OSS

Okinawa Goju-Ryu Karate-Do

Nummer 91 • Juli 2013

Traditionelt Event i Dansk Karate Forbund

Af: Sensei Henrik Larsen

I forbindelse med Danmarksmesterskaber i Dansk Karate Forbund er det blevet en tradition, at der afholdes en Traditionel Event sideløbende med mesterskaberne. Koordinator og tovholder på projektet er Thomas Bjuring, som de sidste år har gjort et kæmpe arbejde for at få den traditionelle del integreret ved DM.
Desværre er der ikke så mange, der har opdaget denne enestående chance for at træne med nogle af Danmarks dygtigste instruktører og samtidig se forskellige sider af karaten.
I år var vægten lagt på forskellen mellem den Okinawiske karate repræsenteret ved Goju ryu IOGKF og den japanske karate repræsenteret ved SKIF – Shotokan.
Henrik Larsen 7. Dan Goju ryu IOGKF, Ole Nielsen 7. Dan Shotokan SKIF og Carsten Toft 5. Dan Shotokan SKIF, var instruktører på en fantastisk dag, hvor man virkelig fik indsigt i, hvor forskellig, og hvor ens Shotokan og Goju ryu karate er.

Kun ved at kende andre – kan man kende sig selv…

Ved at arbejde med de to stilarter sideløbende blev man enormt bevidst om forskellene – men især også, hvad det er, der er det grundlæggende i ens eget system. Noget, man tit overser, hvis man ikke holder sit eget system op imod et andet.

Noget, der kom tydeligt til udtryk ved at sammenligne de to systemer, var afstanden til modstanderen. Hvor Okinawa Goju ryu bruger Suri ashi og Tasabaki i sine bevægelser ind til modstanderen (flytter begge fødder fremad samtidigt, så ens tyngdepunkt kommer tæt på modstanden), så gør Shotokan det modsatte. De glider kun frem på den forreste fod, hvilket får tyngdepunktet til at forblive bagud i stillingen, så man hurtigt, kan trække sig væk fra modstanderen igen. Forskellen i den bevægelse er den helt grundlæggende forskel på de to systemer.
Okinawa Goju ryu glider ind til modstanderen og bliver inde – dermed bliver hastighed ikke det afgørende element, men tyngde, kraft og kontakt til modstanderen.

I modsætning til Okinawa Goju ryu glider Shotokan kun ind for at lave få angreb og glider øjeblikkeligt tilbage uden for modstanderens rækkevidde – dermed bliver hastighed den helt afgørende faktor i Shotokan.

Dette medfører igen, at Shotokan stort set ikke har parader, hvor man tager fat, mens næsten alle Okinawa Goju ryu's parader, bliver "hængende" på modstanderen. Man kan lidt overordnet sige, at Okinawa Goju ryu ligger mest op til det selvforsvarsmæssige, hvor man på kort afstand forsvarer og nedkæmper angriberen – mens Shotokan lægger mest vægt på kamp/kumite, hvor man tager udgangspunkt i forsvar og angreb over lange afstande…

South America Gasshuku 2013
Peru - Lima

Af: Sensei Henrik Larsen

I Påsken fra den 27 – 31. marts blev der afholdt Sydamerikansk Gasshuku i Lima, Peru. Gasshukuet er en pendant til det Europæiske Gasshuku og afholdes på skift mellem de Sydamerikanske lande i IOGKF.
Der var deltagere fra: Argentina, Chile, Colombia, Brasilien, Danmark, USA, Japan, Venuzuela og Peru. Udover dette – var der goju ryu deltagere med, fra 4 beslægtede organisationer.

For første gang var der deltagelse fra Danmark, ja, måske fra Europa…
Den danske Chefinstruktør Henrik Larsen og seniorinstruktør Jan Meyer deltog i det 4 dage lange Gasshuku, som på mange måder var anderledes, end vi er vant til i Europa.

Da tidsforskellen er 6 timer mellem Peru og Danmark, havde vi valgt at ankomme 3 dage før, så vi kunne træne uden "jetlag". De 3 dage blev så brugt til at se nogle af Perus seværdigheder. Desværre havde vi ikke tid til at se Machu Pichu, som er beskrevet som et af verdens syv vidundere. Til gengæld blev det til en fantastisk flyvetur hen over Nezca linjerne, der er enorme tegninger i den sydperuanske ørken. Figurerne viser alt fra en Kolibri, en abe til et rumvæsen. Ingen ved, hvad den dybere mening med figurerne er, og da de kun kan ses fra et fly, giver det næring til teorien om, at der evt. har været rumvæsner på spil – da figurerne er lavet for 1500 år – og derfor lang tid før opfindelsen af flyvemaskinen.

Da vi ankom, bad vi om en træningsplan – men fik at vide, at den ville Higaonna Sensei lave sammen med Kokubo Sensei, når han ankom. Men træningen startede kl. 9.00 og var forventet færdig kl. 14.00. Higaonna Sensei blev desværre forsinket en dag, så han ankom kl. 02.00 om natten, 7 timer før Gasshukuet startede, så træningsplan blev det ikke til.
Higaonna Sensei valgte derfor at bruge første dag på fællestræning – 5 timers basis i 30 graders varme… Heldigvis var det ikke kun Jan og jeg, der led i varmen og under den store træningsmængde, flere og flere fandt fra, som timerne skred frem. Men en fantastisk oplevelse, som førte tankerne tilbage til 80'erne, hvor et Gasshuku kun bestod af fællestræning og oftest 4-5 timer hver dag.

De næste træningsdage var mere almindelige med fælles- og holdtræning.
Næstsidste dag kom Higaonna Sensei over og fortalte, at vi næste dag skulle lave en lille opvisning. Det viste sig, at den sidste dag var en lidt anderledes størrelse, end vi var vant til. Fra 9.00 -10.00 var der fællestræning med 90 børn – så den stod igen på basistræning… Kl. 10.00 blev børnene sendt hjem og en masse Shotokan-folk, sluttede sig i stedet til os – så den stod igen på fælles basistræning. Sensei valgte dog hurtigt, at vi skulle lave alle mulige og umulige partnerøvelser i stedet for, hvilket var enormt inspirerende, men også meget hårdt.
Da klokken nærmede sig 13.00, blev Gasshukuet afsluttet, og der blev gjort klart til, at hvert land, der deltog, lavede en lille opvisning. Det blev til opvisninger fra: Argentina, Brasilien, Chile, Colombia, Danmark, USA, Venezuela og Peru. Higaonna Sensei havde valgt, hvad vi skulle lave, så det blev kata Sesan og bunkai.

Umiddelbart virkede det lidt rodet med den afsluttende opvisning – men da den var skudt i gang med peruviansk folkedans, var det en super afslutning på 4 dages fantastisk træning.

Trods den lange rejsetid og Higaonna Sensei's 74 år, var det endnu en gang en helt enestående oplevelse, at træne og blive undervist af ham. Higaonna Sensei besidder evner og kræfter, som jeg vil påstå ikke er menneskeligt mulige – med mindre man er Higaonna Sensei. Som afslutning på opvisningen valgte Sensei at vise Kakie. Han valgte Mirko Sensei fra USA, som er tæt ved 2 meter høj og vejer langt over 100 kg.

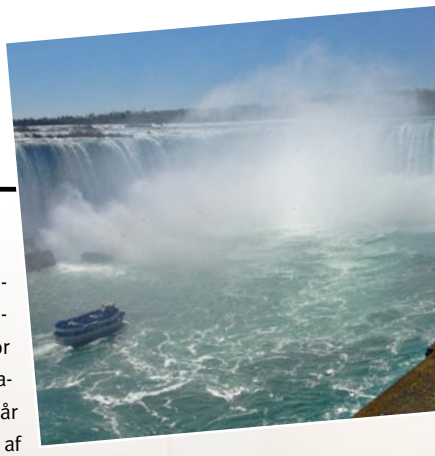
Mirko Sensei havde forinden vist Iri kumi, hvor han virkelig viste, at han var en mand, man måtte regne med.
Men da Higaonna Sensei tog fat – var han som smør i hans hænder. Han fløj bogstaveligt rundt på gulvet og den næsten dobbelt så store mand i forhold til Higaonna Sensei måtte gang på gang i gulvet og var helt sikkert glad for, at Sensei's opvisning kun tog et par minutter...

Alt i alt en fantastisk spændende tur og et fantastisk Gasshuku. For mange lyder det måske uopnåeligt at deltage i et Gasshuku så langt væk, som i Sydamerika, men faktisk kostede flybilletten kun 6.900 kr. – og med en flyvetid på først 1,5 timer til Amsterdam og derefter 12,5 time til Lima, var det faktisk hurtige og billigere, end når vi tager til Japan for at træne...
IOGKF har Gasshukuer over hele verden. Det er bare om at gå ind på IOGKF.dk og så trykke på IOGKF-EVENT. Så kommer der en hel liste op, som alle medlemmer af IOGKF kan deltage i.

Så næste gang, du tænker på at planlægge en ferie, som skal indeholde lidt mere end en chartertur til Spanien – så var et internationalt Gasshuku måske en ide?

Miyagi Chojun Festival

Maj 2013 . Niagara Falls . Canada



Af: Sensei Torben Svendsen

Oktober måned 1990, San Diego... Det var første gang, jeg deltog i Miyagi Chojun Festival. Dengang var det både et Gasshuku, samt et stort stævne. Jeg var 25 år, og det var afslutningen på et fantastisk halvt år med træning 2-3 gange dagligt hos Higaonna Sensei...
23 år efter stod jeg der igen, dog i den nordøstlige ende af det amerikanske kontinent, en masse erfaringer rigere, og denne gang med min familie (undtagen min ældste datter, som skulle passe gymnasiet).

