



OSS



Okinawa Goju-Ryu Karate-Do

Nummer 89 • Juli 2012



Tetsuji Nakamura Sensei 7. dan

Chefinstruktør for Okinawa Goju Ryu Karate-do Federation



Siden sidst...

Af: Sensei Henrik Larsen

BudoSai 2012 blev endnu en kraftig understregning af, hvor fantastisk og unik en organisation IOGKF (International Okinawa Goju Ryu Karate-do Federation) er.

Udover træning i verdensklasse, blev det også tid til at hilse en ny International Chefinstruktør velkommen: nemlig Nakamura Sensei.

IOGKF blev stiftet i 1972 i Poole, England – og var på det tidspunkt den første internationale organisation, der trænede Okinawa Goju Ryu karate. Der fandtes på dette tidspunkt flere internationale karateorganisationer, men de var alle funderet i selve Japan, og IOGKF blev den første internationale organisation, hvor den Okinawiske karate blev anerkendt, som en selvstændig form for karate.

Gasshukuer (træningsamlinger) blev organisationens internationale samlingspunkt. Hvor de japanske karateorganisationer satte hinanden stævne, for at konkurrere og se, hvem der var dygtigst – valgte IOGKF en anden strategi.

De valgte at samles for at dygtiggøre sig, lære af hinanden og i fællesskab højne det internationale niveau.

Det var især Higaonna Sensei, som i starten rejste hele verden rundt og på den måde fik udbredt Okinawa Goju Ryu karate til ikke mindre end 60 lande. Higaonna Sensei blev dermed hele omdrejningspunktet for den internationale Okinawa Goju Ryu karate og er det stadig - nu 40 år senere...

Higaonna Sensei der er 74 år, har siden IOGKF's grundlæggelse været organisationens internationale Chefinstruktør.

Nu på 38 års dagen for grundlæggelsen vil Higaonna Sensei sikre sig, at IOGKF også er i sikre hænder de næste 38 år...

Han valgte derfor på BudoSai 2012 på Okinawa, at træde til side og lade nye og yngre kræfter komme til.

Higaonna Sensei udnævnte Nakamura Sensei, som ny Chefinstruktør for IOGKF.

Umiddelbart et meget uortodokst valg, taget i betragtning, at man inden for karate, normalt følger gradueringshierarkiet og da Nakamura Sensei "kun" er 7. Dan (lige blevet), er han således, ikke helt i toppen.

Men netop valget af Nakamura Sensei viser Higaonna Sensei's visionære og fremsynethed. Med Nakamura Sensei har han valgt fremtidens mand – ikke ud fra grad – men ud fra evner... Nakamura Sensei er en af verdens absolut dygtigste udøvere og instruktører inden for Okinawa Goju Ryu karate, en fantastisk god organisator, og så er han ikke mindst ung – så der er sikret ro og stabilitet mange år fremover.

Higaonna Sensei trækker sig kun politisk ud af IOGKF, han vil for altid være Saiko Shihan "Supreme master" og højeste myndighed inden for selve karaten. Han vil også stadig rejse rundt og afholde Internationale Gasshukuer, og så vil han prøve at sikre Okinawa Goju Ryu karatens historiske rødder. Higaonna Sensei ligger inde med en helt enestående viden om karatens historie. Han har gennem hele livet interviewet flere hundrede historiske personer for at klarlægge karatens historiske udvikling. Han vil nu prøve at finde tid til at samle denne viden, så den er sikret for eftertiden...



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

DANSK GASSHUKU

Den 17. og 18. november • 2012

*Så er der igen lagt op til et brag af et Gasshuku
- med instruktører i verdensklasse..!*

Ernie Molyneux 7. Dan • Chefinstruktør England – EC member IOGKF

Henrik Larsen 7. Dan • Chefinstruktør Danmark – EC member IOGKF

Linda Marchant 6. Dan • Højst graduerede kvinde i IOGKF

Torben Svendsen 6. Dan • Vinder af China Open 2011





Indien – et land med mange kontraster.

Af: Sensei Henrik Larsen

For halvandet år siden – flyttede John og Trine til Bangalore i Indien, hvor John skulle arbejde for Danske Bank. I den forbindelse blev han kontaktet af Indiens Chefinstruktør Pervis Mistry, som opfordrede John til at starte en karateklub i Bangalore, nu han alligevel skulle være der de næste par år.

Det viste sig, at det ikke var så let, at starte en karateklub i et fremmed land, når man samtidig skulle arbejde 10-12 timer hver dag – så det blev kun ved tanken...

Til gengæld blev jeg, med John's mellemkomst, inviteret til Mumbai for at undervise på det Indiske Gasshuku i januar 2012.

Det blev en fantastisk tur, med utrolig mange sanseindtryk. Indien er på alle måder et fascinerende land. Der bor over en milliard mennesker i Indien og mange af disse mennesker er ekstremt fattige og bor på gaden, på et absolut eksistensminimum. Samtidig har Indien nogle af verdens rigeste mennesker, som lever en tilværelse, som man kun kan drømme om. Indien er en atommagt og har sit eget satellitprogram – og samtidig modtager de ulandshjælp fra blandt andet Danmark...

Flertallet af Indiens indbyggere er hinduer, hvilket vil sige, at man tror på genfødsel, og dermed accepterer man sin skæbne, da den er et udtryk for ens forrige liv – accepterer man sin skæbne i dette liv, er man sikret et bedre liv "næste" gang...

Kayle og jeg ankom et par dage før selve Gasshukuet og blev hentet i lufthavnen af Sensei Mistry, som havde sørget for indkvartering på Hotel Taj Mahal, som er søsterhotel til Mumbai Hotel Taj Mahal, som for 3 år siden var i alle medier, da det blev angrebet og besat af Pakistanske teorister – og som endte med mange døde og sårede turister... Alt åndede dog af fred og ro, mens vi var der. Det er dog lidt skræmmende, at sikkerhedsniveauet er så massivt på alle internationale steder. For at komme ind på hotellet, skulle man for eksempel gennem x-rav og på den amerikanske skole, hvor Gass-

hukuet blev afholdt, var der nok løbende 20-30 sikkerhedsfolk, og hele skolen var omgivet af høje sikkerhedsmure og overvågning...

Dagen før Gasshukuet var jeg inviteret til at undervise på Indiens Honbu Dojo, hvilket jeg glædede mig meget til – desværre var Sensei Mistry blevet bidt af en vild hund, samme dag som vi ankom, og hans besøg på det lokale hospital trak ud – så vi ankom så sent til træningen, at der desværre ikke blev tid til undervisningen.

Til gengæld var det en fantastisk kulturel opvågning at besøge Sensei Mistry's dojo. Man forventer selvfølgelig noget på linje med danske dojo'er og ikke mindst, når der er tale om, Honbu dojo! Men det viste sig, at træningen fandt sted på en af de lokale skoler, hvor man havde lejet gangarealet mellem skolens klasselokaler. På grund af varmen, var skolens døre afmonteret, så træningen forgik på betongulv og med frit udsyn til den store 3 sporede hovedvej, som løb 20 meter fra skolen.. temperaturen var tæt på de 35 grader, og der var ingen mulighed for omklædning eller bad. Så eneste mulighed for de sveddrøppende karateudøvere var, at skifte i et hjørne – og så tage et bad på et andet tidspunkt...

