

★★★★★
BÆKFLINGUR INN
2. tbl. 1. árg. 1982. Mál gagn.

空手道
剛柔流



Kæru félagar. Núna í skammdeginu lítur dagsins ljós hið frábæra blað BÆKFLINGURINN og mun það öðrum þræði fjalla um karate og málefni þess. Að útgáfu hans standa KFR og KDS en þó aðallega Helgi Briem og Stefán Alfreðs (sjá myndir).



Helgi Briem Magnússon.

Við viljum þakka þorfinni KDS fyrir myndirnar og þór fyrir ómetanlega aðstoð við prentun. Þá má ekki gleyma aðalmönnum Helga og Stebba en án þeirra hefði blaðið sjálfsagt aldrei komið út. Við vonum að þið hafið bæði gagn og gaman af lestrinum og verði ykkur að góðu.

Ritstjórar.



Stefán Alfreðsson að störfum.



NIM

SPJALLAD VIÐ MÓTSFARA.

Í þrotlausri leit okkar að efni í BÆKLINGINN fórum við rotstjórnarmenn á fund þeirra Atla og Árna og ræddum dálítið við þá um ferð þeirra á NM '82.

Spyrjandi: Jæja, hvernig gekk ykkur?

Atli: Ég keppti fyrst við Dana og fannst mér bara ganga þrælvel en svo tapaði ég á refsistigum fyrir of mikinn contact.

Árni: Atli malaði hann. Þær dæmdu refsistig fyrir minnstu snertingu í andlitið.

Atli: Já, svo komst þessi Dani í 2. sæti og þá fékk ég að keppa aftur við Norðmann með brúnt belti. Hann var skíthráddur við mig og flúði allan tímann. Svo skoraði hann wazaari með því að leggja framhandlegginn á hausinn á mér og vann á því. Þeir kölluðu það uraken.

Sp: En þú, Árni?

Árni: Ég keppti við Frank Rønning sem á að vera einn sá besti í Noregi. Ég komst fyrst í 3-1, þ.e. 3 wazaari á móti einu, svo náði hann öðru wazaari og loks tókst honum að lauma inn jodan mawashigeri og fékk ippon. Þá sótti ég eins og brjálæðingur en hann flúði alltaf í hringi og mér tókst ekki að skora áður en tíminn var búinn.

Atli: Þegar ég var á móti Norðmanninum sparkaði ég gott mae geri í magann á honum og hatti því ég hélt að þetta væri öruggur punktur. Þá rétti hann úr sér og potaði uraken í áttina til mín og dómararnir dæmdu ai-uchi eða að við hefðum skorað samtímis.

Sp: Hvernig komu keppendur ykkur fyrir sjónir?

Árni: Danirnir voru mjög sterkir og báru af, enda urðu þeir í 4. sæti í sveitakeppninni. Finnarnir eru alveg hattir að æfa karate og eru bara farnir að leika sér, enda unnu þeir yfirburðasigur.

Sp: Nú, hvað meinarðu?

Árni: Reglurnar hjá WUKO eru orðnar þannig að þeir gefa stig fyrir minnsta pot og refsingar við contact eru mjög strangar þannig að þeir sem voru sterkastir og kraftmestir töpuðu á refsistigum en þeir sem spiluðu á reglurnar, pössuðu fókusinn og kýldu nógu snögg og laust unnu.

Atli: Þetta er komið of langt frá alvöru karate. Finnsla liðið er hætt að æfa kata og basic og eru í freestyle allan tímann. Þeir sparka eiginlega aldrei og kýla bara í magann.

Árni: Þeir höfðu reyndar mjög góðan fókus. Enginn þeirra fékk refsistig. Í þessum keppnum þarf ekki kraft. T.d. var skrítíð að sjá Bruno Jensen 3. dan frá Danmörku í sinni keppni. Hann var rosalegur sterkur og góður. Þegar andstæðingur hans sparkaði var hann eldsöggur að skella honum og kýla á eftir en hann fékk ekki stig. Þá gerði hann það sama aftur og enn fékk hann ekkert stig. Þá varð honum á að snerta hökuna á hinum með höggi svo að hinum var dæmt wazaari. Þannig að Jensen tapaði keppninni þótt hann hefði róbústað andstæðinginn.

