



OSS



Okinawa Goju-Ryu Karate-Do

Nummer 87 • Juli 2011



God sommer...

Af: Henrik Larsen Sensei

En lille historie fra det virkelige liv...

En elev kommer en dag med et fantastisk forslag til Sensei. Hvorfor maler vi ikke vores IOGKF-logo på væggen ude ved indgangen, så alle kan se, hvor flot logoet er? Eleven tilbyder, at han nok skal lave alt arbejdet. Sensei synes, det er en fantastisk ide. Eleven har mod på opgaven og lover, at hvis det ikke bliver godt nok, vil han fjerne det igen, og Sensei må lave det nye logo...

Efter en del forberedelse med at male væggen sort, begynder det store projekt med at få malet logoet på væggen. Han får hjælp af et par andre elever i klubben, som, han mener, er lidt dygtigere end han selv, og efter lang tid og meget hårdt arbejde er logoet klar - rødt og lysende på den sorte væg.

Da Sensei ser det endelige resultat, ryster han på hovedet og siger: **"Det er ikke godt nok. Linjerne er skæve, proportionerne ulige, og logoet er for stort. Det må du lave om."**

Eleven svarer: **"Jamen jeg har virkelig gjort mig umage, og det var meget svært."**

Sensei svarer: **"Det forstår jeg godt, men det ændrer jo ikke på, hvordan logoet ser ud."**

Eleven: **"Men jeg har haft to meget dygtige instruktører til at hjælpe mig."**

Sensei svarer nu lidt irriteret: **"Men logoet er jo stadig ikke godt nok."**

Til det svarer eleven: **"Jamen jeg har fået meget ros for mit arbejde af nogle ældre damer, som kom forbi og så det."**

Sensei gentager endnu en gang sig selv og siger: **"Men logoet er ikke godt nok..."**

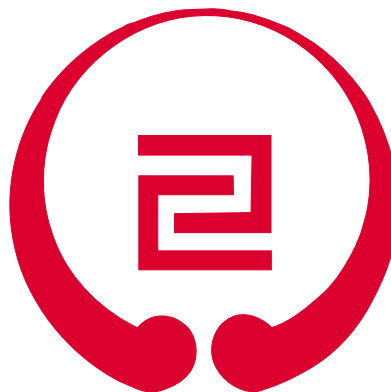
Eleven prøver en sidste gang at overbevise Sensei om, at han tager fejl, og at mærket er fint, som det er. Han spiller sin sidste trumf ud og siger: **"Jamen jeg kan ikke gøre det bedre!"**

Dagen efter havde Sensei selv sat et perfekt logo op på væggen, og alle kunne se, at det var den rigtige beslutning... Sådan skulle det se ud!

Hvad kan vi så lære af denne historie? At Sensei er en urimelig og utaknemlig mand, der er svær at gøre tilfreds, og som ikke værdsætter hårdt arbejde, men kun interesserer sig for perfektion?

Måske, men prøv at sætte **"KATA"** ind i stedet for "logo" og læs så historien en gang til. Kan du nu finde lidt af dig selv i historien?

Det tror jeg de fleste af os kan, og deri ligger nok den største begrænsning i udviklingen af os selv som mennesker og karateudøvere...



Ind til kernen...

Af: Gitte Bjørn



En søndag eftermiddag sidst i februar genlød Rønde Idrætscenter af lyden af splintret træ og faldende murbrokker. Umiddelbart kunne man forledes til at tro, at støjen kom fra nabo-grunden, hvor et skolebyggeri er i gang.

Men det var jo en søndag, og klapsalverne, de høje råb og latterudbruddene passede heller ikke ind i lydbilledet. Næ, lydene kom fra et ganske andet sted, nemlig fra Rønde Karateklub, der havde besøg af Sensei Casper og Sensei Martin fra København Karateklub, der stod for en hel weekend med heftig kumitetræning, afsluttet af et godt, gammeldags gennembrydningskursus. Og det var det, vi var i gang med. Adrenalinen stod os allerede ud af ørerne efter at have banket løs på hinanden et par timer om formiddagen, og ophidselsen, spændingen og nervøsiteten blev ikke mindre af at stå over for en plade gasbeton, som man, værsgo, havde at bryde over med sin allerede lettere medtagede krop.

Og alligevel, eller måske netop derfor, blev det en stjerne-stund for klubben og forhåbentlig også for vores energiske instruktører. Vi overskred grænser, og vi syntes selv, at vi var ufatteligt seje. Sjældent har verden set så mange forslåede og udmattede mennesker se så glade og tilfredse ud.

Det var ikke det første arrangement i Rønde Karateklub med fornemt besøg udefra. Faktisk har vi haft rigtig mange af slag-sen de seneste år, og vi er kommet vidt omkring. Således var vi så heldige at gafle Sensei Vitus Bilking fra Shuri-ryu til et nærmest eksotisk nervepunktskursus, vi har haft besøg af Sensei Tejs Damkjær fra Itosu-kai, som på bedste vis underviste os i selvforsvarsteknikker, og vi har også haft besøg af en instruktør i tai-chi (tai-chi er forresten pokkers hårdt!), vi har haft meditationskursus, og endelig har vi dyrket yoga. Og så har vi slet ikke nævnt alle de mange gange, hvor vi har været ude af huset for at suge til os. Det har uden undtagelse været gode arrangementer, men på trods af det, har det været som om, der har manglet noget. Nogle af os havde en følelse af, at vi gik glip af noget essentielt. Der var nogen, der mente, at det var stævnedeltagelse, der manglede. Og sandt er det, at det er et område, vi aldrig har dyrket i stor stil, primært på grund af mangel på instruktører og coaches. Men det var alligevel ikke det. Man siger jo, at svaret ofte ligger lige for, men at man af og til ikke kan se skoven for bare træer: Det, vi manglede, var jo os selv.



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



Det gik op for undertegnede under en graduering i vores egen klub, da Sensei Henrik hviskede til mig, mens jeg hældte kaffe i hans kop: "Hvorfor ikke blive inden for egne rækker? Hvorfor ikke trække på alle de vanvittig dygtige instruktører, vi har i goju-ryu?" Ja, hvorfor egentlig ikke? Så enkelt, og så rigtigt...

Det seneste år har vi derfor meget målrettet gået efter at påfylde vores egen målsætning, som i vedtægterne er formuleret således: "Klubben har til formål at udbrede læren (teknik, filosofi) om Okinawa Goju Ryu Karate-Do samt medvirke til en bedre kropsbevidsthed og en bedre opbygning af kroppens funktioner". Jovist har vi haft goju-ryu-instruktører på besøg før, både i brobygningsforløb og specialarrangementer til henholdsvis børn og unge.

Det er ikke mere end et år siden, vi genlæste ovenstående formålsparagraf og meget bevidst besluttede, at skære alt

ikke-goju-ryu fra og i stedet meget mere fokuseret arbejde med vores egen stilart. I efteråret havde vi Sensei Britt på besøg til en kataweekend, Sensei Jannick (Rønde Karateklubs grundlægger og vores gamle chefinstruktør) har været forbi, vi har haft Sensei Jan til brobygning i december, vi har lagt dojo til Sensei Jakobs og Sensei Torbens instruktørkursus, og endelig har vi som nævnt haft Sensei Casper og Sensei Martin på kumite-besøg. Og hver gang har folk været helt oppe at ringe af begejstring.

Det siger sig selv, at det i høj grad skyldes, at det er så dygtige og engagerede instruktører, vi har med at gøre, men mon ikke det også handler om noget mere? Måske virker det, som om det hele falder i hak ved disse træningsseancer, fordi træningen har klangbund dybt i os? Vi er jo en goju-ryu klub. Vi har en goju-ryu sjæl...



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

København Karateklub –

En gammel mand, der stadig kan!

Sensei Casper Petersen, KØBENHAVN KARATEKLUB



I 1985 stiftede Martin Bille-Hansen og Per Bo Johansen København Karateklub. Klubben rundede således med sin 25 års fødselsdag et skarpt hjørne.

