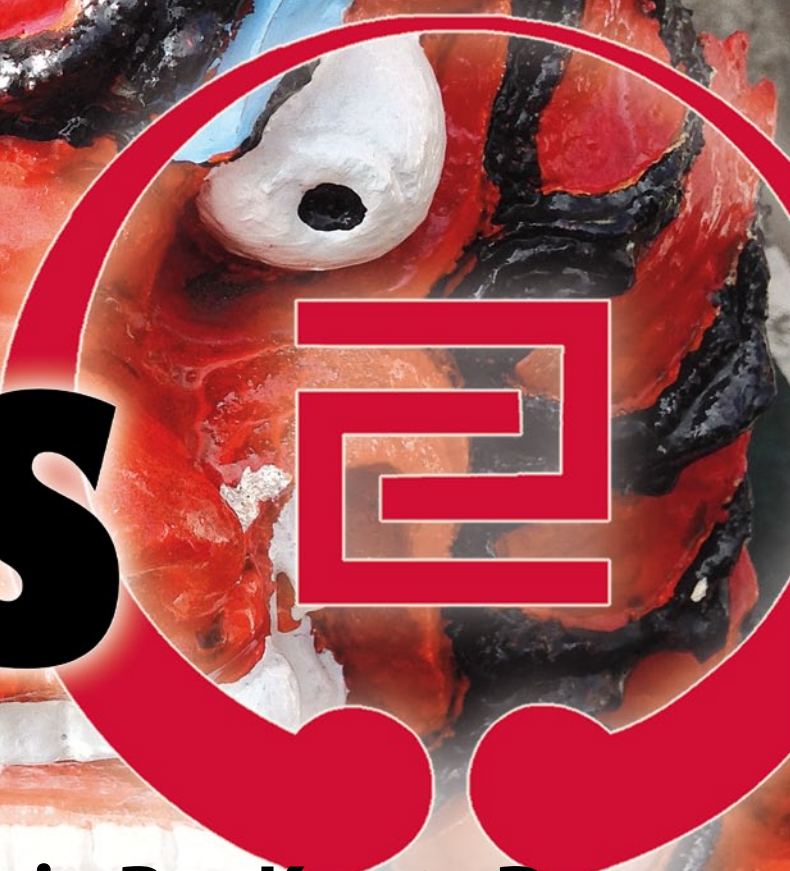




**OSS**



**Okinawa Goju-Ryu Karate-Do**

Nummer 92 • Januar 2014



# Chefinstruktør Gasshuku "Budokan"

Okinawa 16-20 oktober 2013

Af: Sensei Torben Svendsen

"Mokuso"... Klokken er 20:00, det er den 12. oktober og jeg er lige landet kl. 13:00 efter 19 timers rejse.

Nu er der næsten stille i dojoen, kun den velkendte lyd af udsugningen på væggen (den støjer nok mere end den reelt suger) sammen med visheden om, at vi sidder foran 2-3 hårde og meget svedige timer! Vi sidder i Higaonna dojo i Tsuboya distriktet, Naha, Okinawa.

Flashbacks fra de sidste 22 år, siden den første gang jeg sad i denne dojo, når at fare igennem mit hoved. Første gang jeg sad her, var i 1991 i forbindelse med VM og World Gasshuku og selvom jeg siden har været her mere end 10 gange, er det som om tiden har stået stille, - stort set alt er som det plejer (ud over lidt ekstra Hojo Undo udstyr og lidt "lapper" på gulvet).

"Mokuso Yamae"... Jeg åbner øjnene og Higaonna Sensei sidder med sit velkendte smil, som på én gang udstråler varme samtidig med det indgyder vished om, at nu er det bare om at give sig fuldt ud. At sidde her i Senseis dojo, er som at være hjemme...

Anledningen til denne 15 dages tur til Okinawa var den årlige Chefinstruktør Gasshuku, (dvs. alle chefinstruktører fra hele verden samt seniorer med 5. dan og derover er indbudt). Træningen på dette gasshuku forgik i Budokan (Speciel hal der er bygget til Kampkunst). Her var vi ca 60 seniorer samlet fra bla. Canada, Sydafrika, Japan, England, USA, Bermuda, Spanien, Portugal, Italien, Frankrig, Tyskland, Sverige, Rusland, Moldova, Rumænien, Peru, Chile, Venezuela, Sri Lanka, Israel, og sikkert flere.

Danmark var i år flot repræsenteret med 9 seniorer; Sensei Henrik Larsen samt Senseis: Jan Meyer (Nykøbing), Britt Larsen (Nykøbing), Daniella Jørgensen (Østerbro), Jakob Kold (Køge), Lars Pedersen (Greve), Synne Svendsen (Østerbro), Michael Etzerodt (Karlslunde) samt undertegnede.

Det er første gang Danmark har haft så mange seniorer med



ved et chefinstruktør Gasshuku og det er mit håb, at vi fremover fortsat vil være stærkt repræsenteret ved dette arrangement, - ikke fordi vi bare skal være mange (og flest i forhold til andre lande...), men fordi vi skal blive ved med at søge viden, træne og forbedre vores karate og menneskelige forståelse.

Medens de fleste deltagere forlod Okinawa efter endt Gasshuku, var vi alligevel nogle stykker, der blev en uge ekstra og trænede i Higaonna dojo.

Kihon (Basis), Unsoku Ho (fodarbejde), Hojo Undo (supplerende træningsredskaber), Kakie (skubbende hænder), Kata, det var og har hele året været Senseis nuværende fokusområder. I år oplevede vi dybere forklaringer på de forskellige niveauer, som kataerne kan/skal trænes på, - det var især Gekisai, Shisochin, Sanseru og Suparinpei, vi arbejdede med. Den første aften tror jeg vi trænede Kata Shisochin 60-70 gange. Ind imellem var der en lille forklaring, en rettelse hist og her, men ellers kun det velkendte: "Mo ichi do" (en gang til).

### Opvisning på Shuri slottet:

Den 25. Oktober er officielt "Karatens dag" på Okinawa. Denne dag blev i år fejret med diverse opvisninger fra forskellige dojoer ved Shuri slottet. Afslutningen på dagen var opvisning på pladsen foran selve slottet. Her demonstrerede 8 mestre (alle over 70 år gamle) deres færdigheder, 4 fra hvert af de 2 karate forbund på Okinawa. 4 af disse mestre kom fra forskellige grene af Goju-Ryu, herudover var det Shorin-Ryu og Uechi-Ryu.

Som formand for en af organisationerne var det Choko Kyuna Sensei, 10. dan Shorin Ryu, der introducerede den respektive mester, som derefter fremviste en kata. De første 3 Goju-Ryu mestre fremviste; Seiyunchin, Kururunfa og Tensho. Den sidste Goju-Ryu mester og også sidste opvisning overhovedet, var Higaonna Sensei, som lavede en "magt demonstration"... Overlegen i kraft, hurtighed

og fokus fremviste Sensei Suparinpei, - og det var ikke den ikke langsomme version, men med en spændstighed, smidighed og styrke i alle teknikker, som beviste hans klasse, selv her bla andre mestre. Sensei sluttede sin opvisning med et par bunkai sammen med Uehara Sensei, herefter var der slet ingen tvivl om Senseis teknikker virker eller ej... Jeg tror alle vi fra IOGKF stod med en følelse af stolthed og glæde over at være hos den "rigtige" mester. Jeg havde en spontan lyst til at prikke min fremmede sidemand på skulderen og sige: "Det der er min Sensei..." :-)

### Oplevelser ud over karaten:

Den 13. oktober var det Okinawas store tovtrækningsdag "Tsunahiki". En flere hundrede år gammel tradition, hvor kongerne fra øst og vest mødtes for at afgøre deres suverænit. To kæmpe tove på hver over hundrede meter og flere ton tunge, splejses sammen med en kæmpe træ kile på 300 kilo. De to konger nærmer sig hinanden og udveksler ord og kamp demonstrationer, hvorefter folket på hver side, øst og vest trækker under kommando af flere ledere, som står på tovene, for at vinde dysten. Hele scenariet spilles idag på samme vis som dengang... Dog på en mere venligtsindet facon. I år var det holdet fra Øst, der vandt... Dette var selvfølgelig det hold som undertegnede (fra Østerbro :-)) og Sensei Linda Marchant var på...



