



Fréttabréf

I.Árg.

Desember 1987

1.Tbl.

Loksins, loksins !!!

MEDAL EFNIS:

Frá stjórn KAI.
bls.2

Af Ársþingi KAI.
bls.2

Landskeppnin:
Island - Skotland
- Norður-Írland
bls.3

"SEIKEN"-hnefi.
bls.4

Hvað heitir hnef-
inn og til hvers
er hann ?
bls.5

SHOTOKAN - kenn-
arar á leiðinni
til Islands.
bls.6

A síðasta ársþingi KAI var samþykkt að hefja útgáfu fréttabréfs og þetta er fyrsta tölublaðið sem þú ert með í höndunum!

A þinginu var samþykkt að gefa fréttabréfið út á tveggja mánuða fresti og var kosin ritnefnd til að sjá um útgáfuna. (Nöfn ritnefndar-manna má sjá á síðu tvö þar sem allir embættis-menn KAI eru tiundaðir.) A þessu sama ársþingi var einnig samþykkt að gefa út Ársrit KAI og hefur ritnefndin ákveðið að það komi út næsta haust, sennilega í byrjun september, þannig að það geti haft sem mest áhrif á byrjendanám-skeiðin hjá félögunum.

Við i ritnefndinni stefnum að því að gera fréttabréfið einnig að upplýsingablaði og höfum því ákveðið að helga opnu þess, til að byrja með, kennslu á japönskum heitum sem notuð eru í karate. I þessu fyrsta tölublaði er það hvernig gera skal "seiken"-hnefa og ýmis heiti á hönd-inni eftir því hvernig henni er beitt, sem opnan er notuð í. Um framhald á þessari kennslu fer eftir undirtektum lesenda blaðsins og hvetjum við alla sem hafa eithvað til málanna að leggja að senda okkur linu.

Einnig tökum við fúslega á móti öllum uppá-stunum um efni, hvort heldur er í fréttabréfið eða ársritið. Ef menn eru tilbúnir til að semja greinar, kynna félögini sín, segja frá því sem er á döfinni hjá félögini eða senda ritnefnd-inni ljósrit af grein sem þeir vilja að verði þydd og komi fyrir sjónir þeirra sem iðka karate þá verður allt slikt tekið fyrir á ritnefndarfundum og birt þegar tímí vinnst til.

Sendið okkur linu og segið okkur hvernig ykkur list á blaðið !

Ritnefndin.

STJÓRN KAI:

Formaður:
K Gauti Hjaltason
Varaformaður:
Stefán Alfreðsson
Ritari:
Reinharð Reinhards.
Gjaldkeri:
David Haralds
Funda ritari:
Sylvia Gústafsd.
Varamenn:
Einar Gröndal
Gísli Pálsson
Gylfi Skarphéðins.

ENDURSKODENDUR:

Einar Gröndal
Helgi Jóhannesson

RITNEFND:

Einar Gröndal
Helgi Leifsson
Reinharð Reinhards.

KARATEDOMSTÖLL:

Bjarni Asgeirsson
Hannes Hilmarsson
Evar Þorsteinsson
Varamenn:
Arni Einarsson
Jónína Olesen
Kristín Einarsd.

MOTANEFND:

Formaður:
Sylvia Gústafsd.
Aðrir:
Erna Erlendsd.
Hannes Hilmarsson
Kári Rafn Sigurjóns
Sigrún Guðmundsd.
Unnar Snær Bjarnas.

LANDSLIDSNEFND:

Einar Þorvaldsson
Helgi Jóhannesson

FRÆDSLUNEFND:

Stefán Alfreðsson
Gylfi Skarphéðins.

FJAROFLUNARNEFND:

Einar Gröndal
Elín Eva Grimsd.

FRÁ STJÓRN KAI:

Tveir stjórnarfundir hafa verið haldnir frá því ný stjórn var kosin á síðasta Ársþingi KAI.

Fyrri fundurinn fór allur í undirbúning fyrir landskeppnina milli Íslands, Norður-Írlands og Skotlands og var öllum málum frá Ársþinginu frestað til næsta fundar.

Seinni fundurinn var síðan haldinn laugardaginn 14.nov. Eitt helsta mál ðó á fundinum var stofnun

unglingalandslíðs, eins og samþykkt var á síðasta Ársþingi. Akveðið var að tala við Arna Einarsson og Evar Þorsteinsson og biðja þá um að koma með tillögur um framkvæmd við stofnun unglingslandslíðs og i framhaldi af því að semja við annan hvorn um að þjálfra það.

Flestum öðrum málum var frestað til næsta fundar þar sem NM87 stóð fyrir dyrum.