Når man træner i et land som Danmark – er træningsforholdene altid i top, og man hører tit brok over banale ting som; Gulvet er for blødt eller for hårdt, vandet er for koldt, omklædningsrummene for små osv... Man er så forvent, at man tit flytter fokus fra selve træningen til omgivelserne – et besøg i Indien er derfor en "øjenåbner", hvor man lærer at sætte pris på det man har og anerkende de helt fantastiske og enestående forhold vi har i Danmark – at vi samtidig har et af verdens højeste instruktørniveauerne, er jo bare en bonus...

Instruktør niveauet er en anden ting, man lægger mærke til i Indien. Afstandene i Indien er så store, at man altid skal flyve, og efterfølgende er infrastrukturen så ringe, at man skal påregne umådelig lang tid med transport. Faktorer der sammen

.. eksotisk og anderledes

med en dårlig økonomi gør, at der kan gå år imellem instruktørtræning og deltagelse i diverse Gasshukuer. Det var derfor også en stor oplevelse, at få lov at undervise de indiske instruktører. Mange af de ting, som vi arbejder med i Danmark på grøn/brunbælte niveau, var helt nye for mange af dem. Til gengæld var de alle enormt imødekommende, venlige og træningsivrige – så man som instruktør virkelig følte sig velkommen...

John og Trine havde taget vejen fra Bangalore, en flyvetur på en times tid. John underviste ligeledes på Gasshukuet og begejstrede yderligere de indiske karate udøvere.

Efter Gasshukuet havde de inviteret os med hjem til deres ”ydmyge” penthouselejlighed på små 400 kvadratmeter. Deres gæstfrihed var helt fantastisk, og det var spændende at se en anden del af Indien. Vi lånte blandt andet en af deres

chauffører et par dage og kørte til den nærliggende nationalpark – for at prøve at se en tiger. En tigerlort var det nærmeste vi kom på en tiger, men vi havde en enestående oplevelse, og vi kom helt tæt på en leopard... og jeg mener ikke min dejlige fru Larsen !

Alt i alt en fantastisk oplevelse, men lige så meget en markering af, at karate er for alle. Det karatemæssige niveau er nødvendigvis ikke det vigtigste – men derimod udøverens tilgang til at træne karate, uanset hvor udfordrende de forhold er, man har at gøre det under...

Jeg vil sidst takke Sensei Mistry, hans kone Zena og ikke mindst John og Trine for en fantastisk oplevelse...

Indien Honbu Dojo i Mumbai - eksotisk og anderledes...





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

Lars Pedersen

25 år i Goju-Ryu Karate

Af: Sensei Torben Svendsen

Lørdag den 31. Marts var der reception i Okinawa Karate Greve. Anledningen var, at klubbens chefinstruktør Sensei Lars Pedersen siden 1987 har trænet Okinawa Goju-Ryu Karate-do.

Sensei Henrik Larsen fortæller: "For 25 år siden startede en ung Lars sammen med et par kammerater sin karatetræning i Nykøbing F".

"Lars var en meget ihærdig elev, og det varede derfor ikke længe før han blev assistent på et af mine hold. Det skulle vise sig at være et meget populært valg - Lars var pigernes mand og han var med til at sikre en løbende tilstrømning af piger på de nye hold".

Lars blev uddannet elektriker og flyttede til København, hvor han samtidig startede sin træning i København Karate Klub.





Ikke længe efter stod Sensei Lars også som instruktør i klubben.

Da Sensei Torben Svendsen i 1995 ville starte en ny dojo, var det med opbakning og hjælp fra Sensei Lars Pedersen samt Sensei Daniella Jørgensen, Erik Povlsen og Poul Erik Pedersen. Sensei Lars blev og trænedes og underviste i Østerbro Karate Skole i ca. 2 år.

En overraskelsesmand....

En dag var Lars pludselig væk..., han havde besluttet sig for at tage soldater tøjet på og drage til Jugoslavien... Et kendetegn for Lars er, at han er en enspænder, som går efter sine mål.... Han vendte dog hel hjem til Danmark igen.

Loyal karate-ka og verdensmester

"Da Lars flyttede til Ejby, talte han og jeg om, at han skulle starte en klub i området. Det blev dog lidt længere væk, nemlig i Greve, da han gik sammen med Allan Kjærsgård om at åbne klub.", fortæller Sensei Henrik Larsen.

Da det viste sig, at Allan Kjærsgård på ingen måde var interesseret i bevarelsen af værdierne i den traditionelle karate, men kun ønskede at gå konkurrencens vej, skiltes deres veje, og Greve blev splittet i to klubber.

På trods af Sensei Lars' store engagement i konkurrence kumite, så kan han stadig se værdien i de rødder, som har været med til at give ham den ballast og styrke, som har ind-

bragt ham utallige medaljer. Den helt store begivenhed var, da Sensei Lars vandt VM Guld i +80 kg i Canada 2006. Ved samme VM blev det også til Sølv for hold.

Udover at være en fantastisk instruktør er Sensei Lars også en af IOGKF's mest "fittede" instruktører som træner og løber dagligt..., trods hans betragtelige alder kan han stadig fremvise en "sixpack".

I 2008 blev Sensei Lars gradueret Godan (5.dan) på Okinawa.

Hierarki eller flad struktur

I samfundet i dag er hierarki ikke et populært begreb. Vi skal alle være lige, og det hele skal have en flad struktur.

Karate er hierarki. Vi bruger begreber som Kohai (elev), Sempai (ældre elev) og Sensei (lærer eller mester). Vi har forskellige bæltefarver, som indikerer det niveau, den enkelte udøver er på.

Som karateinstruktør handler det om at bringe eleverne fra et niveau til et andet. Det handler om at forberede eleverne til kamp, - forberede eleverne på at kunne forsvare sig imod en given overfaldsmand.

En dojo har brug for en foregangsmand, en til at se op til, en der selv træner hårdt og viser vejen...

Okinawa Karate Greve har en sådan mand:

Sensei Lars Pedersen



Tillykke Sensei Lars med dit jubilæum

Tillykke Okinawa Karate Greve med at have en så dygtig Sensei

Tillykke IOGKF Danmark med at have en så loyal Karate ka.

Dorthe Olsen overrakte sammen med Marianna Vasby en flot gave, hvor Sensei Lars frit kan vælge mellem at køre Formel 1 eller flyve et fly, komme til Madonna koncert, få en hængekøje eller en havkajak... Et svært valg for en på en gang aktiv, magelig og spændings-søgende mand.



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	TOYO Pr. stk.	TOYO 4 stk.
155x70x13	425,-	1.700,-
165x70x13	445,-	1.780,-
175x70x13	485,-	1.940,-
175x70x14	545,-	2.180,-
185x70x14	585,-	2.340,-
175x65x14	585,-	2.340,-
185x65x14	575,-	2.300,-
185x65x15	600,-	2.400,-
195x65x15	600,-	2.400,-
185x60x14	545,-	2.180,-
195x60x15	700,-	2.800,-
205x55x16	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

Her bor vi

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



Generationsskifte i Odense

Af: Sensei Alexander Egeberg

Odense Karate Skole blev grundlagt ved den stiftende generalforsamling d. 1. oktober 2009 kl. 19.00. Det "oprindelige" hold af grundlæggere bestod af Ann-Katrine Kristensen, Nilas Nielsen, Linda Schou og undertegnede. For at stifte en forening kræver det imidlertid, at minimum fem mennesker er til stede, så det lykkedes os at få shanghajat en "frivillig" til at sidde med på mødet, på trods af at det eneste, han vidste om Karate, var, hvad han havde set i fjernsynet. Generalforsamlingen blev en succes; Odense Karate Skole var nu født, og i februar 2010 lukkede klubben dørene op for det første hold af nye karate-ka'er.