En vigtig del af mine besøg på Okinawa er at besøge Kozenji templet nær Shuri slottet. Her tilbringer jeg mange morgene med Zazen meditation fra kl. 6:00-7:00. En streng meditations disciplin, men samtidig et fredfyldt rum, som jeg ikke ville undvære. Ved mine tidligere besøg har der ofte være en mindre, men spændende og lærerig, forelæsning efter meditationen, forstået af templets mester Sakiyama Roshi (95 år). Desværre er Roshi nu hospitalsindlagt med sygt hjerte, så der var ingen forelæsninger denne gang. Jeg ønsker meget at han kommer sig igen, da det er en meget intelligent mand med et stort hjerte.



### Miyagi An'Ichi Senseis gravsted og "Bashofu" i Kijoka

Efter at have udtrykt ønske om at besøge Miyagi An'Ichi Senseis grav arrangerede Kuramoto Sensei en mindre eks-kursion for os (Sensei Britt, Sensei Jakob og jeg).

En regnfuld formiddag kørte vi mod nordvest for at vise vores respekt for Higaonna Senseis lærer, som døde i 2009. På trods af regn og storm var det en fin tur (ca 2 timer hver vej), hvor vi fik set lidt af Okinawas natur.

Det var en meget fin gravplads, som oprindeligt var bygget med udsigt over havet og med plads ca hundrede urner.

Vi havde medbragt røgelse, som vi tændte og sendte vores tanker til Miyagi Sensei. En interessant ting omkring de gamle traditionelle gravpladser på Okinawa er, at de har form som en livmoder, bygget med den overbevisning om at de døde på et tidspunkt vender tilbage og genfødes.

På hjemvejen lagde vi vejen forbi "Bashofu" i Kijoka, et meget gammelt væveri, hvor de laver klæder, kimonoer, duge, tasker mm. af banan planten (Ito Basho). Materialet bliver lettere end hør, stift, stærkt, tørt og luftper-

meabelt. Basho = banan og fu = tøj. Interessant at se hvad bananer også kan bruges til.

### Rejse til Okinawa?

Skulle nogen have lyst til at tage til Okinawa og træne med Higaonna Sensei, så skal man kontakte Sensei Henrik Larsen først. Man kan ikke bare møde op og forvente at få lov til at træne med Mesteren, selvom den vigtigste betaling Higaonna Sensei vil have, er at man ønsker at træne og giver sit bedste!!



# Busaganashi

Goju-Ryu's skytshelgen

**Af:** Sensei Torben Svendsen

Busaganashi er en taoistisk kampkunst gudeskikkelse\* (kami), en hellig figur, tilbedt og æret af mange Goju-Ryu udøvere på Okinawa. Busaganashis formelle navn er "Stor Marskal over Vind og Ild\*\*\*". Den er kendt under flere navne som "Marskal af Paladset af Vind og Ild i de Ni Himle" eller "General over Kejsers hær" men er mest kendt som "Min kære respekterede Kung Fu kriger" eller blot "Kære Kriger". Det kinesiske navn er "Yuen Sam Tan Doh".

## Den historiske baggrund

I 1392 sendte Kejseren af Ming-dynastiet (1368-1644), Hungwu, et fællesskab på 36 kinesiske håndværkere og munke til Okinawa, hvor de skulle leve og undervise i landsbyen Kume. I deres medbragte bibliotek havde de kinesiske munke bla. en bog kaldet "Wu Bu Shu", også kendt som Bubishi\*\*\*, - Bogen om Kampkunst.

Inde i denne bog var der et billede af Busaganashi. I mange år vidste man ikke, hvem denne person/skikkelse var eller hvorfor den var i Bubishi og hvilken betydning den havde for kampkunsten.

Ingen kender den eksakte oprindelse af Bubishi. Man mener det er en notesbog af en elev som trænede kampkunst. Nogle mener det er Higaonna Kanryo Senseis noter, andre mener det er en "Hvid Trane" og "Lohan" Kung Fu manual, fra det kinesiske Ching dynasti (1644-1911).

Under Ching dynastiet var der stor politisk uro og al kampkunst blev forbudt, hvorefter mange udøvere af kampkunst gemte sig blandt de kinesiske opera tropper. I kinesisk opera er der altid en figur som forestiller en skægget kriger og kampkunst spiller en vigtig rolle på scenen.

Den tætte forbindelse mellem kampkunst, teater, musik, opera og kunst i almindelighed forklarer måske hvorfor, Busaganashi også den dag idag, er en lokal gud for forretning, kunst, musik og rigdom både i Fukien og på Taiwan.

Han bliver tilbedt som gud og skytshelgen i skoler af kampkunst, af musikere samt udøvere af den kinesiske opera. Oftest ses Busaganashi i Kung-Fu skoler af "Hvid Trane" og "De fem forfædre", men man ser også billeder af ham i restauran-

ter, kontorer og på markedspladser.

## Miyagi Sensei

I 1916 rejste Chojun Miyagi Sensei til Fukien provinsen i Kina sammen med en god ven. Hans rejse startede kort efter hans lærer, Higaonna Kanryo gik bort. Han besøgte de steder hvor Higaonna Kanryo havde boet og trænet i mere end 15 år og hans mål var at undersøge karatens rødder og finde ud af hvor Naha te stammede fra.

Under dette besøg stødte Miyagi Sensei flere gange på billedet af Busaganashi. Han fandt at flere forskellige samfundslag og i mange forskellige offentlige miljøer, betragtede "Kære Kriger" som en helt og et kinesisk kultur ikon. Miyagi Sensei blev meget interesseret i lære mere om og udforske historien om den "Kære Kriger".

## Historien bag

Busaganashi var et barn født uden for ægteskab. Både mor og bedsteforældre følte så stor skam, at de lagde barnet ud i skoven, men efter tre lange dage havde bedsteforældrene så dårlig samvittighed, at de gik tilbage for at hente barnet. De blev meget chokerede over at se, at dyrene i skoven havde taget sig af det lille spædbarn. De vidste straks, at dette barn var meget specielt, så de tog ham hjem igen for at give ham en tryk og kærlig opvækst.



Selvom barnet i en ung alder ikke kunne tale, demonstrerede han ofte tegn på en indre verbal styrke gennem en ekstraordinær vejtrækning. Han voksede op som en atletisk og meget intelligent ung mand og allerede i en alder af tyve år var han anerkendt i sin landsby som en fremragende musiker og Kempo (Kinesisk Kampkunst) udøver.

Det var omkring dette tidspunkt at den kinesiske kejser søgte et par ekstraordinære personer, der skulle tjene ham. Den unge Busaganashi gennemgik forskellige tests for at blive ansat i en af disse stillinger, og han scorede højest både fagligt og fysisk. Han blev herefter inviteret af kejseren til at leve i Kejsers Paladset som en af paladsets vagter.

En sen aften brød en del af kejsers palads i en voldsom brand. Da alle forsøg på at slukke ilden mislykkedes, udbrød der panik i alle de nærmeste beboere. Busaganashi ankom da branden rasede, han tog en dyb indånding, pustede og slukkede dermed ilden. På grund af denne handling og udvisning af mod taperhed blev han af forfremmet af kejseren til general i kejsers hær.

## Tilbage på Okinawa

Ud over sine opdagelser om karatens rødder fra Fukien, som Miyagi Sensei havde med sig hjem og som han begejstret delte i sin undervisning, så hjembragte han også den første Kakemono (hængende) eller Kakejiku (hængende skriftrulle) med Busaganashi på. Miyagi Chojun Sensei, som var shinto, afsatte hver dag tid af til at ære Busaganashi. Den første og den femtende dag i hver måned dedikerede han til Busaganashi. Nogen gange trak han sig tilbage i op til 24 timer i sit værelse for at meditere foran sit billede af "Kære Kriger". Andre gange på disse dage fik han sine elever til at tilberede te efter endt træning, hvorefter han holdt lange foredrag om forskellige emner.

## Anden Verdenskrig

Miyagi Senseis billede af Busaganashi, som han havde hjembragt fra rejsen til Kina, blev ødelagt under 2. verdenskrig. Han mistede stort set alt under de kraftige bombardementer og hele slaget om Okinawa (18. marts - 23. juni 1945). Han mistede sin elskede søn, hans top elev Jinan Shinza-to samt stort set alt hvad han havde samlet af historisk materiale gennem hele sit liv, - det var en uvurderlig skat der gik tabt og Miyagi Sensei var sønderknust.

I slutningen af 1940'erne var en af Miyagi Senseis elever, Keiyo Madambashi, på en rejse til Filip-pinerne, hvor han fik en kunstner til at lave en skulptur af Busaganashi i træ. Da han overrakte denne håndlavede Busaganashi skulptur til sin lærer, blev Miyagi Sensei så rørt, at han stod med tårer i øjnene.

