



OSS



Okinawa Goju-Ryu Karate-Do

Nummer 88 • December 2011



Et mærke - en familie...

Af: Henrik Larsen Sensei

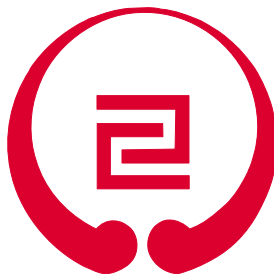
Et af adelsmærkerne ved Okinawa Goju Ryu Karate er filosofien om "one badge – one family"

"Et mærke – en familie"

Inden for IOGKF (International Okinawa Goju Ryu Karate-do Federation) hylder man princippet om, at vi alle er en stor familie – uanset uddannelse, race, hudfarve, køn eller alder. Dette markeres ved, at vi alle bærer "Kenkon" (IOGKF-brystmærket) på vores venstre bryst.

Det er derfor heller ikke tilladt at bære noget andet brystmærke på modsatte bryst.

Desværre er mange af de store leverandører af gi'er – begyndt at brodere deres "familie"-mærke på højre bryst, så alle kan se – at man er en del af f.eks. Addidas- eller Budo Nord-"familien".



Dette er naturligvis ikke tilladt inden for Okinawa Goju-Ryu Karate – da det er i direkte modstrid med selve ideen om, at vi alle tilhører den ene og samme familie...Det er derfor vigtigt, når man køber ny gi, at man sikrer sig, at den ikke er udstyret med et firmanavn på venstre bryst.

Broderet brystmærke

I Danmark er der kun en producent, nemlig Kaiten, der har tilladelse til at brodere IOGKF's brystmærke direkte på gi'en. Andre firmaer, der tilbyder at brodere IOGKF brystmærke på deres gi'er, bryder dansk lov, og det er ikke tilladt at bære gi'erne er inden for IOGKF.

Alle danske IOGKF klubber sælger broderede brystmærker, som er godkendt, og som kan stryges eller sys på gi'en.

Køber man en gi fra et af de firmaer, som ikke har tilladelse til at bruge og brodere mærket – løses problemet let ved at købe et brystmærke i klubben...

Kuramoto Sensei besøger igen Danmark

Det er lykkedes os endnu en gang at lokke Kuramoto Sensei til det Danske Gasshuku i St. Bededagsferien den 4.-5. og 6. maj.

Mange kender sikkert Kuramoto Sensei fra hans besøg i Danmark i 2009 og som instruktør på Europas største Gasshuku – nemlig det Europæiske Gasshuku i København i 2010...

Kuramoto Sensei er fra Okinawa, hvor han er chefinstruktør for HonbuDojo.



Chefinstruktør Gasshuku & Wushu Convension i Kina



Af: Sensei Henrik Larsen

Den første uge i november, var der Chefinstruktør Gasshuku og Wushu Convension i Fuzhou i det sydlige Kina. Fra Danmark deltog 4 senior instruktører, nemlig Sensei Henrik Larsen, Sensei Torben Svendsen, Sensei Jan Meyer og Sensei Britt Larsen.

Turen blev indledt i en lille by syd for Fuzhou, hvor den første del af arrangementet fandt sted. Higaonna Sensei underviste i 3 dage, med træning i verdensklasse. Som altid, når man træner uden for Danmarks trykke rammer, er man ikke altid herrer over de forhold træningen foregår under. Denne gang var det på et groft cementgulv, i en lille Wushu dojo, som vi havde lånt til formålet. En faktor der gjorde, at alle måtte lægge behageligheden og sikkerheden på hylden og få det mest mulige ud af den nye situation... Efterfølgende talte alle deltagere om, at det havde været et fantastisk udbytterigt Gasshuku – måske noget tryghedsnarkomanerne en gang i mellem skulle tænke på – nye omgivelser – giver nye input...

Efter 3 dages træning med Higaonna Sensei rejste vi videre til selve Fuzhou, hvor vi var inviteret til Wushu Convension. Her trænede vi de to grundlæggende stilarter "Tiger" og "White Crane", som er dem der har dannet grundlaget for Okinawa Goju Ryu Karate. Igen meget interessant og udbytterigt... Wushu Convension'en blev afsluttet med et stævne i Goju ryu karate – så kineserne ved selvsyn kunne se, hvad stilarten har at tilbyde. Sensei Torben Svendsen og Sensei Britt Larsen stillede begge op og vandt deres klasser i overbevisende stil – som en ærværdig afslutning på en fantastisk tur...





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

De karakteristiske elementer for Okinawa Goju-Ryu karate

Af: Jimmy Hansen 4. dan fra Østerbro Karate Skole

Ordet "Goju-Ryu" betyder den "hårde-bløde skole", og navnet blev af Sensei Chojun Miyagi valgt for at betone stilarstens hårde og bløde teknikker. Goju-Ryu karate indeholder mange filosofiske lommer, og dybest set handler denne type karate om at klæde udøverne på til at takle livet på en sund måde, hvor man som ideal skal søge en form for balance-ret vej. En vej, hvor der ikke fokuseres på enten/eller, men på både/og, så integrationen af "hårdhed" og "blødhed" er et mål, hvilket i sidste ende gør karatekaen (eleven) i stand til bedre at takle livets mange udfordringer og finurligheder. Sensei Miyagi mente derfor, at det største mål for en karateka var at behandle sig selv og andre med respekt og i sidste ende at finde en form for åndelig frihed. Han lod sig inspirere af navnet fra et digt i den kinesiske Bubishi-bog, der lød: "Ho wa Goju Donto", som betyder, "vejtrækningen er henholdsvis blødhed og hårdhed". Bevidst vejtrækning spiller en vigtig og grundlæggende rolle i hele Goju-Ryu-systemet både som symbol og som fysisk fænomen. Den er nemlig en essentiel nøgle til at blive opmærksom på sig selv, sin krop og sin sjæl og er nødvendig for at kunne favne og integrere Goju-Ryus essens, som er kombinationen af det "bløde og hårde", "at spænde op og give slip" og "at kunne eksplodere og trække sammen".

At betræde Goju-Ryu-vejen er med andre ord en på mange måder fascinerende rejse ind i sig selv. Det er dog hverken en simpel eller let rejse, eftersom Goju-Ryu-systemet er enormt komplekst og blottet for genveje og fastfood-løsninger. Så hvis man i sidste ende skal nå de høje menneskelige idealer, Sensei Chojun Miyagi taler om, kommer man ikke uden om det lange, seje træk, som er; konstant at suge til sig af viden fra sine lærere, at lave tingene igen og igen og igen, at pudse sine teknikker (som en diamant), at bevare en nysgerrighed og en sund kritisk holdning til sig selv, at træne, træne, træne og ikke mindst at arbejde med sindet i retning af at opnå en form for ydmyg tilgang til sin karate og til livet.

Goju-Ryus karakteristiske elementer er i kort opridset form: Junbi undo (forberedende øvelser), 12 kataer herunder tilhørende Bunkai (kataernes teknikker anvendt i praksis), Kacie (nærkamps- og sensitivitetstræning) og Hojo-undo (supplerende øvelser).

Junbi-undo (opvarmning)

Når jeg over for udenforstående skal sætte kun en finger på, hvad det er, der gør Goju-Ryu karate til noget særligt, fremhæver jeg altid opvarmningen. Jeg er af den overbevisning, at det er en af de vigtigste årsager til, at Goju-Ryu opbygger kroppen, også selvom man er 35, 45 eller for den sags skyld 73 år, i modsætning til andre sportsgrene såsom fodbold og håndbold, hvor sportsudøverne typisk topper, når de er i starten i 30'erne, ofte med alskens fysiske skader og skavanker.

Opvarmningen begynder – næsten altid - med en række fodøvelser, hvor man eksempelvis ruller foden fra inderside til yderside og derefter griber fat med tæerne og ruller ud over dem på forskellig vis. Fødderne har en række nerve- og energiforbindelser til resten af kroppen, ikke mindst de indre organer, og ved netop at starte med fødderne bliver man varmet op "indefra". Det at fokusere på fødderne i opvarmningen ligger desuden i naturlig forlængelse af, hvor meget fødderne har af betydning til at gribe, tage fat, låse og fungere som afsæt. Når vi tager fat i gulvet med fødderne og spreder dem som en rovfugl, der griber fat om sit bytte, skal man have en fornemmelse af at søge nedad med kroppens tyngdepunkt, hvilket i sidste ende også er en forberedelse til kata Sanchin. Fødderne er desuden vigtige som byggesten til flere af de andre opvarmningsøvelser såsom Suri ashi (glidende fødder) hvor tåen og indersiden af foden anvendes til at skubbe og bevæge sig fra side til side som en fjeder.

