

BUDOHÁTİÐ **Í REYKJAVÍK**

JUDO — KARATE

LAUGARDALSHÖLLIN 19. ÁGÚST 1976

Handknattleiksdeild Leiknis



**Glansar best
Gæðin mest
Stærstu dósirnar
Lægsta verðið**

KRISTJÁN Ó. SKAGFJÖRD HF.

Verið velkomin!

Íþróttafélagið Leiknir var stofnað árið 1973 í Breiðholti III og er því aðeins 3ja ára gamalt og jafnframt yngsta íþróttafélag Reykjavíkur. Það starfar í premur deildum; handknattleiks-, knattspyrnu-, og frjálsíþróttadeild. Formaður félagsins er Ragnar Magnússon.

Það er Handknattleiksdeild Leiknis, sem gengst fyrir bessari fyrstu BUDO-hátið á Íslandi, en BUDO er samnefni yfir japönsku íþróttirnar Judo, Karte, Kendo o. fl.

Saga deildarinnar er merkileg þótt stutt sé. Meistaraflokkur karlā sigraði með yfirburðum í fyrsta Íslandsmótinu sem deildin tók þátt í, 3ju deildinni og keppir nú í 2. deild við þokkalegan orðstir. Heimahagi Leiknis er Breiðholt III, stærsta og jafnframt yngsta byggðarlag borgarinnar og reyndar alls landsins. Þar ræður unga fólkid ríkjum og íþróttáhugi er geysimikill. Vafalaust á Leiknir eftir að blanda sér í baráttuna um Íslandsbikara innan örfárra ára. Formaður handdknattleiksdeilda Leiknis er Friðrik Guðmundsson.

Ýmsum kann að koma spánskt fyrir sjónir hvers vegna handknattleiksdeild íþróttafélags í Breiðholti hefur forgöngu um hingaðkomu afreksmanna á jafn óskyldu íþróttasviði og Karate óneitanlega er. Því er til að svara að þetta er aðeins dæmi um viðsýni hins unga félags og vilja til að aðrir borgarar fai notið einstaks íþróttaviðburðar.

Upphaf þessa BUDO-hátiðar er það, að Þorsteinn Viggósson, veitingamaður í Kaupmannahöfn og mikil áhugamaður um Karate, kom að máli við einn forystumanna deildarinnar og spurði hvort ekki væriáhugi fyrir sílkri hátið í Reykjavík. Bauð Þorsteinn jafnframtað koma hingað með beztu karatemenn Danmerkur og sjálfan heimsmeistarann, Masahiko Tanaka, í broddi fylkingar. Tanaka er aðalþjálfari dönsku Shotokan Karatesamtakanna. Undirtektir voru kannaðar hér heima og niðurstaðan varð sú, sem við bjóðum uppá hér í kvöld.

Við vonum hjartanlega að allir viðstaddir fái eitthvað fyrir snúð sinn.



ESJUBERG
Veitingabúð Cafeteria
Suðurlandsbraut 2 Simi 82200

Uppruni Karate

Uppruna Karate má rekja meira en þúsund ár aftur í timann. Þegar Dharma (Rohidharma) var í Shao Lin klaustri í Kína (Shaolin-ssu klaustur var á Hao-san fjalli nálaðt Loyang, þar sem nú er Honan hérað), kenndi hann nemendum sínum líkamsrækt, til að auka þol þeirra og styrk, til að auðveldara væri fyrir þá að framfylgja hinum harða aga sem er í trú þeirra. Þessi líkamsrækt var svo þróuð áfram og endurbætt í gegnum aldirnar og er í dag oft nefnd Shao Lin bardagalista.

Þessi bardagalista barst svo frá Kína til Okinawa, þar sem hún blandæðist hinum ýmsu bardagalistum eyjarinnar. Landstjóri einn á Okinawa bannaði notkun hvers kyns vopna á eynni, en það varð til þess að þróun vopnlausra hernaðarlista tók miklum framförum. Seinna hlaut hernaðarlist þessi nafnið Karate sem þýðir bókstaflega „tóm hendi“.

Karate var fyrst kynnt almenningi í Japan árið 1922 þegar Funakoshi Gichin (d. 1957), þá prófessor við kennaraháskóla Okinawa, var boðið á vegum japanska menntamálaráðuneytisins er gekkst fyrir sýningu á fornum hernaðarlistum í Tokyo. Var Funakoshi boðið að sýna á sýningu þessari Karate. Sýning hans vakti svo mikla hrifningu áhorfenda að honum bárust fjöldi tilboða um að kenna list þessa í Japan.

