

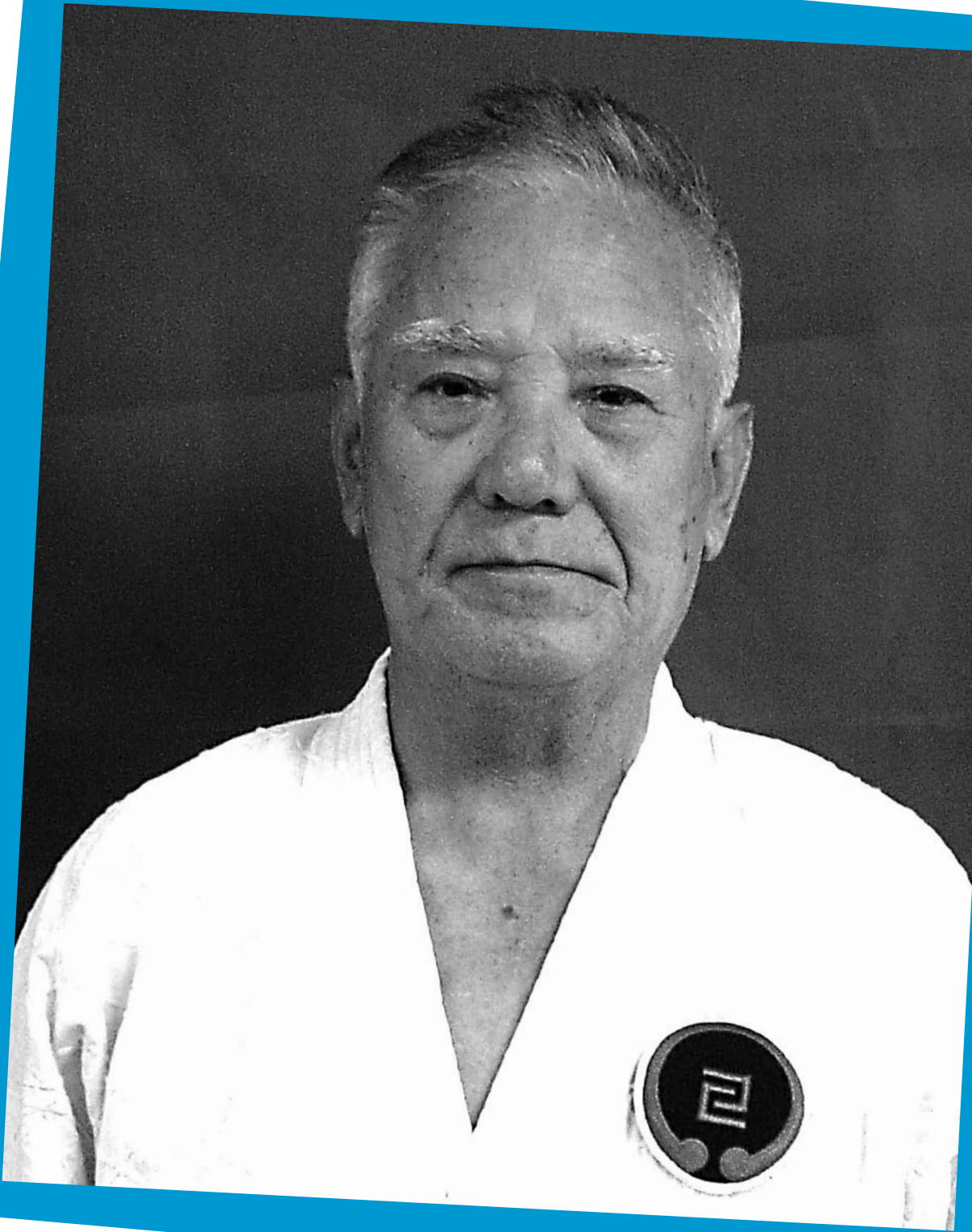


OSS



Okinawa Goju-Ryu Karate-Do

Nummer 90 • December 2012



Sensei An'ichi Miyagi

(1931-2009)



An'ichi Miyagi Sensei er den 1. Successor af Goju-Ryu Karate-do. Han var den eneste private elev, der trænedede privat og direkte under grundlæggeren af Goju-Ryu, Sensei Chojun Miyagi efter 2. Verdenskrig.

I 1948 startede Chojun Miyagi Sensei igen at undervise i Goju-Ryu i sit hjem i Tsuboya-distriktet i Naha for første gang efter 2. Verdenskrig. Den unge An'ichi Miyagi blev sammen med 3 venner de første, der begyndte at træne i Chojun Miyagi Sensei's "Have-dojo". An'ichi Miyagi Sensei's venner var lidt ældre end ham og fysisk stærkere. De fik derfor lov til hurtigere at begynde at lære karate.

Chojun Miyagi Sensei ville ikke tillade den unge An'ichi at træne karate lige med det samme. I stedet for bad han ham om at ordne haven, fjerne ukrudt, hente vand fra brønden og lignende i de første 2 måneder. An'ichi tog hen til Chojun Miyagi Sensei's hus hver dag og gjorde haven klar til træning ved blandt andet at fjerne alle småsten, blade og lignende. En dag sagde Chojun Miyagi Sensei: "An'ichi, da du først kom til dojo'en, var du meget tynd og lignede en, der var fejlnæret, så jeg var bange for, at du ville skade dig selv, da karate er fysisk krævende. Det var derfor, jeg bad dig om at ordne haven og hente vand ved brønden, så jeg kunne se, om du var klar til at lære karate. Jeg troede, du ville droppe karate."

Hver dag, når han ordnede haven, så han sine 3 venner træne karate, og han ville senere træne de samme ting – men alene. Chojun Miyagi Sensei så An'ichi's iver og entusiasme og gav ham lov til at træne karate et par måneder senere. Da An'ichi først havde fået lov til at træne, kom han hver dag for at træne. Han kom før de andre og fortsatte med sine daglige gøremål for Chojun Miyagi Sensei. Efter dette, begyndte Chojun Miyagi Sensei at undervise An'ichi. I starten lærte Chojun Miyagi Sensei ham Junbi Undo og basisteknikker meget detaljeret. Efter en måned lærte han Gekisai dai Ichi, skridt for skridt, fokusering på hver teknik. Tre måneder senere lærte han Sanchin og Saifa. En efter en, stoppede de tre andre deres træning, af forskellige personlige grunde. Efter det første år var An'ichi Sensei den eneste elev, der var tilbage. I de næste to år (1949-1951), var An'ichi Sensei, Chojun Miyagi Sensei eneste elev, og hver dag brugte han mange timer sammen med Chojun Miyagi Sensei med privat træning, hvor der blev fokuseret på alle detaljer i hver kata.

Før 2. verdenskrig var Chojun Miyagi Senseis undervisningsmetode anderledes end efter. De første år trænede man kun Sanchin kata, derefter valgte han en enkelt kata til eleven, alt efter elevens fysiske forudsætninger og hans karakter. Hans undervisningsmetode var den samme som Sensei Kanryo Higaonna, samt de kinesiske mestre før ham. Før 2. Verdenskrig regnede Chojun Miyagi Sensei med, at Sensei Jin'an shinzato og hans tredje søn Jun skulle efterfølge han og føre systemet videre. Desværre blev begge dræbt under krigen, og det efterlod Chojun Miyagi Sensei meget deprimeret og skuffet. Chojun Miyagi Sensei havde nogle få elever før krigen. Efter krigen var levevilkårene så svære, at ingen af disse elever kom tilbage og begyndte at træne igen. De havde alle travlt med bare at overleve fra dag til dag.

Det er på dette tidspunkt, at den unge An'ichi startede med at besøge Chojun Miyagi Sensei, så tit som det var muligt. Han brugte ofte en halv dag hos Chojun Miyagi Sensei med at gøre rent, lave te, tage sig af Chojun Miyagi Sensei og så selvfølgelig træne.

Chojun Miyagi Sensei ændrede sin undervisningsmetode og begyndte at lære den unge An'ichi Miyagi alle kata'erne. Da Chojun Miyagi Sensei ikke havde lært nogen hele systemet, havde han ikke andre muligheder end at stole på An'ichi og håbe på, at han kunne videreføre det komplette system.