## I dag

Efter Miyagi Senseis død den 8. oktober 1953 fortsatte træningen i hans have dojo, men da en af hans senior elever Miyazato Eiichi Sensei (1922-1999) i 1957 byggede sin egen dojo, Jundokan, flyttede det meste af træningsudstyret fra have dojen med samt den unikke træ skulptur af Busaganashi. Den dag i dag står Busaganashi fortsat i Jundokan på Okinawa.

## Higaonna dojo

Higaonna Sensei havde i mange år en Kakemono med et billede af Busaganashi hængende ved Shomen i sin dojo, men idag står der en skulptur af den "Kære Kriger" og istedet hænger der en Kakemono med påskriften MuShin (tomt sind).





# Andre kampkunst guder

I Asien er krigs guder blevet æret i århundreder. Nedenfor er et par eksempler på kendte Shinto, buddhistiske og taoistiske krigs guder.

## Guan Yu eller Kwang Gung (160-219)

Kinesiske taoistisk gud for krig og visdom. Han ses som indbegrebet af loyalitet og retfærdighed. Han var general under krigsherren Liu Bei i slutningen af det Østlige Han dynasti (206 f.kr.-220 e.kr) og i de Tre Kongedømmer (220-280). Han spillede en vigtig rolle i borgerkrigen, der førte til Han dynastiets kollaps og etableringen af Shu-Han kongedømmet, et af de Tre Kongedømmer, i hvilket Liu Bei blev den første kejser.

Guan Yu er en af de bedst kendte kinesiske historiske figurer i hele Østasien, her har Guan Yu's sande livshistorier i vid udstrækning givet inspiration til mange semi-fiktive historier. Det er for det meste romantiske historier om de tre kongeriger eller folkesagn viderebragt ned gennem generationerne hvor hans gerninger og moralske kvaliteter fremstilles meget overdrevet.

Så tidligt som i Sui dynastiet (581-618) blev Guan Yu guddommeliggjort og den dag i dag tilbydes han stadig af det kinesiske fol, især i Hong Kong og Taiwan. Han er især populær blandt udøvere indenfor kampkunst og politiet.

## Fud Myo-o

Fud Myo-O eller Acala (sanskrit) eller Den Urokkelige, er ødelæggeren af illusion og beskytter af buddhismen. Hans urokkelighed refererer til hans evne til at forblive uberørt af kødelige fristelser. På trods af hans frygtindgydende udseende, er hans rolle at hjælpe alle væsener ved at vise dem læ-

ren af Buddha, der bl.a. lærer dem selvkontrol. Han ses som en beskytter og hjælper i at nå sine mål. Templer dedikeret til Acala udfører periodisk et ritual med ild i hengivenhed til ham.

Fud Myo-O er den centrale guddom i alle Myo-O grupperinger, og på illustrationer er han placeret i midten. Fudo er en personificering af Dainichi Nyorai, og den bedst kendte af Myo-O, som tilbedes specielt i Shingon sekten i japansk esoterisk buddhisme (Mikky).

I Shingo buddhisme eller esoterisk buddhisme, som var meget populær på Okinawa er Myo-o, betragtet som krigeriske udstrålinger af den kosmiske Buddha eller Dainichi Nyorai, de repræsenterer den selvlysende visdom af Buddha, og de bevogter de fire kardinal retninger og centrum.

Fud er også kendt som en personificering og sendebud for Dainichis vrede mod ondskab og uvidenhed. Hans rasende, himmelråbende ansigt, konverterer vrede i frelse, fordi han søger at skræmme folk til at acceptere læren af Dainichi Buddha.

Han bærer "kurikara" eller fanden-undertrykker-sværdet i højre hånd (som repræsenterer visdom og



Sæt Xtra kulør på  
**FESTEN**

Kom lige ind & tjek priserne:

Disco Party Kit    Rock Balls    Sæbeboble maskine

**PARABOL & ANTENNESERVICE**

Jimmi Jørgensen **TV**

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

**RADIO & TV • SALG & SERVICE**

Canal Digital    VIASAT    BOXER



kan skære igennem uvidenhed), i venstre hånd holder han et reb (til at fange og binde dæmo-ner med), han har ofte et tredje øje i panden (alt seende) og portrætteres ofte sidende eller stå-ende på en klippe (fordi Fud er "urokelig" i sin tro).

Desuden er Fud s venstre øje ofte lukket, han bider sig i overlæben, alternativt er Fud vist med to tænder, den ene peger opad og den anden peger nedad . Fuds aura er typisk flammer af ild, som ifølge den buddhistiske lore, repræsenterer renselse af sindet ved afbrænding af alle materiel-le ønsker. På nogle japanske skulpture er Fud flankeret af to ledsagere; Kongara Doji og Seitaka Doji. På illustrationer er Fud ofte ledsaget af De Otte Store ungdomme.

Det idealistiske begreb Fudshin, eller fast sind stammer, - en ønskelig tilstand i sindet for en ud-øver af kampkunst stammer fra Fud Myo-O.

#### **Bishamonten**

Bishamonten (Bishamon), en Japansk Shinto panser-klædt gud for krigsførelse eller krigere og en der straffer det onde. Bishamon er portrætteret hvor han holder et spyd i den ene hånd og en lille pagode i den anden hånd, sidstnævnte symboliserer det guddommelige skatkammer, hvis indhold han både vogter og giver væk.

I Shinto tro, han er en af de 7 japanske guder for lykke og glæde. Bishamon kaldes også Tamon-ten, der betyder "at lytte til mange lærdomme", fordi han er vogter af de steder, hvor Buddha præ-diker. Han bor halvvejs ned langs siden af Bjerget Sumeru (det centrale verdensbjerg i Buddhistisk kosmologi).

#### **Ærkeenglen Mikael**

(Kristen, jødisk, islam) - I de vestlige jødisk-kristne-islamiske traditioner finder vi også gudeskikkelser og helgener og skytsengle, som flittigt tilbedes. En af disse er Ærkeenglen Michael.

Mikael kan betragtes som "Overhoved for Guds Hær", der slås mod den oprørske engel, Satan og de engle, som Satan tog med sig i faldet. På den sidste dag vil han igen besejre Satan.

Allerede på 300-tallet fandtes der kirker og kapeller i Østkirken viet til ærkeengle. I Egypten blev Mikael og Gabriel ivrigt dyrket. Ærkeenglen Mikael er kendt, elsket og dyrket i Konstantinobel, Ko-nya, Apulien, Cornwall, Normandiet og mange flere steder og der er opført mange kirker og hellig-domme til ære for ham.

Han er kendt for mirakuløse helbredelser, at have hjulpet folkeslag i krig, beskytte mod havet og meget mere.

Michaels navn betyder "Hvem er som I/Herren" eller "En, der er som Gud". Han er ansvarlig for at støde Satan ud af himlen og han vil besejre ham igen i slutningen af dage. Han påkaldes af troende for beskyttelse og for at overvinde syndig adfærd.

\* Et væsen med kræfter der er større end almindelige menneskers.

Et væsen, som samtidig interagerer med mennesker, positivt eller negativt, på måder, der flytter mennesket til nye niveauer af bevidsthed ud over de almindelige jordiske bekymringer i vores al-mindelige liv.

I den engelske forklaring af Busaganshi kalder man den for "a deity" dvs. gud eller gudeskikkelse. I mange af verdens religioner eller trosretninger er det almindeligt at have flere forskellige gu-der/gudeskikkelse eller skytshelgener, som hver repræsenterer forskellige områder eller elementer; feks. havet, himlen, penge osv.

\*\* Marskal eller Feltmarskal betegner i nogle lande den højeste landmilitære grad, over general. Gradstegnet består som regel i to marskalstave lagt over kors. Mange lande har periodevist kun udnævnt feltmarskaler i krigstid, og ofte kun efter en sejr i et større slag.

Graden anvendes ikke længere i Danmarks militær, men hærgeneraler har i en periode benyttet korslagte stave i stedet for fire stjerner.

\*\*\* "Bubishi" er nok det kampkunst skrift der har haft mest indflydelse på Okinawa.

Kilder: Higaonna Sensei, Wiki, Jundokan



#### **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](mailto:bj@birgerjoergensen.dk) - [www.birgerjoergensen.dk](http://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](http://nordea.dk)

**Nordea**



# EGKA 40 års jubilæums Gasshuku

Liverpool den 8. - 10. november 2013

**Af:** Sensei Torben Svendsen

## Lidt historie:

Første gang, Higaonna Sensei var i England, var i 1972, hvor han var inviteret af Sensei Terry O'Neill\*. Det var dette besøg, der startede Goju-Ryu karatens vækst i England og senere hele Europa.