Í stað þess að snúa aftur til Okinawa kenndi Funakoshi við ýmsa háskóla og einnig í Kodokan höfuðstöðvum Judo, þar til hann stofnaði Shotokan skólann 1936.

Aðrir Karatemeistarar frá Okinawa fylgdu brátt Funakoshi. Ber þar helst á Chojun Miyagi en hann er stofnandi Goju stilssins. Frægasti nemandi Miyagi hétt Gogen Yamaguchi, en hann var oft kallaður „kötturinn“. Hann náði 10. Dan í Goju stilnum og mun hafa þróað hann hvað mest. Einnig kom frá Okinawa Hironori Otsuka, en hann er stofnandi Wado-Ryu stilssins.

Á síðustu árum hefur Karate breiðst út um allan heim og nýtur hvarvetna mikilla vinsælda og á örugglega eftir að verða með á Olympiuleikum framtíðarinnar.

Árangur sparnaðar

Billinn, hijóftærð, ferðalagið – óskir þeirra eru naer því að rætast, sem hafa tamið sér reglubundna spariljársöfnun. Sparisjóðssinnstæða, reglusemi í bankavíðskiptum, möguleiki á Spariláni, geta verið grundvöllur þess að draumarnir rætist. Reglubundinn sparnaður er upphaf veimegunar.

Bíðið Landsbankann um upplýsingar um sparisjóðsbjónustu og Sparilánskerfið. Kynnið yður þjónustu Landsbankana.



LANDSBANKINN
Banki allra landsmanna



Keppni í Karate



Keppni í Karate fer venjulega fram á gólfleiti sem er átta metrar á lengd og jafnlangur á breidd. Dómarar eru 5, fjórir aðstoðardómarar sem eru staðsettir í hverju horni keppnisvallarins og aðaldómari sem heldur sig inni á keppnisvellinum. Stundum er einnig með rádgjafi, sem dómarri getur ráðfært sig við ef hann óskar, en úrslitavaldið er í höndum aðaldómara.

Takmark keppenda er að ná höggi / sparki til andstæðingsins án þess þó að snerta hann. Svæðið sem punktar fást fyrir, er höfuðið og líkaminn að framan og aftanverðu niður að mitti (aðalpunktar: hakan, solar plexus, nýrun). Til að fá „Ippon“ (10 stig), en það nægir til að sigra verður höggið / sparkið að fara vel „fókusað“ (þ.e.a.s. rétt fjarlægð frá líkama eða höfði, þó ekki fjær en 3–5 cm frá), jafnvægi þarf að vera gott, kraftur og hraði nægur og gott Kiai (óskur). Ef hins vegar högg / spark nær ekki að uppfylla þessi skilyrði en er þó nokkuð gott er möguleiki að fá „Wasa-ari“ (5 stig) en þá þarf tvö „Wasa-ari“ til að sigra. Ef hins vegar högg / spark er ekki nægilega „fókusað“ þannig að það lendi í andstæðingnum getur sá er það veitti beðið ósigur.

Keppni stendur venjulega yfir í 3 mínútur, en getur lokið strax og „Ippon“ hefur verið náð. Verði jafntefli eftir keppnistimann sker aðaldómari úr um hvor hafi verið betri í keppninni, einnig er möguleiki á að fram lengja keppninni ef erfitt er að kveða upp úrskurð.

*Yahara Sensei og
Tanaka Sensei
í úrslitagliðmunni á
JM 1975*



*Tanaka Sensei á
verðlaunapallinum
á HM í Los Angeles
1975*



Nér meðtökur Tanaka Sensei sianortáknir á JM 1975. Í annað sinn

Masahiko Tanaka

Masahiko Tanaka hóf að æfa karate árið 1958, þá 18 ára gamall. 25 ára hlaut hann gráðunina 4. dan í Íþróttinni, en í dag er Tanaka Sensei (kennari) 6. dan.