Siden vi startede klubben, har jeg fungeret både som formand og chefinstruktør. Klubben startede i det små, med beskedne lokaler og træning 2 dage om ugen, men lynhurtigt steg populariteten for Okinawa Goju Ryu Karate på Fyn. Vi fik derfor vores helt egne lokaler, udvidet træningsprogrammet til at dække 4 dage om ugen, og i dag har klubben over 100 medlemmer.

Grunden til klubbens succes kan på ingen måde tillægges én enkelt persons anstrengelser, men derimod det samlede arbejde, som alle de frivillige i klubben har været med til at yde.

Iblandt disse er Ann-Katrine, der har lagt utallige timers arbejde i at få klubben op på det niveau, den i dag har nået. Lige som jeg, flyttede Ann-Katrine fra Nykøbing Falster til Odense for at læse på Syddansk Universitet. Ann-Katrine har en fantastisk kompetenceprofil til at undervise elever i alle aldre, og folk, der kender hende, vil give mig ret i, at man skal lede længe for at finde en dygtigere børneinstruktør her i landet.

Efter 6 år i Odense er jeg nået til vejs ende med min uddannelse som læge. Jeg står nu med udsigten til at skulle flytte til København, da jeg skal begynde arbejde på Herlev Hospital d. 1. august. Det er en todelt følelse; på den ene side glæder jeg mig ufatteligt til at flytte til København og prøve kræfter med livet som læge (og til ikke længere at være på SU),



men på den anden side betyder det også, at jeg må tage afsked med Odense Karate Skole.

Formandsposten blev overdraget på den ordinære generalforsamling i februar, og fra og med juli 2012 overdrages posten som Chefinstruktør officielt til Ann-Katrine.

Jeg skylder en stor tak til alle i Odense Karate Skole. I har givet mig ufatteligt mange erfaringer og oplevelser, og selvom jeg nok vil være en del mere tøvende næste gang Sensei Henrik forsøger at overtale mig til at starte en ny klub under dække af ordene "det er slet ikke så svært, det kan du sagtens klare", så er jeg virkelig glad for, at jeg lod mig overtale (denne ene gang). Der var "en lille smule" mere arbejde i det, end Sensei Henrik havde givet udtryk for, og jeg skylder både Ann-Katrine og de andre ildsjæle i klubben (I ved selv hvem) en stor tak for al jeres hjælp – klubben var ikke blevet til hvad den er i dag, hvis det ikke var for jer!

Jeg er forundret over, hvor hurtigt klubben er vokset i dens korte levetid. Den har i dag flotte lokaler, en sund økonomi, et hyggeligt miljø og ikke mindst; makiwara'er der bliver brugt flittigt af klubbens elever :-). At klubben nok skal fortsætte uden mig er jeg slet ikke i tvivl om, men alligevel er det vemodigt at skulle sige farvel på et projekt, man har arbejdet på gennem næsten 3 år.

Jeg vil derfor benytte denne lejlighed til at ønske Ann-Katrine held og lykke med den nye titel som chefinstruktør, samt svaret og glæderne der følger med opgaven. Odense Karate Skole er heldig at have dig, og jeg er sikker på, at du nok skal klare opgaven fantastisk!

Dansk Gasshuku med japansk inspiration...

Af: Sensei Henrik Larsen

Det Danske Gasshuku i St. Bededagsferien blev en kæmpe succes og som noget helt enestående var der denne gang inviteret 2 japanere til Danmark.

Nemlig Takashi Masuyama Sensei og Masakazu Kuramoto Sensei.

Da i alle har trænet med dem, vil jeg ikke fortælle om deres træning på Gasshukuet – men give lidt baggrund for deres træning....

Takashi Masuyama Sensei lever til dagligt i Stockholm, Sverige, hvor han fører en næsten Zen buddhistisk tilværelse.

Masuyama Sensei mediterer hver formiddag – spiser efterfølgende på den samme japanske restaurant hver dag – går tilbage til sin lejlighed og slapper af og læser lidt japanske tidskrifter – men han har hverken TV, Computer eller radio.

Om aftenen går han tilbage til dojo'en, hvor han selv træner (er holdt op med at undervise hold), hvorefter han går til en anden japansk restaurant og spiser aftenmad. Dette gør han hver dag året rundt...

Masuyama Sensei





Koramoto Sensei



Koramoto Sensei

Med sådan et liv, kunne man jo let konkludere, at Masuyama Sensei er en kedelig mand – men dette er absolut ikke tilfældet. Masuyama Sensei har en lang og spændende fortid, som alt sammen har været med til, at gøre ham til en utrolig dyb og spændende person. Kigger man godt efter på Masuyama Sensei's krop, vil man se, at han oprindeligt har tilhørt den japanske Yakuza – men valgte at bryde med organisationen i 60'erne og flyttede til Sverige. Her har Masuyama Sensei levet i over 40 år, hvor han primært har levet af, at undervise i karate, men har f.eks. også optrådt i cirkus, med blandt andet knivkast...

I dag lever han en tilbagetrukket tilværelse – men øser gerne af sin viden og erfaring, til alle der ønsker det – ikke ubegrundet betragtes han som en af IOKGF dygtigste instruktører...

Den anden japaner, som vi havde den store glæde af at have

på besøg, var Masakazu Kuramoto Sensei. Hvor Masuyama Sensei oprindeligt er fra Tokyo, er Kuramoto Sensei fra en lille ø, syd for Okinawa. Kuramoto Sensei er i dag professionel karateinstruktør i Okinawa Honbu Dojo (Higaonna Sensei's dojo) i Naha på Okinawa. For bare 4 år siden, havde han et top job, i en stor byggevirksomhed i Naha. men valgte at kvitte det gode job og den høje løn, for at kunne hellige sig karate 100%.

Selv om Kuramoto Sensei ikke lever en lige så ydmyg tilværelse, som Masuyama Sensei, har han alle de buddhistiske dyder. Kuramoto Sensei er den første til at hjælpe en, når man ankommer til Honbu Dojo, han sørger for, at man føler sig velkommen og trods det, at han ikke længere har en stor indkomst, inviterer han gerne en ud, på de forskellige lokale restauranter.

Kuramoto Sensei er et stort menneske, som i sin træning, prøver at bevare den oprindelige traditionelle undervisningsform "Mo ichi do" – en gang til...

Lær det ved at gøre det – ikke ved at forstå det...

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





Goju Ryu er en stor del af livet på Idrætshøjskolen Bosei

Af: Sensei Kayle Larsen

På Idrætshøjskolen Bosei, har vi fire hovedfag, som er Japansk, Judo, Taekwondo og Karate. Da jeg er instruktøren på skolen, træner eleverne Goju Ryu.

Eleverne træner Goju-Ryu 4 gange 1,5 timer om ugen (plus ekstra træning) hvor de giver den fuld gas og har en stor interesse for alle de traditioner, der er omkring Goju-Ryu. Det var derfor, at jeg syntes at det ville være en god ide, at starte et Hojo Undo projekt, da de i forvejen, er så begejstret og ivrige for at træne det hele.