I 1973 formedes den engelske organisation BGKA (Brittish Goju-Ryu Karate-do Association), som senere ændredes til EGKA (English Goju-Ryu Karate-do Association).

Den engelske organisation har måttet stå model til mange turbulente perioder gennem årene, bla. da den tidligere chefinstruktør Sensei James Rousseau\* trådte ud af organisationen var der en del "rystelser". Posten som chefinstruktør blev herefter delt mellem Sensei Ernie Molyneux og Sensei George Andrews, som sammen fik stabiliseret det hele indtil disse, af forskellige årsager, måtte gå hver til sit. Langt de fleste engelske dojoer fulgte Sensei Ernie, som i dag står som chefinstruktør for EGKA. (Sensei George har sin egen organisation OTGA, dog stadig under IOGKF).

## Gasshuku:

Den 8.-10. november 2013 fejrede EGKA således sit 40 års jubilæum. Ca. 400 karateka fra hele England samt Skotland, Holland og Danmark (23 stk) var mødt op i Liverpool, for at fejre jubilæet og træne under Higaonna Sensei og Nakamura Sensei samt de engelske seniorer Sensei Ernie Molyneux, Sensei Roy Flatt og Sensei Paul Nolan.

Som altid var det inspirerende at træne under Higaonna Sensei. Han kan på en forunderlig måde altid vride ekstra kræfter ud af én. Mange har sikkert trænet med Sensei Nakamura, Sensei Ernie og Sensei Roy og nydt godt af deres viden. Det var derfor forfriskende at træne under Sensei Paul, som på en fin måde demonstrerede brugen af bunkai som yderst effektivt selvforsvar.

## Gave fra Higaonna Sensei:

Ved middagen for de engelske seniorer lørdag aften præsenterede Higaonna Sensei sin gave til EGKA. Han havde inviteret

*Sensei James Roussau, kom oprindeligt fra sydafrika og var en af idémændene (sammen med Higaonna Sensei og Teuro Chinen Sensei) bag skabelsen af IOGKF (International Okinawa Goju-Ryu Karate-do Federation), dette skete i Pool, England i 1979. Sensei James fungerede som chefinstruktør for både England og Europa.*

en japansk klassisk sangerinde, Natsuko Minegishi, som er bosat i Australien. Sammen med sin pianist, som var inviteret fra Spanien fremførte hun engelske, japanske og italienske sange for os alle.

## Opvisning:

Søndag eftermiddag efter endt træning var det tid til en lille opvisning som startede med samme Natsuko Minegishi, som er Yondan (4.dan) hos SKIF, Shotokan. Her fremførte hun fire Shotokan kata samtidig med hun sang klassiske japanske sange og Sensei Terry O'Neill læste op om karatens grundstene.

Herefter lavede Higaonna Sensei Sanchin Shime på Sensei Ernie, Nakamura Sensei demonstrerede kata Suparinpei og undertegnede blev kastet rundt af Higaonna Sensei i en kakie demonstration, - endnu engang må jeg konstatere at selvom Sensei snart 75 år, så er han stadig urokkelig.

Dette var nu mit 5 gasshuku med Higaonna Sensei i år og der er ingen tvivl om at Sensei nu, mere end nogensinde, deler mere ud af hans dybe viden og forståelse af Goju-Ryu karaten. Hermed en opfordring til alle, der er interesseret i at mærke og træne direkte fra denne kilde, til at rejse ud og møde Higaonna Sensei på en af alle de Gasshukuer, som arrangeres rundt om i verden. Som nævnt, Sensei fylder i år 75 og han er som en perfekt modnet og drikkeklar årgangsvin.

*Sensei Terry O'Neill, en af Shotokan karatens Seniorer, bodybuilder og skuespiller. I 1980'erne og 90'erne var han chefredaktør på 'Fighting Arts International' - det eneste lødige kampkunst magasin, der fandtes dengang.*







**TH. RASMUSSEN**

Langgade 6-8 · 4800 Nykøbing F. · Tlf. 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

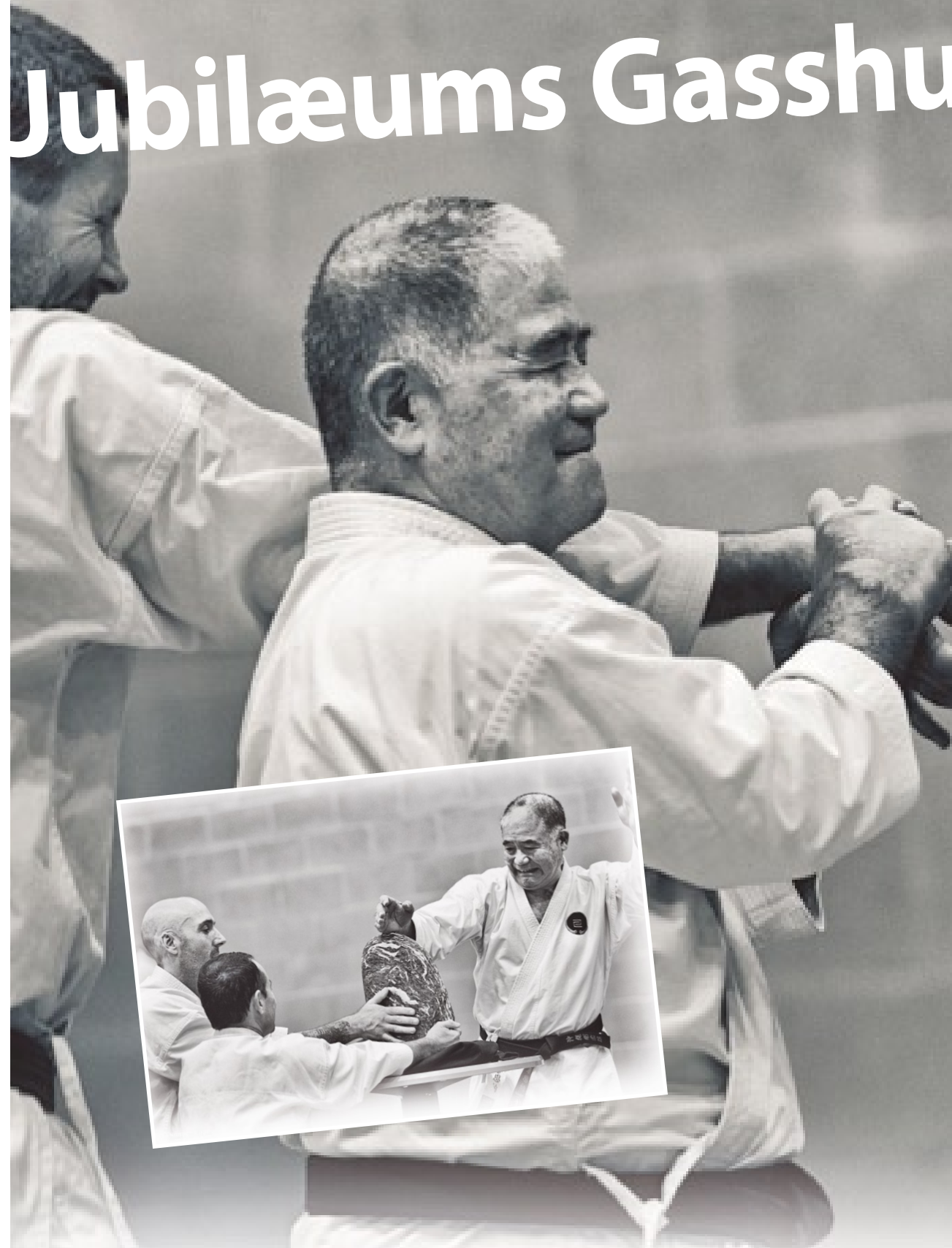


**JKE  
DESIGN**

**KØKKEN | BAD | GARDEROBE**

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

# Jubilæums Gasshuku





# Europæisk Gasshuku

22. - 26. juli 2013

## Catania, Sicilien

Af: Sensei Torben Svendsen

Sicilien er verdenskendt som fødestedet for mafiaen, men øen er også en smuk oplevelse med skøn natur, store og små byer, strande, en fantastisk historie og Europas største vulkan "Etna".

Juli måned dannede Siciliens næststørste by, Catania, rammen om det 28. europæiske gasshuku. Knap 400 deltagere fra Europa og resten af verden var samlet for at dygtiggøre sig i Goju-Ryu karatens traditioner og for at møde nye og gamle venner.