Allt frá árinu 1960 hefur Tanaka Sensei tekið þátt í meistaramóti Japanska karatesambandsins (All Japan Championship), en til þeirrar keppni mæta allir beztu fulltrúar hinna mismunandi stílafbrigða af karate, en þau helztu í Japan eru: Shotokan (sem Tanaka Sensei iðkar), Gojuryu (sem iðkað er hjá Karatefélagi Reykjavíkur), Wadoryu og Shitoryu. Árin 1974 og 1975 sigraði Tanaka Sensei í einstaklingsglímu á japanska meistaramótinu, en það eru eftirsóttustu verðlaunin.

Þá hefur Tanaka Sensei sigrað á ýmsum alþjóðlegum karatemótum og kórónuna á glæsilegan keppnisferil hlaut hann á heimsmeistaramótinu í Los Angeles 1975 (International Amateur Karate Federation World Championship). Þar sigraði Tanaka Sensei bæði í einstaklingsglímu og var fyrirliði japanska karatelandslíðsins, sem sigraði í flokkakeppninni.

Í viðtali við danska tímaritið KARATE-DO segir Tanaka Sensei m.a.:

„Leiðin að Japansmeistararatlinum er bæði löng og erfið. Ég æfði af krafti því ég var staðrædinn í að sigra. Ég sagði við sjálfan mig, að þar sem ég æfði tvöfalt meira en nokkur annar þá hlytti mér að auðnast að sigra. Þegar mér voru svo afhent sigurverðlaunin á 17. japanska meistaramótinu 1974 þá liðu í gegn um huga mér svipmyndir þrolausrar þjálfunar undanfarin 15 ár. Í veizlunni eftir móttslitin fannst mér sem SAKE (japanskkt vín) hefði aldrei fyrr bragðast svo vel.“

Að framansögðu er ljóst hversu gifurleg einbeiting og linnulaus þjálfun liggar að baki þeim árangri að skipa öndvegi í hinum geysifjölmenna höpi, sem iðkar karate-íþróttina um gjörvallan heim í dag. Megi glæsilegur ferill Tanaka Sensei verða öllum ungum íþróttamönnum hvatning til dáða.

Gestir okkar



Tanaka Sensei 6. dan.



Bura Sensei 4. dan.



Martnó Guðjónsson 3. dan.



Bruno Jensen 3. dan.



Páll Guðjónsson 2. dan.



Willy Schönberg 2. dan.



Peter Munek 2. dan.



Nakawaza 1. dan.



Naoki Murata 4. dan.



Kenichi Takefusa 2. dan.

DAGSKRÁ:

**1. Íslandsmót Karatefélags Reykjavíkur
8 manna úrslit**

**2. Judosýning. Stjórnandi Naoki Murata
4 dan, landsliðspjálfari**

HLÉ

**3. Sýning gesta frá danska Shotokan-
sambandinu.**

Stjórnandi Tanaka Sensei 6 dan



DAT SUN 100A

Gæðin mörgum flokkum ofar verðinu!



© FAIR HEAVY INDUSTRIES LTD.