An'ichi Miyagi Sensei lærte alle kata'erne på tre år. Chojun Miyagi Sensei lærte ham kata'erne så hurtigt efter hinanden, at An'ichi Sensei en dag spurgte Chojun Miyagi Sensei: "Jeg vil gerne mestre en kata, før jeg lærer den næste." Hvortil Chojun Miyagi Sensei svarede: "Du skal følge min instruktion og lære den næste kata." Den unge An'ichi Miyagi Sensei kunne ikke på dette tidspunkt forstå, hvorfor Chojun Miyagi Sensei hastede kata'erne igennem.

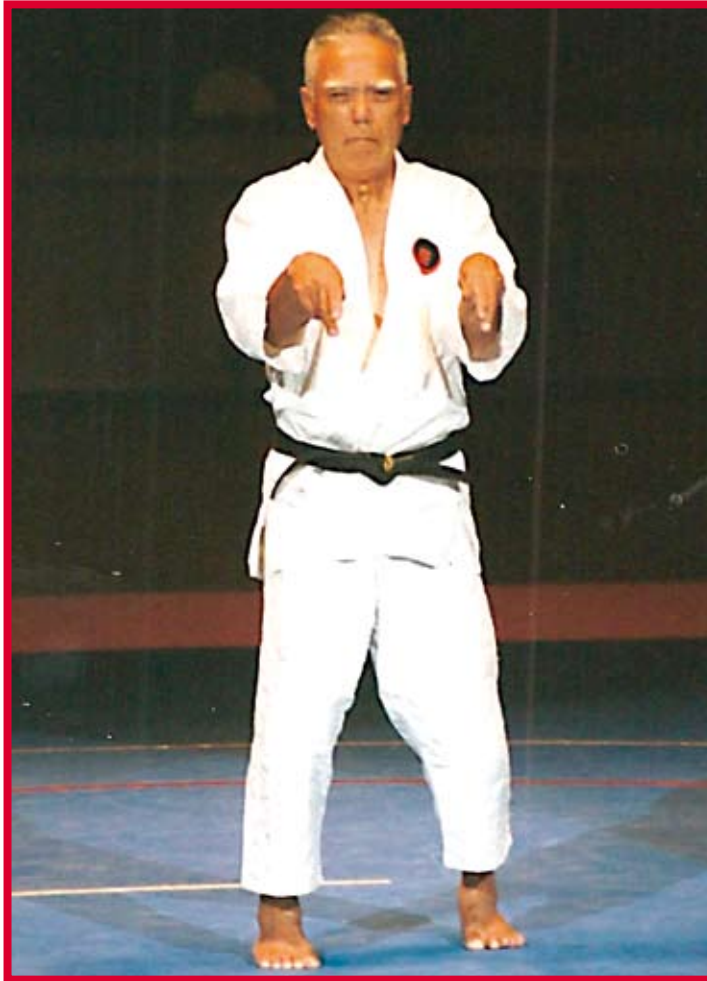
Efter at An'ichi Sensei havde lært alle kata'erne, begyndte Chojun Miyagi Sensei at undervise ham i alle de tekniske detaljer i kata'erne. Chojun Miyagi Sensei forklarede, hvor kraften blev genereret fra i kroppen.

Gennem træningen observerede Chojun Miyagi Sensei hver eneste bevægelse, An'ichi Sensei lavede og korrigerede selv de mindste fejl.



Efter træningen talte Chojun Miyagi Sensei og An'ichi Sensei ofte sammen om forskellige emner på den lokale dialekt. Chojun Miyagi Senseis historier var meget interessante, og tit blev han så grebet af snakken, at den fortsatte til efter midnat.

Den unge An'ichi Sensei nød Chojun Miyagi Sensei's undervisning, og han forstod Sensei's passion og kærlighed for karaten, en ting som fik ham til at træne endnu hårdere.



I April 2009 døde An'ichi Miyagi Sensei, han blev 78 år

Senere fortalte Chojun Miyagi Sensei An'ichi Sensei:” Du gjorde et godt job. Du tog dig virkelig godt af mig. Selv når jeg var træt, på grund af min hårde træning, gav du mig energi, så jeg ønskede at undervise dig endnu mere. I starten troede jeg, at du ville stoppe hurtigt på grund af din tynde krop. Men det gjorde du ikke. Jeg underviste ikke Jin'an Shinzato Sensei lige så detaljeret, som du blev. Du har modtaget selve essensen i Goju-Ryu fra mig. Nu skal du træne endnu hårdere, især i kata.”

An'ichi Miyagi Sensei havde et superb talent. Hans stød var hurtige og tunge. Han havde et meget stærkt nukite, det var som et spyd. Hans skridt var flydende, det var som om han flød hen over gulvet. Hans kata'er var fantastiske og svære at beskrive med ord. Det var som en kunstform. An'ichi Miyagi

Sensei mestrede i sandhed, selve essensen af Goju-Ryu, overleveret fra grundlæggeren Chojun Miyagi Sensei.

I 1957 åbnede en af Chojun Miyagi Sensei seniorelever Eiichi Miyazato Sensei en dojo (jundokan) i Asato området i Naha. An'ichi Miyagi Sensei støttede Jundokan og underviste mange senior og junior elever de første 10 år. Senere forlod An'ichi Sensei Jundokan af personlige grunde.

I 1979, efter dannelsen af International Okinawa Goju-Ryu karate-do Federation (IOGKF), underviste han mange elever i den rigtige traditionelle Goju-ryu karate, både i Japan og internationalt. Han var Æresrådgiver og Supreme master i IOGKF.

I april 2009 døde An'ichi Miyagi Sensei, han blev 78 år.

An'ichi Miyagi Sensei har fuldt undervisningen af hans Sensei, Chojun Miyagi Sensei, igennem hele hans liv. Han har undervist talløse elever og bidraget til udviklingen af Goju-Ryu. Alle medlemmer af IOGKF er forpligtede til at følge hans undervisning og gøre deres bedste for at bevare og sprede den korrekte form for Okinawa Goju-ryu-karate.



Sæt Xtra kulør på
FESTEN

Kom lige ind & tjek priserne:



Disco Party Kit

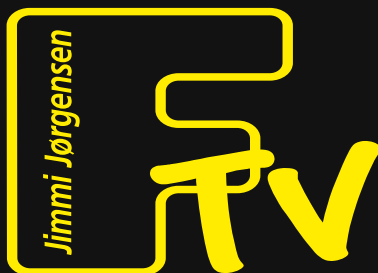


Rock Balls



Sæbeboble
maskine

PARABOL & ANTENNESERVICE



NYKØBING F.

RØDBY

54 85 03 26 • 54 60 17 88

RADIO & TV • SALG & SERVICE



Canal Digital



BOXER



Besøg ved An'ichi Miyagi Sensei grav

Af: Sensei Henrik Larsen

I forbindelse med BudoSai var alle chefinstruktørerne ude at besøge An'ichi Miyagi Senseis grav og vise deres respekt. Der blev sat blom-



ster og skænket Awamori til ære for An'ichi'.

Alle chefinstruktører satte derefter en røgelsespind på gravnen og tænkte en positiv tanke i forhold til deres personlige relation til An'ichi Miyagi Sensei.

An'ichi Miyagi Sensei døde for 2 år siden, så det var første gang, at IOGKF's chefinstruktører kunne vise deres respekt for en af Okinawa Goju ryu's vigtigste mestre.

An'ichi Miyagi Sensei var den, der tog sig af den unge Morio Higaonna Sensei, da han startede sin karatetræning i Miyasato Sensei dojo "Jundokan".

An'ichi Miyagi Sensei var en af de få elever, der trænede med Goju ryu's grundlægger Chojun Miyagi Sensei efter 2. Verdenskrig og som lærte alle Goju ryu's kata'er. An'ichi Miyagi Sensei tog sig også personligt af Chojun Miyagi frem til hans død i 1953.