En klub bliver grundlagt

Som sagt blev klubben stiftet af Sensei Martin Bille-Hansen, som oprindeligt kom fra Nykøbing, hvor han havde trænet under Sensei Henrik Larsen. Sensei Martin flyttede til København i 1984 for at læse økonomi. Sensei Martin kom hurtigt til at savne karaten og grundlagde sammen med nogle kollegiekammerater en karateklub, som fik til huse på Frederiksberg. I starten bestod medlemmerne i klubben primært af Sensei Martins medstuderende og kollegiekammerater, men klubben fik hurtigt voksevækst og flyttede rundt på forskellige adresser. Fra 1992-2005 lå den på Mariendalsvej på Frederiksberg. I 2002 valgte Martin at stoppe som chefinstruktør, men har siden været tilknyttet instruktørstaben som kumite-instruktør.

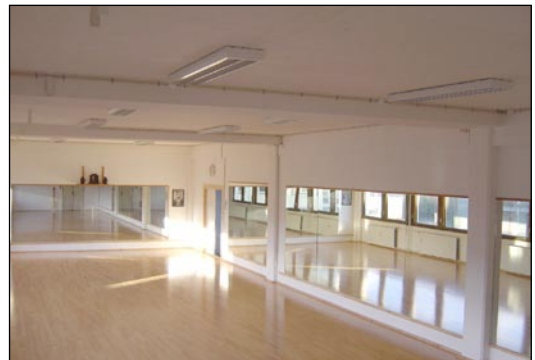
Rigtig mange har i årenes løb lagt deres sjæl i klubben, men ingen København Karateklub uden Sensei Martin. Sensei Martins fremsynethed og karisma er unik, og selvom vi ikke ser ham så ofte mere, hersker der stor respekt om hans person.

Glæden er også altid stor, når Sensei kommer forbi, sveder og råber ”kiai” sammen med os andre. Martin - tak for din uvurderlige indsats i klubben gennem 25 år, din urokkelige støtte til mig personligt og for at være den, du er!

Nye lokaler – en ny start

I 2004 blev jeg i en alder af 21 år og som nybagt nidan, chefinstruktør for Danmarks næststørste karateklub. Opgaven var overvældende, da jeg pludselig skulle undervise dem, som siden 1993 havde undervist mig og ikke mindst organisere over 20 instruktører. Men med hjælp fra rigtig gode støtter og venner, her især Sensei Mikkel Rønne, klarede både jeg og klubben skiftet godt. Klubben voksede yderligere, men der var nye udfordringer i vente.

I foråret 2005 modtog vi et brev fra ejeren af ejendommen. I brevet stod der, at ejendommen var blevet solgt, og at vores lejemål blev opsagt med tre måneders varsel. Herefter stod klubbens bestyrelse og nærmeste støtter med den udfordring at finde et nyt lejemål. Efter lang tids søgen lykkedes det at finde vores nuværende lokaler på Bernhard Bangs Allé, et rømt trykkeri på 850 m². Lige siden har klubbens medlemmer kæmpet med at bygge vægge, lægge gulve og male. Et



arbejde, som endnu ikke er færdigt her fem år efter, men som trods alt har givet os nogle meget flotte og store lokaler.

København Karateklub har fået meget ud af flytningen. Vi har ikke bare fået en ny start, egen målsætning og en ny generation af karateudøvere. I dag er ånden stadig den gode gamle, men med det "facelift", det giver, når nye og gamle kræfter mødes. En ekstra bonus er, at nogle af klubbens tidligere støtter nu er tilbage i gi igen. Måske fordi deres børn er startet til karate, måske fordi de gamle drenge savner træningen og den gode stemning. Hvem ved?

Tak til alle de, der har hamret og malet og til dem, der har brugt deres frivillige kræfter på at styrke vores klub.

En fejring med maner

Lørdag d. 9. oktober var alle IOGKF-klubberne inviteret til én-

dags gasshuku og reception. Over 200 udøvere deltog i gasshuket, og mere end 140 gæster fejrede klubben ved receptionen og de efterfølgende festligheder.

Gasshuket blev afholdt i Mariendalshallen, hvor deltagerne var delt op i grupper, som hver fik et træningspas med nogle af IOGKF's dygtigste instruktører, nemlig Sensei Henrik, Sensei Jan, Sensei Britt og Sensei Jakob. Et kæmpe tak fra os alle for svedig og inspirerende træning.

Den efterfølgende reception i klubben bød på lækker mad fra buffet, som blev nydt, mens folk sludrede og kiggede på den flotte fotovæg. Da maverne var fulde, lavede Sensei Mikkel (det grønne monster) og 3 børn opvisning – derefter stod vores katahold for opvisning i holdkata og bunkai. Receptionen blev afsluttet med et foredrag af Sensei Martin, som viste billeder og fortalte om klubbens historie. Som gæstetalere havde Sensei Martin inviteret klubbens medstifter Per

Bo Johansen og en af klubbens legendariske formænd gennem tiderne, Michael Johansen. Receptionen i sig selv og især Sensei Martins afslutning var et stort øjeblik for mange af os. Vi nåede både at grine og blive rørte. Jeg mødte medlemmer, instruktører og elever, jeg ikke havde set ikke i mange år, og som kun var mødt op for at fejre klubben og sige "godt gået". En bedre start på at feste hele natten i bedste københavnerstil kan man ikke bede om.

Fremtiden

Bernhard Bangs Allé er nu vores sted og her vil vi blive i rigtig mange år, her vil vi udvikle os og forhåbentlig vokse os endnu større. Klubben er og skal være en breddeklub, som rummer eliten. Københavns Karateklub har og skal vedblive med at have et højt teknisk niveau. Derudover skal vi fortsætte med at deltage aktivt i arbejdet for IOGKF og tage det ansvar, som er nødvendigt.



Tak for jeres deltagelse på vores festdag og for mange flotte gaver. I skal vide, at I er meget velkomne i Københavns Karateklub, og vi tager imod gæster ud fra devisen "et mærke, én familie".





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

Karate-Do

Den tomme hånds vej

Af: Sensei Henrik Larsen

Karate er oprindeligt udsprunget af kampsystemerne Kalyapayt fra Indien og Shaolin Kung Fu fra Kina. Begge systemers udbredelse er dog kun sket i kraft af deres tilknytning til buddhismen. Buddhismen har dannet hele strukturen og forståelsesgrundlaget i det, der senere skulle blive kendt som "karate".

Når man i dag skriver karate, sættes der tit et ekstra ord på: nemlig det japanske ord "Do". Så det bliver til: **"Karate-do"**. Ordet betyder "vejen" og refererer til, at det er vejen i karate, der overordnet er målet. Kun ved at følge "vejen", vil man kunne gøre sig håb om at opnå målet eller blive "oplyst", som man ville kalde det i buddhistiske termer.

Ordet "Do" kommer fra den kinesiske religion tao eller på japansk dao, som kombineret med den tidligste buddhisme, der kom fra Indien, blev grundlaget for den buddhistiske linje, som i dag kaldes zenbuddhismen. I zenbuddhismen søges "oplysningen" i øjeblikket – her og nu – oplevelsen af at blive "et" med sig selv og det, man gør. Da tao oprindeligt var en religion, der tiltrak poeter, malere, kunstere, mystikere og lignende, var det nærlæggende, at den nye form for buddhisme - nemlig zen - også tog udgangspunkt gennem handling mere end det skrevne ord.

Da zenbuddhismen kom til Japan i det 6. århundrede, blev den hurtigt integreret i alle former for Japans kunst, såsom origami (papirfoldning) kalligrafi (skift), ikebana (blomsterdekoration) o. lign. Samuraierne fandt også smag for den nye religion zen, ikke mindst på grund af dens syn på døden, som var en daglig følgesvend for datidens samuraier.

Dermed blev zen en vigtig del af alle japanske kampkunsts arter, og for at understrege, at det var vejen, der var overordnet målet, begyndte man at bruge ordet "Do" som endelse, såsom: ia-do, ken-do, ju-do, aiki-do og senere karate-do for bare at nævne nogle få.

Ud over forholdet til døden, så er det netop gennem gentagelse

gelserne i træningen, at man bliver "et" med bevægelsen og dermed et med sig selv og kan opnå følelsen af "intet".... Følelsen af at "handle" uden tanke...

En følelse, som næsten alle "topatleter" har oplevet, uanset hvilken idrætsgren de træner. Et eksempel er i det øjeblik, de scorer eller rammer toppen af deres formåen og bagefter ikke kan huske andet end en enorm tilfredsstillelse...