En klassisk Goju-Ryu opvarmning går herefter slag i slag resten af kroppen igennem med fokusering på ankler, akilleshæle, knæ, hofter, mave, ryg, skuldre, hænder og nakke. At beskrive de mange opvarmningsøvelser er for omfattende i denne kontekst, men som yderligere eksempel vil jeg nævne rotationer af knæ i mange forskellige fodstillinger, der har som formål af opvarme knæled og styrke musklerne omkring knæet, så sparkene Mawashi-geri, Mae-geri, Yoko-geri, Kansetsu-geri osv. bliver hurtigere og hårdere, samt at forebygge skader.

Udstrækning indgår desuden som en vigtig del af opvarmningen, og her vil jeg tilføje, at især for de "ældre" over 35 år, er disse yogalignende øvelser, som både ilter og strækker sener og muskler, uvurderlige, da de forebygger og modvirker naturens tendens til at trække kroppen sammen. Des-



uden giver de næring (ilt) til gemte lommer i kroppen, hvilket giver større ydeevne under karatelektionerne.

Goju-Ryu's opvarmning er med andre ord ikke kun en række fastlåste, mekaniske øvelser, der lige skal lires af, inden "det sjove" starter, men en – mindst - lige så vigtig del af karaten som alle de andre ting.

De 12 kataer

Kataerne er Goju-Ryus maskinrum og det vigtigste led. Hvis motoren på en fæрге går i stykker, kommer man ingen vegne. Sådan er det også med Goju-Ryus system. Sensei Morio Higaoonna skriver: "Karate starter og slutter med kata." Goju-Ryu har 12 kataer, og de er: Gekisai dai ishi, Gekisai dai ni, Saifa, Seiyunchin, Shishochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Sesan, Suparinpei, Sanchin og Tensho. Bortset for Sanchin og Tensho har alle kataer tilknyttet en række bunkai, som er en opdeling af kataen i delelementer, hvor man via et angreb og et forsvar viser, hvad kataen kan og skal i en ramme af selvforsvar. At give en udførlig beskrivelse af hver enkelt kata overstiger langt denne artikels ramme, ikke mindst fordi forståelsen for kataerne hele tiden udvides, uanset hvor mange år man har trænet. Jeg vil dog gå lidt i dybden med Sanchin kata, da den er en af de vigtigste nøgler til at få en større forståelse for Goju-Ryu karate.

Sanchins bevægelsesmønster ser meget enkelt ud, men den er efter min mening, den sværeste kata at udføre. Og hvis man bare er en smule nysgerrig og søgende, vil man hele tiden kunne finde nye ting, der kan forbedres. Grundlæggende handler kataen om at udvikle og opbygge en sund og stærk krop, så den bliver i stand til at klare den hårde træning. Vejtrækningen foregår ved, at man trækker vejret ind gennem næsen og visuelt forestiller sig, at den fortsætter op forbi bilerne og så nedad mod bunden af lungerne, hvor den antager en spiral og derefter fortsætter op og ud gennem munden. Som i navnet "Goju" symboliserer inhaleringen det bløde, og udåndingen det hårde, og den måde at trække vejret på fort-

sætter gennem hele kataen. Ved at træne Sanchin igen og igen, former den kroppen og sindet på en række punkter, der handler om opbygning af krop og sjæl, generel opmærksomhed omkring sig selv, fokusering på især benstillinger som fundament for at holde balancen og i det hele taget at evne at bevare en stærk koncentration. Mange års træning af Sanchin kan give udøveren en næsten fuldentd fysisk form og evnen til at være til stede i nuet.

Det er i samspillet mellem den hårde opspænding, den særlige vejtrækning, sindets bevidsthed og korrekt udførte stillinger, at man udvikler krop og sind (uanset hvor gammel man er). Det er også her, at principperne om "hård" og "blød" nærmest kulminerer, fordi hele Goju-Ryu-systemet er gennemsyret af denne kontrast, altså at holde den ydre krop stærk og hård, og psyken og den indre krop blød og fleksibel. Når man med andre ord mestrer Sanchin og disse principper, kan de (nogenlunde let) overføres til alle de øvrige dele af Goju-Ryu karate.

Hojo-undo (supplerende øvelser)

De supplerende øvelser med redskaber har en lang række hensigter: At styrke og hærde kroppen, at forøge udholdenheden, at blive hurtigere, få mere stabilitet i stillinger og at få en bedre muskelkoordinering. Det er kun fantasien, som sætter grænser for, hvilke materialer og byggesten der kan indgå som træningsredskaber. Men de mest traditionelle af slagsen har deres oprindelse i Kina og på Okinawa og er fremstillet af sten, træ og bambus.

Makiwara

En makiwara består typisk af et bræt fæstnet til jorden/gulvet iklædt et læderomslag øverst oppe, som man kan slå på. Her er det også kun fantasien, som sætter grænser for, hvad den kan bruges til. En klassisk øvelse er hærkning af de to forreste knoer, hvor man eksempelvis står i Zenkutsu dachi

og gentagne gange støder ind i makiwaraen. Dette hærder de to knoer og det tilhørende område, men opbygger og styrker også hånd, arm og skulder, ligesom det giver opmærksomhed på at holde skuldrene nede i stødene og lade stødet komme fra hæl og ryg i stedet for kun fra skulder. De fleste af vores stød-, sparke- og blokeringsteknikker kan trænes efter samme mønster som beskrevet ovenover og har stort set samme formål.

En stor sten

I sit formål minder den meget om den klassiske makiwara, men den kan dog nogle ekstra ting. Der er i alt 54 knogler i vores to hænder, så rent matematisk er der uendelig mange måder og vinkler, hvorfra der kan slås på stenen. Uraken uchi kan eksempelvis udføres med tre forskellige afsæt, så man skiftevis slår med tommelfingersiden, midterstykket og det flade stykke ud mod lillefingeren. At klappe med flad hånd kan selvsagt også udføres på mange måder og varieres, så man hærder hånden via Shotei, Nukite, Boshiken osv. Derudover kan stenen bruges til at køre Hiji uchi - også i mange varianter. Formålet er at hærde hænder, arme og albuer (og eventuelt fødder), samt opbygge styrke og udholdenhed.

Kongoken

En kongoken er en ovalformet metalbar, som fås i forskellige størrelser og vægte. Den bruges til at hærde arme og ben og til at opnå en større styrke i håndled og i kroppens center. Et eksempel på én øvelse er, at man lægger den på en måtte og roterer den frem og tilbage, – typisk i Shiko dachi. Dette opbygger styrke i håndled og underarme og forbereder udøveren til at kaste og låse en modstander.

Chi-ishi

En chi-ishi er en stok i en sten og har til primært formål at styrke fingre, håndled, arme, skuldre og det øverste af kroppen og at opbygge evnen til at have fokus, når man laver forskellige stillinger.

Af andre træningsredskaber kan nævnes Nigiri-game (krukker), Ishi sashi (vægte) Jari-bako (sand/sten-spand), Ishi-sashi (stenhåndtag), Tetsu geta (jernsko), Tan (vægtstang), Tou (bambus bundet sammen) og en stor klods. De har forskellige formål, men de gennemgående temaer er også her at hærde, styrke og forøge udholdenhed i kroppens mange lemmer og punkter.

Kakie

Et særdeles karakteristisk Goju-Ryu element er Kakie. Det er en særlig kumite-form (kamp), som indkapsler forskellen på Goju-Ryu og mange andre karatetilalder, fordi der her fokuseres mere på nærkamp end kamp på afstand og at score point.

I kakie lægges vægt på låse, strangulering, manipulering af led, angreb mod nervepunkter og diverse kast.

Kakie er et potpourri af Sanchin, Bunkai og almindelig Iri-kumite, fordi der fokuseres meget på tyngdepunkt, stillinger, vejrtrækning, overførsel af kraft med en betoning af Muchime (den specielle, seje, klæbrigeduførelse af en teknik), og at det samtidigt er meget dynamisk.

At Kakie i modsætning til kata Sanchin foregår med en makker, og at det har en mere flydende energi betyder, at sindet frigør en anden og i en vis forstand mere kreativ energi, end når der kæmpes traditionel kumite, fordi tempoet er roligere, og der konstant er fysisk kontakt med modstanderen.