An'ichi Miyagi Sensei blev Morio Higaonna Senseis personlige træner og mentor. Han blev derfor indirekte den person, der sikrede, at IOGKF i dag har verdens højeste standart inden for Goju ryu karate, og at mange betegner Higaonna Sensei som en sand kopi af Chojun Miyagi Sensei.

An'ichi Miyagi Senseis enke var med ude ved graven og gav personligt udtryk for hendes store glæde ved IOGKF's støtte i forbindelse med hendes mands død og den overvældende opbakning, hun havde følt fra alverdens lande.

En meget stor og bevægende oplevelse...

Da An'ichi Miyagi's enke ikke taler så godt engelsk, havde hun skrevet et brev til alle deltagerne, som var blevet oversat til engelsk.





Brevet kommer her:

Hello everybody,

It is now a beautiful season in Okinawa with a shining blue sky and ocean.

I am happy that the World Budosai was hosted at such a beautiful time.

I appreciate from the bottom of my heart that you commemorated the 3rd year since my late husband, An'ichi Miyagi, passed away.

I was so happy to see many karate practitioners from around the world gathered in Naha, the birth place of Goju-ryu. I am pleased that the event was a great success.

I wish for the continued prosperity of the IOGKF and for the further improvement of all its members.

It has been three years since my husband passed away. There is

one thing which has been bothering me during these three years. When my husband passed away, I received so many messages of condolences and encouragement from IOGKF members all over the world. I am sorry that I did not have a chance to thank you for these messages. I would like to take this opportunity to thank you from the bottom of my heart for your kindness and compassion.

I also want to thank you all for visiting his cemetery, which is very far from Naha city.

I would especially like to thank Higaonna Sensei for his kindness in asking Sakiyama Roshi at Kozenji temple to give my late husband a posthumous Buddhist name, Anzenin Butoku Ippo Kyoshi. He must be very pleased with his name in heaven.

*Thank you for everything,
July 2012*

*Toyoko Miyagi
An'ichi Miyagi's enke*



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

Ger det muligt

InstruktørWeekend på Bosei...

Af: Sensei Henrik Larsen

Nykøbing F. KarateCenters instruktører har den 21. og 22. oktober været på Bosei Idræts- og kampsports højskole på Syd-sjælland for at afholde Instruktørweekend. Klubbens 26 instruktører fik en fantastisk weekend med undervisning, teori og historie på højeste niveau.

Weekenden startede med, at Morten Jensen 7. Dan i Taekwondo underviste i Shiatsu, som han er underviser og behandler i. Shiatsu er en form for nervepunktsmassage, som ligger fint i tråd med Kyosho-punkterne (nervepunkter), som man bruger inden for karate.

Efterfølgende blev der trænet Tensho i den fantastiske Judo-Dojo på Bosei, som bogstaveligt talt ligger midt på skolen ikklædt efterårets enestående farver.

Eftermiddagen stod på gulvkampstræning med Sensei Jakob Kold. Det blev en spændende eftermiddag, hvor alle de grund-

læggende elementer i gulvkamp blev gennemgået og alle fik sved på panden og smil på læberne. Aftenen blev brugt på en historisk gennemgang af karatens udvikling helt tilbage til de tidligste rødder i Indien.

Efter morgen-Tensho var det Sensei Lars Petersens tur til at undervise instruktørerne i kumiteøvelser med vægt på kombinationer, koordination og taktik. En spændende og indholdsrig undervisning, som gav instruktørerne en masse motivation og øvelser at arbejde videre med.

Alt i alt en fantastisk weekend, som var med til at knytte Nykøbings instruktører endnu tættere sammen.





Okinawa Karate - får egen dojo på Okinawa

Giv dit personlige bidrag - for at støtte karatens overlevelse på Okinawa...

Af: Sensei Henrik Larsen



The Okinawa Dento Shinkokai (Okinawan Traditional Karatedo Promotional Association) blev grundlagt i 2008, med den Okinawawiske Guvernør som formand. Organisationen har forenet flere af de Okinawiske karate stilarter. De har nu planlagt, at bygge en Karate-Hall for at promovere Okinawa Karate. Den regering på Okinawa støtter projekt, men der mangler stadig en del midler, for at få det realiseret.

Higaonna Sensei, er en del af dette projekt, da hans hjerte banker for, at bevare den oprindelige traditionelle okinawiske karate, og han har bedt alle lande i IOGKF-International, om

at støtte projektet med 50.000 Yen. (ca. 3500 dkr.)

Dansk Okinawa Goju ryu karate, har selvfølgelig allerede støttet projektet – men alle kan bidrage til dette enestående projekt, for at skabe bedre vilkår, for den oprindelige karate.

Ønsker din klub eller dig som privat person, at støtte med 50.000 Yen, kontakter du Sensei Henrik Larsen, og får udleveret de fornødne konto oplysninger...



***Giv dit personlige bidrag -
for at støtte karatens overlevelse på Okinawa...***



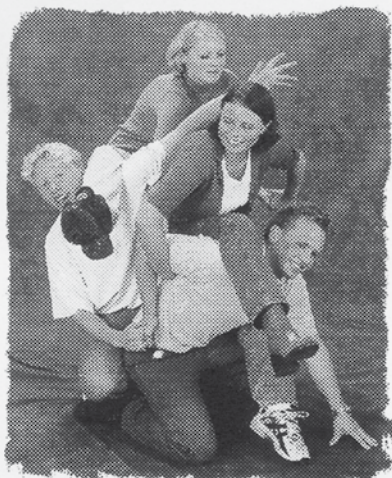
Papirlageret
aspa.dk

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



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

IOGKF instruktørkursus den 12.-13. Januar 2013

I weekenden den 12.-13. januar afholdes IOGKF instruktørkursus i Roskilde Karate Skole.

Kurset er stilarts baseret og gennemgår alle facetter af stilar-ten. Det meste af kurset foregår i dojoen og har til formål at give kursisterne en grundlæggende forståelse for systemet IOGKF og nogle værktøjer til at kunne planlægge og under-vise systematisk og relevant.

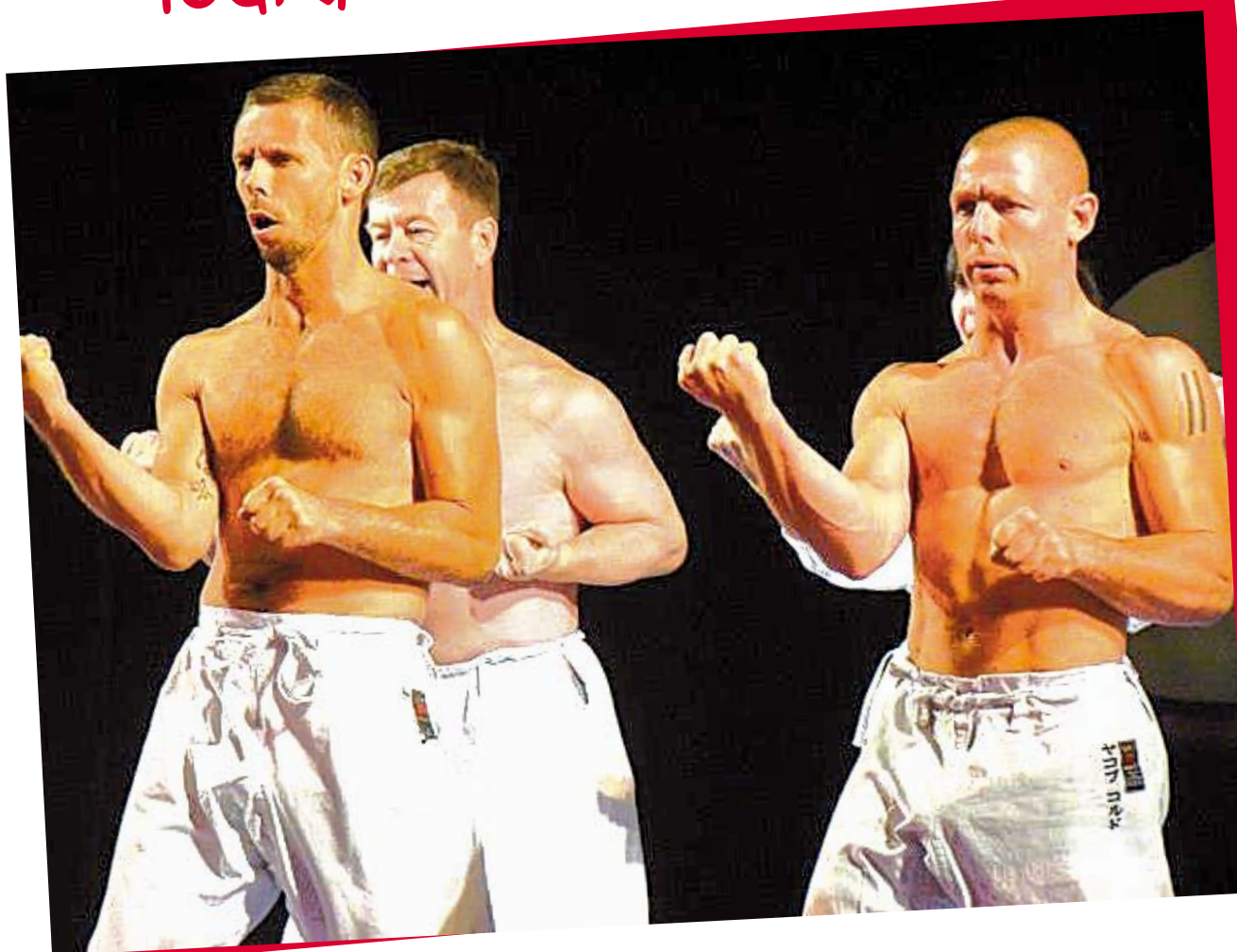
Det er ikke et must allerede at være instruktør for kunne del-