Fodboldspilleren Preben Elkjær beskriver dette øjeblik på denne måde efter at have scoret et meget vigtigt mål for Danmark.

Intervieweren spørger: **"Hvad tænkte du i det øjeblik, du scorede?"** Hvortil Preben Elkjær svarer: **"Tænkte? Jeg havde sgu da ikke tid til at tænke..."**

Denne form for "tilstedeværelse" kan alle opleve gennem træning, og med tiden kan den blive mere permanent.

Først i 1930'erne blev karate for alvor accepteret af japanerne, og formen skiftede navn fra todei (kinahånd) til det japanske karate (tom hånd) og fik tilføjet ordet Do, så det i sin endelige og nuværende form blev kaldt karate-do – "Den tomme hånds vej".

Den måde, karate og andre japanske kampsystemer er opbygget på, struktureret og måden, der trænes på i dag, er derfor et direkte spejlbillede af buddhismens livsanskuelse og især zenbuddhismens enkelthed...

Mange af de ritualer og traditioner, der er en del af det at træne karate, er derfor en blanding af almindelige japanske traditioner og zenbuddhistiske værdier. Så det er ikke så underligt, at mange "vesterlændinge" finder dem fascinerende og mystiske, ja endda nogle gange mærkelige...

Katanavne i Okinawa Goju Ryu Karate-do...

Nogle af de navne, man finder på Okinawa Goju-ryu's kataer, er oprindeligt kinesiske tal, der symboliserer visse buddhistiske koncepter.

**Sanseru:**

Er tallet 36. Det er beregnet ud fra formlen 6×6 . De første 6 repræsenterer øje, øre, næse, tunge, krop og ånd. De næste 6 symboliserer farve, stemme, smag, lugt, berøring og retfærdighed.

Sepai:

Er tallet 18. Det er beregnet ud fra 6×3 . De 6 er de samme som de sidste 6 i Sanseru og de 3 er god, ond og fred.

Suparinpei:

Er tallet 108 på kinesisk og har en speciel betydning i buddhismen. Tallet 108 i Suparinpei er blevet beregnet ved at gange 36 med 3. - De andre 3 er fortiden, nutiden og fremtiden.

I buddhismen mener man, at mennesket har 108 onde laster. Der bliver derfor ved midnat den 31. december ringet med en klokke 108 gange for at drive disse ånder væk.

Sport eller Do

Efterhånden, som karate er blevet mere udbredt uden for Japan og har spredt sig til hele verden, er det buddhistiske moment blevet kraftigt nedtonet – og mange kender ikke længere til det tætte samspil mellem karate og buddhismen.

Det er selvfølgelig heller ikke nødvendigt at kende den buddhistiske baggrund, hvis man "bare" vil træne karate, men for alle de, som har taget karate til deres hjerter og som i karaten har fundet en træningsform for livet, er karate mere end "bare" en træningsform. Det er blevet en livsform, hvor "Do" eller vejen er det overordnede mål – og det sorte bælte, er ikke målet, det er kun en udmærkelse på vejen....

Køge Karate Klub

– rykker ind i nye lokaler...

Af: Sensei Henrik Larsen

Jeg vil gerne ønske Køge Karate Klub tillykke med de nye lokaler. Disse lokaler er helt enestående og unikke og tegner fantastisk for fremtidens karate i Køge.

Da jeg startede med at træne karate for 36 år siden, trænede vi i en nedslidt gymnastiksal med små kondirum, betongulve og dårlig udluftning. På dette tidspunkt var karate at betegne som en ekstrem sport og forbeholdt især unge mænd, hvor det at løbe i snevejr og tage hundredvis af armbøjninger var vigtigere end at lære den dybere mening med karate.

De ekstreme forhold og måden, vi trænede på, tiltrak sig selvfølgelig en bestemt type mennesker. Siden er der løbet meget vand i åen...

I dag er de mennesker, der tiltrækkes af karate, helt andre typer. De ekstreme trænere i dag kickboxing eller MMA, mens de, der vil have sport og motion med indhold, træner karate. Karate er således en af de få idrætter, hvor man, uanset alder og køn, kan starte og træne på lige vilkår med dem, der har trænet hele deres liv.

Ser man på et typisk voksenhold i karate, vil det være en unik kombination af mennesker i alle aldre fra begge køn, der samfundsmæssigt spænder vældig bredt; fra studerende og håndværkere til læger og advokater. En bredere sammensætning findes næppe i andre idrætsgrene...

Alt dette stiller selvfølgelig også større krav til lokalerne. Alle succesrige karateklubber i Danmark har egne lokaler, og med disse nye lokaler sætter Køge nye standarder for karateklubber.

Carsten Madsen var i mange år chefinstruktør for Køge Karate Klub, som på det tidspunkt var en af landets største og stærkeste klubber, og denne status er klubben nu godt i gang med at genvinde. Dette skyldes ikke mindst Jakob Kold og en kreds af stærke bestyrelsesmedlemmer og instruktører.

Jeg er overbevist om, at vi i fremtiden vil se Køge Karate Klub vokse sig endnu større og stærkere. En klub, som både Køge og IOGKF kan være stolte af...

Jakob Kold – 25 års jubilæum...

En af de bærende kræfter i udviklingen af denne klub er klubbens nuværende chefinstruktør, Jakob Kold, som også har 25 års jubilæum i år.

At vi også kan fejre Jakob Kolds 25 års jubilæum her i dag er mig en meget stor glæde. Jakob startede oprindeligt i Karlslunde Karate Klub og endte så efter en del år i Køge Karate Klub, hvor han overtog chefinstruktørhvervet.

Jakob Kold er i mange henseender unik. Jakob startede som 9-årig og har uden undtagelse trænet dagligt siden. Jakob er et kæmpe talent, der har den specielle evne at kunne moti-

vere sig selv til altid at træne lidt hårdere end sidste gang – en evne, som er meget sjælden. Dette har jo desværre også afstedkommet, at Jakob trods sin unge alder allerede har haft alle de skader, som mere erfarne instruktører først får, når de runder de 50 år. Men set fra den lyse side, så er alle ting jo efterhånden skiftet ud og repareret, så Jakob sikkert i de næste 25 år kan give den fuld gas...

Jeg vil gerne her til slut ønske Jakob og Køge Karate Klub alt held og lykke i fremtiden.

TILLYKKE





Euro-Asia Gasshuku

Dnepropetrovsk Ukraine • Påsken 2011

Af: Torben Svendsen 6. Dan - ØSTERBRO KARATE SKOLE



Endnu en fantastisk oplevelse i vores IOGKF-familie.

Sensei Jakob Kold og undertegnede tilbragte fire dejlige påskedage i selskab med folk fra Rusland, Kasakhstan, Tatarstan, Tadjikistan, Moldova, Belarus, Kazan, Ukraine med flere... Der var mere end 200 deltagere fra 14 lande samlet for at træne under Higaonna Sensei (10. dan), som sammen med Tetsuji Nakamura Sensei (6. dan fra Canada) og Masakazu Kuramoto Sensei (6. dan fra Okinawa) var inviteret til at undervise på denne pendant til den europæiske Gasshuku.

Higaonna Sensei (73 år) var i topform, og træningen foregik som i gamle dage med masser af basis, men også tid til fordybelse i kataerne. De første to dage var det kun Higaonna Sensei, der underviste, mens vi andre svedte ;-) Som altid var der mange repetitioner, men serveret af Sensei med et varmt smil, som gør, at man lige giver den en ekstra tand!

På de sidste to dage blev gruppen opdelt, og Nakamura Sensei, Kuramoto Sensei, Jakob Sensei og undertegnede underviste i et par timer hver.

På tredje dag var der arrangeret opvisning med tre tv-stationer og ca. 200 publikummer. Det var en fin opvisning, som startede med to dansende drager. Herefter stod den på Tai Chi, Wushu, Tameshi-wari og Goju-Ryu. Det hele fremstod meget flot, og jeg tror, at publikum var godt underholdt i de 1,5 time, det hele varede.

Ud over en meget turbulent flyvning, en ekstrem hård landing (var i tvivl, om piloten overhovedet var uddannet helikopterpilot...), manglende kufferter ved ankomst, samt tyveri fra samme, ja, så var det en rigtig god tur.

Det er altid rart at komme hjem fra et Gasshuku. Der er altid mindst et par detaljer, som er blevet rettet til, og motivationen er styrket!