AF ÁRSÞINGI KAI 1987:

Sunnudaginn 25.okt. síðastliðinn var haldið 4.ársþing KAI. A fimmta tug fulltrúa Karatefélaganna voru á þinginu. Helstu mál voru skýrsla fráfarandi stjórnar, ýmsar tillögur sem stjórnin lagði fram til samþykktar og kosning í stjórn og nefndir KAI. Auk þess var Karate-mynd ársins valin.

Skýrsla stjórnar var að þessu sinni 50 síður að lengd og kemur fram í henni allt það helsta sem KAI hefur staðið fyrir síðasta árið. Má þar nefna stofnun Tækja- og Útbreiðslusjóðs sem Karatefélögini geta sótt um styrki úr ef þau standa í stórræðum sem geta á einhvern hátt stuðlað að útbreiðslu íþróttarinnar.

Gerður var samningur við Fjölsport sf. um að félögini geti tekið í umboðssölu Karatevörur, gi og hlifar, þar sem álagning félaganna rennur beint til þeirra. Þá var og á árinu fest kaup á video-upptökuvél sem stendur félögnum til

þóða, gegn vægu gjaldi, til að taka upp æfingar og keppni eða annað sem þau telja sig þurfa að eiga á myndbandi.

I skýrslunni segir einnig frá komu Ted Hedlund, formanns dómaranefndar EKA, til landsins en hann hélt langþráð dómaranámskeið og var síðan yfirdómari á Íslandsmeistaramótinu.

Allar tillögur stjórnarinnar voru samþykktar en stundum var mjótt á munum. Þær tillögur sem mestu skipta fyrir félögini og meðlimi þeirra eru: að gefa á út keppnisreglur WUKO í íslenskri þýðingu sem fyrst á aðgengilegu formi. Hafin verði útgáfa fréttabréfs KAI og gefið verði út Arsrít KAI. Einnig var samþykkt að stofna til deilda-keppni á næsta ári og að landsliðnefnd KAI standi fyrir stofnun unglingslandslíðs.

I dálknum hér til hliðar má síðan sjá nöfn þeirra er hlutu kosningu í stjórn og nefndir KAI.

Landskeppni í karate 7. og 8. nóvember 1987.

Laugardaginn 7. nóv. höfst í Laugardals-hölliinni landskeppni milli Íslendinga, N-Trar og Skota. Þetta er þriðja landskeppnin sem haldin er og tókst hún í alla staði vel.

Þá um kvöldið var keppt í sveita-keppni. Fyrst kepptu Íslendingar og N-Trar og varð jafnt á með þeim. Tvær unnar viðureignir hvor en einni lauk á jöfnum stigum. Þegar talin voru stigin sem skoruð höfðu verið kom í ljós að N-Trarnir voru með 22 stig gegn 20 stigum Íslendingana.

Næst kepptu Skotar og N-Trar og varð jafnt með sveitunum. Skotarnir höfðu þó yfirburði þegar stigin voru talin. Að lokum kepptu Íslendingar við Skota og fóru skotarnir með sigur að hólmi. Unnu 3 viður-

eignir en Íslendingar eina. Einni lauk með jöfnum stigum. Skotar urðu því i fyrsta sæti, N-Trar i öðru og Íslendingar i því þriðja.

A sunnudag fór svo fram einstaklingskeppni þar sem Íslendingarnir stóðu sig mun betur en fyrri daginn. N-Trinn Terry Boyle varð i fyrsta sæti, Atli Erlendsson i öðru sæti og Konráð Stefánsson i því þriðja. Búist var við sigri Atla í baráttunni um fyrsta sætið en hann varð að gefa viður-eignina vegna meiðsla sem hann hafði hlotið.

Báða dagana voru haldnar hópsýningar fyrir áhorfendur. Fyrri daginn voru það tju stúlkur úr Karatefélagi Reykjavíkur sem sýndu kata undir stjórn Jónínu Olesen. Sýndu þær kata Gekisai

Dai ichi og var klappað lof í löfa fyrir samhæfnina sem þær sýndu.

A sunnudag höfst mótið á sýningu 40 barna frá karatefélögum í Reykjavík og nágrenni undir stjórn Jónínu Olesen en henni til aðstoðar voru Hannes Hilmarsson og Sylvia Gústafsdóttir. Var sýningin byggð upp sem stutt karate-æfing með upphitun, undirstöðu hreyfingum og samæfingum. Að lokum sýndu fjórir drengir úr Karatefélagi Reykjavíkur kata og voru krakkarnir ákaft hylltir af áhorfendum.

Dagana eftir mótið æfði síðan Íslenska landsliðið með Gerry Flemming undir Norðurlandamótið í Karate sem fram fór í Noregi 21. nóv.



Fra Íslandsmeistararamótinu 1987.