Kakie handler altså om at kunne forsvare sig i nærkampsituationer, og det opnås ved – på en lidt tai chi agtig maner – at opbygge en fornemmelse for sin modstanders bevægelser (det kan også gøres med lukkede øjne) og bruge det imod ham/hende. Energimæssigt er man spændt op som en fjeder indeni, og den ”spænding” bruges til at gribe, skubbe, slå eller trække modstanderen ud af balance og at følge op med et passende angreb.

Afsluttende bemærkninger

Som udøver af Goju-Ryu karate er man dybest set på en rejse, som aldrig slutter. Den kan til tider være møgirriterende, når krop, følelser og det mentale jeg ikke vil følges ad. Og til andre tider er det som at ramme bullseye i dart, hvor underarm, håndled og kastebane går op i en højere enhed, og man bare ved, at pilen vil ramme det røde midterfelt, når den forlader det yderste af fingerspidserne. Den type kast er meditative, og sådan kan det også være med karate, når krop, sind og emotioner mødes i et nærværende nu. Sensei Morio Higaonna taler om, at kataerne på sigt skal blive til gående meditationer, hvor selvet bliver et med kroppen i en form for selvfor-glemmelse, og hvor der høstes noget af den samme bonus, man opnår ved traditionel meditation.

At karaterejsen aldrig får en ende betyder, at man altid kan blive bedre til Gekisai dai ichi. Eller Sanchin. Eller whatever. Altså at Goju-Ryu-systemets størrelse og kompleksitet altid levner plads til forbedring, alverdens anciennitet og erfaring til trods. Men bag de fysiske udfoldelser er der en mere subtil og åndelig rejseinvitation, der, som jeg indledte med, handler om at blive et ”ordentligt” menneske, hvis fokus er tolerance, respekt, empati, at hjælpe andre, at være beskeden og at bevare en sund nysgerrighed livet igennem.

Men rejsen er meget mere end det. Den er også sjov og fjollet og letbenet og fører ofte til masser af venskaber på kryds og tværs af by- og landegrænser. Og så er det altså rart at kunne et par selvforsvarskneber, hvis man bliver overfaldet af en fuld tumpe eller to.



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



Nordea



Slotsgade 1-3 . 4800 Nykøbing F . www.nordea.dk



Papirlageret

aspa.dk

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

Euromesterskaberne i Goju-Ryu Karate

Af: Sensei Henrik Larsen



Den 1. og 2. oktober blev der afholdt Europamesterskaber i Barcelona i Spanien.

Det drejer sig om Europamesterskaberne i stilarten Gojuryu, under EGF, som er en Gojuryu karate organisation på tværs af de forskellige stilartsforbund. Dette betyder også, at man især inden for kata oplever rigtig mange forskellige variationer af de forskellige kataer.

Danmark har ikke deltaget i en årrække, men med skabelsen af det nye landshold, var det tid til at prøve kræfter med de dygtigste i Europa.

Europamesterskaberne var for seniorer, hvilket betyder, at man i kumite skal være fyldt 18 år, mens man i katakan nøjes med 16 år.

I kata stillede Danmark op med to deltagere – nemlig Tatjana Nielsen fra Roskilde og Emilie Larsen fra Nykøbing F. Begge piger er kun lige fyldt 17 år, så det var en næste umulig opgave, de var sat på. Begge piger gik dog ufortrødent til opgaven, men klarede sig desværre ikke videre fra første runde.

I kumite stillede Danmark med Lasse Brøndsted fra Vordingborg, Andreas Millarch fra Nykøbing F og sidst, men ikke mindst den danske mester Jesper Petersen også fra Nykøbing F. - Alle 3 kæmpede fantastisk godt, men i det skrappe selskab, kneb det med kontrollen på teknikkerne, og alle 3 tabte på for hånd kontakt på modstanderen..

Dennis Knudsen fra Nykøbing var med som coach for de danske kumitekæmpere – mens Britt Larsen tog sig af kata-udøverne...

På billederne ses de danske EM deltagere...

KATA

Tatjana Nielsen – Roskilde
Britt Larsen – Nykøbing F.
Emilie Larsen – Nykøbing F.

KUMITE

Lasse Brøndsted – Vordingborg
Jesper Petersen – Nykøbing F.
Andreas Millarch – Nykøbing F.

Henrik Jørgensen EGF referee(dommer)

Chefinstruktør for Roskilde Karate Skole Henrik Jørgensen, bestod som første dansker – eksamen til EGT dommer.

Henrik Jørgensen rejse sammen med resten af det danske team til Barcelona, men hvor deltagere brugte fredagen på sightseeing – svedte Henrik sig igennem træning og eksamen som dommer i både kata og kumite.

Henrik Jørgensen bestod begge dele med fineste udmærkelse og kan nu bryste sig med, at være den eneste dansker i det fine selskab.





Dit lokale vagt- og alarmfirma

AL-SIKRING

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

MERCASOL RUSTBESKYTTELSE • DÆK & FÆLGE • BILTILBEHØR • CARTEC BILPLEJE • SOLFILM • OLIESKIFT • BATTERIER

DEN FARLIGSTE RUST ser man ikke...



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

MERCASOL



MERCASOL rustbeskyttelse forhindrer rustangreb!

Vinter kvalitetsdæk til faste lave priser

Fabrikat:

Personbiler

155x70x13	425,-
165x70x13	445,-
175x70x13	485,-
175x70x14	545,-
185x70x14	585,-
175x65x14	585,-
185x65x14	575,-
185x65x15	600,-
195x65x15	600,-
185x60x14	545,-
195x60x15	700,-
205x55x16	900,-

TOYO

Pr. stk.

TOYO

4 stk.

425,-	1.700,-
445,-	1.780,-
485,-	1.940,-
545,-	2.180,-
585,-	2.340,-
585,-	2.340,-
575,-	2.300,-
600,-	2.400,-
600,-	2.400,-
545,-	2.180,-
700,-	2.800,-
900,-	3.600,-

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



Nykøbing F. BILPLEJE CENTER

v/Karsten Mikkelsen

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

Hotel Falster

Refa

Her bor vi

MERCASOL RUSTBESKYTTELSE • DÆK & FÆLGE • BILTILBEHØR • CARTEC BILPLEJE • SOLFILM • OLIESKIFT • BATTERIER

Kumite seminar

SØNDAG DEN 4. SEPTEMBER 2011



Af: "Kumiteholdet i Nykøbing F.

Søndag d. 4. september mødtes en masse karate kæmpere fra hele Danmark i Allerød for at træne med den kendte kumite mester Otto Wayne.

C:\Users\dpetejes\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\GX79QIG2\wayne-otto-england[1].jpg

Wayne Otto er 45 år og vandt i 1992 sin første guldmedalje ved VM i Spanien og har op igennem 90'erne været en af de mest fremtrædende karate sportsudøvere i England. Han havde et fantastisk arsenal af teknikker og havde en meget speciel kampstil, som har givet ham øgenavnet "The Black Shark" og senere "The Black Pearl". Wayne Otto har vundet 9 VM guldmedaljer, 3 World Cup guldmedaljer og 9 EM guldmedaljer.

Wayne Otto er ikke længere aktiv kæmper, men fungerer som coach for det engelske landshold.

Vi alle også meget store forventninger til denne oplevelse. Det var derfor også positivt at se, ved ankomsten til Allerød karateklubs dojo, at Goju-Ryu var stærk repræsenteret fra mange klubber.

Wayne Otto lagde med det samme ud med hård opvarmning. Han lagde meget vægt på forsvar, og bevæge sig hurtigere end sin modstander, og hele tiden holde fokus og man må beundre hans evne til at undervise på en meget let for-

ståelig og universel måde. Det var en rigtig god, lærerig og tilpas hård træning.

De første to timer øvede vi praktiske ting, uden modstander. Vi fokuserede meget på hvad dommerne ligger mærke til, til stævner. Desuden fremhæve han også 4 faktorer som man altid bør holde for øje i sin træning:

Kemi: God attitude og udholdenhed.

Balance: Vær altid i balance.

Stabilitet: Stå stærkt.

Beskyttelse: Lav stærke blokeringer.

Wayne Ottos motto er: "Hvis jeg angriber får jeg point, hvis min modstander angriber får jeg også point"

De sidste to timer kæmpede vi med modstander og øvede i samarbejde serier af teknikker.

Det var meget lærerigt for os, og har givet os en del at tænke over, og arbejde på.

Ud over den fantastiske træning, tog han sig også tid til, at fortælle en masse spændende historier om hans kæmpe succes.