Alle Goju-Ryu eleverne på Idrætshøjskolen Bosei er nu i fuld gang med at bygge nogle forskellige ”hærdningsstationer” på græsplanen foran skolen. Stationerne, består indtil videre af:

- En bambus ”bundle” til nukite, haito, mawashi geri
- 2 makiawara til stød, haito, mawashigeri
- En krukke fuld med sand til nukite
- Stor stene der skal bæres i shicodachi
- En stor sten der skal slås på
- Nigiri game til at forstærke fingrene, armene og ryggen
- Chishi og en ”kinesisk dummy” er på vej...

Stationerne er bygget i en cirkel, som giver en god symmetri til Zen: ingen start, ingen slut, men en fortsat proces af selvopdagelse.

Jeg synes, at det er super dejligt at vi arbejder sammen på projektet og der er en rigtig god stemning når vi er i gang. For mig, understreger det, at vi er alle en del af den IOGKF familie som Higaonna Sensei så tit snakker om. Vi giver skatten der er Goju-Ryu videre til skolen og alle eleverne der kommer i fremtiden. Udover det, giver vi også skatten til os selv. Vi investerer både krop og sjæl i processen, hvor formålet

er, både at træne (og sved) så hårdt som vi kan, men også at forstå rødderne og hjertet af Goju-Ryu og dermed at forstå vores selv.

Næste projekt er en Zen Have hvor eleverne kan meditere, midt i naturen.

På Idrætshøjskolen Bosei har vi elever fra hele Danmark af mange forskellige aldre: Vores yngste er 18 og vores ældste er 42. De vælger ud fra og studerer følgende fag på Bosei:

- Judo
- Taekkyon
- Health & Fitness
- Engelsk
- Outdoor
- Taekwondo
- Aikido
- Kost & Ernæring
- Dansk (begyndere)
- Shiatsu
- Karate
- Capoeira
- Japansk
- Filosofi
- Event
- Budo Culture
- Idræt
- Koreansk
- Meditation
- The World & You

Vi har også et buddhist tempel åbent til eleverne døgnet rundt og et te rum, hvor der holdes te ceremonier med Master Ko.

Med tiden, undersøger vi muligheden om at bygge Danmarks første Sumo Ring.

Kig på vores website: www.bosei.dk for yderligere information.



"som Ying och Yang"

Af: Julie Dersch . Østerbro Karateskole

Knud Rasmussen:

"Eventyret venter den, som forstår at gribe det..."

Lige efter vi var trådt ind i året 2012, rejste jeg til Helsinki i Finland for at studere et semester. Jeg er blevet mødt med undren af mange i mine omgivelser. Det er jo så tæt på Danmark, men alligevel er der ikke rigtig nogen, som kendte så meget til landet mod nord andet end at der var sauna, søer, vodka, knive og Nokia.

Mange rejsejournalister beskriver Finland som en fusion den velkendte skandinaviske kultur og Ruslands mystik. Selvom der er paralleller til begge kulturer mener jeg, at Finland er helt sit eget. Den finske befolkning kan virke sky og måske lidt reserverede til at begynde med, men de er meget gæstfrie og glade for at møde nye mennesker. Jeg har mødt flere mennesker her, som blot uopfordret tiltaler mig (på finsk!), som var det det naturligste i verden. Når man så høfligt på finsk fortæller, at man ikke taler så meget finsk, ja, så fortsætter de alligevel. Der er en naturlig afslapethed men også en høflighed, som jeg sætter stor pris på.

.. men så er der koldt! Eller det var der de første 3 måneder. Selv i Helsinki, som ligger på sydspidsen af Finland, faldt kviksølvet til under -20 celsius. Sneryddere og containerbiler arbejdede i døgndrift for at rydde sneen væk og køre den ud af byen. Men da temperaturen pludselig steg til 0 grader, så føltes det som sommer – i hvert fald så meget, så vores lokale postbud ikklædte sig T-shirt.

Der er jo ingen Goju Ryu dojo heroppe nordpå, så jeg måtte jo finde på noget. I begyndelsen af mit ophold trænede jeg lidt med i en dojo indenfor stilarten Koryu Uchinadi. Selve træningen var udmærket og lærerig, men deres opvarmning er anderledes hård i forhold til vores vante junbi undo øvelser. Efter mit knæ begyndte at brokke sig, var det pludselig ikke længere den træning, som jeg ønskede at bruge energien på. Jeg begyndte at holde mig til selvtræning. Selvom mit værelse ikke er stort, er der lige nok plads til at jeg kan øve nogle kata-sekvenser. Men det kræver en

utrolig selvdisciplin og fokus at holde sin træning ved lige. Jeg må da også indrømme, at motivationen nogle gange er større end andre gange.

Ved kyu-gradueringen i klubben i december, blev Sensei Henrik bekendt med mine rejseplaner. Jeg tror, at det var første gang, at jeg ikke blev mødt med undren men snarere begejstring over min destination. "Så kan du måske undervise den finske gut, som deltog på vores seneste gasshuku, nu du er deroppe? Det ville da være fantastisk."

Selvfølgelig kunne det være spændende! Det er altid sjovt at møde nye engagerede karatefolk. Efter halvanden månedes tid i Helsinki rejste jeg nordpå til Oulu, som ligger ca. 550 km fra hovedstaden, for at møde vores nye Goju Ryu elev. Selvom



jeg har undervist før hjemme i dojen, var det første gang, at jeg skulle undervise så mange timer - 4 timer lørdag og 2 timer søndag. Jeg kendte ikke eleven i forvejen og havde ingen ide om hans niveau, interesse eller erfaring i Goju Ryu. Kun at han havde erfaring fra jiu jitsu og havde fået interesse for vores stilart. Men det var ikke hvem som helst, som jeg skulle undervise, men en 3. dan i i jiu jitsu og chefinstuktør i egen dojo. Derfor var både lidt skræmmende men også



meget motiverende. Derudover krævede det noget helt nyt at skulle undervise på engelsk. Jeg ved af erfaring fra gasshuku, at meget kan læres uden så mange engelske ord, men det er jo noget helt andet, når man har så meget at dele og ikke nødvendigvis har ordene dertil.... Jeg havde ingen ide om, hvad jeg gik ind til.

Det blev en helt fantastisk weekend! Der blev trænet junbi undo, sanshin, kihon og kata. Karri, min elev, gik til den og fangede meget hurtigt detaljerne. Det kan godt være, at der manglede et par gloser hist og her, men det tog vi ikke så tungt. En måneds tid senere gentog vi succesen og denne gang havde Karri taget en af sine dan-elever med. Denne gang blev det til 6 timers træning på én dag. Karris elev fortalte siden hen, at han var overrasket over, hvor øm i kroppen han var efter vores træning. Han var jo vant til at kaste folk rundt – og blive kastet – i bedste jiu jitsu stil. Han havde ikke lige forudset, at vores basis- og katatræning ville være ligeså hårdt for kroppen.

Efter at have undervist i to weekender og trænet for mig selv i 3 måneder, trængte jeg selv til ny inspiration. Skønt selvtræningen er et vigtigt element i ens træning, så er det nødvendigt at få nogle input og nye ting at arbejde med en gang

imellem. Da jeg kun var en færgerejse fra Stockholm, besluttede jeg at forsøge at opsøge Goju Ryu der.