Sp: Þið voruð semsagt ekki hrifnir?

Atli: Nei. Þetta er alltof mikill leikur. Sirkus eins og Óli Wallewik kallaði það. En við gætum alveg að geta orðið mjög góðir í þessu leikkarate ef við nenum að æfa það og spila á reglurnar.

Árni: Ekki nenni ég því. Ég vil æfa karate.

Þá þökkum við þeim Árna og Atla fyrir spjallið og segjum þessari grein lokið.



Í VÍKING TIL LANDS HINNAR RÍSANDI SÓLAR.

Í byrjun október tók frækinn kappi sér langa ferð fyrir hendur til Japan, lands fullkominna verksmiðja, vélmenna og fornra bardagalista. Sá heitir Helgi



Þórhallsson og er shodan ho (1. dan) í Goju Ryu. Hyggst hann leggja stund á karate í frístundum auk aðalnámssins sem er í viðskiptafræði. Mun hann m.a. ætla sér að safna efni í ritgerð um japanska viðskipta- og framleiðsluhætti en eins og kunnugt er eru Japanir framarlega í þeim efnum eins og í karate.

Nýjustu fregnir af Helga herma að hann kunnir vel við sig en hafi reynst erfitt að finna karateklúbb við sitt hæfi, þ.e.a.s. Goju klúbb en nóg er af öðru að taka í Japan og ætti ekki að vera erfitt að finna eitthvað skemmtilegt til að æfa. Við skulum vona að hann finni eitthvað bráðlega og efumst ekki um að hann verði íslenskum karatemönnum til heiðurs og sóma.



GÖTUKARATE.

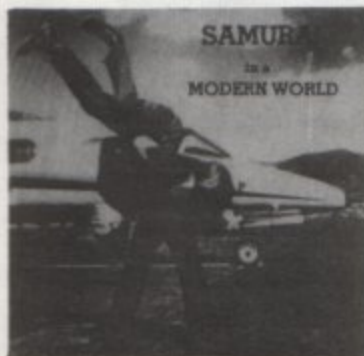
Götukarate er blanda af hefðbundinni karatetækni og viðhorfum og innsýn götuslagsmálamanns. Það er kannski villandi að nota orðið „hefðbundið“ í þessu sambandi því hinir gömlu meistarar voru síður en svo bundnir við hefðir. Þeir notuðu ýmis tól sem vopn, tól sem voru ávallt til staðar í því umhverfi sem þeir bjuggu í og voru nytsamleg til sjálfsvarnar. Þeir eyddu ekki tíma í aldagamla tækni sem hafði enga þýðingu lengur. Eiginlega væri hentugra að nota orðið rómantískur yfir hefðbundna karatemenn.

BARDAGASVÆDI.

Karatemaður í dag sem þarf að verja hendur sínar þarf ekki að berjast á kornökkrum eða sandströndum, hann berst varla við menn á hestbaki eða vopnaða sverðum og spjótum og hann hefur enga þörf fyrir að troða sér í samurai herklæði. Í dag gæti hann þurft að berjast í strætisvagnaskýlum, húsa-sundum, lyftum, börum, skemmtistöðum eða klósettum og á móti mönnum vopnuðum byssum, hnífum, brötum flöskum, keðjum, rörum o.s.frv. Því verður að haga tækninni þannig að hún hæfi aðstæðum. Snúnings- og stökkspörk, svífandi köst og ámóta tækni sem tekur mikið pláss er ónothæf þegar bardagasvæðið er þröngt. Hné, olnbogar, fingur í augu, lág spörk og þ.h. virðist hafa meiri þýðingu í götukarate.

ÓVINURINN.

Bændur í Okinawa voru sjaldnast í vafa um hverja þeir þyrftu að berjast við. Það voru atvinnusamurai, hermenn sem voru þjálfaðir eftir reglum og boðskap bushido og fóru eftir vissum siðferðislögmálum.