### Træning:

Traditionen tro blev vi delt i grupper, som blev undervist af Higaonna Sensei, Nakamura Sensei, Sensei Bakkies og Yamashiro Sensei sammen med Senseis; Ernie Molyneux, Masuyama, Henrik Larsen, George Monteiro og Luis Nunes. Alle instruktører gav os et indblik i deres vinkel af karaten, - et indspark til inspiration og videre træning

### Drama:

I år fik vi alle sammen et lille chok.

Torsdag morgen meddeltes det, at Higaonna Sensei var blevet indlagt på hospitalet efter et ildebefindende onsdag aften. Sensei havde bl.a. pga. mange karatepolitiske opgaver i Japan, stort set ikke sovet natten til onsdag. Hele onsdagen underviste han i 5 timer, stort set uden pause, (i en af pauserne bad han Sensei Linda Marchant om at vise ham kata "Kururunfa", medens han rettede hende. I den næste pause bad han undertegnede om at vise ham kata "Suparinpei", medens han rettede mig). Hele dagen "glemte" han at drikke vand og inden han om eftermiddagen skulle se på dangradueringen, drak han en dobbelt espresso... Resultat: dehydrering og et drop i blodtrykket. Hospitalet blev dog ikke den store afslapning for Higaonna Sensei, - patienter såvel som personale erfarede hurtigt, at det var en karate stormester,

som lå i sengen og derfor alle ville se ham og have autografer, så der blev heller ikke meget søvn den nat.

Fredag morgen var Higaonna Sensei stadig ikke rask, men da klokken blev 12:00 kunne han ikke holde sig væk længere. Han kom og afsluttede den europæiske gasshuku med spændende historier om Goju-Ryu.

På trods af Senseis fravær fik alle deltagere fantastisk undervisning af IOGKF's Senior Senseis og endnu engang blev det fastslået, hvor stærk en organisation IOGKF er med et meget højt niveau af instruktører.

Jeg har fulgt Higaonna Sensei siden 1987. I flere perioder har jeg trænet mange gange dagligt med ham. Jeg er klar over, at Sensei snart er 75 år, men påmindelsen om, hvor skrøbeligt livet er, mindede mig om, at Sensei ikke vil være der for altid.

Træning, venskaber, god mad, sol og varme, sightseeing, chok..., endnu en fantastisk gasshuku vel overstået!



Papirlageret  
aspa.dk

LANGGADE 22 . 4800 NYKØBING F. TLF. 54 85 2322



# Chefinstruktør Gasshuku

Naha, Okinawa  
OKTOBER 2013

Af: Sensei Jan Meyer . Honbu Dojo

I perioden onsdag d. 16. oktober til lørdag d. 19. oktober 2013 var der chefinstruktør gasshuku i Naha på Okinawa. Dette er en årlig begivenhed, som oftest afholdes på Okinawa og er kun forbeholdt chefinstruktører og 5. dan og opefter.

Fra Danmark var vi i alt 9 deltagere, det største antal danskere til sådan et arrangement nogensinde. Fra Danmark deltog Henrik Larsen Sensei, Torben Scharling Svendsen Sensei, Jan Meyer Sensei, Britt Sibbern Larsen Sensei, Jacob Kold-Christensen Sensei, Daniella Jørgensen Sensei, Michael Etzerodt Sensei, Lars Pedersen Sensei og Synne Svendsen Sensei – en holdsammensætning der nok må siges at være værdig for Danmark.

Mange af os fra Danmark ankom nogle dage forinden. Det betød, at der var god tid til at installere sig på hotel og finde den korteste/bedste rute til Budokan, hvor træningen skulle

foregå. Der var egentlig et oplæg til at følges ad på rejsen, og i hvert fald mulighed for at bo på samme hotel. Intentionerne var gode, men vi endte op i ikke at følges ad og næsten bo på hvert sit hotel eller i lejlighed. Ikke desto mindre var omdrejningspunktet træningen, og der mødtes vi alle og brugte "eftertræningen" til koordinering af diverse sociale tiltag. Megen "eftertræning" blev også brugt på Starbucks, som ligger midt i Naha's strøgs pulserende liv. Der kan man nyde en god kop kaffe – i alle afskygninger – med en sandwich eller lille kage til. Star-bucks blev besøgt af alle, måske flere gange samme dag, og figurerede som et tilpas samlingspunkt midt i det hele.

At ankomme et par dage inden gasshuku'et bød også på muligheden for at træne i Higaonna Sen-sei's dojo og blive undervist af Higaonna Sensei inden det ordinære gasshuku. Det var vi mange, der benyttede sig af, i større eller min-



## ManuVision

TØR AT GÅ DYBERE

Vil du være  
**krops-  
behandler?**

Informationsaftener

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

[www.blivkropsbehandler.dk](http://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](http://www.anitasfotoshop.dk)





dre omfang. Forstået på den måde, at der var både formiddags-selvtræning og regulær hold træning om aftenen. Formiddagstræningen kunne dog munde ud i, da der var så mange selvtrænere, at Higaonna Sensei kom og underviste der også.

Den ene formiddag sagde Higaonna Sensei, at vi gerne måtte komme igen senere om eftermiddagen, da han fik besøg af en doktor med et navn, jeg ikke kan huske. Han kunne hjælpe os med de forskellige skavanker og småsygdomme, vi måtte have. Doktoren var ligeledes inviteret til at over-være gasshuku de første to dage, hvor der var mulighed for yderligere fordybelse/behandling af vores skavanker.



Billedet viser Higaonna Sensei under en af vores selvmassage lektioner. Vi fik gennemgået et program, der kunne bruges til selvhjælp og som forebyggelse for de lidelser, vi måtte have. Nogle af os fik en regulær behandling med instruktion om hjemmeøvelser som forebyggelse og behandling.

Om fredagen var der yderligere et mindre kursus i ernæring generelt og ernæring i forhold til træning. Hvad skal man spise og hvor meget. Ligeledes taltes der lidt om kosttilskud. Kurset blev afholdt af Mr. Maeno Hiroyuki.

Samme eftermiddag var der sortbælte graduering. Gradueringen var, som den altid er, lukket for tilskuere. Vores egen chefinstruktør Henrik Larsen Sensei var den eneste af os danskere, der måtte være der, fordi han jo som bekendt sidder i det internationale gradueringsudvalg - Honbu Dojo Shikaku Shinsain – sammen med Higaonna Sensei, Bakkies Sensei, Terauchi Sensei, Ernie Sensei og Nakamura Sensei.

Den for danskerne nok mest kendte gennem flere danske gasshukuer, der var til graduering, var Linda Marchant Sensei, som bestod til 7. dan.

Om lørdagen var der sædvanen tro Sayonara Party. Det blev holdt på Daiwa Roynet Hotel og bød på diverse lækre retter med tilhørende drikke. Sidst på aftenen blev gradueringsresultaterne oplyst, ligeledes som sædvanligt.

Derefter skiltes vi med følelsen af en passende afslutning på et rigtigt mindeværdigt gasshuku både træningsmæssigt og "karatefamillemæssigt".

En del af deltagerne blev nogle dage ekstra og havde derved muligheden for at fortsætte træningen i Higaonna Senseis dojo. Jeg var en af dem, der tog tidligt hjem – hjem til dagligdagen og arbejdet efter et indholdsrigt afbræk fra dette – men med visheden om, at det ikke var sidste gang, jeg deltog et sådan arrangement....

*TAK – til alle, der gjorde dette gasshuku muligt....*

Billedet viser deltagerne ved gasshuku'et – i midten sidder Shiatsu behandleren.



På billedet ses deltagerne på det indledende seminar med doktoren i Higaonna Sensei's dojo. Vi var flere, der fik en behandling.

Det viste sig, at doktoren var en Shiatsu behandler, som var ved at lave research på fysiske problemstillinger hos kampsportsfolk, og han sagde, at han tydeligt kunne se et generelt

billede af, hvilke skavanker vi alle i mere eller mindre grad sloges med. Han sagde også, at flere af os egentlig ikke fysisk var i stand til bruge vores krop, som vi gjorde – men at vi gjorde det alligevel på trods...

Der var, efter de indledende træningsseancer, lagt op til fire dages gasshuku træning under nok verdens bedste instruktør og repræsentant for karate - Morio Higaonna Sensei, 10 dan.

Jeg var spændt på træningen, både fordi det var et gasshuku med topundervisning kun med Hi-gaonna Sensei, men også fordi holdet, jeg trænede på, var chefinstruktører og højt graduerede på internationalt plan. Det må siges at være "toppen af poppen", der var samlet i disse dage. Det var et gasshuku, der kun på det varmeste kan anbefales til 5. dan og op - det bliver ikke bedre...