Jeg har altid syntes om Masuyama Senseis træning – lige fra den første undervisning, som jeg oplevede ved det europæiske gasshuku i Spanien i 2005. Efter lang tids søgning fandt jeg endelig frem til et telefonnummer til hans dojo i Stockholm. Jeg fik fat i Sensei Helen, som jeg har trænet med før på gasshuku. Hun bød mig velkommen til deres træning såvel om formiddagen som om aftenen.

Min første træning var om aftenen. Jeg mødte op i god tid ved dojoen. Sensei Masuyama lukkede mig ind, bød mig velkommen og viste mig rundt i dojoen. Jeg var noget overrasket over, at der stadig ikke var mødt andre elever op, da klokken blev 18. Sensei sagde, at de andre måske ikke turde komme, fordi de andre også var hans egen træning. Det blev til en træning med fokus på junbi undo, sanshin og kihon. Alle teknikker blev rettet og udført igen.. og igen... og mo ichi do! Sensei lagde vægt på, hvor vigtigt det var at have sit mentale jeg med i alle teknikker, som man udførte. "Teknikken kommer fra dine tanker, ikke bare fra kroppen". Iveren for at gøre det korrekt og hurtigt var stor, men tempoet blev efterhånden sat ned og teknikken sat i fokus. Sensei gjorde det klart, at tempoet ikke



er vigtigt, men det er vigtigt at udføre teknikken korrekt. Når man stresser, forsvinder teknikken. "I naturen findes ingen stress, kun du selv kan være kilden til stress – så hvorfor være det? Kontrollen kommer fra tankerne." Han forklarede, at alt er del af naturen. Himmel og jord, go og ju, ying og yang. Alt er i balance. "Når du har balance mellem krop og tanker, så kommer teknikken" Træningen de næste 4 dage fokuserede på netop dette - balance. Besøget i Stockholm var derfor langt fra kun træning af kroppen men i endnu højere grad af sindet.

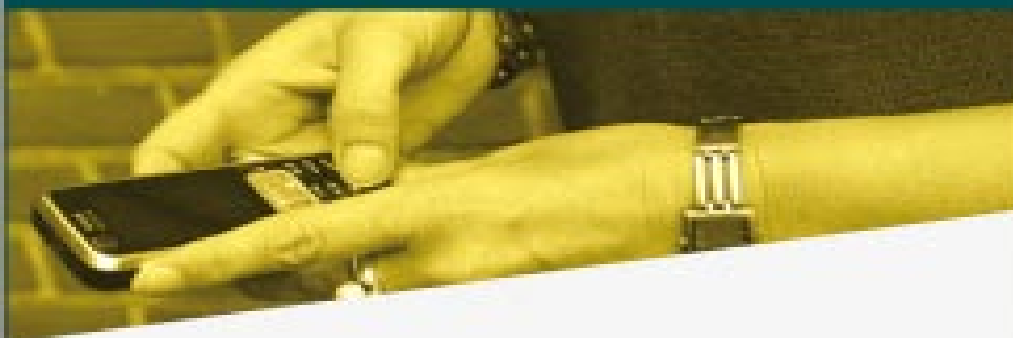
1 måneds tid senere var jeg hjemme på kort visit i Danmark til det danske gasshuku og temaet fra træningen i Stockholm var igen på programmet. Den hårde basistræning og fokus på tanken bag teknikken blev tydeliggjort af såvel Sensei Kuramoto, Sensei Henrik og ikke mindst Sensei Masuyama. Efter at have trænet så lang tid på egen hånd, var det også fantastisk at kunne "slå sig løs" med Sensei Lars' kumite kombinationer.

Både Karri, som også deltog i gasshuket, og jeg kom tilbage til Finland med masser af inspiration. Vi planlagte at mødes igen og jeg ser nu frem imod næste træningsweekend, som bliver i juni. Her vil flere af hans elever også deltage. Jeg håber, at de forsat vil træne Goju Ryu og fortsætte med at opsøge inspiration. Og hvem ved – måske slår Okinawa Goju Ryu sine rødder i landet nordpå en dag. Det må tiden vise....

.. og hvad angår Finland – så kan jeg varmt anbefale jer alle at unde jer selv et besøg i dette dejlige og storslåede land, hvor man overalt bliver hilst velkommen, og hvor naturen på charmerende vis får lov at komme helt ind i storbyerne. Solen går slet ikke ned i Nordfinland om sommeren, der i øvrigt ofte er lige så varm, som vinteren er kold. Og angående vodka og knive - ja, så har Danmark for længst overhalet Finland – i hvert fald på det sidste punkt.

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



Fuglebjerg Karate

Af: Sensei Jesper Hein

Fuglebjerg Karate er en af de nyeste klubber i dansk IOGKF sammenhæng. Klubbens instruktører er dog ingen novicer. Både klubbens chefinstruktør Jesper Hein (5. dan) og instruktør Jarl Lindeneg (3. dan) har en lang historie i København Karateklub bag sig, hvor de i deres ungdom underviste adskillige hold og hjalp med til klubbens udvikling – bl.a. var Jesper Hein chefinstruktør for klubben i 2001-2004. Også Fuglebjerg Karates formand og tredje instruktør Katja Parlo (1. dan) trådte sine første karate-skridt her.

Siden kom det på mode at flytte på landet. Efter at alle tre efterhånden havde stiftet familie og var flyttet til det midtsjæl-

landske område, startede de sammen Ringsted Karateskole i 2004. Ringsted Karateskole producerede i sin levetid tre sortbælter – bl.a. Katja Parlo, der endte med at blive klubbens formand. Men klubben blev aldrig den store succes i forhold til medlemstal. Konkurrencen var hård, da der allerede var flere veletablerede kampsportsklubber i byen med egne lokaler. Kommunen viste sig desuden svær at samarbejde med i forhold til lokaler og tider. To hårde skilsmisser for hhv. Jesper Hein og Katja Parlo gjorde ikke situationen bedre og trak tænder ud på engagementet og energien i klubben. I en lang periode var det usikkert, hvorvidt chefinstruktør Jesper Hein





overhovedet ville blive i klubben, da han efter sin skilsmisse gik med planer om at flytte tilbage til København.

Jesper Hein mødte i 2010 Michelle Hein (næstformand i Fuglebjerg Karate), som også havde trænet i København Karateklub. De blev gift i 2011 og sammen flyttede de ind i Michelles hus tæt på Fuglebjerg. Sensei Jesper blev således ved med at træne og undervise i Ringsted Karateskole. Det blev imidlertid stadig sværere at rekruttere nye medlemmer i Ringsted. Samtidig blev lokale-situationen endnu mere desperat, da klubben pludselig hørte fra en pedel, at det formentlig ikke ville være muligt at træne i de tildelte lokaler fra marts – juli 2012. Dette betød dødsstødet for klubben.

For at redde hvad de kunne, gik Katja Parlo og Jesper Hein i gang med at undersøge alternative muligheder. Da begge nu boede i eller tæt på Fuglebjerg, lå det lige for at undersøge mulighederne der først. Til at starte med så det ligeså håbløst ud med lokaler som i Ringsted, men så tog de to instruktører kontakt til den private Hindholm Efterskole. Det viste sig, at efterskolen havde et lokale til rådighed, som den ikke selv brugte særligt meget og som tilmed var ganske velegnet som dojo. Eneste betingelse for brug af dojoen var, at efterskolens elever skulle have mulighed for at træne kontingentfrit.