SUBARU 1400

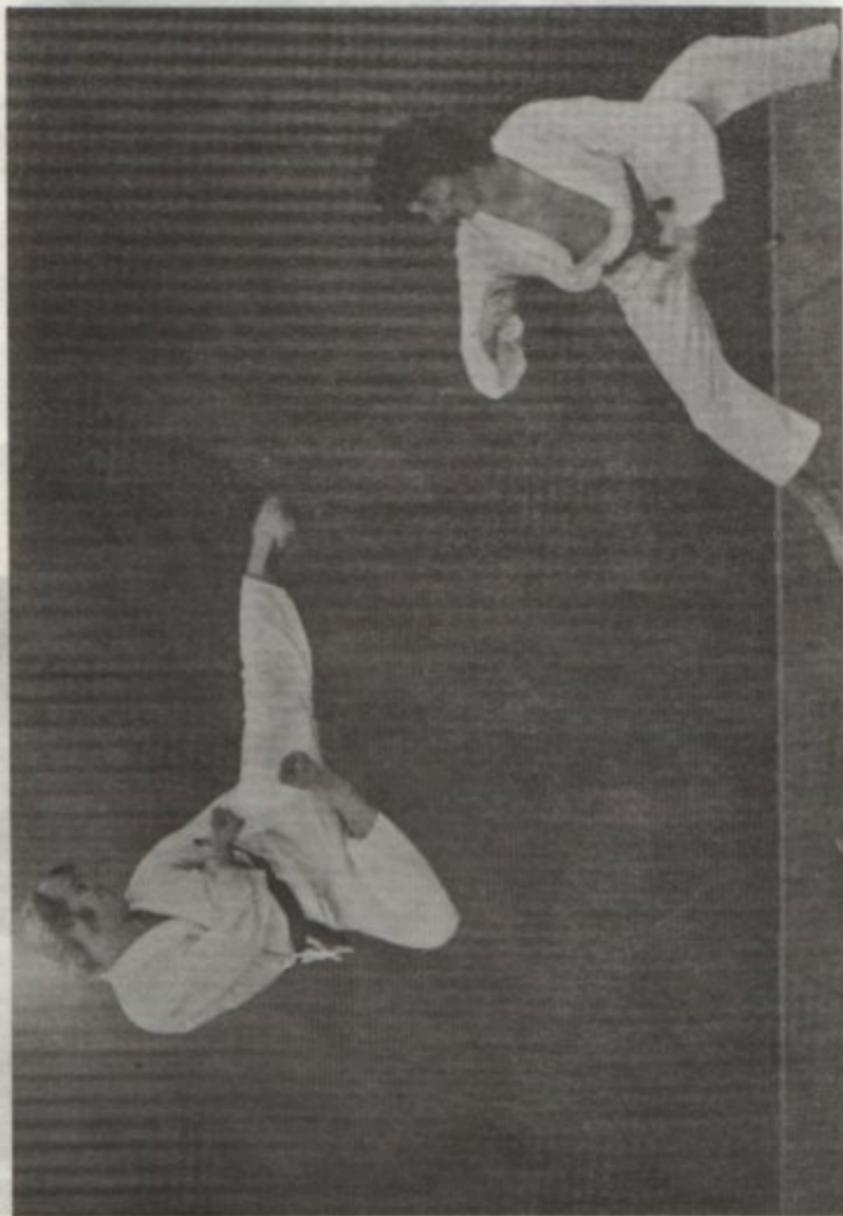
Nýr 4ra drifa bíll frá Japan, sem slær öllum við!

INGVAR HELGASON

Heildverðlun — Sogavegi 6 — Sími 84510



Tanaka Sensei og Bura Sensei við afþingu



Æft hijá Karatefélagi Reykjavíkur



Karatefélag Reykjavíkur

Karatefélag Reykjavíkur var stofnað þann 13. september 1973 af nokkrum áhugamönnum, er lítillega höfðu kynnst Karateíþróttinni fyrr um sumarið.

Í byrjun voru félagar fremur fáir, enda Karate lítt þekkt hér á landi þá en er fram liðu stundir fjölgangi félagsmönnum verulega.

Fyrst var æft í húsnæði Júdófélags Reykjavíkur í Skipholti, en síðar flutti starfsemin niður í Baldurshaga (íþróttasalurinn undir Laugardalshöllinni) og fór þar fram til vorsins 1974, en þá lagðist starfsemin niður um tíma vegna kennaraleysisis.

Haustið 1974 hófst starfsemin að nýju, réði félagið til sín nýjan þjálfara jafnframt því sem flutt var í nýtt húsnæði að Laugavegi 178. Fór starfsemin þar fram í um sex mánuði en þá hafði félagsmönnum fjölgangi svo verulega að enn þurfti að skipta um húsnæði.

Í dag fer starfsemi Karatefélags Reykjavíkur fram að Ármúla 28, í góðum salarkynnum og með mjög góðri aðstöðu til iökunar Karateíþróttarinnar. Fjöldi félagsmanna sem æfa að staðaldri er nú rúmlega 300, en mun fleiri eru skráðir í félagaskrána.

Sá still Karate sem kenndur er í Karatefélagi Reykjavíkur er japanskur og heitir Goju-Ryu. Á Íslenzku býðir það hardur mjúkur-still. Goju stillinn byggist mikið á stuttum og snöggum hreyfingum, réttri öndun og samvinnu vöðva líkamans. Aðalkennari félagsins er Kenichi Takefusa sem er 3. dan í japönsku Goju-Ryu Karate-Do.

Eftirtaldir aðilar senda kveðjur sínar:

Toyota-varahlutaumboðið hf.,
Armúla 23, sími 31226, R.

Marco hf, heildverzlin,
Mýrargötu 26, sími 15953, R.

Happdrætti Háskóla Íslands,
Aðalskrifstofa Tjarnargötu 4,
sími 26411, R.