Götukaratemaður hetur hins vegar þurft að berjast við alls konar aðstæður og við alls konar andstæðinga. Hann verður að vera viðbúinn hinu óvænta, hinum óæfða, hinum óþekkta óvini. Götukarateka verður að vera búinn undir að berjast við lyftingamenn, boxara, glímukappa, slagsmálahunda eða hreyfilistamenn. Þjálfun hans verður að vera nógu fjölbátt til að taka tillit til allra þátta og má ekki ein skorða sig við eina gerð árásar.

ÞJÁLFUN.

Kraftur er nauðsyn. Götuslagsmálum má líkja við frumskóga eða skotgráfahernað. Colt .45 er betri kostur en hin fullkomnari

.357 magnum sem hefur meiri hraða og dregur lengra en nálgast ekki kraftinn eem Colt. 45 hefur á stuttu færi. Sama regla gildir fyrir gøtukarate. Þú verður að geta felld árasarmanninn með 1-2 vel staðsettum höggum. Kraftþjálfun er því nauðsynleg



með þungum poka og makiwara. Sportkarateka notar snögg og flott högg til að blekkja andstæðinginn og skora stig, andstæðing sem er jafn vel æður og hann sjálfur. Á gøtunni verður að halda sig við grundvallaratriði. Þar skiptir aðeins máli að stoppa, meiða, slasa eða jafnvel drepa ef þörf krefur.



VITUND.

Ólíkt sportkaratemanni sem veit hvar, hvenær og hvernig hann ætlar að berjast þarf karateka á gøtunni ávallt að vera var um sig og vita af öllum leiðum árasar. Hann verður að skynja næsta nágreanni sitt og vita hvað getur verið til trafala og hjálpar. Hann verður að geta forðast „heita“ staði og vandræðasvæði, vita hvar á að standa og sitja svo að árasarhætta sé sem minnst. Að hindra vandræði er ekki



síður mikilvægt en að stöðva þau og það getur enginn kennt í dojo. Góður karatemaður forðast ávallt vandræði ef hann getur og það byggist á réttri framkomu og stjórn á skapsmunum.

KLÆDNADUR OG UMHVERFI.

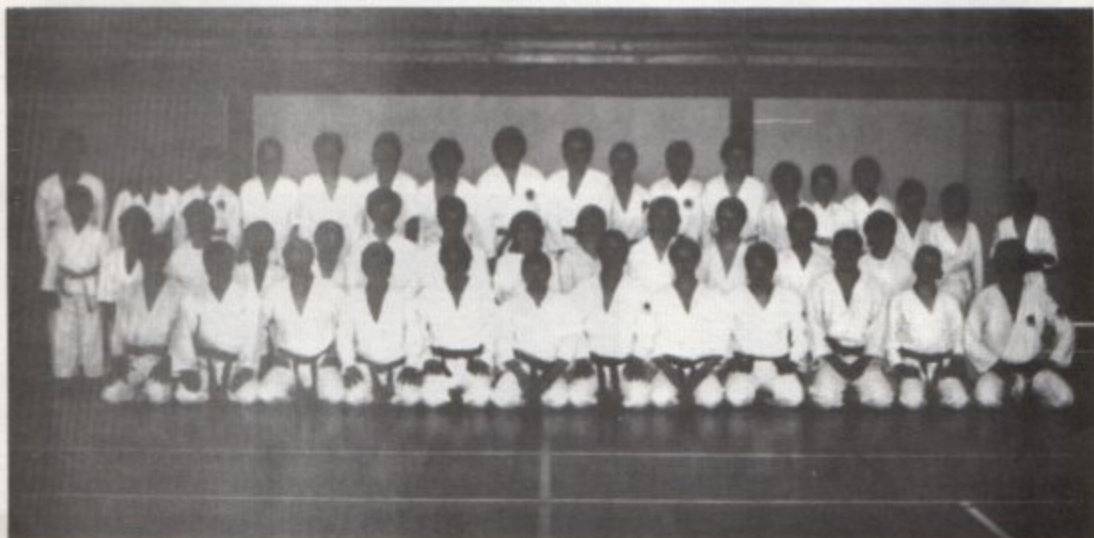
Íþróttamaðurinn getur verið áhyggjulaus í viðum gi og á ósleipu gólfi en fyrir gøtukarateka er yfirborðið mikilvægt hvort sem það er snjór, svell, steypa, mál eða gras. Þar að uki getur skipt máli hvort hann er í vinnugalla eða kjól og hvítt. Þröng fót geta heft hreyfingar og þykk fót geta dregið úr höggum o.s.frv. Alls þessa verður að taka tillit til.