Fantastiske kræfter brusede både uden for og inden for i hotellet. Udenfor fossede 145 millioner liter vand ud i minuttet og dannede det imponerende vandfald "Niagara Falls". Indenfor brusede Higaonna Senseis kræfter, og vi var ca. 230 karate kaer, der svedte under lyden af Senseis "mo ichi do"....
Sensei var i topform (74 år), en energi og kraft, som sagtens kunne stå mål med det store vandfald.
Ud over Higaonna Sensei, som var hovedinstruktør, underviste IOGKF Chefinstruktør Nakamura Sensei, Sensei Gene Villas (Chefinstruktør USA), Sensei Bob Smith (Chefinstruktør Bermuda), Sensei George Andrews (Chefinstruktør OTGA), Sensei Ernie Molyneux (Chefinstruktør England), Sensei Linda Marchant (Højeste graduerede kvinde i IOGKF).
Der var indbudt tre gæsteinstruktører udefra, som hver underviste et miniseminar:
Choko Kyuna Sensei, 10. dan Shorin Ryu, 75 år (en af Higaonna Senseis gamle venner fra Okinawa).
Kenzo Dozono Sensei, 8. dan Chefinstruktør SKIF Shotokan, Canada, 68 år og et energibundt, som konstant påpegede, at man bliver ung af at træne karate,- man skal blot huske, at det skal være sjovt, og man skal gøre sit bedste hver gang.
Sifu Han, Kinesisk Wushu, som mange tidligere mødte på den sidste Budo Sai på Okinawa. Sifu har hjulpet Higaonna Sensei på alle hans rejser til Fuzhou i Kina lige siden 1987.

Sempai Julie Friis fra Sydjurs Karate Skole havde også taget turen til Canada. Det var dog ikke første gang, Julie var i Canada, da hun tidligere tilbragte 6 måneder i Burlington, hvor hun trænede hos Nakamura Sensei. Sidste år tilbragte hun det halve af året på Okinawa i Higaonna Senseis dojo, så er der nogen, der kender til træningslivet i Goju-Ryu, så må det være Julie.
Vi fik et 4-dages Gasshuku med fantastisk træning; Kata, Bunkai, Kumite, knivkamp, selvforsvar uden slag eller spark og meget mere... Og det hele afsluttet med en opvisning af alle instruktørerne, samt undertegnede. Da Nakamura Sensei bad mig lave denne opvisning besluttede jeg at gentage successen fra 1990, hvor jeg vandt MCF med kata Sepai, - derfor blev det samme kata samt Oyo bunkai mod 3 uskyldige canadiske modstandere.
En interessant ting omkring Gasshukuer og stævner i USA og Canada er, at de som oftest foregår på store hoteller. Fordelen herved er at de fleste deltagere bor på hotellet, og alle dermed er samlet. Selve træningen foregår så i "The Great Ballroom" (selskabslokale) på gulvtæpper og med store lysekroner i loftet. Det er jo blot endnu en oplevelse...

Det var dejligt igen at møde gamle venner, nogle har jeg mødt ved andre Gasshukuer gennem årene, andre havde jeg ikke set siden 1990, samt møde nye venner. Store smil, kram, respekt, seriøs træning, svedige gier, gode snakke... IOGKF har endnu engang vist, at vi er én stor familie.

Opfordring: At tage på Gasshuku er en meget givende oplevelse på mange planer, så tag ud i verden; træn Goju-Ryu og mød hele din familie...

Sæt Xtra kulør på
FESTEN
Kom lige ind & tjek priserne:

PARABOL & ANTENNESERVICE

Jimmi Jørgensen
FTV

NYKØBING F.
RØDBY
54 85 03 26 • 54 60 17 88

RADIO & TV • SALG & SERVICE

Canal Digital
VIASAT
BOXER

Revisor Birger Jørgensen
Sundkrogen 6, Sundby 4800 Nykøbing F.
Tlf. 54 85 85 98 Mobil. 23 20 66 98 Telefax. 54 82 85 90
E-mail bj@birgerjoergensen.dk - www.birgerjoergensen.dk

- Din samarbejdspartner
- tilbyder hjælp til
- EDB bogføring
- Udarbejdelse af:
- Skatteregnskaber, årsrapporter
- Selvangivelser, momsopgørelser
- Budgetter, budgetkontrol
- Investerings- og finansieringsrådgivning

Ny bank, nye muligheder

Det er let at skifte bank.
Ring til mig og hør hvordan!

Anette Nørregaard
54 84 71 88

Gør det muligt

nordea.dk

Nordea

40, måske fed? - men langt fra færdig!

Af: Ian Wisler-Poulsen

Det er fantastisk at være en del af "den store familie", men for mig er det afgørende at sætte mål – og forfølge dem. Det kan jeg gøre med karate, og alle kan gøre som mig!

Jeg er netop kommet hjem fra Stilartsmesterskaberne i Roskilde 2013. Det var som sædvanligt helt fantastisk at møde alle "de gode gamle" venner. Jeg elsker det. Men det, som virkelig driver mig, er mine mål og en vilje til succes. Denne gang kostede det et trykket ribben og en rift henover næsen, men det var det hele værd, for jeg nåede mine mål...

Jeg husker tydeligt den novemberaften i '93, hvor jeg som 20-årig bevægede mig ned ad Gartnervej i Nykøbing Falster og ind i den fabrikslignende bygning (karateklubben). Jeg kom ind på det lille kontor, hvor der sad en lille, tæt gut med strithår og et sort bælt. Jeg stak hånden frem og sagde "Hej! Jeg hedder Ian". "Sådan en københavner-klovn" tænkte han (har han senere fortalt mig), men gav mig alligevel hånden, og sagde "John". Han var hjælpetræner på det hold, jeg skulle starte på, og dette håndtryk var mit første møde med Goju-Ryu karate, og det var samtidig begyndelsen på et livslangt venskab med John Andersen, som for øjeblikket befinder sig i Indien (og som jeg har besøgt dernede et par gange).

Karatetimen gik i gang. Holdet var startet 2 måneder tidligere, så jeg stod bagerst i min Hummel træningsdragt, der skilte sig tydeligt ud blandt alle de fine, hvide gi'er. Efter timen talte jeg kort med træneren, Sensei Henrik Larsen. Jeg fortalte ham, at jeg gerne ville begynde til karate, og han bød mig velkommen og sagde, at jeg endelig måtte prøve et par gange, før jeg meldte mig ind. Det var selvfølgelig meget rart, når man var på SU, men det mest bemærkelsesværdige var, at han allerede i næste karatetime, kunne huske mit navn... Måske havde jeg gjort mig uheldigt bemærket, eller også var

han bare fantastisk dygtig. Jeg vælger at tro på det sidste, hvilket bestemt også er den oplevelse, som jeg fik af Sensei Henrik Larsen gennem de næste 12 år i Honbu dojo – en fantastisk instruktør, der i høj grad formåede at holde min interesse og blive ved med at skabe udvikling i karaten med en energi og entusiasme, som jeg aldrig har oplevet før eller siden – og jeg har ellers prøvet en del forskellige instruktører blandt andet på diverse Gasshuku'er.

Fra Californien og LA til Falster og roemarker

Året før, jeg flyttede til Nykøbing Falster, havde jeg boet i Californien, hvor jeg svømmede på et universitetshold i Los Angeles. Det havde været et fantastisk år med masser af gode oplevelser og fremfor alt masser af hård træning og gode resultater. Det havde været mit drømmemål gennem lang tid at komme til USA og svømme i et år. Og dette blev kulminationen på min svømmekarriere. En svømmekarriere på eliteplan, hvor jeg udover 4 år på landsholdet, havde medaljer fra både danske og nordiske juniormesterskaber, samt et par danske juniorrekorder med i bagagen.

Da jeg kom hjem, oplevede jeg imidlertid et tomrum. Jeg havde pludselig ikke noget mål foran mig. En idrætspsykolog sagde en gang til mig, at det var vigtigt, at jeg altid havde et drømmemål. Et drømmemål, som var uopnåeligt, for ellers kunne jeg risikere at gå i stå, når/hvis jeg nåede mit drømmemål. Det er lidt det samme, der sker for mange karateudøvere, når de får det sorte bælte. Det har været deres drømmemål, siden de startede, og pludselig har de opnået det, og så er de ikke længere drevet af et mål ude i horisonten. Løsningen er dog relativ simpel: Man skal sørge for, at man i god tid før gradueringen til det sorte bælte indstiller sig på, at ens drømmemål er 2. dan. osv.

Men nu havde jeg nået mit drømmemål med svømning, og motivationen for den krævende træning var pludselig ikke så stor. Der skulle ske noget nyt og spændende, og jeg havde en masse gode erfaringer med fra svømningen. Jeg vidste for eksempel, hvor vigtigt det sociale aspekt var, så der gik ikke lang tid, før jeg blev en aktiv del af festudvalget sammen med John Andersen, Louise Kiel og Conny Stephanie Larsen m.fl. Sammen var vi "The Party Patrol", og vi lavede alle mulige events og arrangementer lige fra "Den Store Badedag" (med gi'er i havet – før 1. maj) til skiferier og julefester. Og så opfandt vi "Gassocial" (fest) som fast tradition ved Gasshuku.