En hård, lærerig og spændende dag der bestemt var hele turen værd – og samtidig en klar anbefaling til alle der har en lille kumite kæmper i maven eller er nysgerrig på at lære det på en let forståeligt måde, så grib muligheden hvis Wayne Otto igen kommer til Danmark.



Danmarksmesterskaberne i Karate...

Lørdag den 8. oktober blev der afholdt Danmarksmesterskaber og stilartsmesterskaber i Okinawa Goju ryu karate i Ravnsborghallen i Køge.

20 klubber var inviteret, og det blev et brag af et mesterskab med mange flotte og spændende kampe.

Stævnet er helt specielt, da man ved dette stævne, som det eneste i Danmark, kun kan stille op i kombinationen af karatens to konkurrencediscipliner: Kata og Kumite.

Derfor betegnes dette stævne også som karatens "adelsmærke", hvor kun den alsidige udøver kan gøre sig gældende...

Måden, stævnet afvikles på, er også helt unik, idet man kæmper uden afbrydelser, som i boksnng, mens de to udøvere laver kata samtidigt på gulvet...

Stævnet er yderligere opdelt i en "begynder"-klasse og en åben klasse, som betegnes "Danmarksmesterskabet", da der ingen begrænsning er i denne klasse.



Master mænd + 35 år

Ian Wisler-Poulsen Okinawa Greve Karate

Senior mænd

Ian Wisler Poulsen Okinawa Greve Karate

Senior Kvinder

Julie Dresch Østerbro Karate Skole

16 - 17 årige piger

Emilie Larsen Nykøbing F. KarateCenter

16 - 17 årige drenge

Nicklas Pagh Nykøbing F. KarateCenter

14 - 15 årige piger

Jasmine Zulfovski København Karateklub

14 - 15 årige drenge

Andreas Brendstrup Roskilde Karate Skole

11 - 13 årige piger

Emma Arenthøj Nykøbing F. KarateCenter

11 - 13 årige drenge

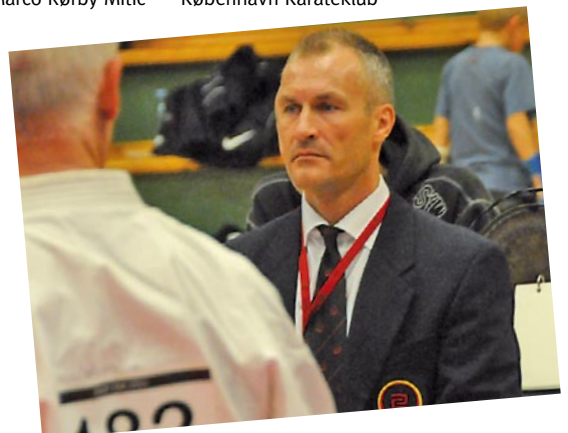
Sebastian Renner Nykøbing F. KarateCenter

9 - 10 årige piger

Sarah Petersen Roskilde Karate Skole

9 - 10 årige drenge

Marco Rørby Mitic København Karateklub



BudoSai 2012

Okinawa, Japan



En af de mest fantastiske traditioner i IOGKF er, at man hvert 4. år afholder en kæmpe karatefestival i Naha på Okinawa – stedet hvor karaten blev født.

BudoSai er verdens største Gasshuku med uदøvere og instruktører fra hele verden. BudoSai strækker sig fra mandag den 9. juli til søndag den 15. juli 2012. Der er 4 af dage med Gasshuku. Tirsdag og lørdag er der mulighed for sightsee-

ing, og søndag er forbeholdt festivalen, hvor verdens dygtigste uदøvere vil lave en 3 timer lang opvisning.

Der vil ved dette års BudoSai også være mulighed for at stifte bekendtskab med de kinesiske Wushu-mestre i ”White Crane” og ”Tiger” – to af de kinesiske stilarter, som danner hele grundlaget for Okinawa Goju Ryu Karate. Udefra forskellige – indeni det samme...

Der er tale om et helt unikt arrangement, hvor også de fysiske rammer er unikke. BudoSai afholdes nemlig i Budo-kan, som er en unik bygning, special designet til kampkunst...

Trods alle disse overvældende ting, er den største af tingene – og måske den mindste – tilstedeværelsen af Morio Higaonna Sensei 10. Dan, som er grundlægger af IOGKF. Higaonna Sensei er en af de sidste nulevende legender inden for karate og efter sigende inkarnation af selveste Chojun Miyagi, hvis man skal tro på de udsagn, mennesker der har set og trænet med Chojun Miyagi er kommet med ...

Karatemæssigt bliver det bare ikke STØRRE !!!

IOGKF-Danmark arrangerer en fælles tur til Japan/Okinawa, men det er selvfølgelig også muligt at rejse selv. Man kan læse mere om turen på www.iogkf.dk.





Daruma

Af: Sensei Henrik Larsen

Disse papmachedukker – Daruma - bruges i Japan som et udtryk på ”held og lykke” eller til at symbolisere prøv igen og igen og igen – at blive ved (nanakorobi – yaoki), der direkte oversat betyder ”falde syv gange – men rejse sig otte gange”.

For at symbolisere denne ”kampånd” er Duruma’en uden øjne. Når man så har sat sig et mål eller ønsker sig en ting – så maler man det ene øje og afventer at ønsket opfyldes. Når dette sker, for selvfølgelig sker det!, da Duruma hjælper, maler man det sidste øje på...

Så her er en enestående måde at lære at fokusere på sine drømme og ønsker for fremtiden.



C. Palle

SNEDKER - & TØMRERFIRMA

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





Junbi undo

Af: Sensei Torben Svendsen - Østerbro Karateskole

Alle sportsgrene bruger i dag en eller anden form for opvarmning. Mange fokuserer på, at kroppen hurtigt skal varmes op, og den mest effektive måde til at nå dette er at få pulsen op (ved hop, løb eller andre tempofyldte øvelser), så blodet strømmer ud, og varmen hurtigt breder sig i kroppen, og man derefter kan komme i gang med den egentlige træning.

I karate generelt er det ikke stort anderledes med denne holdning. Kroppen skal varmes op, så vi kan komme i gang med den "rigtige" træning. Altså en separation af opvarmning og træning.

I begyndelsen af 1920'erne fastlagde Miyagi Chojun Sensei et særdeles effektivt opvarmningsprogram, som han kaldte: Junbi undo.

De forberedende øvelser, som Junbi undo korrekt oversættes som, gennemarbejder hele kroppen, startende fra tærerne og hele vejen op til nakken. Øvelserne udarbejdede Miyagi Sensei i samarbejde med en læge og ud fra den viden, han havde tilegnet sig fra sin lærer, Higaonna

Kanryo Sensei.

(Som bekendt studerede Higaonna Kanryo Sensei kampkunst i Fuzhou i det sydlige Kina. Elever som fordybede sig i kampkunstens verden lærte også om forskellige helbredelsesformer).

En genial detalje i Miyagi Sensei's Junbi undo er, at man starter med at opvarme tæer og fødder - da fødderne har direkte relation til resten af kroppen og de indre organer. På denne måde får man på fornuftig vis opvarmet hele kroppen allerede ved kun at arbejde med fødderne, (jf. zoneterapiens og akupunkturens teorier).

For en utrænnet krop kan den krævende karatetræning skade muskulaturen, derfor er en korrekt optræning nødvendig. Dette vil også udmunde i en større hurtighed og smidighed i bevægelserne.

De forberedende øvelser forbereder, som navnet antyder, udøveren på udførelsen af de teknikker, karaten indeholder. Kroppen trænes op, så muskulaturen bedre vil



kunne ”klare” karatens teknikker - så kroppen opbygges frem for at nedbrydes af træningen. Junbi undo forbereder også udøveren rent teknisk, da der er mange af øvelserne, som er nært beslægtede med teknikker i de forskellige Goju-Ryu kataer. Øvelserne er også tænkt som en livslang form for mental- og fysisk træning.

I Junbi undo fokuseres der på, at muskulatur, sener og led skal trænes op til at samarbejde optimalt i smidige og glidende bevægelser, hurtige og eksplosive bevægelser, kraftfulde og kontante bevægelser.

Bevægelsernes samspil med åndedrættet er af stor vigtighed, da dette vil forbedre blodcirkulationen, styrke de indre organer og hjælpe opbyggelsen af musklerne. Opmærksomhed omkring kroppens tyngdepunkt og kontakten til fødder og underlag er ligeledes af stor vigtighed, da dette giver en konstant fornemmelse af hele kroppen. Denne fornemmelse er vigtig at tage med ved udførelsen af alle kataer.