Således kom Fuglebjerg Karate til verden i januar 2012. Efterskolen gav klubben lov til at indrette lokalet med billeder og udstyr, hvilket giver en meget bedre atmosfære end i en mørk gymnastiksal. Den lokale presse viste stor interesse for den nye klub og henvendte sig selv for at få interviews og billeder til de lokale aviser. Dette resulterede i bl.a. en forsidehistorie i Sjællandske Næstved og en artikel Fuglebjerg Posten, som blev set og læst af mange interesserede. Da klubben slog dørene op den 4. januar 2012 viste det sig, at de fleste fra Ringsted havde valgt at flytte med. Samtidig kom der i løbet af januar flere nye medlemmer end forventet.

Selvom Fuglebjerg Karate var en meget ny klub, deltog den alligevel ved IOGKF's stilartsmesterskaber den 10. marts med fem deltagere. Med sig hjem havde klubben hele fem medaljer.

Klubben tæller allerede fra starten over 30 medlemmer. Børnene bliver til dagligt undervist af Sensei Jarl Lindeneg, imens de unge og voksne undervises af Sensei Jesper Hein. Sempai Katja Parlo agerer afløser for de to instruktører, imens Michelle Hein og Nancy Lauritzen Melby er hjælpeinstruktører.



Den hård bløde vej i Sheffield

Af: Carsten Stiller (5. Ho kyu Vordingborg) og Søren Larsen (4. Kyu Roskilde)

Træning i Hallam dojo

Det kunne ha' været et par fire årige knægte...

-der ventede på det skulle blive juleaften, men i virkeligheden var det to gamle drenge på 40+, der ventede på at få lov at træne i karate i England. Nærmere betegnet hos Sensei Andy Barker i Hallam Dojo, Sheffield.

Vi, Carsten og Søren, var taget til Sheffield for at se og opleve snooker i fem dage. Fem dage uden Goju-Ryu er fem dage for længe, derfor søgte vi, og fandt, en IOGKF dojo. Vi kontaktede deres Sensei, Sensei Andy Barker, 5. Dan, og fik lov at træne med i 2 timer om mandagen.

Da vi havde hørt der ikke var omklædningsrum, klædte vi om fra hotellet, og lignede et par..., vi tog derfor en taxi.

Efter en lille tur i taxien, med en flink og tålmodig chauffør, ankom vi til dojoen. Vi blev sat af i et industriområde, ved en brugt bygning. Vi var i god tid, og blev modtaget af Sensei E ref. Sensei Andy kom dog senere og tog over.

Efter lidt hyggelig snak, gik vi igang med opvarmningen, der var traditionel til at starte med, der blev, til vores overraskelse og glæde, tilføjet lidt hårde træning for arme og lår. Lidt armbøjninger og mavebøjninger blev det også til. Carsten fik endda glæden af at tælle imens. Sensei E ref ville gerne have Carsten talte på dansk, så han kunne lære det. Det var lidt underligt at tælle på dansk i en engelsk dojo, når man er vant til at tælle på japansk.

Efter en god hård opvarmning, hvor vi blev rigtig godt varme, og svedige, gik vi igang med lidt ippon kumite med fokus på sto uche (håndkantslag). De endte alle tre, undtagen en, med nedtagning. Nogle rigtig fede teknikker, som vi vil prøve at huske, og måske endda bruge i vores daglige træning.

Så kom vi til kata. Det var Gekisai dai ichi, Saifa og ichi på linie. Der var små forskelle i teknikkerne, set i forhold til det vi laver i Vordingborg og Roskilde, men alt i alt lignede det noget vi kender og har prøvet før. Efter kata var det tid til mere

kumite, denne gang med handsker, og ikke hvilke som helst handsker. Næh, det var boksehandsker, store og svedige, og et enkelt lyserødt par til Linzi. Der var ingen kontakt til hovedet, dog med enkelte undtagelser. Kan roligt sige at man går til den i Hallam dojo, når der kæmpes kumite, herligt!

Efter kumite bukkede vi af, ikke på linie, med der hvor vi var endt. Vi takkede Sensei Andy og Sensei E ref for at vi måtte deltage i deres træning, ved at overbringe dem hver en T-shirt med et karate motiv, vi selv havde lavet til lejligheden. De blev overrasket og glade for denne gestus.

Som en lille ekstra bonus til træningen, var der oven i købet rosende ord til vores instruktører hjemme i både Roskilde og Vordingborg. Vores teknikker var åbenbart af rigtig fornuftig kvalitet. Tror nok både Carsten og jeg blev omtrent ti centimeter højere.

Sensei Andy "overtalte" os til at besøge den lokale pub (The Fat Cat) med dem, og det skulle blive endnu en super hyggelig oplevelse, og endda med rigtig dejlig lokal øl. Nøøj den var god!

Da vi senere fik drukket den sidste øl, takkede vi af og sagde på gensyn næste år, til meget mere karate og måske også øl.

Allerede nu, på vej hjem i flyet, overvejer vi en Goju-Ryu Tour i lidt mere af England.

Tusinde tak til Sensei Andy Barker og Hallam Dojo, for en dejlig karate oplevelse vi sent vil glemme.

Arigato gosaimashita.

Karakteristika ved Okinawa Goju Ryu Karate-do

Af: Alexander Egeberg

Jeg læste engang et citat af en amerikansk operasangerinde ved navn Beverly Sills.

Citatet lød som følger:

"There are no shortcuts to any place worth going"

I årevis sad citatet fast i hovedet på mig. Jeg forstod ikke, hvorfor der var nogen mennesker, der bevidst ville vælge en mere besværlig vej, end der egentlig var nødvendig. Det skulle senere vise sig, at svaret havde været foran mig hele tiden.

Jeg startede med at træne Okinawa Goju Ryu for 17 år siden. Jeg var kun et lille barn dengang og forstod ikke den dybere mening af Karate-do. Jeg havde ikke engang set den første Karate Kid film på det tidspunkt. I starten var karate bare en sjov fritidsbeskæftigelse for mig. Jeg trænede kun én gang om ugen, men min interesse for karate voksede hurtigt, og jeg begyndte at intensivere min træning.

Jeg kan huske da jeg, som 14årig, gik ind på Sensei Henriks kontor og spurgte om jeg kunne få lov til at begynde at træne på de voksnes "Iri-kumite" kamphold. Der var ingen kvinder eller børn på det hold – kun "de tunge drenge". Da jeg spurgte ham, grinede Sensei af mig og sagde "Du får tæsk... men du er da velkommen til at prøve det".

Som det var med de fleste emner vedrørende karate, fik Sensei Henrik ret. Når man er 14 år, er det at kæmpe med nogen der er dobbelt så gamle, og vejer næsten dobbelt så meget som sig selv, ikke helt let. Til gengæld lærte det mig en masse, som jeg helt sikkert ikke ville have lært hvis jeg kun havde trænet med dem på min egen størrelse.