VAL Á DOJO EDA STÍL.

Fyrst af öllu skiptir ekki öllu máli hvaða stíll er æfður. Bardagalistir falla allar undir einhver af þessum hugtökum eða blöndu af þeim: 1) hefðbundnar, 2) sport, eða 3) bardaga. Nemandi verður að gera sér grein fyrir þessu er hann velur dojo og þjálfunaraðferð sem hentar honum best.

Hjá KFR höfum við lagt áherslu á hefðbundið karate með alvörubardaga til hliðsjónar en ekki haft keppni sem megin-takmark. Goju Ryu er sterkur og harður stíll sem byggir á krafti, vel byggðum líkama og réttu hugarástandi. Fyrir þá sem vilja afa undir þann leik sem keppniskarate er orðið í dag er það sjálfsagt en við undirritaðir teljum að þar sé komið of langt frá hinum upphaflega tilgangi karate, þ.e.a.s. sjálfsvörn og leið til að byggja upp líkama og huga.

Þýtt og staðfært eftir grein
Richard J. Mrofka af Stéfáni
Alfreðssyni og Helga Magnússyri.



U.M.S.K. mótíð



Fyrir nokkru stofnaði UMSK til karatekeppni milli þeirra tveggja félaga sem starfa innan vébanda þess eða Gerplu, Kópavogi og Stjórnunnar, Garðabæ. Mótíð var haldið í Ásgarði þann 10. október.

Bæði félögin eru tiltölulega ný af nálinni og álíka langt á veg komin og hefði því átt að verða úr þessu spennandi keppni. Hjá Gerplu er æft Shotokan en hjá Stjórninni Goju Ryu.

Bæði félögin tefldu fram tveimur þriggja-manna liðum í ju-kumite. Einnig var keppt í kata karla, kvenna og unglinga.

Öllum á óvart sigruðu Stjórnustúlkurnar í í kvennakata enda engir keppendur frá Gerplu.

Gerplumenn stóðu sig vel í hinum kata-flokkunum og náðu langflestum efstu sætunum. Það má athuga að byrjendakata Goju Ryu eru ekki ætlaðar til keppni og ekki eins fallegar og Heian kata Shotokan.

Í sveitakeppninni unnu lið Stjórnunnar og varð endanleg röð þeirra þessi:

1. sæti Stjarnan B
2. sæti Stjarnan A
3. sæti Gerpla A
4. sæti Gerpla B

Ævar var eini maðurinn frá Gerplu sem varn sínar keppnir. B-lið Stjórnunnar hafði hagstæðari stigafjölda en A-liðið og varð því í 1. sæti en þau kepptu ekki innbyrðis.



Stjórnin er hörð í horn
að taka eins og sjá má.

AÐALFUNDUR **KFR**

Síðasti aðalfundur K.F.R. var haldinn þann 3. október og var mæting slök að venju. Um 25 manns voru mættir á fundinn, þ.e. stjórnin og 2. flokkur. Helgi Þórhallsson, fráfarandi gjaldkeri, lagði fram reikninga síðasta árs og voru þeir samþykktir. Athygli vakti að ef ekki hefði verið farið úti gólfframkvæmdirnar hefði félagið komið út með um 20.000 kr. í hagnað þrátt fyrir mjög slæma skilvísi á æfingagjöldum. Kosin var ný stjórn og eru eftirfarandi í henni:

Formaður	Árni Einarsson
Gjaldkeri	Guðný Jóna Einarsdóttir
Ritari	Ómar Ívarsson
Meðstjórnandi	Atli Erlendsson
Meðstjórnandi	Jón Atli Árnason

Við viljum þakka Steinari Einarssyni, fráfarandi formanni, frábær störf hans á liðnum árum og einnig Stefáni Alfreðssyni og Helga Þórhallssyni.

S.A.