Miyagi Sensei valgte ofte udelukkende at undervise sine elever i Junbi undo i flere timer. Gør man Junbi undo-øvelserne rigtigt, udvikler man en større forståelse for mange af kataernes teknikker, hvorved udførelsen også bliver mere korrekt.

Modsat den konventionelle opvarmningstankegang, jeg beskrev i starten af denne artikel, så er tanken i Junbi undo, at det er meget vigtigt at starte stille og roligt med simple øvelser, som varmer musklerne op, løsner leddene og langsomt øger blodcirkulationen. (Sammenlign kroppen med en bil; for at skåne motoren, starter man jo ikke med at ”fyre den af” med fuld gas. Man kører stille og roligt, indtil motoren er varm).

Som beskrevet i ovenstående er udførelsen af de forbedrende øvelser, før den almindelige karatetræning, meget vigtig.

Det traditionelle Junbi Undo program:

For at få et indblik i, hvad traditionel Junbi undo indeholder, følger her en beskrivelse af øvelser og rækkefølge. De enkelte øvelser, deres korrekte udførelse og virkning er ikke beskrevet i denne artikel. Opsætningen er næsten i punktform og beskrevet kun til den ene side, så hvis man vil forstå programmet, er det en forudsætning, at man i forvejen kender øvelserne.

Som så meget andet her i livet er der ikke nogen perfekte eller ”rigtige” løsninger, men husk blot på, at der er tænkt over de enkelte øvelser (at de måske har en ikke helt synlig effekt/mening) og rækkefølgen.

Et fuldt Junbi undo program vil typisk tage 45 min. – 1 time, derfor er det som oftest nødvendigt at ”skære” i det for at tilpasse normale træningslektioner.

Junbi undo:

Tæer - (ashi-yubi): Løfte skiftevis storetæer og de 4 andre tæer - Grib fat i gulv

Ankler (ashi) - Vip fødder fra side til side
Vip fødder indvendig/udvendig
Grib fat med fodballe og tvist hæl
Tip op på fodballe – dernæst tilbage på hæl
Stå på et ben og roter ankel
Stå på et ben og roter knæ

Knæ (Hiza) - Stå i Heisoku dachi,
”fald ned” i Kosa dachi
Samlede fødder og knæ; cirkler med knæ
Samlede fødder knæcirkler indvendig/udvendig

Ankel, knæ, hofte - (Stræk/åbning):

spredte ben, det ene bukket, det andet strakt – en hånd på hvert knæ og begge arme strakte, vægten ned i det strakte ben;

- foden 45 grader ud til siden, så knæets bagside åbner
- hælen ud til siden, så knæets inderside åbner
- som ovenstående, men hånden på det strakte ben trykker på hoften, så hoftelæddet åbner (hoftestillingen som til Yoko geri).

Hofte/knæ/ben - (Koshi/Hiza/ashi):

Stående i Heiko dachi:

Knæ løft/spark på håndflader (Hiza geri) – lige op
Knæ løft/spark på håndflader (Hiza geri) – 45 grader

Stående i Zenkutsu dachi:

Knæ løft/spark (Hiza geri)

Stående i Heiko dachi: Bensei lige frem



Bensving 45 grader ud til siden - Bensving 45 grader ind foran - Bensving bagud - Bensving lige til siden

Stående i Zenkutsu dachi: Bensving lige frem - Bensving indvendig cirkel - Bensving udvendig cirkel

Diverse spark - (Keri waza): Mae geri - Kansetsu geri Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi geri

Hele kroppen - Stræk armene op, bøj forover og lad armene hænge ned, ret op og placér begge hænder på korsbenet og bøj bagover.



Stræk begge arme op, vend 45 grader til siden, bøj forover, "fej gulvet" med begge hænder, ret op med hænder i armhulerne og skub begge arme opad bagover.

Tora Guchi med sidebøj - Tora Guchi med tvist-sidebøj-bagud - Tora Guchi med foroverbøjet spiral

Hofter - (Koshi):

- I Heiko dachi: Rotation
- I Heiko dachi: Tvist hoften og sving armene
- Bøj forover og lad armene hænge, rotér herfra med armene Løst over hovedet, hele overkroppen rundt, bagover og ned igen.

I Zenkutsu dachi: Tvist hoften - Stå i Shiko dachi med en hånd på hvert knæ:
Tvist kroppen fra side til side for at tviste rygsøjlen.

Åndedrætsøvelser - (Kokyo undo) -

"Tai otoshi" ("Krops drop") - Fra bredstående stilling, "fald ned" i Shiko dachi – begge hænder
Standser "faldet" ved at lande på knæene, armene er strakte

"Ten zuki" ("Himmel stød"):

Fra bredstående stilling, "Fald ned" i Shiko dachi – en hånd støder lodret opad med shotei, den anden standser "faldet" ved strakt at lande på knæet.
Retur, trækkes den lodrette arm tilbage til armhulen.
Fokus på hele kroppens sammentrækning og åbning/eksplosion.

"Morote Ten zuki":

Fra Heiko dachi "Fald ned" i shiko dachi – begge hænder støder lodret opad med shotei, - her er det benene, der standser "faldet".

Retur, trækkes de lodrette arme tilbage til armhulen.
Fokus på hele kroppens sammentrækning og åbning/eksplosion.

"Furi sute" - Fra Heiko dachi "fald ned" i Shiko dachi, begge hænder kastes frem. - For dernæst at svinge bagud med fokus på shotei. - Retur, knyttes hænderne og trækkes op i armhulerne.

Diverse stød: - (Zuki waza): Jodan Seiken zuki - Chudan Seiken zuki - Gedan Seiken zuki - Ura zuki - Age zuki

Neko undo: Katte øvelse armstrækninger

Dobbelt spark bagud: (Denne øvelse er i dag udeladt af programmet pga. for mange skader!! Den er kun nævnt her pga. det historiske perspektiv)

Sid på hug med begge hænder i gulvet. Spark begge hæle, samlet bagud/opad. Land på fodballer med strakte ben og ryggen bagoversvæjet.

Maveøvelser - Kakato geri – liggende på ryggen, baglæns cykling

Kakato otoshi – liggende på ryggen, bensving

Liggende på ryggen med bukkede ben og håndflader på knæ

Maverulninger op, så hænderne kommer over knæene.

Rygøvelser - liggende på maven og lav rygbøjninger liggende på maven – på en indånding: løft begge arme og begge ben hold vejret – på en udånding: sænk arme og ben igen.

Kaninhop - (Denne øvelse er i dag udeladt af programmet pga. for mange skader!! Den er kun nævnt her pga. det historiske perspektiv)

Sid på hug på fodballerne med begge hænder foran krop-

pen. Hop let op og ned ca. 5-10 cm over gulvet. Hver 10'ende hop skal være højt op i luften, træk benene op under og land igen på fodballerne med helt bøjede knæ

Arme/skuldre - (ude/kata): Armsving enkelt
Armsving dobbelt

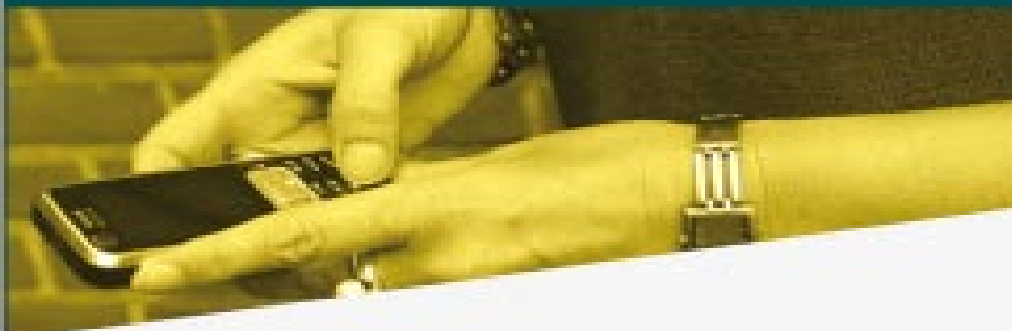
Fingre/håndled - (te-yubi/kote): - Knyt og åben hænderne. - Diverse stræk af håndleddet og bagoverbøjning af fingrene.

Nakken - (kubi): Bøj hovedet frem og tilbage - Se fra side til side - Vip øret ned til skulder, fra side til side
Roter hovedet i en cirkel



SMSbank gir' dig overblikket

- her og nu



SMSbank er en hurtig måde, at få overblik over dine konti - uanset hvor du er!

Kom ind og opret en SMSbank-aftale i SPAR LOLLAND - Toldbodgade 25 i Nykøbing F.