Afhængig af hvem du spørger vil du sikkert få vidt forskellige svar på hvad der adskiller Okinawa Goju Ryu fra andre stilarter. Goju Ryu's kataer ville være et oplagt svar, og selvom jeg heller ikke er uenig i dette, så er det min opfattelse at det er langt fra det eneste karakteristika. For mig er de primære karakteristika:

- Junbi Undo
- Kihon Waza
- Heishugata
- Kaishugata
- Tanren & Hojo Undo
- Kakie
- Gasshuku
- Higaonna Sensei
- Karate-do

Junbi Undo

Junbi Undo er en gruppe af træningsøvelser der blev systematiseret af Chojun Miyagi Sensei. De er udarbejdet til at aktivere den fulde bevægelighed (range of motion) i leddene, og øge smidigheden og blodtilførslen til de områder der er vigtige når man træner karate. De bliver ofte beskrevet som "opvarmningsøvelser", men de er langt mere end det. De fokuserer systematisk på de vigtigste områder og aktiverer specifikke åndedrætsmønstre, og sikrer at man får en flydende overgang fra "opvarmningsfasen" til den reelle karatetræning. Junbi Undo gør dette på en måde som styrker kroppen, øger kropstemperaturen og er en essentiel del af den karatemæssige udvikling af åndedræts- og bevægelsesmønstre. Det ville derfor ikke være fyldestgørende blot at kalde dem opvarmningsøvelser, når de reelt er integreret del af selve karatetræningen.

Kihon Waza

Dette er basisteknikkerne der bliver trænet igen og igen, tusindvis af gange. Jeg har flere gange hørt folk sige at "kihon er kedeligt", og at "man vil få mere ud af at træne kamp mod



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



en rigtig modstander, frem for at slå huller i luften". Dette er dog ikke helt rigtigt.

Hvorfor øver vi vores teknikker igen og igen? Uden at gå for meget i dybden med neuroanatomi kan det siges at den gentagne udførelse af teknikker forstærker både det motoriske cortex og det somatosensoriske cortex i hjernen. Dette betyder at, på samme måde som at løfte tunge vægte vil opbygge store og stærke muskler, så vil gentagelsen af basisteknik-

ker skabe nye nervebaner i hjernen, ved en proces der hedder neuronal rekruttering. Det bevirker at jo mere du træner en teknik, jo lettere/mere naturligt vil udførelsen af teknikken være, og jo mindre fokus vil behøves for at lave den.

Det er netop af denne grund, at en professionel golfspiller øver sit slag igen og igen.



Okinawa Goju Ryu's kihon er meget anderledes fra andre karate stilarternes kihon, som f.eks. Shotokan. Ved at fokusere mere på nærkamp gør os i stand til at koncentrere os mere på de tekniske finesser fremfor kun at skulle tænke på hastighed og kraft.



Heishugata (Sanchin & Tensho)

Som en sundhedsvidenskabelig person er jeg forbløffet over den påvirkning Sanchin kata har på kroppen. Mange af teknikkerne og principperne i kataen har direkte overførselsværdi til andre aspekter end blot kampsport. Et eksempel er jagerpiloter og astronauter, der bruger samme måde at spænde i kroppen, som man gør i Sanchin, for at regulere deres blodtryk og undgå at besvime når de bliver påvirket af massive G-kræfter ved acceleration.

Sanchin bliver generelt betragtet som værende den ældste kata i Goju Ryu; og selvom bevægelsesmønstret er ret en-

kelt at lære, så tager det mange årtier før man overhovedet kommer i nærheden af at mestre kataen. Man kan endda argumentere for at man aldrig rigtig kommer til at mestre kataen, da man hele tiden lærer nye aspekter af kataen (og af sig selv) man kan fokusere på. Når man træner Sanchin dannes der nye nervebaner i centralnervesystemet, og man lærer nye måder at kontrollere både sin krop, men også sindet.

Man kan sige at Sanchin repræsenterer Go (hård) og Tensho repræsenterer Ju (blød) i Goju Ryu. Ved at træne disse kataer udvikler man teknik og kropsforståelse, og vil derigennem blive bedre til alle andre aspekter af sin karate.

Kaishugata

I Goju Ryu findes der 10 Kaishugata (Gekisai dai ichi, Gekisai dai ni, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Sesan og Suparinpei). Hver kata indeholder forskellige elementer, filosofier og kamp-principper. Hvor en kata som Gekisai dai ichi fokuserer på direkte og kraftfuld konfrontation, har Kururunfa drejende, vridende, klistrende og gribende bevægelser, og på den måde beskriver hver kata en forskellig måde at tænke på i et kampscenarie.

At lære karate kan ligestilles med at lære et nyt sprog. Man har det basale kihon (stød, parader, spark osv.) som kan sidestilles med bogstaverne i alfabetet. Når man først har lært kihon (alfabetet) kan man sammensætte det på uendeligt mange måder (på samme måde som man kan lave forskellige ord og sætninger). En kata er som en bog fyldt med poesi, hvor hvert enkelt ord er smukt arrangeret i en speciel rækkefølge. Hver gang man træner sin kata skal man forsøge at forbedre måden hvorpå man udfører den på, ligesom man forsøger at få den perfekte rytme, flow og udtryk når man læser et digt højt.

Sidst men ikke mindst har man bunkai. Bunkai er en måde at fortolke kataen, på samme måde som man analyserer og fortolker en bog. Hvert enkelt ord kan have forskellige betydninger, afhængig af hvem som læser det. På samme måde er det ikke et fast sæt af bunkai til en kata. Hver teknik i en kata kan have uendelig mange fortolkninger afhængig af hvordan du ser på den og i hvilken sammenhæng. En stilart som Shito Ryu har over 50 forskellige kataer. Når man tænker på hvor komplekst Goju Ryu er, så er det tydeligt at 10 kataer er mere end rigeligt til at træne hele livet. At have for mange kataer

vil kun gøre det sværere at nå helt i dybden med den enkelte kata, og man risikerer at komme til at lære tomme mønstre uden at forstå den dybere mening bag kataen.

Tanren & Hojo Undo

En af de fundamentale ting ved Goju Ryu træning er det som kaldes Tanren (hærdning).

Hærdning af arme og ben (ude tanren/ashi tanren) bliver som regel trænet sammen to og to med en makker, men der findes også en masse supplerende øvelser (hojo undo).

Eksempler på disse er Chi Ishi, Makiwara, Ishi Sahi, Nigiri Game, Kongoken og Tan.

Selvom Makiwara også ses i andre karate stilarter, så er det meste Hojo Undo unikt for Goju Ryu. Disse øvelser fokuserer specifikt på at styrke de knogler, muskler, led og sener som oftest bliver anvendt i træning og kampsituationer. Selvom vægttræning bliver stadig mere og mere populært i træningscentre, så kan man gennem Hojo Undo faktisk opnå mange af de samme (og ofte mange flere) egenskaber man får i et moderne træningscenter.

Kakie

Kakie, som er den Okinawiske adaptering af det kinesiske Chi Sou (sticking hands), er en øvelse der er unik for de Okinawiske karate stilarter. I stedet for at se med øjnene, så føler man med hele kroppen, og fornemmer hvornår flowet af kraften er optimalt for at nedtage sin modstander. Kakie kan ses, ikke kun som hærdning af kroppen, men som forberedelse til kamp. Det kræver nær kropskontakt med din modstander hele tiden, og at vide hvornår man skal trække og skubbe, hvordan man skal fokusere sit tyngdepunkt, timing og forstå kroppens mekanismer er alt sammen ting som bliver udviklet ved at træne Kakie.