Happdrætti DAS.,
Aðalstræti 6, sími 17757, R.

Vöruhappdrætti SÍBS,
Suðurgötu 10, sími 23130, R.

Verzlunin Sportvik sf.,
Hafnargötu 26, sími 92-2006, Keflavík

HENSON sportfatnaður,
Hallgrímur Einarsson,
Sólvallagötu 9, sími 11313, R.

Sauðgætisgerðin Opal hf.,
Skipholti 29, sími 24466, R.

Verzlunin Útilif,
Alfheimum 74, sími 30350, R.

Sport, verzlin,
Laugavegi 13, sími 13508, R.



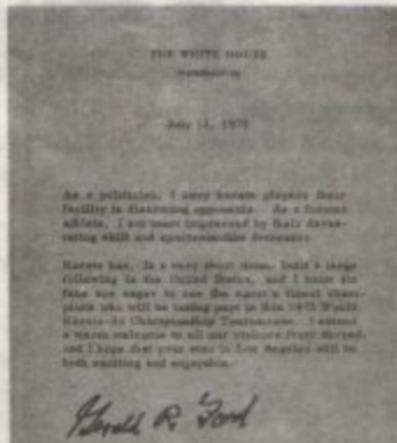
Hi-Ace sendibill með 5 hurðir og vörumáli 5,3 m³, eða sem þaillibill 1200 kg. Lipur og þægilegur í akstri.



TOYOTA Landcruiser: Bensin eða 85 ha. dísl. Vinsælasti Jeppinn i Bandaríkjunum um þessar mundir.

● **TOYOTA**

NÝBYLAVEGI 10
KÓPAVÖG



THE WHITE HOUSE
Washington

July 11, 1978

As a politician, I always believe players their flexibility in discerning opponents. As a former athlete, I am most impressed by their developing skill and sportsmanship determine.

Karate has, in my view, done both's image following in the United States, and I know the fans are eager to see the sport's finest champion who will be taking part in the 1978 World Karate-Championship Tournament. I extend a warm welcome to all our visitors from abroad and I hope that your stay in Los Angeles will be both exciting and enjoyable.

Gerald R. Ford

Kveðjur forsetans!

Gerald R. Ford Bandaríkjaforseti sendi keppendum á Heimsmeistaramótinu í Los Angeles meðfylgjandi kveðjur sínar. Þar segir forsetinn m.a.:

„Sem stjórnmálamaður dáið ég að leikni karatemannna við að afvopna andstæðinga sina.“

Það sakar ekki að geta þess hér að íslenzk yfirvöld viðurkenna ekki Karateþróttina sem íþróttagrein. Karate á margfalt fleiri iökendur um heimsbyggðina en t.d. handknattleikur.

Eitt símtal og

ÖRYGGI ER FENGID

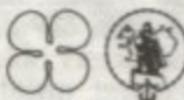
Trygging borgar sig.

Heimilistrygging

Slysatrygging

Liftrygging

Hikið ekki - Hringið strax
sími 17700



**ALMENNAR
TRYGGINGAR[®]**

Pósthússtræti 9, sími 17700



Söldumiðstöð hraðfrystihúsanna

er frjáls og óháð félagssamtök hraðfrystihúsaægenda, stofnuð árið 1942 í þeim tilgangi að sjá um eftirfarandi fyrir félagsaðila:

- Sölu hraðfrystra sjávarafurða.*
- Markaðsleit.*
- Innkaup nauðsynja.*
- Tílraunir með nýjungrar í framleiðslu og framleiðsluaðferðum.*



Auglýsinga-
símar:

22274

og

22275

RÍKISÚTVARPIÐ

Skúlagötu 4



**Tryggið
öryggi yðar
og annarra í
umferðinni**

Það munar ef til vill ekki miklu á mýkt, breidd og endingu flestra snjóbarðategunda.

En þessi litli munur getur þó munað öllu þegar um öryggi yðar og annarra er að tefla.

Yokohama og Atlas eru þekktar tegundir fyrir þá kosti, sem tryggja öryggi yðar og annarra í umferðinni.

ATLAS YOKOHAMA

Komið inn úr kuldánnum með bílinn
á meðan við skiptum um.

Véladeild Sambandsins  HJÓLBARDAR
HÖFDATÚNI 8
SÍMAR 16740 OG 38900



Coca-Cola
Það er drykkurinn