Vi passer godt på vores kunder

SPAR
LOLLAND



Karate fjernt fra hjemmet

Af: Jørgen Lind - 2. kyu



Engang imellem byder livet på chancer, man slet ikke har fantasi til at forestille sig. Sådan har mit liv været de sidste to måneder.

Efter at have været uden fast arbejde i et års tid, dukker der pludselig en job-annonce op ud af det blå. Et it-firma i Grønland søger en medarbejder, som skal arbejde fra hjemmet i Danmark, men betjene grønlandske kunder.

Når man er uden job, sender man selvfølgelig ansøgninger i massevis, men jeg tænkte alligevel mit, da jeg sendte denne af sted.

Stor var min overraskelse, da jeg fik svar på ansøgningen, havde holdt ansættelsessamtale via telefon, besøgt direktø-

ren i hans sommerhus i Nordjylland, pakket og rejst til Grønland ... alt sammen inden for en måneds tid.

At være hér føles derfor utrolig surrealistisk, da jeg ikke i min vildeste fantasi havde forestillet mig pludselig at være i Grønland.

Grønland er på mange måder som Danmark ... og på endnu flere måder helt forskellig fra Danmark.

Den samlede grønlandske befolkning udgør ca. 55.000, og hovedstaden Nuuk huser de ca. 17.000 af dem. Nuuk er med andre ord i størrelse at sammenligne med Nykøbing F, men anden sammenligning er der ikke.

Disse 55.000 mennesker er så fordelt på et areal svarende til staten Texas, så er man 2 km uden for en by, så er man alene ... helt alene ... og farer man vild, så risikerer man at være totalt lost. En håndholdt VHF-radio er derfor nærmest et nødvendigt overlevelsesudstyr heroppe.

Den længste strækning, man kan køre i bil omkring Nuuk, er ca. 9 km, og så har man været hele Nuuk rundt. Der er ingen veje imellem byer og bygder heroppe, så skal man til en anden by, så er det med fly/helikopter eller båd. I sagens natur er byens marina et af de større områder i byen. Snart sagt alle har en båd i en eller anden form.

Nå men ... vel ankommet hertil en onsdag i august, bliver jeg mødt af et firma fuldt af smilende og gæstfrie kolleger, samt en natur som på det nærmeste sparker benene væk under en.

Torsdag spørger Martin (min direktør) om jeg ikke vil med ham og et par kammerater på rensdyrjagt fredag til lørdag ... om jeg vil? ... jo for pokker ... det er da en oplevelse, man ikke kan sige nej til. Men, jeg har jo intet jagttegn, har ikke skudt i 20-25 år, og aner intet om at gå på jagt. Et smil fra Martin ... intet problem ... du er i cowboy-land. Våbenloven i Grøn-

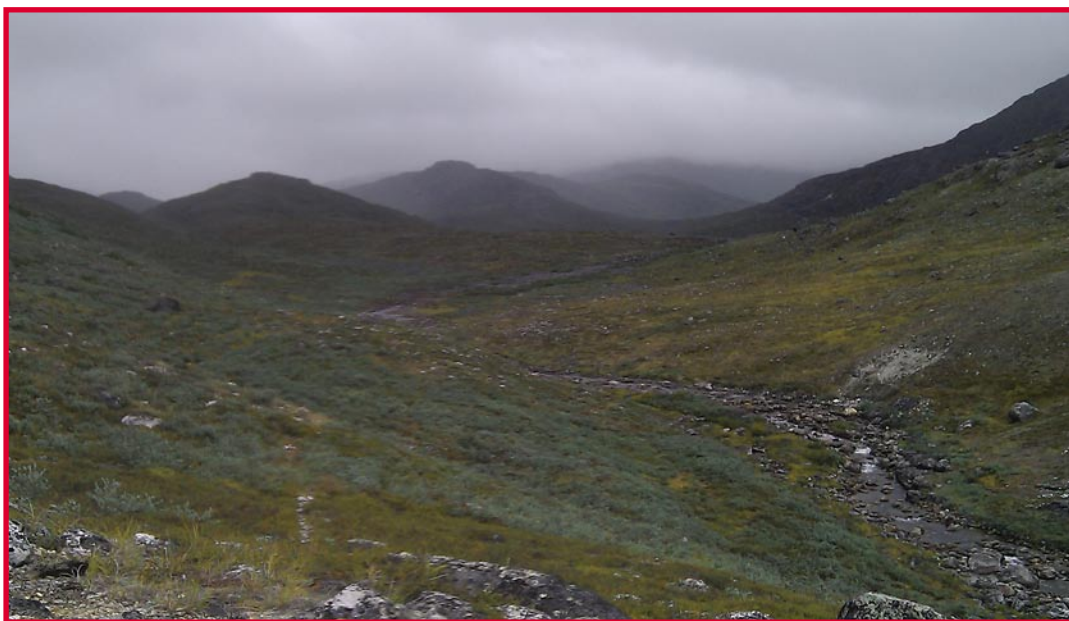
land er, hvad skal jeg sige, meget ulig den danske. Jeg låner en riffel af en kollega, rygsæk osv. af Martin, og så er det ellers om bord på Martins båd fredag eftermiddag og nordpå ind i bunden af Godthåbsfjorden.

I fjorden sejler man zigzag mellem isskoster (store isklumper, som er for små til at betegnes isbjerge) og efter 3 timers sejlad med 25 knob er vi ved bestemmelsesstedet. Vi anker op, spiser aftensmad og går til ro, så vi er klar til morgendagens strabadser.

Lørdag står vi tidligt op og bruger hele lørdagen til at gå rundt i de mest fantastiske landskaber, man kan forestille sig. Totalt øde og med havørnene over os som eneste vidner til vores tilstedeværelse.

Efter et par timer møder vi de første 2 rensdyr, som nedlægges. Vi går videre, og efter 3-4 timer skyder vi de næste 2. Efter slagtning og partering (sorry, sådan er jagt altså) fordeles kødet fra 4 rensdyr i rygsækkene, og så går turen ellers tilbage til båden med 30-40 kg på ryggen. Det var en tur på 5,5 km ifølge gps'en i telefonen.

Efter sejlturen hjem har vi brugt omkring 300 liter diesel til 5 kr. literen. Igen, intet er som hjemme i Danmark.





Ikke mere om jagt ... men for pokker en fantastisk tur ... og så har jeg været i Grønland i 3 dage.

Søndag ankommer min kæreste, som firmaet har været så generøse at forære en tur herop for at besøge mig, når nu jeg skal være her så længe denne første gang. Også hun er helt solgt, selvom ugen hun er her desværre spoleres en del af regnvejr nærmest uafbrudt.

Da min kæreste er rejst hjem efter en uge, sker det selvfølgelig for første gang i min tid heroppe, at himlen en aften eksploderer med nordlys, som danser over Nuuk i grønne og lilla farver. Det er i sandhed et fantastisk syn.

Alene igen, er det tid for mig til at finde noget at lave om aftenen efter arbejdstid. Gi'en er naturligvis pakket i bunden af kufferten, og jeg har på forhånd orienteret mig om muligheden for at træne karate heroppe.

Den eneste karatedojo i Nuuk er tilknyttet SKIF, altså stilarten Shotokan, men træne det skal jeg, og med min indstilling til karate, så er alt input værdifuldt, så jeg tager af sted med min gi under armen og bydes velkommen med åbne arme.

Shotokan er meget forskellig fra Goju-ryu: mange forskellige og anderledes spark, lange ryk fremad, meget aggressivt og udfarende, præcis som man har læst sig til, at karatestilarterne på det japanske fastland har udviklet sig i modsætning til de mere traditionelle stilarter fra Okinawa.

Jeg finder hurtigt ud af, at jeg ikke er den eneste i klubben fra andre stilarter ... den ene af instruktørerne, Sensei Kim, er fra en anden afart af Shotokan (JKA) og Sensei Morten, som underviser i kumite, er fra Wado-ryu ... en Okinawa-stilart som vores egen. Men der skal ikke være nogen tvivl om, at alle i klubben er ihærdige, dygtige og med en kampgejst, som ikke lader mine kammerater i Nykøbing noget tilbage at ønske. Instruktørerne er kompetente, og man får lov til at svede, præ-



cis som man er vant til hjemmefra. Skønt at træne igen efter en lang sommer på nedsat blus.

Shotokan-undervisningen i klubben er meget kumitebaseret, sådan at forstå at de teknikker, man lærer i Shotokan, nærmest kan bruges direkte i en turneringskamp, men dog skal det siges, at når de kæmper indbyrdes, så oplever jeg en del mere kontakt, end jeg er vant til derhjemme. Dejligt at mærke, at det ikke er en syklub, så der bliver indkasseret blå mærker, lidt blødende læber og ømme lemmer efter hård træning.