Træningen skuffede heller ikke et eneste sekund. Higaonna Sensei var i topform, og vi fik serveret masser af god, konstruktiv og uddybende træning, krydret med Shiatsu massage. Selve træningen bestod af sekvenser fra alle elementer inden for vores traditionelle karate.

# 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](mailto:m@rius.dk)



# Muchimi

## Chiru no chan chan . Chinkuchi kakin

Af: Mikael Olsen . Roskilde Karateskole

Jeg er 57 år gammel og har netop december 2013 bestået gradueringen til shodan sammen med en række andre stål-satte karate-ka's. Det er tredje gang i mit liv, jeg tager et sort bælte på.

Jeg var en tynd og splejset dreng med et noget sensitivt gemyt . Som 10 årig fik jeg en ordentlig gang bank af tre store drenge. Helt uretfærdigt og helt ude af stand til at forsvare mig. Derudover kendte jeg til de almindelige drengebrydekampe og små slagsmål, der var langt mere hverdag dengang end i dagens opvækstmiljø.

Det lagde selvfølgelig en motivation for at kunne klare sig fysisk. Men der lå ikke en dojo på hvert et gadehjørne i Sorø, hvor jeg voksede op. Der var faktisk slet ikke nogen. Den lokale boghandler havde en selvforsvarsbog med tegninger oversat fra tysk. Den sparede jeg op til og har stadig væk sammen med et større antal andre bøger om kampsport.

Som 13 årig var en legekammerats onkel begyndt i en nystartet judo-klub i Slagelse. Det var en filial af Budokan i København med Bent Jakobsen i spidsen og en hollandsk judoinstruktør som træner. Jeg var "hooked" med det samme. Og siden har budo i bred forstand været en del af mit liv. I perioder mere diskret men i de senere år meget intenst. Takket være Goju-ryu. Det vender jeg tilbage til.

De første år trænede jeg Kodokan judo og fik min shodan, da jeg var 19 år. Men allerede da jeg var 16 havde min første sensei, Bent Jakobsen, fået en japansk instruktør, sensei Yukio Noro, i sin dojo og Gensei-ryu karate blev det andet ben i min træning. Gensei-ryu stammer også fra Okinawa og har sit udspring i Shuri-Te.

Udover dette kunne man i Budokan også træne jiu-jitsu, aikido og i en periode også kendo. Der var kurser i iai-do og kempo. Jeg slugte det hele med ungdommelig begejstring, mødte mange forskellige budo-former og udøvere og var heldigvis ikke involveret eller interesseret i diverse stilarters indbyrdes konkurrencer om at være de bedste og diskussioner om, hvem der var den ene eller andens arvtager eller rigtige instruktør.

Nu kan jeg med erfaringerne i bagagen med sindsro sige, at jeg lærte judo og gensei-ryu i en sund budo-ånd. Budokan var

i 70'erne en inkluderende klub med flere børnehold, udøvere i alle aldre og et stigende antal kvinder, som trænede. Et godt socialt samvær og gensidig respekt.

Som 20 årig fik jeg min shodan i gensei-ryu. Siden fulgte egen klub i 10 år og mange mange træningstimer til san-dan niveau - indtil familie, børn, arbejde lagde beslag på alle timer.

Jeg flyttede til en mindre by men fandt så en jiu-jitsu klub, da ungerne var blevet større og trænede et par år. Senere en aikido-dojo som har til huse sammen med Roskilde Karate Skole.

Jeg gik dog stadig og længtes efter at træne karate igen. Om sider for 5 år siden var jeg moden og fik mig taget mig sammen til at få en prøvetime i Goju-ryu hos sensei Henrik Jørgensen. Det var en stor fornøjelse. Kort efter var jeg meldt ind sammen med to andre nybegyndere. Den ene af de to andre blev en god træningskammerat, og hun bestod sin shodan-graduering samtidig med mig.

Men først tilbage til hvidt bælte i en ny stilart – Goju-ryu. Jeg havde mere eller mindre bevidst i lang tid søgt en dojo, hvor der var den rigtige ånd. Det er ikke så nemt, men i Roskilde Karate Skole står sensei Henrik Jørgensen i spidsen for en fantastisk dojo med venlighed, imødekommenhed, disciplin og respekt med fokus på den fysiske træning og dit niveau. Her var en god omgangsform og forståelse for traditionel karate.



Her var en stil der var sine rødder helt bevidst og med en fin linie i sin historie. En forstandig forvaltning af tradition og modernitet.

Senere oplevede jeg også dette meget fint formuleret på instruktørkursen af sensei Torben Svendsen og sensei Jakob Kold. Et kursus som iøvrigt kan varmt anbefales til alle – både med og uden en instruktør i maven.

Det er løgn at sige, at jeg var i god form, da jeg som 52 årig tog gi'en på igen. Tre fire – okay måske 5 kilo for meget og en lidt uheldig fordeling af dem. Smarter i knæene ind imellem, slidgigt i udvalgte led og brok med ryggen. Men kroppen husker stød, spark og parader, så der havde jeg da lidt på kontoen.

At komme igang - hvad enten man er nybegynder eller som jeg var – nybegynder og gammel i gårde på samme tid – kræver en væsentlig ting. Selvdisciplin. At få be-

vidsthed og krop til at arbejde sammen så ikke ego'et får for mange buler, og kroppen ikke nægter at lege med. I karate kan man ikke hvile på laurbærene. Jeg kunne ikke henvise til et sort bælte en gang fra for længe siden. Der var kun en vej. At udvise ydmyghed og udholdenhed – og træne.

Jeg fandt motivation ved at sigte efter gradueringen, selvom jeg samtidig godt vidste, at gradueringen ikke er målet for træningen. Men den giver trods alt en lille gulerod – et pensum – teknikker og fysisk formåen, der skal opnås og bedømmes. Og så lavede jeg en anden simpel regel for mig selv: Du går til træning, selvom du ikke rigtig har lyst en mørk januar-aften efter arbejde. I den lille regel ligger den enkle erkendelse, at uden træning intet fremskridt. Den regel fik jeg rigtig meget brug for i begyndelsen. For jeg var ganske enkelt mørbanket, øm, træt og ind imellem modløs.

De mange spejle i klubben gjorde mig ikke gladere. Ofte som alderspræsident eller næstældste på holdet kunne jeg også "spejle" mig i yngre, skarpere, stærkere, smidigere og hurti-

gere klubkammerater. Det handler ideelt set jo ikke om at se på de andre og sammenligne sig – men om ens eget niveau – og de forbedringer man opnår. Alligevel røg jeg i gryden mange gange. På den anden side ligger der også en energi i sammenligningen – man kan blive inspireret til at yde mere. Når selvdisciplinen var ved at tjukke ud, så fandt jeg i Goju-ryu klub-ånden støtte til at fortsætte. Sensei Rene Malchau gik foran med sit inspirerende eksempel. Det gode kammeratskab og de inspirerende og øvrige generøse sensei's og sempai's i den daglige træning og på gasshuku's stimulerede også. Ingen sad på deres viden og kunnen. For den der vil suge til sig, er der nok at udforske og gå i gang med.

Langsomt åbnede min passion sig for budo igen og ikke mindst ønsket om at træne selv – at tage det fulde ansvar for min egen træning. Et faktum som sensei Henrik Larsen understregede efter hver graduering – tag ansvar for din egen træning. Det er både indlysende og sandt. Man forstår det bare ikke med det samme. Den ydre disciplin skal blive til den indre disciplin.

At træne min heiko-dachi, mens jeg venter på toget. At gå med det bevidste åndedræt – for eksempel indånding på 6 skridt udånding på 3 skridt. At børste tænder i shiko-dachi, at snuppe sine armbøjning om aftenen,





at bruge tid på en sanchin om morgenen, at træne og mentale-træne bunkai's og kata's, der jo ikke kræver så meget plads som man tit bilder sig ind, at sanse sine omgivelser, skærpe sin overvågenhed – og alt det andet man kan gøre udover den konkrete teknik træning i dojo'en.

Of jo – vægten er faldet et par kilo, nogle andre kilo er blevet til mere muskelmasse, konditionen er bedre, knæsmerterne er væk, humøret er steget, og sledgigten mærker jeg stort set aldrig - ryggen gør stadig knuder af og til, men man kan jo ikke få alt.

Men man kan få det sorte bælte på trods af sin alder. Ikke forærende – det blev jeg helt forvisset om ved gradueringen – men ved at tage sin Goju-ryu karate og sig selv alvorligt – ved at udvise ydmyghed, respekt, selvdisciplin, udholdenhed og gå på mod.