Endnu en tur, hvor flere venskaber blev skabt på tværs af landegrænser inden for vores IOGKF-familie!

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





At rejse er at leve, når...

Af: Bjarne Larsen - NYKØBING F. KARATEKLUB

- Man kan mødes med sin datter på en lille ø i Thailand, Koh Samui, som er på størrelse med Falster
- Komme i en dojo dagligt, og så noget så fantastisk som at deltage i et ti-dages Gasshuku inden for Goju Ryu med Sensei George Andrews (7. dan fra England) og ca. 20 andre fantastiske karateudøvere fra Canada, Singapore, Australien, Frankrig, Laos, England, Vietnam, Italien, Tyskland og Frankrig
- Daglig massage ved stranden efter hård træning
- God mad, grøn karry, en masse ris, ja en masse spændende retter
- Hyggelige oplevelsesrige aftener, bla. Boy Girls Show



Inden jeg skulle rejse til Koh Samuri, havde jeg hørt, at der skulle være en dojo med Goju-Ryu-karate på øen. Jeg kommunikerede med en, der hed Tony nogle gange, og pludselig fik jeg en invitation om at deltage i et Gasshuku dernelde, som skulle starte dagen efter min ankomst. Min Gi måtte derfor med, på trods af at min bagage i forvejen vejede for meget. Jeg var godt forberedt vedrørende dojos adresse, Gasshuket med videre, så jeg var naturligvis spændt. Da jeg første dag bestilte en taxa, nikkede chaufføren og sagde, at det skulle vi nok finde, men efter en hel formiddags søgen, måtte vi opgive at nå frem til adressen. Chaufføren beklagede og sagde, at han faktisk ikke kunne læse og ikke vidste, hvor vi skulle hen. Jeg kunne forklare, at det var ca. 40 km. fra Chaweng i nærheden af Lamia. Det hjalp ikke så meget, selvom jeg havde den korrekte adresse.

Det lykkedes mig senere at finde en taxachauffør, der sagde, at han med garanti kunne køre mig til stedet, hvilket han så også gjorde. Min forsinkelse viste sig dog ikke at være et stort problem, eftersom den første dag gik med hygge og registrering.

Derefter skulle jeg blot møde op i gi, men med de bagende 40-45 grader celsius i skyggen var det næsten for varmt bare at tage den på.

Det var spændende at mødes med så mange forskellige karateudøvere med så mange forskellige grader og så selvfølgelig at skulle være sammen med Sensei George fra England. Det stod hurtigt klart, at grundlæggeren af dojoen på Koh Samuri, Sensei Geoff, manglede. Han havde ydet et enormt stykke arbejde og skabt stedets fantastiske træningsforhold med tilhørende restaurant og værelser. Sensei Geoff var for nylig omkommet, fordi han var blevet påkørt af en bil, da han var på vej mod Bangkok på sin motorcykel. Han efterlod hustru og en lille datter.

Takket være Geoffs hustru, Sensei George, de lokale karateudøvere og alle de øvrige kræfter, der har kunnet mobiliseres på stedet, eksisterer dojoen og Goju-Ryu-karaten på Koh Samuri i bedste velgående.

Selve Gasshuket var skemalagt til at vare fem dage med daglig undervisning fra 9.00 - 12.30 og fra 17.00 - 19.30. Men det viste sig, at det varede ti dage i stedet for fem!

Ja, det var hårdt! Både opvarmning, træning og afslutning var hård, men alt i alt var det en fantastisk god træning. Vi fik alle særundervisning af Sensei. Der blev kørt katatræning inden for alle grader med fokus på bunkais, teknisk træning, selvfor-

svar og diverse låse. Det var en super god undervisning, også fordi Sensei havde nogle dygtige hjælpetrænere med.

Allerede efter et par dage tilbød afdødes hustru at hente og bringe mig dagligt fra Cheaweng til Lamai. Hun mente, at det var for dyrt for mig med en taxi. Jeg betalte hende dog det samme, som taxien kostede, og det var min fornemmelse, at hun tjente en månedsløn på det: 1.000 thai bath, hvilket svarer til ca. 180 danske kr. for to timers smuk kørsel 120 km. dagligt. Alle var så hjælpsomme og ikke mindst smilende og glade.

Næste dag gik med hård opvarmning og derpå Sanchin kata og Kaki-træning med forskellige, nye teknikker.

Den tredje dag, jeg blev hentet, var det ikke den sædvanlige chauffør, men hendes søster. Det blev turen(e) ikke ringere af, for hun kunne engelsk, og derfor fik jeg mange nyttige oplysninger og beskrivelser. Hun kom til at fungere som min guide, og den sidste aften inviterede hun mig ud at spise!

En af dagene kørte hun mig hele øen rundt, og jeg fik set en masse, som det nok ikke er forundt ret mange andre turister at se.

Om tirsdagen i den anden uge havde vi fri, eftersom der blev festet igennem mandag aften.

Til alle, der har lyst til at træne karate et andet sted i verden, kan jeg varmt anbefale at rejse til denne ø. Jeg vil dog ikke anbefale at bo i den by, jeg opholdt mig i, da der var alt for meget trafik og for mange turister. Men Lamai, som ligger 500 meter fra dojoen, er helt anderledes. Her kan man bo i lejligheder og bungalows, som ligger tæt på dojoen og derved også hjælpe afdøde Senseis hustru rent økonomisk. Hun og hendes søster er supersøde og meget hjælpsomme mennesker.

De sidste fem dage valgte jeg at holde ferie og slappe 100 procent af uden nogen form for karatetræning. Der ventede mig en lang hjemrejse, men jeg kunne se frem til den sædvanlige gode karatetræning med de dygtige instruktører fra Nykøbing Falster Karate Center. Selvom det var en rigtig god træning på Koh Samuri, savnede jeg træningen derhjemme.

Jeg har fået mange kontakter fra Gasshuket, og alle deltagerne var enige om, at vi skulle ses igen til næste år.

Min næste tur dernelde skal vare cirka tre uger og vil kunne gøres for maksimalt 10.000 kr. inklusive direkte fly med Thai Airways og et skønt sted at bo dernelde. Kontakt mig ende-



Inden jeg skulle rejse til Koh Samuri, havde jeg hørt, at der skulle være en dojo med Goju-Ryu-karate på øen. Jeg kommunikerede med en, der hed Tony nogle gange, og pludselig fik jeg en invitation om at deltage i et Gasshuku dernede, som skulle starte dagen efter min ankomst. Min Gi måtte derfor med, på trods af at min bagage i forvejen vejede for meget. Jeg var godt forberedt vedrørende dojos adresse, Gasshuket med videre, så jeg var naturligvis spændt. Da jeg første dag bestilte en taxa, nikkede chaufføren og sagde, at det skulle vi nok finde, men efter en hel formiddags søgen, måtte vi opgive at nå frem til adressen. Chaufføren beklagede og sagde, at han faktisk ikke kunne læse og ikke vidste, hvor vi skulle hen. Jeg kunne forklare, at det var ca. 40 km. fra Chaweng i nærheden af Lamia. Det hjalp ikke så meget, selvom jeg havde den korrekte adresse.

Det lykkedes mig senere at finde en taxachauffør, der sagde, at han med garanti kunne køre mig til stedet, hvilket han så også gjorde. Min forsinkelse viste sig dog ikke at være et stort problem, eftersom den første dag gik med hygge og registrering.

Derefter skulle jeg blot møde op i gi, men med de bagende 40-45 grader celsius i skyggen var det næsten for varmt bare at tage den på.

Det var spændende at mødes med så mange forskellige karateudøvere med så mange forskellige grader og så selvfølgelig at skulle være sammen med Sensei George fra England. Det stod hurtigt klart, at grundlæggeren af dojoen på Koh Samuri, Sensei Geoff, manglede. Han havde ydet et enormt stykke arbejde og skabt stedets fantastiske træningsforhold med tilhørende restaurant og værelser. Sensei Geoff var for nylig om-

kommet, fordi han var blevet påkørt af en bil, da han var på vej mod Bangkok på sin motorcykel. Han efterlod hustru og en lille datter.

Takket være Geoffs hustru, Sensei George, de lokale karateudøvere og alle de øvrige kræfter, der har kunnet mobiliseres på stedet, eksisterer dojoen og Goju-Ryu-karaten på Koh Samuri i bedste velgående.

