi fik lov at lave diverse serier fra kamae, lækkert.



På det tidspunkt var mine muskler efterhånden varme og jeg var ikke bekymret for krampe, men man kan jo blive overrasket. Til sidst sluttede vi af med et par hundrede mawashi geri, sådan følte det efter en 100 % behård lejr.

Den hårdeste af slagsen indtil nu.

Klokken blev 18.00 og vi skulle have en afslutning på årets maratonlejr. Det gjorde vi på bedste kyokushinvis ved at hilse på hinanden på række og få årets maraton trøje.

Og dem af jer der har den kan være stolte.

Senpai Rauno havde et par afsluttende ord og så skulle sensei Thomsen overrække årets maraton.

Den gik i år til en person som bevarede smilet på næsten hele lejren. Han løftede mit eget humør ved morgentræningen og hele vejen igennem var han et forbillede for os alle. Det var alle i øvrigt, men vi var alle 4 instruktører enige om at han havde lige gjort den ekstra indsats.

Og det var Per Danielsen.

Han fik sågar lov til at se os andre træne på et tidspunkt !!!!!



Sayonare Party startede lige som vi havde været i bad, og det var rigtig godt at slutte lejren af på ordentlig vis med god kinesisk mad fra Lyngø. Der blev sludret og talt om de seneste 24 timer på godt og ondt. Men man var ikke i tvivl om at folk havde givet sig 100 %.

Så hold øje med kalenderen, den næste udfordring ligger måske lige foran jer.

OSU - senpai Martin



Lidt stemningsbilleder fra lejren



AKTIVITETSDAG

Du skulle have været der...

Lørdag den 3. juni var "Aktivitetssdag". Dagen havde to primære formål:

- At give begynderne en chance for at møde nogle af dem fra de andre hold.
- At tilbringe nogle hyggelige timer sammen på tværs af bæltefarver uden, at det drejede sig om karate.

Lad mig starte med at sige, at det var en superhyggelig dag, der desværre ikke nød den opbakning, den havde fortjent, men vi var alligevel 16, og det skulle vise sig at være tilstrækkeligt til at lave en masse sjov.

Vi mødtes på karateskolen kl. 1000, og efter lidt korte forberedelser gik vi i samlet flok over på fodboldbanerne for at spille rundbold, men som de seriøse sport-sudøvere vi jo er, startede vi med en god opvarmning, som Anne Mette stod for. Lad mig bare sige, at der var lige så meget opvarmning for hjernen som for resten af kroppen.

Det regnede lidt, men det gav kun en god stemning og basis for "glidende teknikker". Vi spillede for fuld skrue i en god times tid og gik derefter tilbage til klubben, hvor der blev dækket op, skåret frugt og lavet saftevand og kaffe.

Så sad vi og spiste vores medbragte mad og lidt frugt og snakkede om alt muligt

mellem himmel og jord (om nogle meget spændende emner, men det forbliver fortroligt).

Derefter gik vi i dojoen, hvor måtterne blev lagt ud, for nu skulle vi spille "kongespil/vikingspil/kubb" (kært barn har mange navne), og vi havde ikke lyst til, at gulvet skulle hærges. Der gik hurtigt konkurrence i det, og efter fem kampe måtte mit hold desværre se sig slået 3-2, men det var vel ok, når nu vi havde været overlegne på rundboldbanen (det kan godt være, du får en anden version af historien, hvis du spørger nogen af dem fra det andet hold, men det skal du ikke tro på).

Så gik vi tilbage i de bløde sofaer og fik en kop kaffe og lidt mere hyggesnak - og ca. kl. 1400 sagde vi tak for en god dag.

Hvis ikke du var der, gik du glip af en rigtig god chance for at lære dine karate-kammerater bedre at kende, så kom næste gang!!!

Tak til Senpai Martin for et godt initiativ, og tak til alle de der var der for en rigtig dejlig dag!

Osu Jacob Alexa

Billederne fra aktivitetssdagen kunne desværre ikke bringes i dette blad

De kommer i næste blad og der er da også plads til en artikel mere om selve dagen - hvis der er nogle der vil tilføje lidt til Jacobs ord ;o) (Red.)

HUSK SOMMERTRÆNINGEN

Starter d. 3 juli - kl. 18.00 - 19.30

Det er også datoen for vores næste hygeaften, så der vil være lidt frugt og saft efter træningen

Shin Go Ryu Cup i Næstved

Årets stævne i Næstved faldt desværre på en helligdag, nemlig St. Bededag, som også er en stor konfirmationsdag.

Det kunne man se på antallet af deltagere. For Farums vedkommende var der mangel på coaches og tilskuere, da Schweiz Open også lå i denne week-end.

Det har nok gjort at der ikke har været så meget opmærksomhed i klubben og Næstved stævnet - det må vi gøre bedre fremover, så vores kæmpere ikke står uden opbakning og opvarmere ved stævnerne,

Oven i det hele lå stævnet lige før EM og der var derfor en del kæmpere der ikke var tilmeldt.

Der var dog alligevel stor opbakning til stævnet fra Kyokushinkai klubberne, både med deltagere og dommere.

Fra Farum deltog senpai Klavs Vedfeldt, Søren og Michael.

Alle tre er relativt nye deltagere ved større stævner, men de gjorde det rigtigt godt.

Vi kom først da kampene var gået i gang, så vi nåede desværre ikke at se Michael og Søren's 1. kampe,

Michael deltog i juniordelen, og havde nogle hårde modstandere,

Man kan godt se at der mangler lidt erfaring, men det ser rigtigt lovende ud.

Søren har også meget begrænset stævneerfaring, men det var spændende at se hvordan han kæmpede. Han virker som om han rent instiktivt ved hvordan han skal bevæge sig og der kommer sikkert også mange gode kampe fremover fra hans side.

Senpai Klavs var i cup system med senpai Kasper Odgaard, som er en erfaren kæmper. Han fik dog sin sag for med Klavs og de var ude i forlængelse.

Senpai Klavs tabte sin kamp mod Kasper, men vandt sin første kamp mod en sortbælte fra Shin Go Ryu. Denne sortbælte var en del hårdere end han umiddelbart så ud til, men han måtte altså give sig overfor senpai Klavs.

OSU Winnie og Lars Peter



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