tage, men har du en karateinstruktør gemt i maven, eller skal du snart til dan-graduering, så er dette kursus uundgåeligt.

Undervisere på kurset er IOGKF.DK's Vicechefinstruktør Sensei Torben Svendsen og IOGKF's Uddannelses For at kunne del-tage i kurset skal du være fyldt 14 år og min. være graderet 3. kyu. (dispensation kan gives i særtilfælde)
se mere info på iogkf.dk eller karateklubben.dk

Tilmelding kan ske til jakobkoldchristensen@gmail.com an-svarlige Sensei Jakob Kold-Christensen.

IOGKF KURSUS



Skal vi også passe på dit hjem?

BASISPAKKEN

- A** 1 Alarmcentral
- B** 1 Betjeningspanel
- C** 1 Sabotagesikret nøgleboks
- D** 1 Sirene
- E** 1 Passiv infrarød detektor
- F** 1 Åbningskontakt
- G** 1 Fjernbetjening
- H** 3 Alarm skilte

Basispakken kan udvides med ekstra detektorer, åbningskontakter, røgalarmer, fjernbetjening samt sirene.



Vi sikrer det du holder af med salg og installation af pålidelige og fleksible tyverialarmer til private og erhverv.

- F & P godkendt kl. 2
- 24 timers overvågning fra godkendt alarm-central
- Alarmudrykning
- Den perfekte løsning til sikring af hjem eller feriebolig
- Minimal installation, stort set uden kabeltræk
- Høj kvalitet og pålidelighed
- Optimal komfort og brugervenlighed



Bøgevej 1 · 4800 Nykøbing F. · Tlf. 54 86 36 36

DØGNVAGT 40 14 70 85

Mail: info@al-sikring.dk · www.al-sikring.dk

DEN FARLIGSTE RUST ser man ikke...



Få tjekket din bil **GRATIS** RUSTEFTERSYN Ring og bestil tid...

MERCASOL

MERCASOL rustbeskyttelse forhindrer rustangreb!



Nykøbing F.
BILPLEJE CENTER

v/Karsten Mikkelsen

Bøgevej 1 · 4800 Nykøbing F. · Tlf. 54 86 36 37



Her bor vi

Vinter kvalitetsdæk til faste lave priser

Fabrikat:

Personbiler

155x70x13
165x70x13
175x70x13
175x70x14
185x70x14
175x65x14
185x65x14
185x65x15
195x65x15
185x60x14
195x60x15
205x55x16

TOYO

Pr. stk.

425,-
445,-
485,-
545,-
585,-
585,-
575,-
600,-
600,-
545,-
700,-
900,-

TOYO

4 stk.

1.700,-
1.780,-
1.940,-
2.180,-
2.340,-
2.340,-
2.300,-
2.400,-
2.400,-
2.180,-
2.800,-
3.600,-

Alle priser er incl. moms, montering, afbalancering. Excl. miljøafgift



SydhavsCup 2012

Iri kumi blev introduceret for hele Danmark...

Af: Sensei Henrik Larsen



For 13. gang blev der afholdt Sydhavscup i Nykøbing F. på Falster

Sydhavscup er et ungdomsstævne, åbent for alle stilarter opdelt i kata og kumite. Ved årets stævne var der deltagere fra 23 klubber og samlet lidt over 300 deltagere. Antallet var lidt mindre end de sidste par år, da man i år lå i stor konkurrence med et par andre store stævner. Men det viste sig, at det ikke er kvantiteten, men kvaliteten der tæller – og den var helt i top.

Stævnet startede med kata, hvor der blev vist rigtig mange flotte kata'er i høj kvalitet.

Ved SydhavsCup 2012, blev der introduceret en helt ny form for kumite – nemlig Iri kumi

IRI-KUMI er kontinuert kamp – hvor sidedommere løbende tæller scoringerne. Så i stedet for hele tiden at afbryde kampen, når der bliver scoret – bliver de som i boksning bare registreret. Den kæmper, med flest scoringer til sidst, udråbes som vinder.

Dette har flere fordele:

- **Kampen bliver ikke hele tiden afbrudt**
- **Det er ikke kun den første teknik, der tæller som en scoring**
- **Taktisk skal man tænke anderledes, når kampen ikke stoppes**
- **Man kan angribe i serier og tillade sig at blive ramt**
- **Iri kumi ligner den kumiteform, de fleste kæmper i dojo'en**

Klubberne tog rigtig godt imod den nye kumiteform, og mange havde taget udfordringen op og syntes efterfølgende, at det var et nyt frisk pust og en sjov og anderledes måde at kæmpe kumite på.

Omend den til tider kan virke lidt "rodet" i forhold til WKF kumite, hvor man jo oftest kun udfører en enkelt teknik og fra lang afstand.

Men absolut en kumiteform, som de fleste gerne ville prøve igen...



SYDHAVSCUP



v/ Christoffer Palle
Fuglsangvej 4 - Sundby
4800 Nykøbing F.

www.cpalle.dk

Tlf. 5176 7538

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



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



Til Euro Asia Gasshuku 2012

i Chisinau, Moldova...

Af: Sensei Jacob Kold-Christensen



Efter Sensei Torben og jeg havde lavet opvisning på Okinawa under Budosai i sommer, blev vi inviteret til Moldova af landets chefinstruktør Sensei Victor for at lave opvisning ved The festival of martial arts i forbindelse med Euro Asia Gasshuku.

Da tiden nærmede sig, besluttede vi os for at tage af sted og acceptere invitationen. Sensei Henrik Larsen besluttede sig ligeledes for at deltage, så vi rejste alle tre sammen.

I Chisinau lufthavnen blev vi hentet af en af Sensei Victors



elever Maxim i en bil af lidt ældre dato. Maxim skulle vise sig at være vores privatchauffør under hele opholdet. Først blev vi kørt hen til lejligheden, hvor Sensei Torben og jeg skulle bo. Den skulle efter sigende være på samme niveau som et 4-stjernet hotel. Det var dog ikke helt tilfældet, men stedet var da rent. Under vores køretur gennem Chisinaus centrum så vi på vejen flere store tv-skærme, som dem man ser på Rådhuspladsen køre med reklamer for den forestående kampsportsopvisning i byen Ballet Teater. Tilfældigvis opdagede vi, at der i reklamefilmen bl.a. var et klip fra Sensei Torbens og min opvisning i Ukraine sidste forår.