Selve Gasshuket var skemalagt til at vare fem dage med daglig undervisning fra 9.00 - 12.30 og fra 17.00 - 19.30. Men det viste sig, at det varede ti dage i stedet for fem!

Ja, det var hårdt! Både opvarmning, træning og afslutning var hård, men alt i alt var det en fantastisk god træning. Vi fik alle særundervisning af Sensei.

Der blev kørt katatræning inden for alle grader med fokus på bunkais, teknisk træning, selvforsvar og diverse låse. Det var en super god undervisning, også fordi Sensei havde nogle dygtige hjælpetrænere med.

Allerede efter et par dage tilbød afdødes hustru at hente og bringe mig dagligt fra Cheaweng til Lamai. Hun mente, at det var for dyrt for mig med en taxi. Jeg betalte hende dog det samme, som taxien kostede, og det var min fornemmelse, at hun tjente en månedsløn på det: 1.000 thai bath, hvilket svarer til ca. 180 danske kr. for to timers smuk kørsel 120 km. dagligt. Alle var så hjælpsomme og ikke mindst smilende og glade.

Næste dag gik med hård opvarmning og derpå Sanchin kata og Kaki-træning med forskellige, nye teknikker.

Den tredje dag, jeg blev hentet, var det ikke den sædvanlige chauffør, men hendes søster. Det blev turen(e) ikke ringere af, for hun kunne engelsk, og derfor fik jeg mange nyttige oplysninger og beskrivelser. Hun kom til at fungere som min guide, og den sidste aften inviterede hun mig ud at spise!

En af dagene kørte hun mig hele øen rundt, og jeg fik set en masse, som det nok ikke er forundt ret mange andre turister at se.

Om tirsdagen i den anden uge havde vi fri, eftersom der blev festet igennem mandag aften.

Til alle, der har lyst til at træne karate et andet sted i verden, kan jeg varmt anbefale at rejse til denne ø. Jeg vil dog ikke anbefale at bo i den by, jeg opholdt mig i, da der var alt

for meget trafik og for mange turister. Men Lamai, som ligger 500 meter fra dojen, er helt anderledes. Her kan man bo i lejligheder og bungalows, som ligger tæt på dojen og derved også hjælpe afdøde Senseis hustru rent økonomisk. Hun og hendes søster er supersøde og meget hjælpsomme mennesker.

De sidste fem dage valgte jeg at holde ferie og slappe 100 procent af uden nogen form for karatetræning. Der ventede mig en lang hjemrejse, men jeg kunne se frem til den sædvanlige gode karatetræning med de dygtige instruktører fra

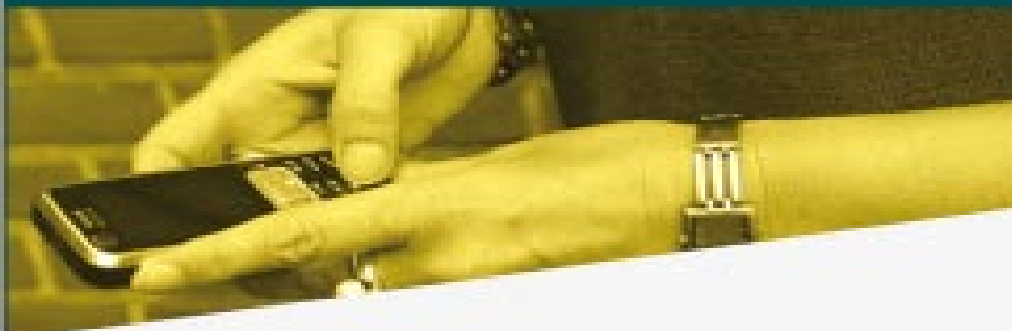
Nykøbing Falster Karate Center. Selvom det var en rigtig god træning på Koh Samuri, savnede jeg træningen derhjemme.

Jeg har fået mange kontakter fra Gasshukuet, og alle deltagere var enige om, at vi skulle ses igen til næste år.

Min næste tur derned skal vare cirka tre uger og vil kunne gøres for maksimalt 10.000 kr. inklusive direkte fly med Thai Airways og et skønt sted at bo dernede. Kontakt mig endelig, hvis jeg skal anviser hvordan og hvor...

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



The Indian Connection

Af: John Andersen - NYKØBING F. KARATEKLUB

- *En hilsen, fra to karate-ka'er udstationerede i Indien, indeholdende udvalgte historier om et liv og en hverdag langt fra Danmark.*

Indien er et land der byder på utallige oplevelser af forskellig karakter og det er, ligesom når man tager til et hvilket som helst andet land, en rigtig god idé at sætte sig lidt ind i kulturen, inden man aflægger et besøg. Det havde vi naturligvis gjort – og vi havde endog været på et heldagskursus med danske eksperter udi det indiske. Med det i rygsækken samt en masse gode råd fra danskere allerede bosat i Indien, begav vi os af sted på eventyr.

Facts om Bangalore

- Indiens 5. største by
- 8,1 millioner indbyggere ...ca.
- Areal på 484 km²
- Ligger i 920 meters højde
- Temperaturer fra 14-33 grader
- Under britisk styre indtil 15. august 1947
- Omk. 1.650 sprog heraf 22 officielle
- National sproget er hindi og mange taler engelsk
- 80 % af befolkningen er hinduer, 14 % muslimer
- Øvrige: kristne, sikher, buddhister, jainister.



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



Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten Kaiten

Hvorfor nøjes?

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

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

Kontakt din karateinstruktør og få en brochure.

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



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

ENJOY THE WORLD OF KAITEN

De første dage i Indien, skal man skynde sig at tage en masse billeder, når man ser noget man finder unormalt. Der går ikke lang tid før man har vænnet sig til selv de underligste optrin. I skrivende stund fra vores Toyota Innova, bliver vi gloet på af nogle geder, der stikker hovederne ud fra en lastbil, imens vi holder tilbage for en ko, som tilsyneladende blot står på vejen fordi den kan. Inderne bruger ellers som oftest ikke lastbiler til transport inde i byen, da det er nemmere at komme rundt på 2 hjul – så tit passerer man yderst mærkværdige ting med indere nedenunder, ved siden af eller ovenpå; kokosnødder, plasticdunke, en stige, høns, et læs hø...

Trafikken passerer på udpræget sydlandsk facon – der gælder nogle regler, som en del betjente til fods udstyrede med fløjter søger at håndhæve, men ellers er her tale om "survival of the fittest". 'Ikke-Indere' som bevæger sig i trafikken er jaget vildt, målet for enhver inder er at komme fra A → B hurtigst muligt og alt er i spil inkl. fortove (som alligevel ikke bruges af fodgængere). De laver hidsige U-vendinger, vognbaneskift og venstre/højre sving fra modsatte side og så skal hornet selvfølgelig holdes i bund under hele turen. Der kan sagtens være 5-6 biler ved siden af hinanden på en tresporet vej og modkørende på egen banehalvdel. Udover biler bevæger der sig mange ting rundt: cykler, knallerter, scootere, rickshaws, gående/løbende folk der krydser gaden og selvfølgelig kører og hunde (geder og høns er der også plads til, selvom de dog oftest hænger ud fra henholdsvis lastbiler og scootere eller cykler).

Vi fik i vores første uge i Indien at vide, at det bedste ved Indien er at ALTING kan lade sig gøre, og det værste ved Indien er at ALTING kan lade sig gøre, og lad det være indledningen til en lille beretning om at flytte i lejlighed i Indien.

Efter et par måneder, hvor vi i tiden havde set på adskillige lejligheder i forskellig stand, fandt vi vores nye hjem og var KLAR til at flytte ind. Der var dog lilliige et par småting som skulle fixes – vi nævner i flæng; vand, gas og strøm i køkkenet, vand på to badeværelser, fingeraftryk på vægge alle steder, og så var der møgbeskidt selv efter et daglangt besøg af et professionelt rengøringsteam på 4 kulier og en kontrollør.

Lejligheden skulle møbleres fra ejers side... og lad os her blot konstatere at inderes smag er meget forskellig fra danskeres, og "lidt slidt" har antaget helt nye dimensioner. Blandt andet havde vores 'helt nybyggede' brune spisebord store ridser i bordpladen ved ankomst. Heldigvis fik vi dog forhandlet os frem til, at det ville de udskifte samme uge. Men da indere ikke tror på begrebet "lager beholdning", kom det nye først et par uger senere ... i orange! Forfra...