Instruktørerne er utroligt opmærksomme på min deltagelse og hjælper flittigt til, med de for mig uvante teknikker. De er effektive, men som nævnt MEGET forskellige fra Goju-ryu. Mine spark kommer til at nyde godt af denne træning ... så jeg skal nok få noget med hjem og også mere og andet end god motion.

Efter en uges træning i klubben spørger formanden om ikke jeg har lyst til at tage undervisningen om fredagen. Det er deres "alternative dag", og de elsker at få andet input at lege med, så jeg indvilger og tager undervisningen i en time.



Jeg starter med en traditionel Goju-ryu opvarmning, da deres normale opvarmning mest består af løb, hop og stræk. Den er med andre ord ikke orienteret mod karateteknikker som vores traditionelle form, men udelukkende mod at blive varm.

Efter opvarmning introducerer jeg dem til Kaki-øvelser, hvilket jeg gør for at vise dem, hvordan vi i Goju-ryu går tæt på vores modstandere, i modsætning til hvad de er

vant til, samt arbejder meget med at gribe fat i modstanderen. Det er meget tydeligt under træningen, at deltagerne er meget uvante med den tætte kontakt, men der bliver gået til øvelserne med entusiasme og nysgerrighed.

Det næste, jeg trækker dem igennem, er diverse frigørelses- og selvforsvarsteknikker, præcis som jeg selv har lært dem i dojoen, samt på diverse Gasshuku's af vores forskellige fantastiske instruktører i IOGKF.

På grund af deltagernes store nysgerrighed efter disse teknikker trækker undervisningen ud til både 1 og 2 timer, inden vi takker af, som vi plejer hjemme i dojoen.

Det var en spændende aften for mig, hvor jeg nød at kunne betale deres venlige modtagelse tilbage med lidt anderledes teknikker, og tilbagemeldingen fra deltagerne var dejlig positiv.

Nu har jeg så trænet jævnlige i dojoen i 4 uger og føler, at min krop er ved at være oppe i gear igen. En dejlig følelse.

5 uger har jeg nu været i dette fantastiske land, og jeg længes så småt hjem til kæreste og karatekammerater. Det bliver dejligt at komme hjem og træne de vanlige teknikker, og der bliver selvfølgelig brug for hård træning med henblik på julens graduering. Selvom jeg træner mine egne kataer i dojoen efter timerne, så savner jeg naturligvis Senseis korrektioner og indlæring i vores egne teknikker.

De seneste dage har vejret været fantastisk heroppe, og jeg har derfor været på fjorden og sejle med nogle kolleger. 10 min. sejlads uden for havneindløbet støder vi på to pukkelhvaler, som svømmer rundt i fjorden og smovser sig. En fantastisk oplevelse, som man ikke just får hjemme i Guldborgsund.

Jeg forventer at være her i Grønland et par uger endnu, inden turen går hjemover, men jeg glæder mig til igen at sætte mine ben i den hjemlige dojo i Nykøbing F.

Mange hilsner fra det kolde nord (ja, vi har haft den første sne)



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

Buddhisme, Kung Fu og Goju-Ryu Karate...

Af: Sensei Henrik Larsen



Legenden fortæller, at den buddhistiske munk Budiharma rejste ind i Kina i det 6. århundrede for at udbrede læren om Buddha og hjælpe den kinesiske kejser i sin stræben efter at blive en bedre buddhist.

Buddhismen havde spredt sig via Silkevejen og ind i Kina fra omkring år 0 og var i det 600 århundrede ved at få fodfæste i det nordlige Kina. Budiharma var inviteret af Kejser Wu, som ønskede at sikre sin fremtid og udødelighed – gennem god karma. Tanken om, at man blev genfødt og på den måde levede uendeligt, tiltalte kejseren, men ”hagen” ved det var, at det krævede god karma – hvis man ville sikre sig i det næste liv.

Legenden fortæller videre, at Budiharma med støtte fra kejseren grundlagde et stort tempel nord for kejserbyen Nanjing i bjergene Shaolin. Dette tempel blev kendt som North Shaolin-templet. For at sikre sig god karma, støttede den kinesiske adel og kejseren opbygningen af buddhistiske templer. I nogle områder udviklede det sig til hele byer af Pagoder og templer og efter sigende skulle byen Lo Yan på et tidspunkt have huset over 40.000 templer.

Der findes flere forskellige retninger inden for Buddhismen, men alle retninger går i meget korte træk ud på at blive ”oplyst” og blive Buddha, hvormed man træder ind i Nirvana og bryder rækken af genfødsler. I sin søgen efter at blive ”op-



lyst" kræver det, at man fordyber sig gennem meditation og derigennem finder "sandheden". Dette foregår ofte gennem mange timers uafbrudt meditation.

I den nordlige del af Kina kan det være ekstremt koldt om vinteren og derfor fysisk meget krævende at kunne meditere over lang tid i vinterhalvåret. Opvarmning af templerne var ikke en del af tempellivet, så ofte kunne de mange timers meditation foregå på ekstremt kolde gulve med temperaturer under frysepunktet.

Da mange af hans disciple ikke havde fysik til denne form for meditation, begyndte Budiharma at udvikle et træningssystem, som kunne styrke præsternes udholdenhed. Budiharma var oprindeligt i Indien af "krigerkaste", hvor han havde lært den indiske kampform "Kalipayt". Han kombinerede derfor sine egne erfaringer med de kampformer, der allerede fand-

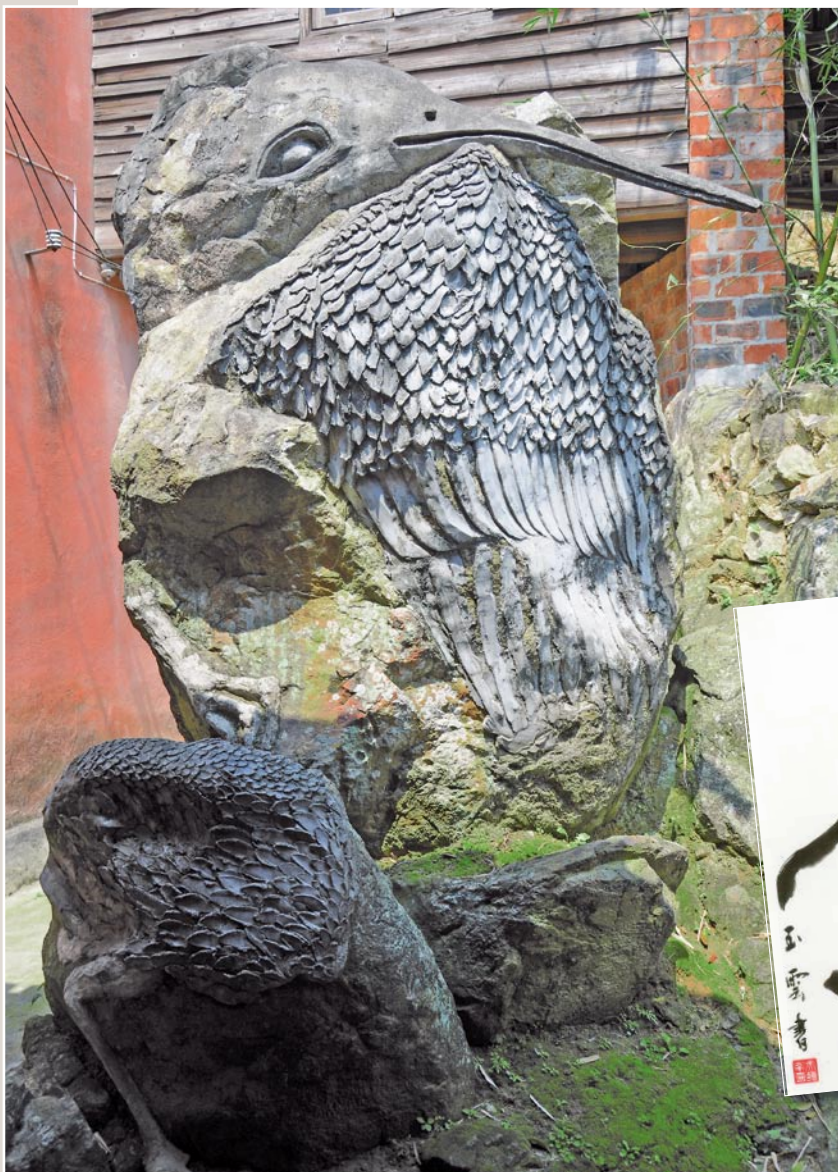
tes i Kina. Ud af dette opstod "Shaolin Kung Fu", som senere skulle danne grundlag for mange forskellige kampkunstarter verden over. En af de mest kendte skulle blive den japanske kampkunst kendt som: "KARATE".