Gasshukuet forløb over 4 dage og blev opdelt efter niveau, således at alle fik fuld udbytte af træningen. De højst graderede fik glæde af at træne med Higaonna Sensei alle dagene. Der blev trænet alt fra Kihon, Kata, Ude-Tanden, Sanchin, Kakié til Irikumite træning og med meget kvalificerede instruktører. Udover Higaonna Sensei, 10. dan underviste Ernie Sensei, 8. dan, Henrik Larsen Sensei, 7. dan, Nakamura Sensei, 7. dan, Linda Sensei 6. dan og Torben Svendsen Sensei, 6. dan.

For os, som har oplevet Higaonna Sensei siden midten af 80'erne, er det enormt inspirerende at se, hvordan han stadigvæk holder fast i den traditionelle karate, men også at se, hvordan han langsomt har flyttet sit

fokus fra GO (hård) over mod JU (blød). Først inden for de senere år har jeg virkelig forstået JU. JU er ikke bare blød, det er lige så kraftfulde teknikker, men med en helt anden timing end GO. Ved at have fulgt Higaonna Sensei i så mange år, er det langsomt gået op for mig, at man også kun kan opnå JU ved at træne GO. Sagt med andre ord, selvom Higaonna Sensei er ved at være en ældre herre, så er han stadigvæk

det bedste, han kan være, og han er stadigvæk helt enestående og en enorm inspirationskilde.

The Festival of Martial Arts var en hel aften med forskellige kampsportsrelaterede opvisninger, men primært med Goju-Ryu fra de repræsenterede lande. Opvisningen startede med, at alle Goju-Ryu folk med 4. dan og opefter udførte sanchin. Derefter lavede Danmark, England og Rusland hver to opvisninger, Nakamura Sensei lavede opvisning og Higaonna Sensei sluttede af med at demonstrere kakié og vise, hvordan man kan hærde sig selv, dels ved at slå på en stor betonblok og dels ved at blive slået med en chiishi. Prøv venligst ikke at efterligne de to sidstnævnte øvelser ude i klubberne. Det danske bidrag var først Sensei Henrik Larsen, som udførte Sesan Kata, og efterfølgende lavede Sensei Torben og jeg en kombination af Rezokubunkai, Kata og Oju-Bunkai.

Opvisningerne forløb godt og kan bl.a. findes på Youtube i fuld længde. Ud over Goju-Ryu Karate var der mange andre opvisninger, hvor særlig én bør nævnes. En gruppe iført ridderrustninger og rigtige sværd udkæmpede forhistoriske slag med fuld kontakt. Når sværene ramte modstanderens hjelm, blev de næsten slået omkuld. Fantastisk at se på, nok knap så sjovt for ham indeni rustningen.

Ud over selve gasshukuet og opvisningerne blev der mulighed for lidt organisatorisk planlægning og ikke mindst lidt sightseeing, som ikke bød på det helt store. Dog var en gåtur i byen en oplevelse. At se de store kulturelle og økonomiske forskelle i forhold til Danmark er interessante. Vi nåede ligeledes at besøge en "kendt" vinby, hvor der var gravet en 64 km lang tunnel under jorden, hvor den lokale vin bliver opbevaret. En lille smagsprøve blev det da også til. Moldova skulle efter sigende være det fattigste land i Europa, men alligevel formåede de at løfte gasshukuet op på det højeste niveau, hvor Higaonna Sensei bl.a. besøgte landets præsident, hvor han blev tildelt en æresorden. Præsidenten af lagde efterfølgende The festival of martial arts et besøg og blev her tildelt en æresgrad (shodan-sort bælte) af Higaonna Sensei, idet han havde meddelt, at det var hans hensigt at starte til Karate.

Efter mit besøg i Moldovien, hvor jeg kunne genkalde glæden ved at deltage på et Gasshuku, vil jeg benytte lejligheden til at opfordre ALLE til at deltage i forårets Gasshuku, da der netop her er mulighed for at udvikle sin karate, for nogen virkelig at finde ud af, hvad karate er og for andre at lære nye mennesker at kende. Gasshukuet er både for børn og voksne uanset alder og niveau.



Hvor gammel skal man være?

Af: Pia Koustrup

I gennem klubbens næsten 25 års eksistens har vi været mødt med spørgsmål fra forældre om, hvor gammel man skal være for at træne karate. Nogle forældre lægger tryk på, når de fortæller, hvor moden deres fireårige pøde er og at han/hun er helt klar til at blive det store nye karatetalent. Andre har ønsket om, at lillepigens skal lære at forsvare sig selv, i den efterhånden meget voldelige verden vi lever i, eller andre forældre mener, at disciplinen i karaten er vigtig at lære inden skolestart, så pøden kan koncentrere sig bedre og opnå en god skolegang. Atter andre udtrykker ønsket om, at deres søn eller datter gerne skal gå til noget sport frem for at sidde foran diverse spillemaskiner. Således har motiverne for at få sit barn meldt til karate været forskellige, men enslydende er, at mange gerne vil have deres børn tidligt i gang med at træne kampsport.

I klubben har vi ikke helt ment, at vi havde instruktørressourcer til at modtage små børn. Derfor har praksis hidtil været, at børnene skulle være begyndt i 1. klasse. Dette var ud fra en ide om, at hvis man er moden til at gå i skole, lytte og koncentrere sig, ville det nok også være muligt i karate. At vores erfaringer har vist, at der ikke nødvendigvis er en sammenhæng i dette, er en ganske anden sag.

Inspireret af Sensei Daniella fra Østerbro karateklub overvejede jeg igennem længere tid, om det ikke var muligt at tilbyde et førskole-karatehold.

Sidste sommer fik vi så sat handling på ideerne, og vi oprettede et tumleratehold for førskolebørn. Dvs. de børn, der har det sidste 1/2 år i børnehaven, inden de starter i o.kl. Børnene bliver på tumlerateholdet, til de starter i 1. kl. Derefter rykker de op på holdet for børn fra 1. kl. til ca. 10 år. Når vi har inddelt børnene i skoleklassetrin frem for alder, er det begrundet ud fra en ide om, at man kan få sin bedste skolekammerat med til træning, uanset om børnene har samme alder.

En anden udfordring klubben har, er ønsket om en kontinuerlig tilstrømning af nye instruktører. Vi oplever, at når først de unge mennesker er godt i gang med gymnasier, videreuddannelser og andet, så er tiden sparsom ift. at påbegynde

en instruktøropgave. Med udgangspunkt i tumleratebørnene endte vi med at spørge otte unge mennesker i alderen 13-15 år, som alle var gradueret fra 4 kyu og derover, om de havde lyst til på skift at deltage som instruktørassistenter på tumlerateholdet. Alle otte takkede ja til eksperimentet, men var dog også lidt skeptiske ved at skulle instruere. Et par af de unge mennesker forbeholdt sig ret til kun at være til stede i dojoen og hjælpe tumleratebørnene med småting. Andre havde mere mod på instruktøropgaven og ønskede selv at stå for en gruppe små børn.

Hele planlægningen blev efterhånden sat således sammen, at de unge mennesker på skift to og to hjælper på tumlerateholdet og med undertegnede som ansvarlig instruktør.

Hvordan forløber en typisk træningsaften

Vores træning på tumlerateholdet varer en time – det er længe for små børn, så det kræver stor variation i træningen for at holde børnenes koncentration.

Som alt anden træning i karate, liner vi op på tumlerateholdet på helt traditionel vis. Der opstår den første udfordring, for alle tumleratebørnene vil stå først, og rækken af børn snor sig som en ål gennem højt græs. Her er det godt med instruktørassistenterne, hvor den ene (højest-graduerede) starter på rækken, og ingen tumleratebørn må stå foran ham eller hende. Den anden af instruktørassistenterne hjælper børnene med at få en lige linje. Når vi har bukket for shinzen mv. skal vi ud på rækker. Her opstår en af de næste større udfordringer på tumlerateholdet at få så små børn til at stå på rækker. I dojoen har vi tatami-måtter på gulvet, de er blevet en god hjælp ift. at finde sin plads. Hvert tumleratebarn skal stille sig på et kryds. Dvs. der hvor fire måtter støder sammen. Så er der tilpas langt imellem børnene – og der er plads til de til tider vakkelvorne skridt, eller til det trætte barn, som lige pludselig får trang til at sidde ned midt i et spark.