I Indien tager ting generelt tid, ofte LANG tid. De første 10 dage havde vi besøg af min. 14 forskellige håndværkere i lejligheden, flere af dem flere gange om dagen. Ham med skrue-trækkeren kan jo ikke udføre det arbejde som ham med hammeren skal. Hvad skulle over 8 millioner indere ellers lave? Da vi ikke havde varmt vand på det ene badeværelse ringede vi efter hjælp, og et team på 3 mødte op for at gøre noget ved problemet. I forvejen havde vi besøg af et par andre håndværkere og da indere er voldsomt nysgerrige af natur, stod der samlet på badeværelset 4 indere og gloede op på ham, som var kravlet op på stigen for at kigge til vandvarmeren under loftet. (Så kunne alt andet arbejde jo lige vente...) Det resulterede i mindst én inder, som blev voldsomt overrasket da beholderen valgte at åbne sig udover ham og tilskuerne. På det andet badeværelse har vi, efter alle afsluttede reparationer, nu varmt vand i det ene toilet - vi tør simpelt hen ikke lade ham skille det ad igen.

Man møder ofte beskeden: ahhh, nej det er ikke mig, det er min kollega, han kommer om lidt. Her lærer man hurtigt at få nummeret på personen, hans kone og evt. hans ged så man kan opspore ham, for når en inder laver en aftale så er det ud fra et ønske han har - det er ikke sikkert det overhovedet kan lade sig gøre, men han kunne godt tænke sig det. . . Vi takker her Sensei Henrik for at have lært os devisen: Tillid er godt, kontrol er bedre.

For at bo i Indien kræves et Residential Permit. Vi var klar til at være indvandrere, så vi troppede op på det lokale immigrationskontor kl. 10. Her mødtes vi af et bureaukati, som vi ikke havde fantasi til at forestille os forinden. Vores agent havde været der tidligt om morgenen og på forunderlig vis skaffet os en siddeplads på forreste række. (Vi vil gerne understrege at vi selvfølgelig ikke tror på hele konceptet omkring bestikkelse). Tilbage til første række; det betød at vi, når kontoret åbnede, fik lov til at være nogen af de første til at trække et nummer. Med nummeret i hånden (og efter lidt ventetid) kunne vi gå til skranke 1, hvor 2 mænd kontrollerede de 56 sider vi havde med. Vi fik en fin seddel hvor papirernes navne stod på, og blev sendt ovenpå. På 1. sal henvender vi os i det ene hjørne, hvor 2 mænd, lige for en sikkerheds skyld, tjekker papirerne igen og så bliver vi anvist næste skranke, hvor vi aldrig rigtig forstod hvad der skete, men det ledte i hvert fald til at vi blev kaldt ind på chefens kontor. Efter at være blevet skældt ud i 10 minutter, bliver vi anvist til skranke 5. Her venter vi.. længe.. da vi endelig kommer til får vi at vide at vores papirer nu er ovenpå til godkendelse, der kan gå lidt tid og man råder os til at tage en frokost (på små 3 timer) Da vi kommer tilbage og kun venter



lidt er alting på plads. På kontoret mødte vi flere, som ikke havde fået hjælp af en agent, og derfor var ikke alene voldsomt ophidsede, men direkte ondsksfulde, hvilket kom til udtryk ved adskillige højtråbte eder (helt sikkert ikke noget der har forkortet deres proces tid)

Vi har senere i mange sammenhænge erfaret, at hvis man er hvid, kommer man ofte helt frem i køen. Hvis dette ikke hjælper skal man blot meget bestemt fortælle dem, at man faktisk er ret vigtig - det resulterer oftest i at ting sker i en rasende fart. (Som en sidste mulighed har vi hørt at man kan flaske lidt sedler, men det tager vi som sagt stor afstand fra)

Meeen ting tager som sagt tid – og kan være noget omstændige at få på plads... At få TV signal kræver adskillige opkald til udbydere, billeder af alle husstandens beboere (dog ikke kattene), kopier af pas og bevis på at man har tilladelse til at bo her og en masse andre papirer som alle skal underskrives. Internet var endnu sværere, men vi kører nu med den svimlende hastighed af 2mbit. Det er dog endnu ikke lykkes os at åbne en bankkonto...

Hjemmefra havde vi besluttet os for at rejse så meget som muligt, så allerede indenfor de første uger benyttede vi os af mulighederne for at komme ud af byen. Man skal ikke ret langt ud fra Bangalore før man selv er en attraktion, og kan blive spurgt om hvad man hedder, hvor man er fra, hvad man

arbejder med, og om de ikke må tage billeder sammen med en. Vi havde blandt andet en tur i en stor zoologisk have, hvor vi først nød godt af førnævnte fordel ved at være hvid, og derfor fik forreste pladser i safari bussen. Senere spekulerede vi dog på, om det mon egentlig bare var, så de andre kunne tage billeder af os.

Allerede nu har vi rejst en del og det næste vi glæder os til, er at rejse ud og finde noget Goju-Ryu karate – det findes nemlig desværre ikke i Bangalore. Vi er dog stødt ind i karate på disse kanter, hos en af Johns kolleger. Hans søn træner nemlig den meget anerkendte og verdensomspændende stilart: Shingo-shitu-kuru- do et eller andet. Instruktøren var 3. dan, og underviste 10 børn på en terrasse. Han var i en fin Adidas... træningsdragt, 2 af børnene havde en gi, resten havde, om ikke andet, så i hvert fald gode intentioner. Vi ku ikke genkende noget som helst, ej heller formåede han at fortælle os om der var en Dojo i byen eller hvad vi sku gøre for at finde ud af mere. Man må dog tage hatten af for hans commitment; han møder op 2 gange om ugen og underviser børnene, som alle er meget interesserede og deltagende.

Sensei Henrik havde hjemmefra skabt kontakt til Pervez Mistry, chefinstruktør for Goju Ryu Indien, og han var meget interesseret i at møde os, så en søndag fløj han til Bangalore, hvor vi mødtes med ham og en af hans tidligere elever over en frokost. Han underholdt med mange gode historier

om Indien og om hans møder med Sensei Higaonna. Vi fik en masse viden om hvordan man kører en karateklub i Indien, the 'dos' and 'dents' og så mente han ellers at det var på tide, at vi fik startet en Goju Ryu klub op i Bangalore. Man må jo sige at oplandet taler for det. Faktisk har vi pt. nogen til at lede efter lokaler til os, så vi må se hvordan det udvikler sig. Ved samme lejlighed blev vi inviteret til Mumbai (Bombay) for at træne med Sensei Mistry, og også til et Gasshuku med Sensei Nakamura i oktober, ligeledes i Mumbai. Det ku være så hyggeligt hvis der kom andre danskere?

Ellers glæder vi os jo til at se jer alle sammen til World Budo Sai på Okinawa i 2012.

Mange hilsner fra Trine Boesen og John Andersen i Indien.

OSS





BudoXperten...

- et firma, man bør handle med? Ære, respekt eller cool business...?

Af: Sensei Henrik Larsen

Tillid, ære og respekt er grundværdierne i traditionel karate, og derfor skulle man jo også mene, at de virksomheder, som handler med karateklubberne, ville have det samme værdigrundlag. Men det er desværre ikke altid tilfældet.

Dansk Okinawa Goju Ryu karate ejer retten til det brystmærke, som vi alle bærer med stolthed på vores bryst. Det er et tegn, som viser, at vi er medlem af samme familie, nemlig IOGKF, med Higaonna Sensei i spidsen. Retten til mærket gør, at man kun med IOGKF/Sensei Henrik Larsens godkendelse kan benytte mærket - trykt, broderet, eller hvordan man nu ellers vil bruge logoet. Det er præcist som andre store firmaer såsom Carlsberg, Mærsk eller Coca Cola, der ejer retten til deres logo. Et logo, som ingen uden tilladelse kunne finde på at bruge...

Det var derfor med stor forundring, at jeg konstaterede, at elever fra forskellige klubber havde gi'er med broderet IOGKF-brystmærke på, som ikke helt lignede det, vi normalt har på, men tæt på...