De vigtigste erfaringer, som jeg havde med fra min svømning, var imidlertid mit fokus på konkurrencetræning. Et fokus, som jeg i høj grad kunne overføre til karaten. Det handlede om hård, målrettet træning og om at præstere sit absolut bedste til stævner. Da jeg havde trænet en måneds tid i karateklubben, spurgte jeg Sensei Henrik Larsen, om jeg kunne få lov at træne med på holdet over mit. Det fik jeg lov til. Derudover havde Dennis Knudsen et kamphold om fredagen, hvor jeg også fik lov at være med, selvom jeg stort set lige var startet. Det meste af tiden var jeg vist mest boksebold for Kenneth Rasmussen og de andre brun- og sortbælter, men jeg var på vej fremad med træning hver dag. Det viste sig hurtigt, at min styrke lå i at lave kata, så ved mit første stævne (stilartsmesterskaberne) i maj '94 vandt jeg en sikker guldmedalje for hvidbælter.

Gennem mine 20'ere deltog jeg ved en del stævner. Det var hovedsageligt i kata, men jeg har bestemt også været med i kumite. Jeg vandt guld ved stilartsmesterskaberne i alle bæltefarverne. To gange vandt jeg bronze ved dansk karateforbunds DM, jeg var i finalen ved Scandinavian Open i Sverige (den gang med 8 deltagere i finalen), og jeg var med til GojuRyu EM. Hver præstation var resultatet af hård, målrettet træning. Vi var en lille gruppe med

Papirlageret
aspa.dk
LANGGADE 22 . 4800 NYKØBING F. TLF. 54 85 2322

Britt Larsen i spidsen for kata, der udover den normale holdtræning fokuserede på konkurrence-karate. Synergien i gruppen var i høj grad med til at styrke niveauet. Det var lidt forskelligt, hvor meget de enkelte bidragydere deltog, men den hårde kerne gik "all in" på træningen. Og jeg oplevede, at vi var med til at opbygge den gode spiral, hvor en stærk elite skaber en solid bredde. Og den solide bredde bidrager til en stærk elite. Det var super fedt at være med.

Tilbage til hovedstaden

I slutningen af mine 20'ere kom der imidlertid også andre prioriteter ind i mit liv med familie og børn, så intensiteten blev skruet lidt ned. Som 32-årig og efter 12 år i Nykøbing Falster flyttede jeg tilbage til Storkøbenhavn. Der var et par år, hvor jeg trænede andre ting som for eksempel boksning og stort set ikke noget karate. Jeg var dog fast besluttet på, at når jeg blev Master (+ 35 år), ville jeg på banen igen. Så i efteråret 2007 startede jeg op i den nuværende Sydkysten karate klub, hvor Lars Petersen og Allan Kjærsgaard var trænere. Mit fokus lå i høj grad stadig på den konkurrencemæssige del. Jeg satte mål og gjorde mig bevidst om en handlingsplan for at nå disse mål – og den fulgte jeg så. Træningsmængden var noget mindre end tidligere, men jeg var drevet af den samme vilje til at opnå mine mål.

Fra 2008 og frem til i dag har jeg haft mange, gode resultater. Jeg har fået medaljer ved dansk karateforbunds DM stort set hvert år, og sidste år vandt jeg guld i kata for Masters (+ 35 år). Ved vores eget DM i efteråret (kata + iri-kumite) vandt jeg guld for både Senior og Masters i 2010 og 2011. Og senest vandt jeg 3 x guld ved Stilartsmesterskaberne i Roskilde i år (i kata for Senior og Master og i iri-kumite for Master). Det er for øvrigt første gang, at jeg har vundet kata for senior. Tidligere har der altid været en "John Andersen" i vejen. Det var således et mål, jeg ikke tidligere havde nået.

Jeg kan sagtens se, at de unge knægte i 20'erne er både stærkere og hurtigere, end jeg er. Samtidig er de på vej mod deres top, hvor jeg er på vej ned igen. Men det gør ikke noget … jeg giver dem bestemt "kamp til stregen", og mit fokus er et helt andet sted. Det handler nemlig om mig, om min præstation og min udvikling, i forhold til hvor jeg er lige nu. Og det er jo det fantastiske ved karate: Man kan hele tiden udvikle sig, uanset hvor gammel man er, hvornår man starter, eller hvilket niveau man er på. Det er mig – og kun mig – der er i fokus, og det kan alle kan gøre lige som mig. Det er kun et spørgsmål om indstilling.

Jeg vil være vinder i mit liv

Det er selvfølgelig dejligt med medaljer og andres anerkendelse af min succes og klap på skulderen – bevares, jeg elsker det! Men det allervigtigste er min egen anerkendelse af min succes, og dén er jeg jo i virkeligheden den eneste, som kan definere – og realisere!

Nu er det snart 20 år siden, at jeg trådte ind ad døren fra efterårskulden i Nykøbing Falster Karate Klub. Jeg er blevet 40 år, og min erkendelse er, at det er det samme, der gælder for mig uanset om jeg er 7, 17 eller for den sags skyld 67 år. Det handler om at sætte mål og forfølge dem. Målene skal selvfølgelig være individuelt tilpasset til den enkelte, og man bestemmer helt selv, hvor hårde målene skal være. Det vigtigste er, at man selv bliver tilfreds, når man når dem. Det kan være store mål eller små mål, og der må gerne være mange delmål. Et mål kan være at vinde DM, men samtidig kan man have et delmål om at score point med et baglæns cirkelspark. Et andet mål kan være at komme til træning 1 gang om ugen… Intet er for stort, og intet er for småt. Det vigtigste for mig er, at det er udfordrende – og at jeg flytter mine grænser i forhold til, hvor jeg er lige nu.

Hver gang, jeg når et af mine mål, bliver jeg en vinder. Ikke nødvendigvis i andres øjne, men i mine egne øjne. Og dét er det vigtigste for mig: at jeg bliver vinder i mit eget liv! Det kan jeg med karaten – og alle kan gøre som mig! Så det kan godt være, at jeg er 40 år, måske lidt fed… men jeg er langt fra færdig!

Af hjertet tak til alle jer, der har været med i mine første 20 år med karate!

EKSPERTEN

TH. RASMUSSEN

Langgade 6-8 · 4800 Nykøbing F. · Telf. 54 85 18 55

Kom ind til en snak før det hele bli'r for indviklet

...og få øje på dine muligheder

JYSKE BANK

Jernbanegade 19 • Nykøbing F. • Tlf. 54 84 17 00
nykoebingfalster@jyskebank.dk • www.jyskebank.dk

JKE DESIGN

KØKKEN | BAD | GARDEROBE

Brogade 12 . 4800 Nykøbing F. . Tlf. 5485 9401

Okinawa karate som kulturarv

Higaonna Sensei tildeles fornem pris...

Af: Sensei Henrik Larsen

I forbindelse med Det Sydamerikanske Gasshuku i Peru, fortalte Higaonna Sensei, at han var blevet kontaktet af den japanske regering. De havde bedt ham om, aktivt, at gå ind i kampen for at få Okinawa Karate anerkendt af UNICO som en kultur skat. I den forbindelse har man bedt Higaonna Sensei om at rejse til Paris for at tale med præsidenten for WKF (World Karate Federation) Antonio Espinos.

Det kan undre, at WKF har udvist så stor interesse for at få Okinawa karate anerkendt som en kulturskat, da WKF er en sportsorganisation, som i mange år kun har anerkendt den japanske form for karate (Shotokan, Wado-ryu, Shito ryu og Goju kai), men det skal sikkert ses i lyset af, at de mener, at det vil være lettere for dem at få karate anderkendt af IOC, hvis UNICO har anerkendt Okinawa karate som en kulturskat.

I sit arbejde for at få Okinawa Karate anerkendt har Higaonna Sensei modtaget et langt brev fra Gosei Yamaguchi, der er ældste søn af Goju kai's grundlægger, den legendariske Gogen Yamaguchi.
Brevet bekendtgør, at Gosei Yamaguchi, som direkte arvtager efter sin far, støtter Higaonna Sensei 100% i hans bestræbelser på at få anerkendt karate som kulturskar under UNICO.

Det bliver interessant at se, om det vil lykkes Higaonna Sensei at opnå denne ultimative anerkendelse. Higaonna Sensei er i dag den mest anerkendte karatemester i verden, så hvis det skal lykkes for nogen, må det helt sikkert være Higaonna Sensei.

Reading Dojo

Af: Peter Graabæk, KBH Karateklub

Det er til at fornemme intensiteten inde fra dojoen på god afstand, før man nærmer sig bygningen. Der lyder korte råb og hurtige skridt på gulvet. Opvarmningen er begyndt.

Dojoen er en lille gammel træhytte, som ligger isoleret mellem boldbaner på en skråning bag en primary school i den mest nedslidte del af den gamle industriby Reading ved Themsenfloden lidt vest for London. I sidegaden bag skolen står ofte en række piger om aftenen, som smiler til en og venligt spørger om man er ok, når man går forbi.