Vores træning består typisk af opvarmning, som er varierende fra gang til gang. Nogle gange er det elementer af den traditionelle Okinawa Goju-Ryu-opvarmning andre gange leger vi, at vi er forskellige dyr i junglen, som skal bevæge sig på forskellige måder, og indimellem bliver det også til lidt stikbold, hvor 'straffen' når man rammes af en blød tøjbold, enten er arms-



trækninger, mave-
rulninger, engle-
hop eller lignende.
Et af de helt store
hit er ”sten, saks,

papir”. Den leg kender alle børnene og ”straffen” for at tabe kan være alt muligt. Armstrækninger, stød, spark, fange inden man når bagvæggen o.l.

Så unge børn der her er tale om, har for så vidt ikke en egentlig fysiologisk effekt af opvarmning, men der ligger en danselse eller opdragelse i, at man altid skal varme op før en fysisk udfoldelse. Da børnene fortsætter på andre børnehold senere, tror vi, der er en god signalværdi i at lave opvarmning inden den mere teknisk betonedede træning.

I opvarmningen får børnene også trænet deres motorik. Når man er fire-fem år, kan det være vanskeligt at stå på et ben. Når man så samtidig f.eks. skal foretage et hiza-geri, bliver det en af de større udfordringer.

Når opvarmningen er slut, er der tid til at lære lidt nye karate-teknikker eller repetere de allerede indlærte teknikker. Det er begrænset, hvad så små børn kan rumme i hovederne, derfor skal træningen ikke være for kompliceret. Efter ca. 15 minutters teknisk træning begynder de fleste tumleratebørn at virke ukoncentrerede, her har instruktør og instruktørassistenter en væsentlig opgave i at lære at ”læse” børnene og deres signaler. Efter tekniktræning fortsætter vi med lidt leg, som helst skal være relateret til karaten. Det kan være med fokus på kiai – som altid hitter hos tumleratebørnene. Nogen gange øver vi også ’rullefald’. Det kom nemlig som en overraskelse for os, at mange tumleratebørn aldrig har lavet kolbøtter, så også her kommer motorikken på prøve hos flere.

Efter ca. 10 minutters leg kan børnene igen koncentrere sig om lidt mere teknisk betonet træning. I denne del af timen bliver det typisk at vise, om man husker bevægelserne fra tidligere på aftenen. Aftenen slutter altid af med lidt leg – ikke fri leg, men leg ift. karate. Det kan f.eks. være ’forhindringsbane’. Dvs. vi anvender slagpuder, større puder, rester fra tatami-måtter til at lave en forhindringsbane med. Børnene skal

så f.eks. blive på puderne (jorden er giftig), og holde balancen, hoppe over de større puder med et eller med to ben ad gangen etc. Resterne fra tatami-måtterne kan lægges til et puslespil med større eller mindre rum, hvor man skal søge at nå ind i alle rummene hurtigst muligt, f.eks. med hop med samlede fødder, de lange bæltter kan bruges til at gå balance på eller til at lave en bane, hvor man skal lave rullefald mellem to bæltter.

Aftenen slutter som alle træningsaftener i karate med at bukke af for shinzen mv. Det er ikke let at huske alle bukkenene, og hvornår man skal tie stille, og hvornår man skal sige OSS, men øvelse gør som bekendt mester og med tålmodighed og guidning frem for råb og skæld ud, så lykkes tingene langsomt, men sikkert.

”Hvordan får man ”udklækket” nye instruktører?

Da projektet med tumleratebørnene også har et andet fokus, at få sat gang i instruktørrollen, fik vi som tidligere nævnt, ”hyret” otte større børn til at fungere som instruktørassistenter.

Hos de store børn er det tydeligt, hvordan de giver det videre, de selv har mødt i karaten. De instruerer fuldstændig på samme måde som deres instruktører gør i dagligdagen.

Jeg oplever de større børn vokse med opgaven og hurtigt er blevet rigtig gode til både at have overblik og at få sat ord og handling på diverse teknikker. Børnene udtrykker også, at de oplever at blive mere bevidste omkring egen karate og får overvejelser over, hvordan en chudan-uke f.eks. skal udføres for at gøre det korrekt.

De større børn er enormt gode til at lege med tumleratebørnene og kan i den grad fange interessen hos de små børn. De større børn oplever også en succes, hvor de bliver beundret og tilbedt af de små, som synes, at de store børn kan så meget og er så dygtige. De små tumleratebørn får hurtigt skabt sig nogle forbilleder og ønsker om at blive lige så dygtige som de store børn. Det medvirker til at holde motivationen hos de store børn.



tig fint og inspirerende kursus, hvor de større børn fik nogle gode og konkrete redskaber, de kan benytte sig af i instruktionen af tumleratebørnene. Sensei Ann-Katrine havde udarbejdet et flot elektronisk hæfte med mange gode, sjove og inspirerende lege med karateteknikker vævet ind i legene på fineste vis, som de store børn har til videre inspiration.

Hvor får jeg inspirationen til at fortsætte?

Min inspiration er nok begrundet i passionen for den traditionelle karate og de mange gode timer, jeg har haft og har i dojoen. Når jeg selv står på hold og f.eks. bliver trænet af vores lokale chefinstruktør Sensei Klaus, mærker jeg på egen krop og koncentration, hvad der virker. Dele af dette kan fint overføres i børneinstruktionen, men med det in mente, at det skal omsættes til små børn. En anden god inspirationskilde er de få gange om året, jeg møder Sensei Daniella. Når lejligheden byder sig, drøfter jeg gerne hendes gode erfaringer med karatetræning til meget unge børn, og drøftelserne giver mig ny inspiration og gode ideer med hjem hver gang. Også drøftelser med Sensei Henrik giver god inspiration og anledning til ændringer og nye overvejelser.

Skal de små tumleratebørn til graduering?

Vores tumleratebørn går til graduering på fuldstændig samme måde som resten af klubbens medlemmer. To gange pr. år, hvor Sensei Henrik overværer gradueringen.

Som med mange gradueringer, kan det være vanskeligt for forældre at forstå, at børn får de grader, de får. Tumleratebørnene når ikke så langt som større børn, og niveaue er et andet. Det, tumleratebørnene typisk kan nå på år, er zuki i tre højder, ura-zuki, uraken, hiji-ate, age-uke, chudan-uke, mae-geri og hisa-geri. Dvs. det er hovedparten af enkeltstående teknikker fra geki-sai-dai-ichi kataen.

Gedan-harai-uke og mawashi-geri er noget, der først arbejdes med efter det første år. Det er så vanskeligt at forstå de cirkler, de to teknikker bygger på, at børnene skal have lidt fornemmelse for karaten og være lidt bedre rustet ift. deres motorik, før de kan begynde at arbejde med disse teknikker. Børnene opnår typisk grad til hver graduering.

Hvor mange børn kan der være på et tumleratehold?

Principielt kan der være lige så mange børn, som dojoen kan rumme, og da tumleratebørn ikke fylder ret meget, kan der være rigtig mange små børn på sådan et hold. Ved at lytte til bl.a. Sensei Henrik endte vi med, at vi kan have 20 små børn på vores tumleratehold. Vi optager kun tumleratebørn en gang om året for at få lidt ro på holdet, som ikke skal forstyrres af for mange nye børn for tit. Vi er netop gået i gang med vores andet tumleratehold og glæder os her til at bruge de erfaringer, vi har fået det sidste år fra det første tumleratehold.

De store børn glemmer dog indimellem, at små børn ikke kan udføre lige så mange gentagelser som de store børn kan. De små mister koncentrationen, og så er opgaven at ændre lidt og bevare fokus.