Jeg spurgte eleverne, hvor de havde fået broderet mærket henne, da IOGKF ikke havde givet tilladelse til en sådan brodering, og de fortalte samstemmende, at det havde de da fået broderet ved DM af BudoXperten.

Jeg ringede selvfølgelig til Peter Fogt fra BudoXperten for at få en forklaring. Han undskyldte med, at det havde været BudoNord fra Sverige, der havde stået i boden, og de havde ikke tænkt på, at de havde overtrådt dansk lovgivning... Jeg accepterede undskyldningen og orienterede ham om, at det ikke var acceptabelt i fremtiden.

Dette kunne Peter Fogt ikke forstå, men måtte jo acceptere det på linje med, at det heller ikke er tilladt at trykke trøjer

med Barcelona eller FCK's mærke på, uden at de har godkendt det.

Min overraskelse var derfor stor, da en af mine elever ringede ind til Peter Fogt fra BudoXperten for at købe en ny gi og fik denne besked: "Vi kan desværre ikke brodere brystmærke på din gi, fordi Henrik Larsen nede fra Nykøbing, som er en gammel konservativ mand, der ikke kan tilpasse sig udviklingen, har forbudt os at brodere et IOGKF-brystmærke."

"Men det er ikke noget problem, for vi får det bare broderet i Sverige!!!"

Det er sikkert lovligt, men fuldstændigt uden respekt eller ære for IOGKF's beslutning om, at de ikke måtte brodere brystmærket på deres gi'er – så for dem er det kun cool business...

Det står selvfølgelig alle frit for at handle, hvor de har lyst, men da karate bygger på troværdighed, respekt og ære, kan og bør det også have indflydelse på, hvor og med hvem man handler...

Fantastisk comeback til Jesper Petersen

Danmarksmesterskab i kumite + 84 kg



Jesper Petersen fra Nykøbing har de sidste par år gjort et bemærkelsesværdigt comeback. Jesper Petersen er ikke hvem som helst: Tilbage i 90'erne var han på det dansk landshold for juniorer og deltog i stævner over hele Europa. Højdepunktet kom i 1994, hvor Jesper Petersen vandt Verdensmesterskabet i IOGKF for juniorer. Siden fokuserede Jesper Petersen på sin erhvervskarriere og trænede kun sporadisk.

For nogle år siden begyndte Jesper igen at træne seriøst, og med den øgede træningsmængde kom også lysten til at deltage i stævner igen. Jesper stillede op til Danmarksmesterskabet i Dansk Karate Forbund og kæmpede sig helt frem til finalen, hvor han tabte 0-8 til Philip Carlsen fra Solrød. Årets DM-finale var en gentagelse fra 2010, dog med den forskel, at det denne gang var Jesper Petersen, som vandt Danmarksmesterskabet i +84 kg.

Som optakt til DM havde Jesper Petersen deltaget i Bushido Open i Sverige, hvor han vandt guld og ved Gladsaxe Cup, hvor han ligeledes vandt sin klasse. I Gladsaxe fik Jesper

samtidig en god "skalp", idet han slog Anis Maatoug fra Ishøj, som er en af Danmarks absolut dygtigste kæmpere. Anis vandt da også DM for -84 kg i år.

Jesper Petersens imponerende comeback stod ikke alene – også Martin Siersen fra Nykøbing viste klasse og vandt bronze i samme klasse som Jesper, mens det ligeledes blev til bronze i kata for kvinder til Tatjana Nielsen fra Roskilde.

IOGKF kumite-landshold

En del af æren for, at IOGKF kunne vinde to medaljer ved Danmarksmesterskabet i kumite, skal helt sikkert tilskrives vores eget "landshold", med Dennis Knudsen i spidsen.

Der er ingen tvivl om, at det seriøse arbejde, som Dennis Knudsen og Lars Petersen har lagt for dagen, har været medvirkende til det høje niveau, som kæmperne udviste. Den målrettede træning i Shia kumite og coaching ved stævnet, har været årsag til den afgørende forskel...



TH. RASMUSSEN

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



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

...og få øje på dine muligheder



JYSKE BANK

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



KØKKEN | BAD | GARDEROBE

Brogade 12 - 4800 Nykøbing F - Tlf. 5485 9401

colorama

Stort udvalg af-

Maling, solafskærmning, tapet, bådmalning og
kunstnerartikler.

Allan C. Hansen ApS.
Vendersgade 22-24
4800 Nykøbing F.
Tlf. 5485 2311



TÆTHED MED GARANTI

Over- og understrykning

... foregår ved hjælp af de mest modernere og gennemprøvede metoder. Vores fugeanlæg er opbygget i en lukket trailer. En ca. 40 mtr. slange med varme kobles til anlægget, hvor der for enden sidder en fugepistol. Vi kan komme op på ca. 120 bar. Det forholdsvis høje tryk bevirker, at fugemassen presses ind i selv de mindste revner og sprækker mellem tagstenene.

Derved opnås en yderst tæt og langtidsholdbar fuge, der er i stand til at følge tagets naturlige bevægelser og uden at revne eller miste sin fantastiske evne til at binde tagstenene sammen. Fugemassen findes i farverne rødbrun og sort.

- Arbejder for kommuner, fabrikker, boligforeninger samt private.
- Vi samarbejder kun med certificerede leverandører
- Har de sidste nye anlæg indenfor over- og understrykning
- Vi sætter pris på kvalitet og ikke kvantitet
- Kommer overalt øst for Storebælt

Vi yder 5 års garanti.
Indhent **GRATIS** uforpligtende tilbud.



TAGXPERTEN

TAG OG FACADER

Flemming Teut · Kløvervænget 25 · 4850 Stubbekøbing
Telefon 54 44 18 90 · Mobil 29 44 88 84
info@tagxperten.dk · www.tagxperten.dk



Terauchi Sensei besøger Danmark igen...

Weekenden den 26. og 27. november 2011



Det er endnu en gang lykkedes IOGKF at få Terauchi Sensei til Danmark i efteråret 2011. Terauchi Sensei er en helt enestående instruktør med en fantastisk karisme og unik teknik.

Terauchi Sensei har hele sit liv trænet og undervist i karate og har opnået en helt enestående international status. Alle, der træner Okinawa Goju Ryu karate, kender Terauchi Sensei, uanset om de så kommer fra Danmark eller Nepal.

Gå ikke glip af denne enestående instruktør – så sæt allerede nu kryds i kalenderen...



Visions Workshop 2011 på BOSEI Idrætshøjskole

Af: Tom Nielsen, Roskilde Karateskole



Lørdag den 5. marts 2011 mødtes de fleste af klubbens instruktører og ledere på BOSEI Idrætshøjskole i Præstø, hvor 2 spændende dage skulle afholdes. På programmet var nogle workshops om værdigrundlag, klubliv og lidt karatetræning.

Vi arbejdede os igennem en mængde gode forslag til, hvad vores karateskole skulle være gode til og blive kendt på. ”Fællesskab, gode instruktører, etikette-kendskab, disciplin, respekt, elite, bredde”, og mange andre gode bud blev fremlagt og skrevet på farvede POST-IT blokke. Efter et par afstemningsrunder, hvor ”kandidaterne” blev finpudset, stod det klart at arbejdsgruppen foretrak disse nøgleord for klubben:

- **Respekt:** Kampsporten og dens historie – Etikette – Klubben og medlemmerne.
- **Personlig udvikling:** Psykisk – Fysisk.
- **Sammenhold og Fællesskab:** Gasshuku’er – Fællestræninger – Caféaftener – Fester – Hytteture

Næste led i processen er at få udbredt kendskabet i hele klubben, og lade det gro i alle nuværende og fremtidige medlemmer, således at Roskilde Karateskole bliver et fantastisk sted at dyrke vores fælles passion for karate. Vi er allerede så småt i gang med at udbrede kendskabet, men snart vil der blive søsat forskellige aktiviteter desangående. Det bliver spændende ...

Ind i mellem workshop’ene var der lejlighed til at lære mere om hinanden – dvs. om dét der ikke har med hvide beklædningsgenstande og karate-hieraki at gøre. Hvem skal snart til Mellemamerika i 4 mdr., hvem har en hvid hund, der hedder Baldur, hvem har været gift flere gange, og hvem skal snart på efterskole. Flere af disse informationer skabte lidt morskab, og bragte de næsten 20 instruktører og ledere en hel del tættere sammen. Aldersspændet går fra 14 år og op til 52 år, så der er et ganske vidt spænd i livsanskuelse, erfaringer og drømme for fremtiden.