Reading Traditional Goju Ryu Karate Club hører under Sensei George Andrews' OTGKA-organisation og ledes af den meget karismatiske Sensei Rick Mortlock, 4. dan. Jeg har mulighed for at træne intensivt med Sensei Rick, da jeg bor i byen i et halvt år. Træningen er lagt fredag aften og søndag morgen, og sætter dermed et effektivt stop for socialliv med fest og alkohol i weekenden. Jeg kan på ingen måde vide det med sikkerhed, men jeg har Sensei mistænkt for netop at lægge træningen på tidspunkter, hvor kun rigtig seriøse dukker op. Til tider ses også kun en lille håndfuld personer til fredagstræningen, som starter efter kl. 20 og slutter hen mod 22.30. Søndagstræningen er den familievenlige del, hvor også børn og unge deltager, og her er deltagelsen lidt højere.
Fredagstræningen starter altid med Hands-Only-Randori som opvarmning, og begynder efterhånden som tilstrækkeligt mange er dukket op – det vil sige blot et par stykker. Higaonna Sensei beskriver i en af sine bøger randori som "slow and soft free style with emphasis". Det er dog ikke den engelske oversættelse af begrebet, man benytter her. Det er simpel kamp, som ikke nødvendigvis er ligeså stilren og smuk at se på, som den er effektiv. Jeg oplever aldrig nogen form for undervisning i, hvordan man kæmper effektivt på denne måde. Det er learning by doing, og alle har deres egen stil. Sensei joker med, at hans store ambitioner som ung turneringskæmper ebbede ud, da hans egen sensei kort beskrev hans kampstil som for grim at se på. Men man mærker på niveauet, at de fleste her i dojoen har praktiseret denne opvarmning ugentligt i rigtig mange år. Sensei ligner en glad lille dreng, der har fået lov at lege, når han kæmper, og han er altid fuld af rosende bemærkninger under og efter kampen.

Jeg forstår allerede ved min første opvarmning, at det er væsentligt at beskytte ansigtet tilstrækkeligt hele tiden. Til at minde mig om den erkendelse de næste fjorten dage har jeg et stort blåt øje.

Hver kamp varer tre minutter, hvorefter Sensei råber "Everybody allright?", og vi rokerer alle i forhold til modstander. Opvarmningen fortsætter, indtil man har kæmpet mod alle andre, hvilket oftest er omkring en 5-6 kampe, men har været helt oppe på 10. Efter tingange tre minutters kamp for fuld intensitet føler man sig opvarmet.

To gange hiver Sensei min arm i vejret, så alle kan se min dansk indkøbte kamphandske. Den præsenteres for de tilstedeværende som selve symbolet på, hvor blødsøden karate er endt med årene. "For hvorfor dække ansigtet bag parader hvis man ikke kan mærke et stød"? De gode gamle hvide stofhandsker med minimalt skum på knoerne, som jeg husker fra en kortvarig tid i en Goju Kai klub på Vesterbro for pænt over 20 år siden, er stadig trenden i denne klub, og sikkert i hele OTGKA-organisation.

Efter randori følger altid samme fitness-program på måtter. 25 Armageddon Burpees (englehop med armbøjning) efterfulgt af sjipning, til alle har englehoppet sig færdig. Dernæst 50 eller 100 maverulninger (Rising Dead), hvor man bøjer helt sammen i maven med hænderne på modsatte skuldre. Til

sidst 25 armbøjninger på knoerne, 25 armbøjninger Military Style (lidt bredere håndstand på håndfladen) samt 100 Safety Push Ups (endnu bredere håndstand og benene bøjet, så man hviler på knæene). Der gøres ingen anstrengelser for at variere programmet, til og med gentager Sensei løbende de samme formaninger om at træne kroppen hårdt, især når man bliver ældre, og ikke give efter og blive soft – et ord som bruges tit og udtales med væmmelse – men samtidig huske at lytte til kroppen og stoppe øvelser ved unaturlig smerte. Det er en forudsætning for at nå nogen vegne, at alle på egen hånd gennemfører fitness-programmet som morgengymnastik mindst et par gange om ugen. Der går nærmest ikke en uge, uden Sensei fortæller om, hvordan han selv bruger ventetiden om morgenen til maverulninger, mens tevandet varmes, og tiden, fra barberskummet er rørt op og til det kan anvendes, til armbøjninger o.s.v. Ingen i dojoen kommer op på samme fitness-niveau som Sensei. "Underviser man andre, skylder man manden bag sig det", siger han på et tidspunkt, med hentydning til det medbragte billede af Chojun

Miyagi
Sensei, som hænger på væggen i baggrunden.

Når opvarmning og fitness er overstået, kan halvdelen af træningstiden være gået, og man fornemmer, at Sensei er utålmodig for også at nå til træning af mere teknisk karakter. Oftest træner vi kata i hvert fald et stykke tid herefter. Det foregår ved, at alle i dojoen følger fælles taktning. Kender man som lavere gradueret måske ikke pågældende kata, følger man med efter bedste evne. Fokus lægges ud fra forståelsen af kata som den serie selvforsvarsteknikker, den jo er, og måske mindre på teatralsk præsentation. Kata-træningen kan suppleres med udvalgte bunkai fra kataen, som trænes med en hastighed og så rå en kraft, som hører anvendeligt selvforsvar til, at det nærmest er en form for kumite-bunkai. Ofte trænes en længere række variationer af samme bunkai.

Træningen afrundes med en fast række udstrækningsøvelser, mens snakken går. Mest om sportsemner som rugby og fodbold ellers om forhåndenværende træningskammerater, som med tiden er faldet af på den og blevet softe. Efter træning lægges £4 som betaling i en rød stofpose, som er lagt frem på gulvet.

De, der træner her i dojoen, gør det af to grunde. Dels for at lære effektivt selvforsvar, og dels for at træne fysisk formåen til effektivt selvforsvar. Sensei fortæller igen og igen om, hvordan det typisk foregår, hvis man, "God forbid", bliver angrebet i byen f.eks. på en pub eller på gaden. Selv på et tidspunkt under fælles chi-ishi træning lykkes det ham at inddrage et angreb med kniv-attrap for at forklare en af chi-ishi-øvelserne. Efter et halvt års træning kan jeg ikke undgå at føle mig lidt mere paranoid, når jeg færdes på gaden om aftenen, selv om det jo burde være modsat. Blot af at have fået tudet ørene fulde af skrækeksempler på voldkriminaliteten i de postindustrielle engelske byer.
Jeg er ikke i tvivl om, at hvis ens træningsformål er at lære selvforsvar, så er denne meget kontante, næsten brutale stil som trænes i klubben uhyre effektiv. Og jeg er selv godt tilfreds med en helt basal karatetræning med en masse gentagelse. Jeg forestiller mig det som en form for old school Goju Ryu karate, sådan som det måske blev trænet for 30-40 år siden. Desværre afskærer man åbenbart mange potentielt interesserede fra at starte og blive hængende, når en del af træningen er ensformig, frygtelig hård og naturligt medfører en del knubs. Blot det tydelige faktum at træningen slet ikke appelerer til en eneste kvinde i Reading og omegn, er jo noget af et minus.

Til gengæld er der ikke noget som passer en hardcore træningsform så godt som engelsk kammeratlighed og humor. På det område må englændere være world champs. Få steder i verden kan jeg troppe op, blive budt velkommen og straks blive en del af klubben som Danish Pete, tænker jeg.
Jeg er ikke kommet i klubben i lang tid, før det med gru går op for de andre, at jeg tager en bybus til og fra træning. Man

kører ikke i bus uden at være kraftigt på røven, så der iværksættes en sms-kæde blandt dem som kører i bil tættest forbi min bopæl, så jeg fremover undgår offentlig transport.

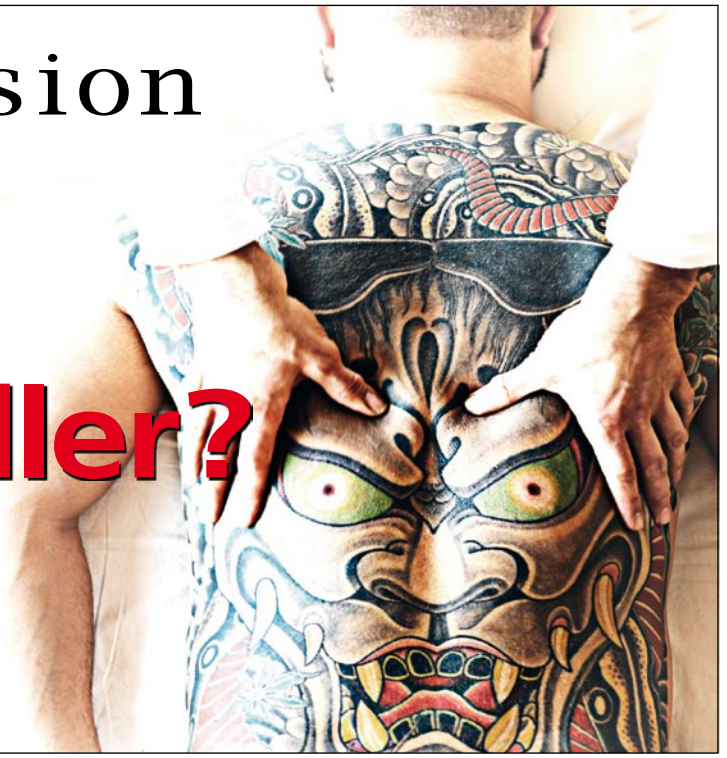
Sensei kommer de første mange gange hen straks efter træningen og udtrykker overstrømmende glæde og taknemmelighed over, at jeg har valgt at træne i netop deres lille klub. Oven i købet som en af de få, der kommer igen. Hver gang, det sker, bliver jeg taget på sengen i den akavede omvendte situation, hvor jeg netop er på nippet til at takke ham for endnu en inspirerende træning. Hans åbenlyse glæde ved karate-undervisning er drivkraften i en for mig fantastisk blandingsform af sindssyg træning, anekdoter og engelsk humor.

"Pete er din danske sensei ligeså excentrisk som mig?", råber Sensei en dag pludseligt fra den anden ende af dojoen midt under træningen. "Nope" råber jeg ærligt tilbage uden at behøve betænkningstid. Har ikke fantasi til at forestille mig andre i samme kategori.

ManuVision

TØR AT GÅ DYBERE

Vil du være kropsbehandler?