For at ruste de større børn til instruktørassistentopgaven, hyrede vi Sensei Ann-Katrine fra Odense til et børneinstruktørkursus. Sensei Ann-Katrine brugte en lørdag hos os, hvor hun vekslede mellem teori og praktik i dojoen. Det var et rig-

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

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



Japanske termer

Af: Sensei Torben Svendsen

I vores daglige karate træning bruger vi mange begreber og termer, som har stor betydning for vores dybere forståelse af den kampkunst vi træner.

I en række små artikler i de kommende OSS blade, vil jeg forsøge at forklare nogle af disse begreber, som ikke blot kan oversættes til ét ord.

'Ma' - 'Maai'

'Ma' er den vigtige pause i musikken, i replikken, i dansen. 'Ma' er det rum, som er mellem to personer og det er den fysiske afstand mellem to personer. Indenfor kunsten og selv i japansk blomster opsætning er 'Ma' tilstede. 'Ma' er en del af naturen.

Det nærmeste vi kommer 'Ma' på dansk vil nok være; rytme/tempo/timing/afstand/rum/pause.

Kumite

Miyagi Sensei og Ji'nan Shinzato i nærkamp



I en konfrontation/kamp mellem to personer er korrekt 'ma' af altafgørende betydning. I Kumite eller Irikumi er det vigtigt at kunne bedømme modstanderens rækkevidde, bla ud fra arm og ben længde, samt en fornemmelse/vurdering af hvor hurtig modstanderen er.

En større afstand var påkrævet når samuraierne kæmpede med Katana (1), så kunne den mindste fejlbedømmelse af 'ma' have dødelig konsekvens. Stor afstand er også påkrævet ved kamp med f.eks. Nunchaku(2) eller B (3) og

endnu større afstand er hvis kampen er med Naginata (4) eller Kusarigama (5).

En lille historie: Den store Kusarigama mester, Yamada Shinyukan, svingede sine kæder, som en fantastisk hvirvelvind, for at undgå at hans modstander kunne komme ind på ham.

I dette tilfælde var det den populære fægte mester, Araki Ma-taemon, som var modstanderen. Da Araki var klar over, hvor god Yamada var til at udnytte 'ma', valgte han at mødes med ham tæt på et bambus krat. Så snart duellen var startet, trak Araki sig ind i krattet med Yamada efter sig, som bare for sent opdagede at hans svingende kæders vide 'ma' var fuldstændig ubrugeligt her. Afstands fordelene var pludselig skiftet og Araki rykkede frem og vandt over Yamada.



Ovennævnte betydning af 'ma' som kampafstand, afstand mellem to personer er oftest betegnet som "maai"

- 1) Traditionelt japansk sværd
- 2) Traditionelt okinawisk våben

ben bestående af to stykker træ med en kæde imellem . 3) Kinesisk/okinawisk langstav, ca. 180 cm, produceret af hårdt træ.

4) Japansk langstav, 120-

240 cm, med et buet blad/sværd, 30-60 cm, i enden. Lignende våben er kendt i Kina under navnet 'Guan dao' og i Europa 'Glaive' . 5) Japansk/okinawisk våben bestående af et skarpt segl fæstnet i en lang kæde.



Kata

Kata er populært sagt en serie af teknikker (parader, stød, slag, spark, stillinger) som udføres solo i et fastlagt mønster mod en eller flere imaginære modstandere. Man siger at kata er ryggraden i karate, at man igennem katatræning kan mestre essensen af karate. Derfor er træningen af 'ma' i kata af stor vigtighed.

I kata er der ikke noget stop! Den ene tekniks 'energi' flyder videre til den næste teknik. Alligevel er der en pause, et rum, 'ma', hvis længde kun kan mærkes af udøveren, men er man tilskuer til en rigtig dygtig karate udøver, vil man dog kunne se eller fornemme 'ma', som en udefinerbar ting, som flytter kata til et helt andet niveau.

Når man starter sin karate træning og lærer de første kata er der en rimelig stram takt i kata. Efterhånden som teknikkerne og mønstret indlæres og mestres, bliver den enkelte udøvers fornemmelse og forståelse af teknikkerne mere og mere vigtig. Det er gennem hård træning at forståelsen og fornemmelsen af 'ma' optrænes. For sortbælter og specielt for seniorgraderne bliver 'ma' i kata'erne mere individuel fra person til person.

I Okinawa Goju-Ryu Karate-do starter vi med at træne Gekisai dai Ichi og Gekisai dai Ni, som på trods af at de som begynder kata'er er ret avancerede, så er begge kata'er dog rimelig simple set ud fra optræningen af 'ma'. Gradvist op gennem de efterfølgende kata, bliver betydningen af 'ma' mere og mere vigtig.

Musik og kata

I Kata optrænes forskellige kamp principper; kata har et smukt, flydende og dynamisk ydre, men med et simpelt, metodisk og brutalt indre.

Personligt har jeg altid haft en aversion imod musik til karate træning, da jeg mener at musikken forstyrrer mine sanser fra at mærke indad. Hvis man sætter musik til kata og skal følge denne rytme, fjerner man sig fuldstændig fra fornemmelsen og essensen af kata. Kata udført til musik tager ingen hensyn til 'ma'.

Paradoksalt nok er musikken måske den bedste måde at forklare 'ma' på. I den vestlige verden startede vores fornemmelse for rytme helt tilbage i den tidlige nomadiske civilisation. Det nomadiske folk, som altid var i bevægelse fandt inspiration til deres musik i de rytmiske hovslag fra deres heste under dem, dette affødte den kendte fire-fjerdedels takt. Fra de gamle chants og til rock musikken, er fællesnævneren i det meste af den vestlige verdens musik denne rytme.

I Asien og måske især i Japan og Kina har det daglige livs rytme været sat af naturens ujævne tempo; klappen af et bambuskraat i vinden eller regndråbernes ustabile dryp. I stilheden før og efter vindstødende i bambuskraattet og i perioderne mellem regndråberne er der intervaller eller "rum i tiden", på japansk kaldes det: 'ma'.

De variable rytmer af 'ma' er stærkt repræsenteret i de japanske kunstarter og specielt indenfor den traditionelle musik. Lytter man feks til bambusfløjtes vilde toner og dennes abrupte pauser, så står det i stærk kontrast til vores vestlige idé til rytme. Meningen i denne musik er ikke at skabe en fast rytme eller et bestemt mønster, men snarere at genskabe lydene fra vinden eller fra havet.

I Noh-teatret (klassisk japansk teater) bruger man ikke almindelig musik til at dramatisere højdepunkter med, i stedet høres en uregelmæssig klappen fra et klaptræ, som angiver momentet.

Andre kunstarter deler også denne efterligning af naturens 'ma'. I kado (kunsten at arrangere blomster) er det anset som dårlig stil, hvis man sætter et lige antal blomster, da dette vil genspejle ensartethed i rum, hvilket er unaturligt og forceret.

Det er ikke altid at øst og vest kan mødes uden den ene part taber noget. Forsøg på at få vestlig musik til at passe med bevægelserne i kata er dømt til at gå galt, fordi enten skal musikken hakkes i stykker for at passe til kata'ens 'ma' eller skal kata'en ændre sin 'ma' og dermed miste et meget vigtigt aspekt.

De okinawiske og japanske Kata har deres udspring i en verden, hvor fire fjerdedels takt havde meget lille indflydelse og forsøger man som vesterlænding at mestre Kata, er det derfor vigtigt at acceptere og lære denne fremmede fornemmelse af 'ma'.

Næste gang du ser en karate mesters kata, så prøv ikke kun at se på bevægelserne. Se efter rytmen 'ma'. Hvis du ser med hele din krop, vil du måske se at kata på ingen måde har brug for musisk akkompagnement.

Kata har deres egen rytme!

108 danskere til BudoSai 2012 på Okinawa

Af: Sensei Henrik Larsen

Ikke mindre end 108 danskere deltog i BudoSai 2012 i Naha på Okinawa. Med dette imponerende deltagertal havde Danmark over dobbelt så mange udøvere med i forhold til nr. 2, som var USA med 52 deltagere.

At Danmark trods finanskrisen og almindelig økonomisk afmatning kan sende 108 af sted til Okinawa vidner om den enestående og stærke organisation, som Danmark har med topmotiverede elever og ikke mindst instruktører.