Efter dagens sidste workshop var der omklædning til 1 1/2 times karatetræning, hvor sensei Britt Larsen fra BOSEI underviste os i kata Kururunfa, hvor vi var nede at pille i detaljerne. Yderst lærerigt.

Det hele startede dog med lidt baggrundshistorie om dels skolen, som var et tidligere japansk Tokai universitet, dels om konceptet bag BOSEI, som er et tilbud om Idrætshøjskole og efterskole med hovedvægten på kampsport og japansk kultur. Det var spændende at høre om det hele, men meget hårdt at sidde i seiza så længe. Undertegnede måtte skifte til skrædderstilling efter ca. 20 min. – blodet var nærmest holdt op med at flyde ned under knæene ...

Så blev det tid til aftensmad på efterskolemanér. Chili con carne til hovedret, og tarteletter med hønsekød til forret. Dvs.



visse deltagere blev ved forretten og nåede op på 7-8 stk. hver. Men SÅ var skålen også tømt ... Senere blev medbragte DVD'ere vist og lidt slik og sodavand indtaget.

Søndag var der træning igen, hvor sensei Henrik Jørgensen fortsatte i sensei Britts fodspor med Bunkai til Kururunfa. Nogle ekstra rettelser til selve kataen blev det også til, ligesom han trak et spor over til mere frie selvforsvarsteknikker med udgangspunkt i Bunkai'ene. Det var alt for hurtigt overstået, og frokosten kaldte på os.

Herefter var der guidet rundvisning på hele Idrætshøjskolen, hvor vi så de imponerende lokaliteter. Vi så nogle teknikker fra en gruppe Aikido-folk, som lånte Taekwondo dojo'en. Dojo'en er virkelig smuk og inspirerende. Flere af os drømte os 20-30 år yngre, for det kunne være fedt at tage et par semestre her på efterskolen. Kontakt evt. sensei Britt for yderligere oplysninger eller besøg www.bosei.dk.

Jeg synes personligt, at det var en vellykket weekend, hvor vi ikke mindst fik grinet en hel del, samtidigt med at vi fik gravet os ned i det altid alvorlige værdigrundlag. Det er jo dét, der også binder en klub sammen og er fundamentet for udvikling. Rigtig god træning med 2 fantastiske instruktører skader jo heller ikke. Jeg glæder mig allerede til næste års visionsworkshop – måske kan den måle sig med denne her ...

Hvorfor skal man træne karate, når man er "voksen"?

Af: Michael Lange - VIBORG KARATEKLUB

Du kender det sikkert godt. Det er onsdag aften, du er lige blevet færdig med at spise aftensmad med familien. Det regner udenfor, og de fleste mennesker gør klar til en rolig aften. Du kan se sofaen fra spisestuen. Ja, du kan faktisk se dig selv på din yndlingsplads! - Hvis du mærker efter, så er din krop også træt! Nu er det så, at du skal tage den vigtige beslutning. Hvem bestemmer? Din krop eller din hjerne?

Din hjerne ved, at motion er vigtig, din hjerne ved, at motion giver energi, din hjerne ved, at kroppen er en maskine, som skal holdes i gang:

Men hvad er det, motion gør for vores krop:

1. Blodtrykket falder.

2. Iltoptagelsen stiger.
3. Hjertemusklens størrelse og styrke, så den kan sende mere blod ud i kroppen.
4. Det gode kolesterol, HDL, stiger.
5. De små blodpladers evne til at klumpe sig sammen bliver mindre. Det giver færre blodpropper.
6. De dårlige fedtstoffer i blodet, triglyceriderne, mindkes, så risikoen for en blodprop reduceres.
7. Hippocampus i hjernen vokser, hvilket bl.a. påvirker hukommelse og indlæring.
8. Appetitreguleringen kommer til at fungere bedre.



Disse 8 punkter er vigtige for dit liv. Alt det ved du måske godt! Du vælger måske at finde argumenterne om alder frem. Det argument kan også give mange undskyldninger for at sætte sig i sofaen. Du er for gammel til at begynde på noget nyt. Karate er kun for unge, smidige mennesker. Det er farligt!

Lad os lige kigge på argumenterne. Lægevidenskaben fortæller, at det aldrig er for sent at dyrke motion. Som ny karate-ka kan du altid forbedre din kondition, smidighed og styrke.

Det er aldrig for sent at starte

Der hersker ingen tvivl om, at fysisk aktivitet gennem hele livet er en helbredsmæssig fordel. Hvis du har været relativ inaktiv gennem dit voksenliv, er der dog stadig masser af helbredsmæssige fordele ved at starte på mere fysisk aktivitet. Således er det for eksempel påvist, at fem års fysisk aktivitet næsten halverer dødeligheden for voksne mænd, der ikke tidligere har været fysisk aktive. Selvom det er svært at påvise videnskabeligt, er det i øjeblikket teorien, at fysisk ak-

tivitet mindsker perioden med sygdom hos ældre, og at den fysisk aktive ældre kan se frem til flere leveår uden sygdom. Begynder du eksempelvis på regelmæssig konditionstræning som 60-årig, kan du stadig forbedre din kondition, så du rent konditionsmæssigt bliver både 10 og 20 år ”yngre”.

Altså det er aldrig for sent....

“Jamen det bliver aldrig, som da jeg var 20 år”, tænker du måske. Næ, og heldigvis for det. Med alderen kommer eftertænksomheden, overvejelserne og ikke mindst rutinen. Når du som voksen skal til at begynde på karate, skal du huske på dine skavanker. De skader, som du har med dig, skal du tage hensyn til. Hofter og knæ er muligvis ikke så smidige som før. Din reaktion er langsommere, og synet kan have ændret sig.

Alle disse ting, som livet har givet dig, kan karaten være med til at forbedre. Hvis vi kigger på Hon Do, opvarmningsøvelserne, så er det en af de bedste øvelser, du kan udføre. Man starter nedefra, varmer tæer, ankler, knæ og hele kroppen igennem, før “maskinen” skal i gang. Ledene bliver varmet op, så ledvæsken kan smøre mellem de enkelte led. Musklerne bevæges langsomt, så de gøres klar til aktion.

Den form for opvarmning er testet og afprøvet gennem generationer. Når man kigger på andre idrætsgrene, så er det kun karaten, som er så detaljeret i sin opvarmning og bruger så lang tid på den. Hvis du følger trænerens anvisninger, vil du allerede efter et par træningslektioner mærke større smidighed, din muskelstyrke vil være bedre, og din kondition noget højere.

Det moderne menneske sidder meget ned og ofte ved en computer. Den form for ensartede stillinger er ikke så godt for kroppen. Kroppen skal holdes i gang. Det er sikkert, men det skal være forskellige bevægelser, som holder den i gang.

Kata er for Goju Ryu karate-kaer en gave. Det er her, vi kan afprøve alle facetter af karaten - fart, styrke og koordinering. Endnu engang skal kataerne udføres, så de er “passende” til den enkelte karate-kaes alder. Efterhånden, som udøveren lærer flere af kataerne, vil der være flere af dem, som er passende til den enkeltes alder.

Personligt er jeg meget glad for kataen Zanchin. Den indeholder rigtig mange facetter, og jeg bliver aldrig rigtig færdig med den fine åndedræts-kata. Om morgenen vækker den kroppen på en dejlig måde. Efter en lang løbetur kan den fjerne mælkesyren fra musklerne. Det er da fantastisk med en kata, som er så alsidig. - *Det er aldrig for sent at starte!*

Oss - Michael Lange - kun 52 år...

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
chefinstruktør@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

Ronde 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

Ringsted Karate Skole

Valdemarskolen Skolegade 9
4100 Ringsted

www.ringsted-karateskole.dk

Chefinstruktør Jesper Hein Capion
Gullandstræde 8, 3. sal th • 4000 Roskilde
tlf. 60 63 93 85

jesper.capion@ringsted-karateskole.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 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 Britt Larsen
Orupgaard - 4800 Nykøbing F.
tlf. 20 41 42 32

britt@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



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

bosei
POSEI
IDRÆTSHØJSKOLEN BOSEI

Præstø | www.bosei.dk