Det er værdigt at have det sorte bælte som sit mål – og når man så kan sige : "been there, done that – got the t-shirt"

– så er den egentlige gevinst, at man er klar over, at rejsen lige er begyndt. Der er tid til livslang fordybelse, og glæden og meningen med træningen ligger netop der.

Jeg har lyst til at bukke for alle jer, jeg mødte på vejen her til – og bukker mod alle jer, jeg vil glæde mig til at møde på vejen fremover.



*Nykøbing er verdens navle :-)*  
*For nylig var nogle af børnene fra Silkeborg til stævne og mødte her nogle børn fra Nykøbing F. Følgende lille samtale udspandt sig mellem de to karate-kaer:*  
*Nykøbingdreng: "Hvor er du fra?"*  
*Silkeborgdreng: "Silkeborg."*  
*Nykøbingdreng: "Hvorfor har du så stjålet vores mærke!?"*

*En helt almindelig træningsaften i Silkeborg på tumlerateholdet:*  
*Pige 1: "Jeg gider altså ikke mere nu."*  
*Pige 2: "Hvorfor ikke - synes du, det er kedeligt?"*  
*Pige 1: "Jeg er næsten lige ved at svede lige så ulækkert som drengene, så jeg gider altså ikke mere nu."*

Pia Koustrup

## Stor tillykke til Jacob Kold... - med 6. dan



## Hils på en underlig fisk

Jyske Bank bliver kaldt "Havkatten i hytterfædet". Havkatten er en underlig fisk – men den skaber liv og bevægelse, hvor den er.

Køg ind og oplev en anderledes bank, der gør nye veje – også til gavn for dig som kunde.

JYSKEBANKEN 10 - NYKØBING F - TEL. 44 44 33 00





# Euro-Asia Gasshuku

Af: Sensei Torben Svendsen

Moskva den 12. -15. september 2013

Den 12. - 15. september blev det årlige euro-asia gasshuku afholdt i Moskva. Undervisere på dette 4 dages gasshuku var Higaonna Sensei, Nakamura Sensei, Kuramoto Sensei og Sensei Ernie, som alle på vanlig vis gav os endnu en fantastisk oplevelse af Goju-Ryu karate.

Der er som regel ikke meget tid til at se sig omkring, når jeg er på gasshuku, tiden går hurtigt med træning, transport og at spise. Der blev dog tid til lidt sightseeing og den russiske chefinstruktør, Bogdan Kurilko, havde arrangeret en tur indenfor i Kreml, et interessant og imponerende besøg med en meget veloplagt guide, som havde styr på sit stof, - en fornøjelse.

Dette var 3. gang jeg deltog i et Euro Asia gasshuku, og denne gang var nok den mest strukturerede. De to tidligere var i Dnepropetrovsk, Ukraine i 2011 og Chisinau, Moldova 2012. Der er ingen tvivl om at forholdene i Moskva er lidt mere moderne end i Moldova og Ukraine, men stadig meget anderledes, end hvad vi er vant til her i Nordeuropa... Det er jo noget af det, som gør det spændende at rejse :-)

Søndag aften havde Bogdan arrangeret en stor kampkunst opvisning på et af Moskvas store teatre, hvor mange forskellige kampkunstformer, heriblandt Okinawa Goju-Ryu, skulle lave opvisninger. Søndagen før min afrejse til Moskva modtog jeg en invitation fra Bogdan om at lave en opvisning i denne forbindelse (Higaonna Sensei, Nakamura Sensei, Kuramoto Sensei og Sensei Ernie skulle ligeledes lave opvisning). Jeg havde på det tidspunkt allerede booket fly hjem søndag aften og måtte derfor takke nej...

Søndag morgen, da vi sad ved morgenmaden på hotellet, gik det op for Higaonna Sensei, at jeg ikke deltog i aftenens opvisning og på Senseis måde spurgte han om jeg så ikke ville lave en opvisning lige efter træningen... (Den slags spørgsmål fra Sensei skal ikke tages som et spørgsmål :-). Om lørdagen havde der været dan graduering og en kandidat til Godan (5.dan) havde ikke bestået, bl.a. pga. en dårlig Sesan kata, så Sensei bad mig om at lave kata Sesan. Lige inden dagens træning startede, kom Sensei hen til mig og sagde: "Du kan også lige lave basis bunkai til Sesan, så han kan se hvordan det skal gøres"... Det er jo altid dejligt med lidt ekstra pres på...:-)

Alt i alt en god oplevelse



## Hvem skal passe på DIT hjem?

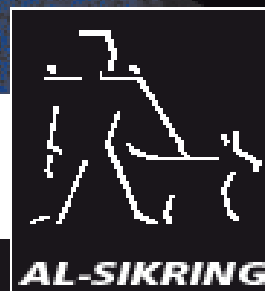


Salg & leje af tyverialarmer til både private og erhverv - Kontakt os og hør nærmere...

Kirkvej 8 · 4800 Nykøbing F.

Telefon 54 86 36 36

Mail: [info@al-sikring.dk](mailto:info@al-sikring.dk) · [www.al-sikring.dk](http://www.al-sikring.dk)



**AL-SIKRING**

*Autoriseret af Rikspolitiet*

*Dit lokale vagt- og alarmfirma*

**DØGNVAGT 40 14 70 85**



# Indien

## Internationalt Gasshuku 2014



# Indien Gasshuku

5.-11. oktober

*Tag med til Jaipur i det nordlig Indien og deltag i Det Internationale Gasshuku 2014.  
Træn i eksotiske omgivelser, med verdens dygtigste instruktører.*

Hvert 4. år, har enkelte lande mulighed for, at ansøge om, at få lov til at afholde Internationalt Gasshuku. Det Internationale Gasshuku dækker hele verden og ikke kun, et afgrænset geografisk område, som f.eks. Det Europæiske Gasshuku, CMF og Det Syd Amerikanske Gasshuku...

Det Internationale Gasshuku blev denne gang tildelt Indien.

Indien er et af verdens største land, så efter moden overvejelse valgte man, at Gasshuket skulle afholdes i det nordlige Indien i staten Rajasthan, med hovedstaden Jaipur, også kendt som den "lyserøde by".

Jaipur er et af Indiens mest besøgte turistområder, så der er rigeligt at se på, hvis man ønsker at forlænge Gasshuket, med nogle ekstra dages sightseeing.

**Ønsker man at forlænge sit ophold med ekstra sightseeing** – kan man kontakt:

**Apex Travel : [pramod@nagpalventures.com](mailto:pramod@nagpalventures.com)**

Indien er et fantastisk turist land, det er dog på mange måder også kontrasterens land – med nogle af verdens rigeste, side om side med nogle af verdens fattigste. Ønsker man, at bevæge sig rundt i landet, anbefales det, på det kraftigste, at man lejer en bil med "chauffør", færdselsforholdene kan ikke sammenlignes, med det man er vand til...

Indkvartering vil være på Marriott Hotel, der er et 5 stjernet hotel, og prisen er inklusiv måltider. Det vil også være her, træningen vil foregå. **Tilbuddet gælder fra den 5 – 11. Oktober.**

Ønsker man at forlænge sit ophold på hotellet, før eller efter, skal man kontakte...

Apex Travel: [pramod@nagpalventures.com](mailto:pramod@nagpalventures.com)

**Priserne er ca. følgende:**

<b>GASSHUKU</b>	<b>2300 KR.</b>
<b>HOTEL - SINGLE VÆRELSE</b>	<b>5000 KR.</b>
<b>DOBBELT VÆRELSE PR. PERSON</b>	<b>2900 KR.</b>
<b>WELCOME PARTY</b>	<b>280 KR.</b>
<b>SAYONA PARTY</b>	<b>450 KR.</b>
<b>EFTERMIDDAGSTURE (SIGHTSEEING)</b>	<b>200 KR.</b>
<b>FLYBILLET - HØJT SAT CA. :-)</b>	<b>10.000 KR.</b>

Tilmelding sker individuelt på: [www.ciigindia.com](http://www.ciigindia.com)

Da der ikke bliver arrangeret fællestur – kan det anbefales, at man så hurtigst som muligt, bestiller sin flybillet, da priserne kan svinge meget og ofte er billigst, hvis man køber den i god tid.





Dreng 1: "Sidder og græder."  
Sempei: "Hvad er der dog galt, lille ven?"  
Dreng 1: "Min storebror (som er på det samme hold) driller."  
Sempei: "Jamen det må han da ikke, hvad driller han med?"  
Dreng 1: "Bare noget."  
Sempei: "Skal vi kalde på ham og spørge?"  
Dreng 1: "Ja."  
Sempei kalder på drengens storebror og spørger, hvad der er sket.  
Dreng 2: "Jamen jeg har da ikke gjort noget, det var ham, der drillede mig og så sagde jeg, han skulle stoppe."  
Sempei: "Er det rigtigt?"  
Dreng 1: "Ja, men jeg er altså ked af det alligevel."