Gasshuku

Selvom Gasshuku ikke er en traditionel del af Goju Ryu, er det i mine øjne blevet til et varemærke for Okinawa Goju Ryu. Ordet Gasshuku betyder direkte oversat fra kanji ”at opholde sig sammen”, og skal forstås som en gruppe af karateudøvere, der træner sammen i en forlænget tidsperiode. Gasshukuer er en vigtig måde for udøvere at træne og blive inspireret af nogle af verdens allerbedste instruktører, men samtidig er det også en måde at sikre at Goju Ryu’s arv bliver vedligeholdt i dens oprindelige form, så indholdet forbliver intakt og ikke

Ny bank, nye muligheder



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

Anette Nørregaard
54 84 71 88

Gør det muligt



bliver ændret på grund af misfortolkninger og misforståelser imellem de forskellige instruktører verden over.

På samme tid er Gasshukuer en måde for folk at træne sammen og udvikle nære venskaber på tværs af nationer, kulturer og religioner – det er trods alt en af de grundlæggende tanker ved mottoet bag vores Kenkon-brystmærke ("Ét mærke – én familie"). Andre stilarter, som ikke har Gasshukuer, mødes kun til konkurrencer for at finde ud af hvilket land der er bedst til at vinde medaljer. I Goju Ryu er målet ved at mødes og træne sammen, at hjælpe hinanden til at blive bedre, og ikke at opfatte sin træningsmakker som en modstander eller fjende, men som en ven.

Higaonna Sensei

Det er svært at snakke om Okinawa Goju Ryu uden at nævne Higaonna Sensei. Med den øgede popularitet for sportskarate har mange stilarter ændret deres fokus og glemt en stor del af deres traditionelle arv. Higaonna Sensei har derimod altid formået at forholde sig oprigtigt til den traditionelle måde hvorpå karaten blev undervist af Anichi Miyagi Sensei og Chojun Miyagi Sensei.

Selvom Higaonna Sensei er 73 år gammel formår han stadigvæk at opretholde et beundringsværdigt højt niveau, både fysisk, teknisk og mentalt. Higaonna Sensei er en drivkraft, ikke kun indenfor Goju Ryu, men for karate som en helhed. Uanset hvilket land du rejser til, og hvilken stilart man træner, så har folk hørt om Higaonna Sensei. Han har ikke bare formået at opbygge IOGKF til det niveau som vi kender det i dag, men han har samtidig formået at holde det på den traditionelle vej, på en måde som Chojun Miyagi Sensei ville have været stolt af.

Selvom "do" ikke er karakteristisk udelukkende for Okinawisk karate, så er det dog et koncept som er unikt for den japanske tradition og tankegang. Jeg har adskillige gange hørt spørgsmålet "Hvem ville vinde i en kamp mellem en Karate-udøver og en MMA-kæmper (Mixed Martial Arts)?" Det enkle svar er at det kommer an på niveauet af de individuelle kæmpere. Det dybere svar er, at det egentlig er ret ligegyldigt. Hvis man tror at Karate kun går ud på at vinde en kamp, så har man fuldstændig misforstået hele pointen med Karate.

Den sidste lære nedskrevet af Chojun Miyagi Sensei lyder som følger:

"Do not be struck by others -

Do not strike others

The principle is the peace without incident

These are my fundamental rules"

Det er lige præcis her hvor det er vigtigt at huske på karate-do. Do er fremhævet ved at karate ikke er en kampsport. Karate er en kampkunst – en kunst hvor man konstant forsøger at blive bedre, ikke kun teknisk, men også som person. Meningen med "do" bliver ofte oversat som "vejen" (karate-do = "den komme hånds vej").

"Do" er et vigtigt koncept. I karate stræber vi hele tiden efter at opnå perfektion. Vi laver vores teknikker igen og igen, og selv efter et helt livs træning øver vi stadig basisteknikkerne og de grundlæggende bevægelsesmønstre tusindvis af gange om og om igen. Målet med karate er ikke at blive bedre end andre, men i stedet at blive den bedste man selv kan blive. Der er ikke noget endeligt mål at opnå, og der kommer aldrig et tidspunkt hvor man ikke har flere ting der kan trænes/læres.

På grund af den stigende popularitet af sportskarate, har en del stilarter bortkastet en del af deres originale pensum, og fokuserer kun på "den hurtige løsning" – genvejen til at vinde en konkurrence. Okinawa Goju Ryu har (og forbliver forhåbentlig) altid været en traditionel stilart, der forbliver sandfærdig overfor den oprindelige lære fra Chojun Miyagi Sensei. Det smukke ved Okinawa Goju Ryu er at den er åben for alle, uanset race, religion eller om man har et handicap. At træne teknikkerne dag efter dag med det fælles mål at blive bedre til karate, er der som holder os sammen, og det er netop det som gør Okinawa Goju Ryu så speciel.

Da jeg var yngre blev jeg tit irriteret når jeg spurgte Sensei Henrik om råd omkring en teknik eller lignende. Grunden til det var, at jeg aldrig kunne få et klart svar. Hvis jeg spurgte om hvordan en specifik teknik skulle udføres, fik jeg oftere at vide hvordan jeg ikke skulle lave den, fremfor hvordan jeg skulle lave den. Dette viser en vigtig forskel imellem vestlig og østlig tankegang.

"Søg og du skal finde"-mentaliteten er meget karakteristisk for japansk tankegang. I vestlige kulturer vil folk have den "nemme løsning" eller det hurtige svar: "Hvordan kan jeg hurtigst komme fra A til B".

Dette bringer mig tilbage til citatet jeg startede med: "There are no shortcuts to any place worth going".

I karate er det ikke målet der er vigtigt. Det der er vigtigt er rejsen dertil. Den rute man tager for at komme derhen. Vejen ("do").

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 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

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 - 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 Skole

Skaldehøjvej 2
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



Træning - Fælleskab - Hygge

Få udviklet din karate på Danmarks mest oplagte sted

Idrætshøjskolen Bosei.

Overvejer Du/din klub at arrangere en træningslejr?

Vælg et weekendophold på Idrætshøjskolen Bosei, hvor I har mulighed for at træne i vores smukke dojo, vores koreanske dojang eller vores sportshal.

Udover træningen får I også mulighed for at benytte vores 25 meter svømmehal, vores styrkecenter, sauna eller bare gå en tur i den pragtfulde skov, som omgrænser skolen.

Der er også mulighed for at "skræddersy" jeres ophold, så det passer til netop jeres behov og ønsker. Prøv f. eks. at forkæle jer selv med et par timers Wellness, eller I kan deltage i en outdoor tur, meditere i vores Zen tempel eller prøve et rigtigt japansk bad.

I kan vælge at være lidt for jer selv som gruppe eller at blive en del af fælleskabet på skolen. Det vil sige, at I spiser sammen med skolens elever og deltager i de planlagte weekend aktiviteter, f. eks. filmaften, loungebar, fest, osv.

Kontakt vores arrangementskoordinator, som kan svare på alle jeres spørgsmål.

Ring til Bosei på: 55 90 90 90 og få planlagt den bedste træningsweekend i forhold til jeres specifikke behov.



Besøg hjemmesiden @ : www.bosei.dk