Informationsaftener
5. februar og 21. marts 2013
begge dage kl. 19:30 - 21:30

www.blivkropsbehandler.dk

Fotobøger i en kvalitet du ikke har set før

Nu kan du lave dine egne bøger i ægte fotokvalitet
med print på begge sider.
Få programmet gratis i butikken eller download det
på vores hjemmeside

Anita's Fotoshop PhotoCare

Østergågade 18 - 4800 Nykøbing F.
Tlf: 54853400 - www.anitasfotoshop.dk

Hojo Undo Kursus

"Kurset der binder karate og traditionel styrketræning sammen"

Fredag den 30. august kl. 17:30 - 21:00

På dette kursus gennemgår vi stort set alle forskellige *Hojo Undo* redskaber. Du får et grundigt indblik i de traditionelle øvelser, hvordan de skal udføres samt hvad de gør for din karate træning.

Hojo Undo er det begreb vi bruger i Karaten, som referere til træningen med redskaber. På Okinawa har man altid brugt hjemmelavede redskaber for at optræne muskler og udvikle kontakt styrke og dermed forbedre træningen af ægte kampkunst. Brugen af disse redskaber er nøglen til at udvikle ødelæggende styrke i karate teknikkerne. Miyagi Chojun Sensei påpegede at træning af *Kata* uden den korrekte fysiske optræning af kroppen vil ikke være andet end gymnastik og kan ikke regnes som sand *Bujutsu (*kampkunst).Når teknikkerne fra *Kata , da ser man værdien af Hojo Undo* træning.

- Undervisere: Sensei Torben Svendsen 6. dan og Sensei Jakob Kold 5. dan
- Sted: Køge Karate Klub, Tigervej 14, 4600 Køge
- Tilmelding: torben@manuvision.dk eller jakobkoldchristensen@gmail.com
- Pris: Kr. 250,-

Supplerende øvelser, Hojo undo, praktiseres med henblik på at perfektionere kata. Formålet med disse øvelser er ikke kun at udvikle kraft og styrke i kroppen som en helhed, men at udvikle hver del af kroppen individuelt for at udvikle fuldstændig kropsstyrke.

Miyagi Chojun

Vi har det
sorte bælte
i "rødt" og "hvidt"

Siden 1865

Marius Mortensen's Eftf. A/S

Vinhandlerne Martin Iversen og Jes Jonigk
Frisegade 2 - 4800 Nykøbing F.
Tlf. 54 85 03 38 - Fax 54 82 03 38 - e-mail: m@rius.dk

Muchimi

Chiru no chan chan . Chinkuchi kakin

Af: Sensei Torben Svendsen

Okinawa Goju-Ryu er en kampkunst med en unik kulturarv. Som navnet angiver, har Goju-Ryu sine rødder på øen Okinawa, som var en del af Ryukyu kongeriget. Miljøet på Okinawa var en handelsselskabskultur, som kiggede ud på verden og tilpassede sig for at sikre økonomisk og kulturel overlevelse. Naha landsby fungerede som handelscenter og transithavn for varer fra Sydhavet og Kina til Japan. Sammen med handel af varer kom udveksling af idéer, samt muligheden for at træne kampkunst fra omverdenen.

Det lille kongerige blev i 1609 invaderet af den japanske Shimazu klan fra Satsuma, Japan, men fortsatte som Vasalstat under Satsuma, sideløbende med det allerede etablerede forhold til Kina, indtil det i 1879 formelt blev annekteret under Japan, som Okinawa Præfektur.

Oprindeligt havde Ryukyu kongeriget sit eget sprog, men i forbindelse med annekteringen blev det officielle sprog japansk i hele kejserriget og Okinawa Hogen bliver nu betragtet som en dialekt.
De gamle mestre på Okinawa mener ikke man kan tale om eller diskutere karate på andre sprog end Okinawa Hogen... I dag er der ikke mange, der kan tale det gamle sprog overhovedet, men en del termer har overlevet og bruges jævnligt i den traditionelle karatetræning.
I denne artikel vil jeg give en forklaring på tre af de mest almindelige begreber, som vi bruger i træningen af Okinawa Goju-Ryu.

Okinawa Hogen: Muchimi - Chiru no chan chan - Chinkuchi kakin

- ***(ムチミ) -***

Tung klæbrig bevægelse
Muchimi er nok det begreb, vi hører mest i den daglige trænin i Okinawa Goju-Ryu.

Muchimi refererer til de tunge/klæbrige bevægelser, som vi primært finder i diverse parader (f.eks. Hiki uke - trækkende parade), samt til det faktum, at du i kampen forbliver tæt på din modstander, når du parerer og angriber. Der er forskellige opfattelser af, hvor ordet stammer fra og dermed mange forklaringer, men da jeg spurgte Higaonna Morio Sensei og hans gamle ven fra Shorin-Ryu, Kyona Sensei, 10. dan, svarede begge mestre, at Muchimi blot er et gammelt ord fra Okinawa, med betydning som beskrevet ovenfor.

Min egen tommelfingerregel og erfaring omkring forståelsen af ord og teknikker er at lytte til Higaonna Senseis forklaringer. Du vil sikkert høre andre forklaringer eller meninger om Muchimi's oprindelse på din karatevej. Her er et par af dem, jeg har hørt og læst mig frem til, de er begge interessante og plausible forklaringer, men de er altså ikke korrekte:
- Muchimi refererer til klæbrige ris som kan trykkes sammen ligesom sushi-ris. De er tunge hele og kompakte. Når man rører ved risene klistrer de sig fast og prøver du at tørre dem af klistrer de sig til dig.

- Oprindelsen af ordet skal findes i Mochi (Japansk), måske udtales det Muchi på Okinawa. Mochi er en kage lavet af meget glutenholdige ris, som bliver banket i

en morter, til de bliver til en meget klæbrig masse, som man laver kagen af. Mochi kan købes året rundt, men det er en nytårstradition at spise disse kager, og hvert år er der ca. 100 personer (primært ældre), som kommer på skadestuen, pga den klæbrige masse, som sætter sig fast i halsen, - hvert år er der et par dødsfald af samme årsag.

Træningsmetoder til at lære at forstå og samtidig udvikle Muchimi:

Heishugata 閉手型

(lukket hånd kata); Sanchin og Tensho:

Den konstante spænding og opbygning af energi i tanden, armenes tætte kontakt til kroppen og hinanden samt åndedrættets rytme i synkront samspil med bevægelserne, giver en indre styrke og optræner fysisk årvågenhed, som gør, at disse to kataer udvikler Muchimi.

Kaishugata 開

(åben hånd kata); Gekisai dai Ichi, Gekisai dai Ni, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururnfa, Sesan og Suparinpei:

I disse Kataer er der mange momenter, hvor der fokuseres på denne langsomme, klæbrige bevægelse. Som nybegynder i indlæring af kataen arbejdes der primært på at få hurtighed, kraft og styrke optrænet. De næste niveauer i katatræningen introducerer mere og mere fokus på tanden, samt Muchimi.

Kakie (カキエ)

(skubbende/klæbrige hænder):

Kakie (Fujian dialekt: Koki, ”at komme tæt sammen”) eller kendt som ”kinesiske klæbrige hænder” (kinesisk: T’ui shou, Chi shou el. Chi Sao), kom til Okinawa fra det sydlige Kina. Higaonna Morio Sensei mener, at da Higaonna Kanryo Sensei startede på at undervise i Naha-te, da har han sandsynligvis brugt navnet Koki, men måske har Miyagi Chojun Sensei hørt ordet på en måde og udtalt det anderledes og dermed er det blevet til Kakie (udtales: kakjiæ).

I kakie har du konstant kontakt til din modstanders arm. Kroppen lærer derigennem at mærke om modstanderen er i balance, er stærk eller svag, groundet, mm. Du lærer at mærke modstanderens hensigter. Kakie med suri ashi (glidende fødder) lærer dig at ”klistre” til din modstander under bevægelse.

*T’ui shou, Chi shou eller Chi sao (推手): det første tegn betyder “trælim”, som kan forstås som”klistret/klæbrig eller klistrende”. Det andet tegn betyder “hænder”.

- ***Chiru no chan chan (ルノチャン) -***

Hurtig “elastisk” bevægelse.

Den bedste måde jeg kan forklare denne ”fjeder-eksplosionskraft” på er at sammenligne med det, der sker, når man trykker en tennisbold sammen og slipper den igen. Bolden springer op, folder sig elastisk ud igen i løbet af en brøkdel af et sekund.

For at kunne skifte fra en højde til en anden eller bevæge sig fra en retning til en anden ved at rulle op i tanden, lagre energi i musklerne og skabe eksplosive, ”katte-agtige” bevægelser, som i Tai otoshi og Suri ashi, er Chiru no chan chan en nødvendighed. Dette er meget tydeligt f.eks. i Kata Kururunfa, hvor udøveren hurtigt dropper ned i Koshi-dachi (hugsiddende stilling på fodballerne) og derefter hurtigt springer frem i Hikui Zenkusu dachi (dyb forlæns stilling), (med mindre det er den ”konkurrenceversion”, som jeg desværre ofte ser, hvor dette moment helt er taget væk bla. for ikke at miste balancen). På et højere niveau finder man Chiru no chan chan i stort set alle teknikker i Goju-Ryu’s kataer.

Selvom Chiru no chan chan på umiddelbart henfører til den eksplosions og fjederlignende kontraktion/ekspansion af kroppens muskler og sener, så er udviklingen af sensitivitet, både med og uden kontakt til modstanderen, ligeså vigtig i relation til udviklingen af dette begreb. Kroppens muskler er på en gang stærke som stål og alligevel samtidig smidige og elastiske. En ”katteagtig” fornemmelse.