Buddhismen er kendt som en "ikkevoldelig" religion, hvor det for de fleste buddhister ville være helt utænkeligt at slå noget levende væsen ihjel – dyr eller mennesker – og selvfølgelig lige så utænkeligt at slå eller mishandle nogen... selv hvis det drejede sig om selvforsvar!

At Budiharma alligevel fandt hjemmel til at kombinere kampkunst og buddhisme siger noget om bedriftens størrelse. Det var derfor også kun munkene fra Shaolin-templet, der udøvede denne kombination, mens flertallet af de andre tem-

pler forsatte den traditionelle form for buddhisme. At træningsøvelserne ikke bare forblev træningsøvelser, skyldtes buddhismens søgen efter det at være til stede i nuet – at opleve tomhed, hvor kroppen tager kontrollen over psyken – hvor man bliver et med bevægelsen – uden tankens kontrol og tingene "bare" sker ...

Budiharma erfarede, at man gennem fysisk udfoldelse, hvor man tilstræber den perfekte form – gennem tusindvis af gentagelser – opnås fornemmelsen af "tomhed", og man oplever, at være 100% til stede i nuet – et med bevægel-





sen. Disse uendelige gentagelser af de samme bevægelser, udviklede kampøvelserne til kampkunst, og et unikt og helt enestående kampsystem havde set dagens lys...

Efterhånden, som de buddhistiske templer blev større og større, blev de også mere og mere magtfulde. Dette blev en torn i øjet på Kejseren, som på et tidspunkt besluttede sig for, en gang for alle, at genvinde kontrollen og magten. Kejseren satte hæren ind, og i tusindvis af templer blev brændt ned til grunden i den nordlige del af Kina. Munke blev nedkæmpet og henrettet i hobetal, og den buddhistiske magt blev knækket en gang for alle. Fra det store North Shaolin Tempel lykkedes det dog en gruppe munke at undslippe. Disse flygtede sydpå og endte i bjergene omkring Fuzhou ca. 2000 km syd for Nanjing. Her kunne munkene være i fred for den kejserlige garde.

I dette område begyndte der at vokse nye templer frem i det bjergrige område, og fælles for mange af dem var, at de bar Shaolin-traditionen med sig. Munkene trænede forskellige variationer af kampkunst – som blev kendt under navne som: White Crane, Tiger, Snake og lignende dyrenavne, som be-

skrev den enkeltes karakteristiske form.

I bjergene uden for Fuzhou har man fundet det, man mener er ruinerne af det oprindelige South Shaolin tempel, og man har derfor valgt at genopbygge et nyt "South Shaolin Tempel" ved siden af de ruiner. Templet bliver i dag besøgt af alle kampkunstinteresserede fra hele verden.

Kina havde i mange år været et lukket land for udlændinge, der kun måtte anløbe havn i Shanghai. Lukningen af de kinesiske havne førte til, at englænderne bombarderede flere kinesiske havnebyer heriblandt Fuzhou. Efter en del konfrontationer måtte kineserne kapitulere og åbne havnene for handel. Dette betød samtidig at udlændinge kunne få opholdstilladelse i de forskellige havnebyer.

De nye forhold i Kina betød, at flere indbyggere fra øen Okinawa valgte at prøve lykken i byen Fuzhou på det kinesiske fastland. Fuzhou er den kinesiske havneby, der ligger tættest på Okinawa, og som altid havde været udgangspunkt for samhandlen mellem Okinawa og Kina. De to lande havde i århundreder haft en handelstradition, som blev opretholdt op til



1874. Tilflytningen blev så stor, at der i Fuzhou udviklede sig et område, som kineserne refererede til som "Okinawa Town". Tilflytterne fik også tildelt en begravelsesplads, både fordi der nu boede så mange, men også fordi kineserne ikke ønskede, at de skulle begravnes på kinesiske gravpladser.

I år 1874 rejste en ung mand fra Okinawa ved navn Kanryo Higaonna til Fuzhou for at søge arbejde. Det var en svær tid for Kanryo, da de fleste kinesere var meget mistroiske over for de fremmede fra Okinawa og ikke ønskede at ansætte dem. Legenden fortæller, at Kanryo en dag, hvor han sad ved floden, så en ung pige falde i vandet og uden tanke på sit eget liv, kastede sig i vandet og reddede den unge pige. Det viste sig at være en lokal Wushu (kampkunst)mesters datter, som Kanryo Higaonna havde reddet. Ryu Ryu Ko, som mesteren hed, tilbød i taknemmelighed den unge Kanryo et job i hans firma, hvor han arbejdede med bambusprodukter. Ryu Ryu Ko blev så glad for den unge mand fra Okinawa, at han lod ham flytte ind i sit hus, som havde værksted i stuen og beboelse på 1. salen. Kanryo fik så lov til at sove i værkstedet, hvor der var indrettet et lille hjørne, han kunne bruge.

Efter et års arbejde på værkstedet havde Kanryo Higaonna hos Ryu Ryu Ko udviklet sig så meget, at han begyndte at undervise Kanryo i Wushu. Ryu Ryu Ko var buddhistisk munk fra et af de mange templer, der lå i det bjergrige område. I templet, som han var til knyttet, trænede man den kampkunst, som blev betegnet "White Crane" (Hvid Trane). Templet var i området kendt under navnet "Nesting White Crane Templet".

Kanryo Higaonna blev i Fuzhou i 15 år og skulle efter sigende have udviklet sig til en af de dygtigste Wushu-udøvere i hele Fukien provinsen. I 1889 rejste Kanryo Higaonna tilbage til sin fødeø Okinawa, hvor han slog sig ned. Selvom Kanryo Higaonna var en helt enestående udøver af Wushu, gik der flere år, før han begyndte at undervise i sin kampkunst, og da kun til et meget lille antal mennesker.

En af de få udøvere, som Kanryo Higaonna accepterede, var den unge Chojun Miyagi, som viste sig som en af øens mest talentfulde udøvere, og som senere skulle grundlægge en af verdens mest enestående kampsystemer nemlig: "OKINAWA GOJU RYU KARATE"...



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 Johnny Jørgensen
Sundtoften 19 - 4800 Nykøbing F.
tlf. 40 61 97 76
johnny@karateklub.dk

Herfølge Karate Klub

Holmebækskolen - Pøgebanken 9
4681 Herfølge

www.herfoelge-karate.dk

Chefinstruktør Michael Frid
Vedskøllevvej 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 94 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 - Hornsletsvej 3
8543 Hornslet

www.aarhus-karateklub.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

Fuglebjerg Karate

Hindholm Efterskole - Hindholmvej 19
4250 Dalmose - tlf. 30 20 64 72

Chefinstruktør Jesper Hein
Banevej 10 • 4261 Dalmose
tlf. 60 63 93 85

jesper.hein@live.dk

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 - Tunehøj 7
4030 Tune

www.voreshold.dk

Chefinstruktør Kim Kristiansen
Kibækvænget 1 - 4600 Køge
tlf. 30 47 85 20

kimkristiansen@webspeed.dk

Odense Karate Skole

Kildemosevej 21
5000 Odense

www.odensekarateskole.dk

Chefinstruktør Alexander Egeberg
Rosenbæk Torv 19, 2, 8 - 5000 Odense C
tlf. 24 21 54 21

info@odensekarateskole.dk

Viborg Karate Skole

Helsecenter Fyn - Middelfart 115 b
5200 Odense V.

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 Brodie-Holwell
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



JUDO ELLER JUDO?



KAMP

TIL STREGEN...

LANGE KURSER: Forår & Efterår

Lær om Østens traditioner: kampsport - Karate / Judo / Taekwondo, idræt - Svømning - badminton, volleyball, m.m. **en tur til JAPAN?** Bosei, et sted i naturskønne omgivelser - klar til løbetur, hyggeaften med bål.

LÆR OGSÅ SPROG OG KOMMUNIKATION, JAPANSK, ENGELSK - ELLER ANDET DU HAR LYST TIL?

Læs mere om vores lange kurser på
www.bosei.dk



IDRÆTSHØJSKOLEN BOSEI

Præstø | www.bosei.dk



TAG SPRINGET!