De mange deltagere havde valgt forskellige rejseplaner. Nogle valgte at rejse direkte til Okinawa, mens 78 havde valgt at deltage i den fællestur, som inkluderede ophold i Kyoto og Osaka.

Det var en fantastisk og helt enestående tur, der ud over at give et stort indblik i japanske skikke og kultur også bød på undervisning og opvisning i verdensklasse.

For de, der valgte at deltage på den fælles tur, startede den med 5 dages ophold i den gamle kejserlige hovedstad Kyoto, som var en af de få byer, som ikke blev bombet under 2. verdenskrig.

Det betyder i dag – at byen, som den eneste i Japan, har over 1600 velbevarede templer. Dette står i skærende kontrast til Okinawa, som blev tæppebombet af amerikanerne i slutningen af 2. Verdenskrig og derfor ikke har nogen bygninger, som er ældre end 50-60 år.

At besøge to så forskellige steder er en uforglemmelig oplevelse, men alligevel var det træningen og deltagelsen i BudoSai, der var højdepunktet...

Med over 800 deltagere fra mere end 42 lande er BudoSai verdens største og vigtigste karatebegivenhed inden for Goju ryu karate. BudoSai bliver kun afholdt hver 4. år og altid på Okinawa.

BudoSai består af 5 timers daglig undervisning udført af verdens førende karateinstruktører. Ud over karateinstruktører var der også indbudt kinesiske mestre, som underviste i



"Hvide Trane" og "De 5 forfædre", som er kinesiske Kung Fu stilarter, som er relateret til karatens oprindelse - fra Kina.

I løbet af BudoSai får man således mulighed for at træne med ikke mindre end 12-15 forskellige instruktører fra hele verden. Dette giver en enestående mulighed for at udvikle og forstå dybden i karaten. Med så mange timers undervisning begynder man at komme dybere og dybere ned i sin karate – en mulighed, som mange kun oplever på de store internationale Gasshukuer.

Derfor er det også et krav, at man for at blive gradueret til 4. Dan og op – skal have deltaget på internationale Gasshukuer.

Sensei Henrik Larsen havde fået den store ære, at blive indbudt som underviser på BudoSai. Sensei Henrik Larsen havde valgt at undervise i den dybere forståelse af kata, hvor vægten blev lagt på "Muchimi", "død mandsteknik" og "2 cm stød", et valg der var meget populært, da det gav mange af udøvere en bedre forståelse for Okinawa Goju ryu's opbygning – og forståelsesgrundlag.

Kulminationen på BudoSai er altid "Masters Demonstration", der ligger som det sidste på programmet. Alle 800 udøvere deltager i "Master Demonstration", så man derigennem får skabt en enestående følelse af et universelt sammenhold, hvor alle er vigtige, uanset karatemæssigt niveau.

Mange prominente mennesker inden for karateverdenen på Okinawa var indbudt som gæster, for at se denne enestående opvisning i karate på absolut højeste niveau.

Sensei Henrik Larsen var også indbudt til at lave en opvisning ved BudoSai og valgte at lave en opvisning sammen med sin datter Emilie, hvor de først viste kata'en Sesan og efterfølgende viste hele kata'en som kamp mellem 2 personer. Det giver altid succes, når mænd og kvinder kæmper mod hinanden – og ikke mindst, hvis det er far og datter.

Danmarks to seniorinstruktører Sensei Torben Svendsen og Sensei Jakob Kold lavede også en fantastisk opvisning – de havde valgt, at vise passager fra samtlige Okinawa Goju ryu kata'er og dernæst lave en lang kampserie – hvor de viste brugen af passagerne i "virkelig" kamp. En opvisning, som høstede stort bifald.

ingen blev skadet
trods af sin



Euromesterskaberne i Goju-Ryu Karate

Af: Sensei Henrik Jørgensen - Roskilde Karate Skole

European Goju Ryu karate federation afholdt i dagene 27.-30. september EM for de 14-20-årige.

IOGKF-Danmark var til stede med en pæn stor delegation i Rumænien Bukarest, hvor det blev afholdt en times kørsel fra deres OL-kompleks, som de bruger, når deres atleter træner op til OL. Meget fine forhold. Dog var vi lidt bundet, da vi jo af gode grunde ikke havde noget køretøj.

Vores delegation bestod af Amalie xxxx, Frederikke Madsen og Emilie Larsen, der alle var fra Nykøbing Falster Karatecenter, og som skulle deltage i kata kadet, junior og U21senior. Fra København Karateklub havde vi Maiken xxxx med i junior kata og Roskilde Karateskole havde Tatjana Nielsen med i kata U21 senior og Maria Guldager med i kumite U21 senior, og Jacob Diaz Petersen var med i kumite kadet. Som hovedcoach og "styr på det hele"-manden havde vi Brian Nordal (Nykøbing.F) og som kumite-coach Tom Nielsen (Roskilde). Alle udøvere havde support med fra deres familier, så vi var næsten 20 i delegationen, hvilket var med til at gøre det til en rigtig god oplevelse at være af sted. Henrik Jørgensen (Roskilde) var vores bidrag til dommerstanden. Det blev endda en tur i bus ind til Bukarest. Stævnet foregik over to dage lørdag og søndag.

Vi ankom torsdag, og der var hygge og selvtræningsdag om fredagen undtagen for dommerne, da WKF-reglerne blev gået grundigt igennem med kursus og prøve i teori og praksis, således at de dårligste blev sorteret fra. Det skal lige nævnes, at Henrik blev godkendt til Referee A i kumite og nåede at dømme adskillige og meget spændende kampe i kumite og kata i løbet af weekenden samt flere finaler.

Niveauet her til EM var rigtigt højt, og det var helt sikkert, at de andre lande også stillede med deres bedste kæmpere. Der var ikke så mange fra det nordlige Europa, men rigtig mange fra Syd- og Østeuropa, og de var vildt dygtige. Vores piger var de første, der skulle i ilden, og de gjorde det rigtig godt. Det blev til enkelte sejre og noget opsamling, da de desværre røg ind i de allerbedste, og det er jo surt. Det blev dog til enkelte sejre og noget opsamling. Det er lige værd at nævne, at der er mange måder at udføre Goju Ryu karate på, og mange af de andres kataer havde en helt anden timing og udførsel af teknikkerne. Det skyldes jo, at det var et stævne for "ALL Goju Ryu", og hele ti forskellige Goju-organisationer var repræsenteret. Nogle meget traditionelle som os, mens andre helt klart var gået sportsvejen. Men spændende var det at se den alsidighed.

Kumite om søndagen. Maria Guldager havde en rigtig god kamp og burde med danske øjne have fået sejren, men marginalerne var ikke på hendes side. Jacob tog den helt frem til semifinalen og inkasserede en fortjent bronzemedalje. Dette skete forresten lørdag, men først søndag blev vi klar over, at det var sådan fat pga. nogle misforståelser. Det var rigtig flot, men det skal lige siges, at alle gjorde en flot indsats, og der er kun grund til se fremad. Næste Junior EM EGKF foregår i Ukraine i 2014. Så er der nogle unge mennesker derude, der har lyst til det, er det nu du skal til at træne endnu mere seriøst. Læs evt. mere på www.egkf.net Og skulle der være en enkelt eller to dommere, der synes, det ku' være sjovt, gælder det også for dem.



Kaiten
Kaiten
Kaiten

Hvorfor nøjes? 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

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
chefinstruktur@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 - Pøgebanken 9
4681 Herfølge

www.herfoelge-karate.dk

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

Karlsunde Karate Klub

Karlsunde Hallen
Kongens Enge - 2690 Karlsunde

www.karlsundekarate.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 Rønne
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
Toftevej 4 - 4130 Viby

dsl293681@vip.cypercitiy.dk

Sønderbro Okinawa Goju Ryu Karateskole

Sønderbro Kulturhus
Lindvigsvej 4 - 8700 Horsens

Chefinstruktør Jit B. Buddha 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
finnaabyh@hotmail.com

Tune IF Karate

Tune IF Motionscenter - Tune Hallerne - Tunevej 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

bosei

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