Følgende citat fra Higaonna Morio Sensei forklarer, hvad denne kampegenskab bl.a. indeholder: ”Chiru no chan chan tillader forudsigelsen af en modstanders angreb ved øget sensitivitet omkring hans bevægelser, dette specielt i nærkamp, når man ikke har overblik over hele modstanderens krop. Det fordrer en hurtigere reaktionstid overfor enhver af modstanderens bevægelser. Chiru no chan chan kan kun opnås gennem hård, daglig træning og bliver respekteret højt af karate mestre fra Okinawa”.
Chiru no chan chan henviser altså til både at være sensitiv overfor modstanderens bevægelser samtidig med evnen til at udføre et hurtigt og eksplosivt modangreb. Denne sensitivitet er evnen til at kunne ”læse” modstanderens bevægel-

Bank, bager og Brugs

- mød SPAR LOLLAND i dit lokalområde

Vi har altid bestræbt os på at være tæt på vores kunder, og du kan derfor ofte møde SPAR LOLLAND i dit lokalområde.

Kom ind i SPAR LOLLAND, Toldbodgade 25 i Nykøbing F. eller ring på tlf. 5485 5544 og få en økonomisnak.

Vi passer godt på vores kunder

SPAR LOLLAND

ser og intentioner ud fra selv små forandringer i hans positur. I infight, hvor man har fat i hinanden, handler det om at læse/fornemme de små forandringer af træk og skub i modstanderens kraft.

På et højere niveau kan denne sensitivitet udvikle sig til et mere energetisk og mentalt niveau. Dette niveau kaldes Kanken og kan oversættes som en ”sjette sans” eller som intuition.

• Træningsmetoder til at lære at forstå og samtidig udvikle Chiru no chan chan:

Ten tsuki ...

fra Kokyu undo (åndedræts øvelser) serien i Junbi undo (forberedende øvelser) er et godt eksempel på optræningen af denne elastiske, fjederagtige bevægelse. Ved Ten tsuki står man Shiko dachi med en arm strakt over hovedet, mens den anden hånd hviler på knæet og holder hele stillingen. Herfra trækker man den strakte arms hånd ned i armhulen, samtidig med at begge ben strækkes, hvorefter man igen går ned i Shiko dachi og strækker armen op igen. Hele bevægelsen har sit udspring fra Tanden. Der fokuseres på at spænde/rulle tanden op og derefter slippe hele kroppen i et frit fald tai otoshi.

Det er således ikke musklerne i armene eller benene, som laver bevægelsen, men hhv. en kontraktion og ekspansion af tanden.

Hojo undo (補助運動)
Kongoken (金剛圈):
bruges til optræning af muskler, som understøtter denne ”fjederagtige” bevægelse, især øvelsen hvor man støder Kongoken op over hovedet med begge hænder.

Nigiri game (握り甕):
optræner kontrol over tanden, som er essentiel for, at Chiru no chan chan kan være til stede.

Sanchin Kata (三戦)
Her optræner man kontrol over tanden. Med en evne til at lave en stærk kontraktion i den nedre bug opnås evnen til en eksplosiv kontrol i dette område.

Kakie (skubbende/klæbrige hænder):
I Kakie optræner man sensitiviteten overfor sin modstander, samt evnen til at ”eksplodere som en fjeder” på den korte afstand.

Chinkuchi kakin (クチ) -
Øjeblikkelig spænding af sener, led og muskler.

I “Traditional Karate-do vol. 2”, skriver Higaonna Sensei følgende om Chinkuchi kakin:
”Dette udtryk bruges til at beskrive den spænding i eller stabilitet af kroppens led for at skabe en fast stilling, et kraftfuldt stød eller en stærk parade. I et stød eller en parade låser kroppens led eksempelvis momentant et kort øjeblik og koncentrationen er fokuseret omkring kontaktpunktet. Stillingen fastgøres ved at låse leddene i den nederste del af kroppen; ankler, knæ, hofter samt ved at gribe fat i gulvet med fødderne. Ved parader eller stød vil en frit flydende bevægelse pludselig standse kontrolleret, når kraften overføres eller absorberes. Herefter slipper spændingen straks for at forberede den næste bevægelse. Sanchin er et eksempel på forlænget Chinkuchi kakin, da alle kroppens led er i en form for konstant spænding”.

Chinkuchi kakin er altså en koncentration eller fokusering af styrke og kraft, som opstår ved en sammentrækning af musklerne og en fokusering af kroppens led i kroppen lige i kontaktøjeblikket.
Det at løst "piske" en teknik af sted, spænde i kontaktøjeblikket og derefter øjeblikkeligt slappe af igen, giver udøveren mulighed for at udvikle maksimal styrke ved en minimal energi udfoldelse. Et skift mellem hurtighed og styrke.
Chinkuchi kakin handler også om at positionere kroppen, tilpasse muskler og skelet i forhold til hinanden; dvs. fra fødderne, til knæene, til hofterne, til lænden, til skuldrene, til albuerne, til håndleddet, til "våbenet"
Chinkuchi kakin er måske et af Goju-Ryu's sværeste begreber at forstå. Det at finde ud af hvilke muskler der skal bruges i en given teknik at låse de korrekte led på det rigtige tidspunkt osv. Samtidig er det her, at begrebet Go Ju bliver tydeligt. F.eks. for at udføre et stød er det nødvendigt først at spænde (Go) i leddene for at starte armens bevægelse, herefter skal kroppen slappe af (Ju) for at bevægelsen kan fortsætte frit og udnytte momentum. I kontakt øjeblikket skal kroppens led igen spænde op (Go) og rygsøjlen skal fokuseres korrekt for at optimere stødet mest muligt.

Citat angående Chinkuchi kakin:
"Når man støder er det vigtigste at "koshi" (hofter) er med, og at chinkuchi bliver udnyttet. Chinkuchi betyder at spænde i trapezius, triceps, pectoralis major, osv., når hånden stødes frem. Armhulen skal også være lukket ved stød og parader. Dette betyder, at et stød med chinkuchi har en øjeblikkelig acceleration i sin kraft/styrke; dette kaldes "one cun power" (en tommes kraft) og er med til at påføre stor destruktiv skade på en modstanders krop".*

Tokashiki Iken "Okinawa Karate Hiden: Bubishi Shinshaku
*Cun (寸) - en "cun kraft" (1 cun = gl. kinesisk mål = 1/10 af 1 chi ("kinesisk fod") = idag standardiseret til 3,33 cm

Træningsmetoder til at lære at forstå og samtidig udvikle Chinkuchi kakin:

Sanchin Kata
Sanchin er et eksempel på forlænget Chinkuchi kakin, da alle kroppens led er i en form for konstant spænding.

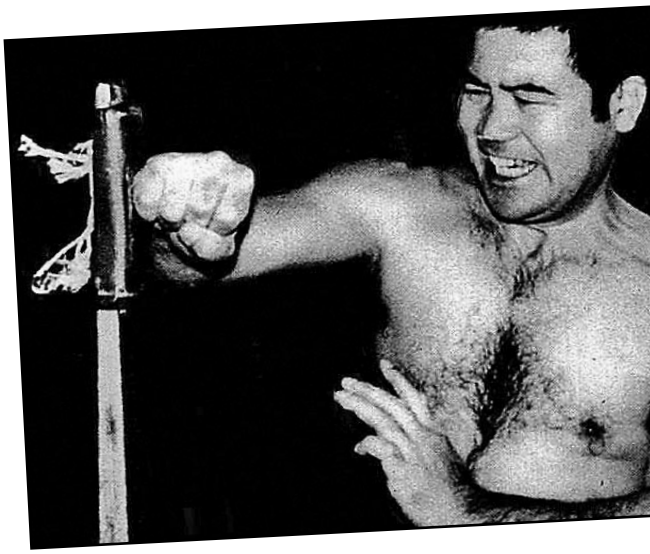
Hojo undo
Makiwara: Ved at støde på en Makiwara optrænes en korrekt positur; at spænde og slappe af, derefter spænde igen i kontaktøjeblikket for dernæst at slappe af igen.
Chi Ishi:
Når man træner med Chi Ishi, holder man den fast i skaftet i den modsatte ende af stenen, bl.a. for at udfordre balancen. I diverse øvelser svinges Chi Ishi'en rundt for derefter at blive grebet, samtidig med at kroppen dropper ned i Shiko dachi. Bevægelsen fikseres et kort øjeblik ved, at fødderne griber fat i gulvet, knæene og hofterne låses. Skulderled, albue og håndled fikseres i det øjeblik hånden griber hård fast omkring Chi Ishi'en, - dette er Chinkuchi kakin

Kongoken:
Samme øvelse som beskrevet under Chiru no chan chan, hvor man støder Kongoken op i luften med begge hænder, samtidig med at kroppen dropper ned i Shiko dachi. Chinkuchi kakin er nødvendig her for at standse bevægelsen og fiksere stillingen.

De tre nævnte begreber i denne artikel er meget vigtige og de er med til at gøre Okinawa Goju-Ryu til en helt unik kunstart. Det er kun få elever, der har viljen og ressourcerne til at optræne og evne alle tre begreber, men dette skal dog ikke holde nogen fra at forsøge og gøre sit bedste.
Kontinuerlig træning af: Junbi Undo, Hojo Undo, Sanchin Kata og Makiwara vil uden tvivl fremme forståelsen af og udvikle kropsforståelsen af de tre begreber.
Korrekt Hojo undo (supplerende/assisterende øvelser) træning udvikler kroppens energi center, Tanden, samtidig med at kroppens muskler styrkes. Mange af øvelserne udføres på en måde, så fornemmelsen af Muchimi, Chiru no chan chan, Chinkuchi kakin kan optrænes og forstås af kroppen.