Det er ved at være slut med træningen, og alle børnene sidder i seiza med lukkede øjne. En dreng piller sig i næsen, åbner det ene øje lidt på klem og ser en stor bussemand på fingeren. Kigger indgående på den, hvorefter han tørrer den af i naboens gi.

# Kaiten Kaiten Kaiten

## Hvorfor nøjes? Kaiten

# Kaiten

# Kaiten

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](http://www.KarateCenter.dk)

## **København Karateklub**

Bernhard Bangs Allé 27, 1. sal - 2000 Frederiksberg

[www.okinawa-karate.dk](http://www.okinawa-karate.dk)

## **Køge Karate Klub**

Tigervej 14 - 4600 Køge

[www.karateklubben.dk](http://www.karateklubben.dk)

## **Sakskøbing Karate Klub**

Fabriksvej 7  
4990 Sakskøbing

[www.sax-karatecenter.dk](http://www.sax-karatecenter.dk)

## **Roskilde Karateskole**

Algade 49 - 2 mf  
4000 Roskilde

[www.karateskole.dk](http://www.karateskole.dk)

## **Vordingborg Karate Klub**

Torvestræde 5  
4760 Vordingborg

[www.vordingborg-karate.dk](http://www.vordingborg-karate.dk)

## **Herfølge Karate Klub**

Holmebækskolen - Pøgebanken 9  
4681 Herfølge

[www.herfoelge-karate.dk](http://www.herfoelge-karate.dk)

## **Karlsunde Karate Klub**

Karlsunde Hallen  
Kongens Enge - 2690 Karlsunde

[www.karlsundekarate.dk](http://www.karlsundekarate.dk)

## **Østerbro Karate Skole**

Idrætshuset Østerbro  
Gunner Nu Hansens Plads - 2100 København

[www.gojuryu.dk](http://www.gojuryu.dk)

## **Aarhus Karateklub**

N.J. Fjordsgades Skole - N.J. Fjordsgade 2  
8000 Århus C

[www.aarhus-karateklub.dk](http://www.aarhus-karateklub.dk)

## **Syddjurs Karateskole**

Hornslet Hallerne - Stadionvej 4  
8543 Hornslet

[www.syddjurskarateskole.dk](http://www.syddjurskarateskole.dk)

Chefinstruktør Henrik Larsen

Fuglehaven 45 - 4800 Nykøbing F.  
tlf. 54 86 07 22 - mobil 24 27 52 21

[hlarsen@post12.tele.dk](mailto:hlarsen@post12.tele.dk)

Chefinstruktør Casper Petersen

Bentzonsvej 19, 4.tv - 2000 Frederiksberg  
tlf. 26 80 20 38

[karate@casperweb.dk](mailto:karate@casperweb.dk)

Chefinstruktør Jakob Kold

tlf. 22 14 57 41

[jakob.kold@sol.dk](mailto:jakob.kold@sol.dk)

Chefinstruktør Ib Korczak

Nykøbingvej 91 - 4990 Sakskøbing  
tlf. 23 32 80 84

[sanderkorczak@anaki.dk](mailto:sanderkorczak@anaki.dk)

Chefinstruktør Henrik Jørgensen

Målevvej 22, Gangløse - 3660 Stenløse  
tlf. 40 61 97 48

[chefinstruktør@karateskole.dk](mailto:chefinstruktør@karateskole.dk)

Chefinstruktør Dennis Caglar

Slotsgade 20, st. mf - 4760 Vordingborg  
tlf. 61 46 00 07

[ch-instr.vkk@hotmail.com](mailto:ch-instr.vkk@hotmail.com)

Chefinstruktør Michael Frid

Vedskøllevej 21 - 4681 Herfølge  
tlf. 22 10 22 52

[michael@frids.dk](mailto:michael@frids.dk)

Chefinstruktør Michael Etzerodt

Nordre Frihavsgade 78, 3 th - 2100 KBH Ø

[metzerodt@hotmail.dk](mailto:metzerodt@hotmail.dk)

Chefinstruktør Torben Svendsen

ManuVision Huset - Bernhard Bangs Alle 25  
2000 Frederiksberg - tlf. 40 84 96 62

[torben@manuvision.dk](mailto:torben@manuvision.dk)

Chefinstruktør Jesper Rønne Hansen

Bøgeskovparken 143 a - 8260 Viby  
tlf. 42 60 26 11

[jesper.ronne@mail.dk](mailto:jesper.ronne@mail.dk)

Chefinstruktør Julie Friis

Peder Skramsgade 15, st. tv - 8200 Århus N  
tlf. 28 34 02 07

[julie\\_tyr@hotmail.com](mailto:julie_tyr@hotmail.com)

## **Silkeborg Karate Skole**

Århusvej 45  
8600 Silkeborg

[www.silkeborgkarateskole.dk](http://www.silkeborgkarateskole.dk)

## **Rønde Okinawa Goju Ryu**

Skejrupvej 9B - 8410 Rønde

[www.roende-karateklub.dk](http://www.roende-karateklub.dk)

## **Sydvestens Karate Klub**

Håndværkerbyen 20 a  
2670 Greve

[www.grevekarakateskole.dk](http://www.grevekarakateskole.dk)

## **Sønderbro Okinawa Goju Ryu Karateskole**

Sønderbro Kulturhus  
Lindvigsvej 4 - 8700 Horsens

## **Maribo Karate Klub**

Kidnakken 5  
4930 Maribo

[www.maribo-karate.dk](http://www.maribo-karate.dk)

## **Tune IF Karate**

Tune IF Motionscenter - Tune Hallerne - Tunevej 7  
4030 Tune

[www.vorehold.dk](http://www.vorehold.dk)

## **Odense Karate Skole**

Kildemosevej 21  
5000 Odense

[www.odensekarateskole.dk](http://www.odensekarateskole.dk)

## **Viborg Karate Klub**

Boghvedvej 26  
8800 Viborg

[www.viborgkarate.dk](http://www.viborgkarate.dk)

## **Bosei Idrætshøjskole**

Evensølundvej 5  
4720 Præstø

[www.bosei.dk](http://www.bosei.dk)

## **Dyssegård Karateskole**

Chefinstruktør Klaus Sørensen

Funder Kirkebyvænget 17 - 8600 Silkeborg  
tlf. 87 22 34 54

[klaus@silkeborgkarateskole.dk](mailto:klaus@silkeborgkarateskole.dk)

Chefinstruktør Lasse Lorentzen

Chefinstruktør Lars Petersen

Toftehøjvej 4 - 4130 Viby  
tlf. 60 62 30 80

[ds1293681@vip.cypercit.dk](mailto:ds1293681@vip.cypercit.dk)

Chefinstruktør Jit B. Buddha Karka

Buevej 8 - 8700 Horsens - tlf. 60 66 01 83

[babloo42@hotmail.com](mailto:babloo42@hotmail.com)

Chefinstruktør Finn Hansen

Søholtvej 26 - 4930 Maribo  
tlf. 25 11 75 82

[finn@maribo-karate.dk](mailto:finn@maribo-karate.dk)

Chefinstruktør Kim Kristiansen

Kibækvangen 1 - 4600 Køge  
tlf. 30 47 85 20

[kimkristiansen@webspeed.dk](mailto:kimkristiansen@webspeed.dk)

Chefinstruktør Ann-Katrine Kristensen

Plumsgade 4 - 5000 Odense C  
tlf. 22 23 27 60

[info@odensekarateskole.dk](mailto:info@odensekarateskole.dk)

Chefinstruktør Michael Lange

Nybrovej 20 - 8800 Viborg  
tlf. 51 24 50 60

[michael@langefoto.dk](mailto:michael@langefoto.dk)

Chefinstruktør Kayle Larsen

Fuglehaven 45 - 4800 Nykøbing F.  
tlf. 30 53 56 88

[kayle@bosei.dk](mailto:kayle@bosei.dk)

## **Fåborg Karateskole**

# I.O.G.K.F. Danmark

Chefinstruktør: Henrik Larsen Sensei 7. dan • [hlarsen@post12.tele.dk](mailto:hlarsen@post12.tele.dk)

[www.IOGKF.dk](http://www.IOGKF.dk)

## International Okinawa Goju-Ryu Karate-do Federation

Chefinstruktør: Morio Higaonna Hanshi 10. dan

[www.iogkf.com](http://www.iogkf.com)





## 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](http://www.bosei.dk)

Find os på  
Facebook