En meget vigtig detalje omkring ovenstående er, at selvom vores hjerne tror, den har forstået disse begreber, alle disse ord, så er der reelt kun én måde at forstå og lære essensen af disse begreber - essensen af Goju-Ryu, og det er: træning, træning, træning.

Keiko - Keiko - Keiko



Hvem skal passe på DIT hjem?

Salg & leje af tyverialarmer til både private og erhverv - Kontakt os og hør nærmere...

Kirkevej 8 · 4800 Nykøbing F.
Telefon 54 86 36 36
Mail: info@al-sikring.dk . www.al-sikring.dk

AL-SIKRING

Autoriseret af Rigspolitiet

Dit lokale vagt- og alarmfirma

DØGNVAGT 40 14 70 85

Dansk Gasshuku

Maj 2013

Af: Sensei Torben Svendsen

Endnu engang dannede Nykøbing F. Hallen rammen om det danske forårs Gasshuku, som i år lå i Kristi Himmelfarts ferien.
I år var hoved instruktøren, den Indiske chefinstruktør, Sensei Pervez Mistry, 8. dan. Sensei Mistry er i dag 68 år gammel og kan til næste år fejre sit 50 års jubilæum som leder af sit karate akedemi i Bombay, Indien. De andre instruktører var Sensei Zeenat Mistry, 5.dan, Indien, Sensei Jakob Kold, 5. dan, Køge samt vores danske Chefinstruktør Sensei Henrik Larsen, 7. dan.

Fredag:
Først var det børnene der skulle træne, svede og lege og det gjorde de så hele fredag eftermiddag. Efter 4 timers træning blev der taget fotos og mange fik skrevet på deres bælter, T-shirts og gi'er. Det var en flok glade... og trætte børn, som drog hjem til mor og far fredag aften.

Lørdag og søndag:
- var der træning for alle de voksne, fra 10. kyu til 6. dan og i alle aldre. Spændende bunkai, kata, styrketræning, teorier, historie og meget andet var på programmet. Jeg tror de ca 300 karate ka alle gik hjem med en stor oplevelse, en ny kata, en ny vinkel på at træne karate eller måske bare lige præcis dén lille detalje, som får det hele til at gå op i en højere enhed. Ligegyldig hvilken grad eller niveau man træner på, så er der ingen tvivl om at det er en fantastisk følelse når 300 mennesker står i hvide gi'er og gir' sig fuldt ud i et fælles "kiaii".
Husk der er Gasshuku allerede til september igen!

Årets Gasshuku T-Shirt

Daruma - Bodhidharma

I Japan er den buddhistiske munk Bodhidharma også kendt under navnet Daruma.

Daruma ses som symbolet på aldrig at give op.
Ofte ser man Daruma'en lavet som en papmachedukke. Dukken har oprindeligt ingen øjne.
Man kan tænke på dukken som en "ønske"-dukke. Når man har sat sig et mål eller et ønske – maler man det ene øje på og venter på, at ønsket bliver opfyldt.

Når dette sker, maler man det andet øje på…

At bruge øjnene som et symbol på viljestyrke – kommer fra en lille historie om Bodhidarma.
Da Bodhidarma kommer til Shaolin-templet i det nordlige Kina, starter han med at sætte sig i en grotte oppe i Shaolin bjergene og meditere over, hvad han skal stille op med templet – han af Kejseren af Kina har fået overherredømmet over.

Efter et par dages meditation – begyndte han at falde i søvn… Han skar derfor øjenlågene af – hvorefter han sad og stirrede ind i grottevæggen i en måned. Besøger man grotten i dag – han man se de to huller, som hans øjne har brændt i ind i grottens væg.

Daruma - bruges i Japan som udtryk for "held og lykke" eller for at symbolisere, at man prøvet igen og igen og igen – at man aldrig giver op. Man bruger også navnet "Nanakorobi – yaoki", der direkte oversat betyder "falde syv gange – men rejse sig otte". Aldrig give op…

Ved årets Gasshuku har jeg valgt en japansk kalligrafi af Daruma eller Bodhidharma. Tegningen viser Bodhidharma syv gange - afbilledet som syv Darumadukker – netop det antal, der symboliserer "Aldrig at give op".

Den indiske munk Bodhidharma er karatens urfader. Han rejse omkring år 500 ind i Kina og grundlage det første Shaolin Tempel, hvorfra Karate og Kung Fu senere udsprang fra.

Daruma/Bodhidharma er samtidig symbolet på hele grundlaget for karate :

ALDRIG AT GIVE OP !

七転び八起き

"Fall down seven times, stand up eight."

Karate bliver udbredt til de Japanske skoler...

Af: Sensei Henrik Larsen

I 30'ernes Japan var karate begyndt at blive integreret i uddannelsessystemet, og karate begyndte (som en uundgåelig konsekvens) at skifte undervisningsform – fra individuel til gruppeundervisning. Hele klasser/grupper af elever skulle undervises samtidigt. Dette betød en ændring af især katatræningen. Funakoshi Sensei (grundlægger af Shotokan karate) skriver i sin bog "Karate-do", at han bevist ændrede kata'erne, så de ville blive lettere tilgængelige. Dette havde stor betydning for at udbrede karate og gøre den populær på de japanske skoler. Han ændrede og fjernede de vanskelige og svært forståelige teknikker – så kata'erne kunne læres og forstås på kortere tid. Dette betød, at eleverne på kort tid, kunne lære flere forskellige kata'er og dermed fik karaten en bredere appel.

Inden for Okinawa Goju Ryu Karate var den oprindelige undervisningstradition leveret fra Kanryo Higaonna Sensei til Chojun Miyagi Sensei, at man startede med Hojo Undo (Makiwara, Thi ichi, Nerige game o.lign.), derefter Sanchin, og når det fysiske niveau var på plads, valgte Chojun Miyagi Sensei en kata, ud fra elevens fysiske statur. Meget få elever lærte mere end en kata direkte fra mesteren selv. De fleste elever kunne dog flere kata'er, da de ind imellem lærte hinanden den kata, de selv blev undervist i, men normalt aldrig mere end et par stykker.

Chojun Miyagi Sensei valgte en anden løsning på undervisningsudfordringen end Funakoshi Sensei. Chojun Miyagi kunne også se behovet for at gøre karate mere tilgængelig, men i stedet for at ændre de oprindelige kata'er og dermed fjerne sig fra den oprindelige mening og de til tider meget avancerede selvforsvarsteknikker, som kata'erne indeholdt – skabte han to helt nye "begynder"-kata'er, nemlig: Gekisai dai ichi og Gekisai dai Ni. Kata'erne blev skabt i slutningen af 30'erne umiddelbart før 2. Verdenskrig brød ud.

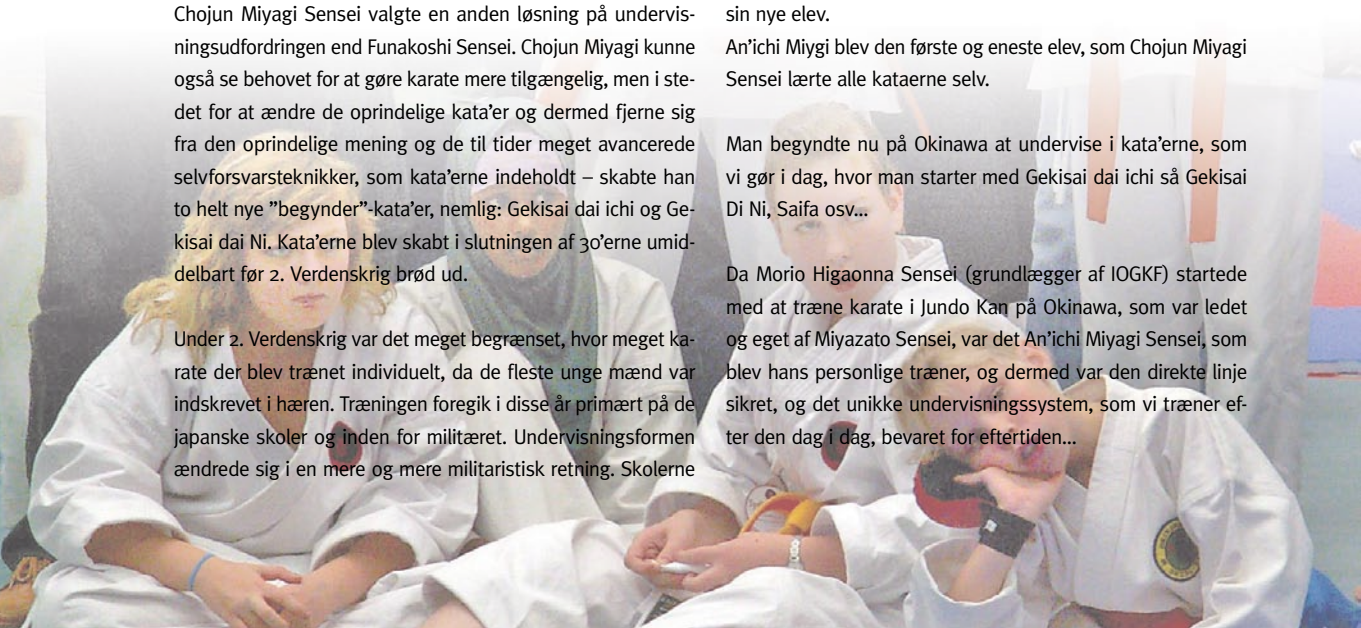
Under 2. Verdenskrig var det meget begrænset, hvor meget karate der blev trænet individuelt, da de fleste unge mænd var indskrevet i hæren. Træningen foregik i disse år primært på de japanske skoler og inden for militæret. Undervisningsformen ændrede sig i en mere og mere militaristisk retning. Skolerne fik direkte pålæg om, at træningen skulle fremme den nationalistiske ånd, og at især den psykiske del af træningen skulle vægtes højt, så udøveren blev "hærdet" til at udstå de udfordringer, livet kunne give og især et liv i militæret...

Den dag i dag kan man i Japan opleve mødre, der tager deres små drenge til den lokale karatetræner, for at han skal gøre dem "hårde" og dermed godt rustede til at klare sig i den hårde konkurrence, der er i det japanske samfund. Mødrene har, udover en forventning om at drengene lærer karate, også en forventning om, at de lærer disciplin blandt andet gennem fysisk afstraffelse...

Efter verdenskrigen ændrede undervisningsbilledet sig igen. På Okinawa var over halvdelen af befolkningen enten dræbte eller flygtet fra øen. Dette betød, at der udbrød hungersnød på øen, og alle måtte de første år kæmpe for deres overlevelse.
Chojun Miyagi Sensei begyndte først at undervise igen i 1947. Han havde mistet utrolig mange af sine elever under krigen, og Chojun Miyagi Sensei var deprimeret over, at Goju Ryu Karate i sin oprindelige form ville gå tabt for eftertiden. Ingen af eleverne fra før krigen vendte tilbage og genoptog deres træning, så da An'ichi Miyagi 17 år gammel henvendte sig til Chojun Miyagi Sensei for at lære karate, accepterede han sin nye elev.
An'ichi Miygi blev den første og eneste elev, som Chojun Miyagi Sensei lærte alle kataerne selv.

Man begyndte nu på Okinawa at undervise i kata'erne, som vi gør i dag, hvor man starter med Gekisai dai ichi så Gekisai Di Ni, Saifa osv...

Da Morio Higaonna Sensei (grundlægger af IOGKF) startede med at træne karate i Jundo Kan på Okinawa, som var ledet og eget af Miyazato Sensei, var det An'ichi Miyagi Sensei, som blev hans personlige træner, og dermed var den direkte linje sikret, og det unikke undervisningssystem, som vi træner efter den dag i dag, bevaret for eftertiden...



Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten

Hvorfor nøjes?

Du stiller krav til din klub, din instruktør og din karate... - Hvorfor så ikke stille krav til den karatedragt, som du bruger så meget tid i?

Prøv en Kamikaze gi – og mærk forskellen. Din karate vil føles meget bedre, når du føler dig godt tilpas i din karatedragt.

Kontakt din karateinstruktør og få en brochure.

Kamikaze gi'erne kan bestilles gennem din instruktør eller hos den i din klub, der står for gi'er o.lign.

Har du spørgsmål vedr. dragterne kontaktes Henrik Larsen Sensei 5486 0722

ENJOY THE WORLD OF KAITEN

Dojo'er i ...

- Okinawa Goju-Ryu

Nykøbing F. KarateCenter
Nr. Boulevard 4b - 4800 Nykøbing F.
tlf. 54 85 44 45
www.KarateCenter.dk

Chefinstruktør Henrik Larsen
Fuglehaven 45 - 4800 Nykøbing F.
tlf. 54 86 07 22 - mobil 24 27 52 21
hlarsen@post12.tele.dk

København Karateklub
Bernhard Bangs Allé 27, 1. sal - 2000 Frederiksberg

www.okinawa-karate.dk

Chefinstruktør Casper Petersen
Bentzonsvej 19, 4.tv - 2000 Frederiksberg
tlf. 26 80 20 38
karate@casperweb.dk

Køge Karate Klub
Tigervej 14 - 4600 Køge

www.karateklubben.dk

Chefinstruktør Jakob Kold
tlf. 22 14 57 41

jakob.kold@sol.dk

Sakskøbing Karate Klub
Fabriksvej 7
4990 Sakskøbing
www.sax-karatecenter.dk

Chefinstruktør Ib Korczak
Nykøbingvej 91 - 4990 Sakskøbing
tlf. 23 32 80 84
sanderkorczak@anaki.dk

Roskilde Karateskole
Algade 49 - 2 mf
4000 Roskilde
www.karateskole.dk

Chefinstruktør Henrik Jørgensen
Darupmosevej 4 - 4000 Roskilde
tlf. 40 61 97 48
chefinstruktor@karateskole.dk

Vordingborg Karate Klub
Torvestræde 5
4760 Vordingborg
www.vordingborg-karate.dk

Chefinstruktør Dennis Caglar
Slotsgade 20, st. mf - 4760 Vordingborg
tlf. 61 46 00 07
ch-instr.vkk@hotmail.com

Herfølge Karate Klub
Holmebækskolen - Pogebanken 9
4681 Herfølge
www.herfoelge-karate.dk

Chefinstruktør Michael Frid
Vedskøllevej 21 - 4681 Herfølge
tlf. 22 10 22 52
michael@frids.dk

Karlslunde Karate Klub
Karlsunde Hallen
Kongens Enge - 2690 Karlsunde
www.karlslundekarate.dk

Chefinstruktør Michael Etzerodt
Nordre Frihavsgade 78, 3 th - 2100 KBH Ø

metzerodt@hotmail.dk

Østerbro Karate Skole
Idrætshuset Østerbro
Gunner Nu Hansens Plads - 2100 København
www.gojuryu.dk

Chefinstruktør Torben Svendsen
ManuVision Huset - Bernhard Bangs Alle 25
2000 Frederiksberg - tlf. 40 84 96 62
torben@manuvision.dk

Aarhus Karateklub
N.J. Fjordsgades Skole - N.J. Fjordsgade 2
8000 Århus C
www.aarhus-karateklub.dk

Chefinstruktør Jesper Rønne Hansen
Bøgeskovparken 143 a - 8260 Viby
tlf. 42 60 26 11
jesper.ronne@mail.dk

Syddjurs Karateskole
Hornslet Hallerne - Stadionvej 4
8543 Hornslet
www.syddjurskarateskole.dk

Chefinstruktør Julie Friis
Rughaven 3 - 8410 Rønde
tlf. 28 34 02 07
julie_tyr@hotmail.com

Silkeborg Karate Skole
Århusvej 45
8600 Silkeborg
www.silkeborgkarateskole.dk

Chefinstruktør Klaus Sørensen
Funder Kirkebyvænget 17 - 8600 Silkeborg
tlf. 87 22 34 54
klaus@silkeborgkarateskole.dk

Rønde Okinawa Goju Ryu
Skejrupvej 9B - 8410 Rønde

www.roende-karateklub.dk

Chefinstruktør Lasse Lorentzen

Okinawa Greve Karate
Håndværkerbyen 20 a
2670 Greve
www.grevekarateskole.dk

Chefinstruktør Lars Petersen
Toftehøjvej 4 - 4130 Viby

dsl293681@vip.cypercity.dk

Sønderbro Okinawa Goju Ryu Karateskole
Sønderbro Kulturhus
Lindvigsvej 4 - 8700 Horsens

Chefinstruktør Jit B. Buddka Karka
Buevej 8 - 8700 Horsens - tlf. 60 66 01 83
babloo42@hotmail.com

Maribo Karate Klub
Kidnakken 5
4930 Maribo
www.maribo-karate.dk

Chefinstruktør Finn Hansen
Søholtvej 26 - 4930 Maribo
tlf. 25 11 75 82
finn@maribo-karate.dk

Tune IF Karate
Tune IF Motionscenter - Tune Hallerne - Tunehøj 7
4030 Tune
www.voreshold.dk

Chefinstruktør Kim Kristiansen
Kibækvænget 1 - 4600 Køge
tlf. 30 47 85 20
kimkristiansen@webspeed.dk

Odense Karate Skole
Kildemosevej 21
5000 Odense
www.odensekarateskole.dk

Chefinstruktør Ann-Katrine Kristensen
Plumsgade 4 - 5000 Odense C
tlf. 22 23 27 60
info@odensekarateskole.dk

Viborg Karate Klub
Boghvedvej 26
8800 Viborg
www.viborgkarate.dk

Chefinstruktør Michael Lange
Nybrovej 20 - 8800 Viborg
tlf. 51 24 50 60
michael@langefoto.dk

Bosei Idrætshøjskole
Evensølundvej 5
4720 Præstø
www.bosei.dk

Chefinstruktør Kayle Larsen
Fuglehaven 45 - 4800 Nykøbing F.
tlf. 30 53 56 88
kayle@bosei.dk

I.O.G.K.F. Danmark

Chefinstruktør: Henrik Larsen Sensei 7. dan • hlarsen@post12.tele.dk

www.IOGKF.dk

International Okinawa Goju-Ryu Karate-do Federation

Chefinstruktør: Morio Higaonna Hanshi 10. dan

www.iogkf.com

IDRÆTSHØJSKOLEN PÅ SYDSJÆLLAND

DANSK IDRÆTSHØJSKOLE MED ET JAPANSK TWIST

Overvejer du / din klub at arrangere en træningslejr?

På Bosei Idrætshøjskole har I mulighed for at benytte vores smukke dojo, vores koreanske dojang, vores sportshal eller vores svømmehal. Hele skolen og alle vores faciliteter ligger i en pragtfuld skov.

Ring nu på tlf 55 90 90 90

www.bosei.dk

Find os på Facebook