Hvernig gera á SEIKEN (fram-hnefa).

Til að gera hnefan rétt er byrjað á því að rétta úr öllum fingrum (1). Kreppum síðan fingurna fjóra saman þannig að fingurgómarnir snerti fingurbergið efst á lófanum (2). Afram eru fingurnir krepptir og nú þannig að ekki sjái í neglurnar (3). Þá er komið að þumalfingrinum. Hann er bægður inn i lófann þannig að hann þrystist að visifingri og löngutöng (4a) og þá á hnifi sem kallaður er SEIKEN að vera tilbúinn til notkunar. Sá flötur hnefans sem lendir á fyrirstöðunni eru hnúarnir á visifingri og löngutöng. Þessi flöt-

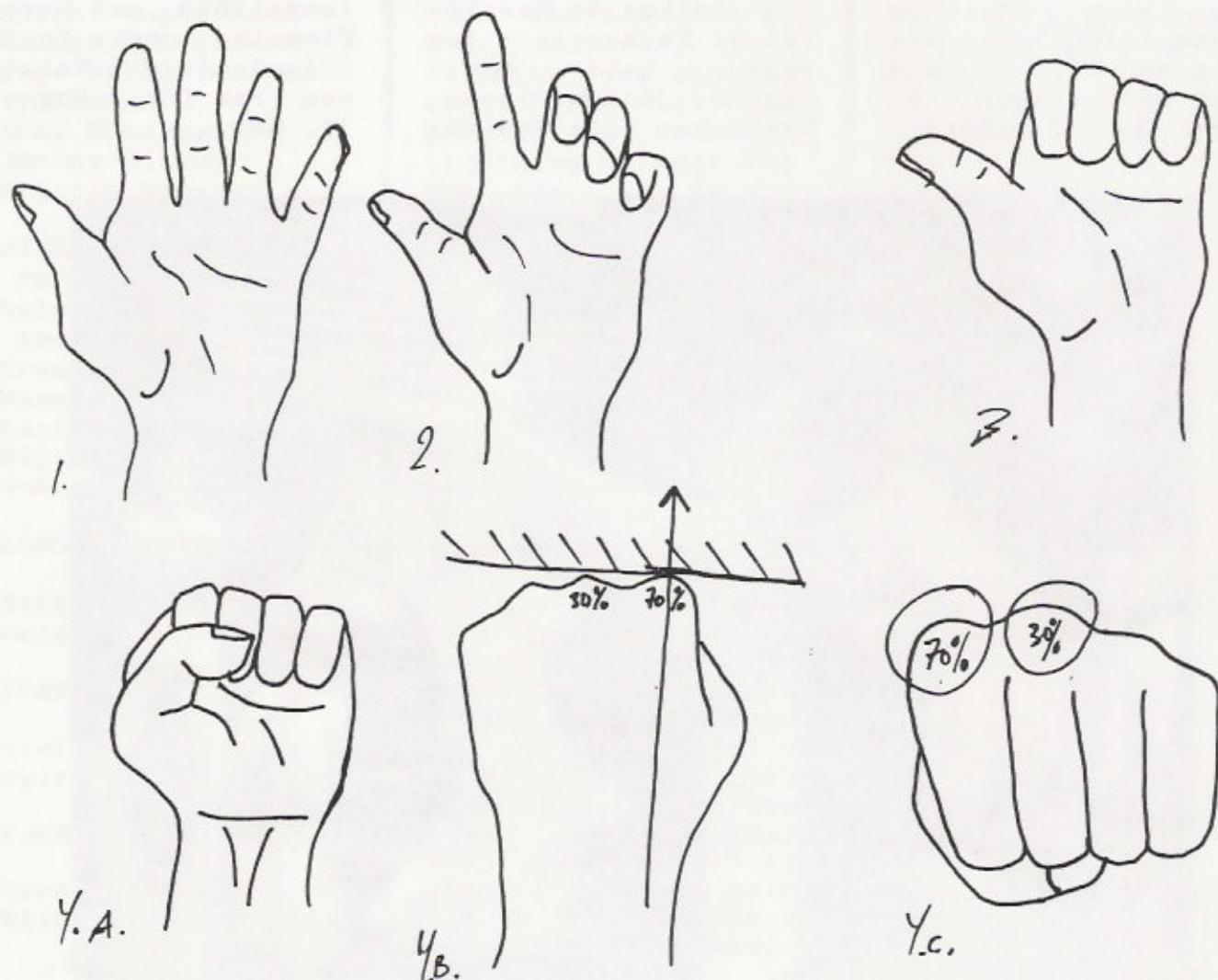
ur kallast DAIKENTO (4c). Krafturinn sem notaður er á að deilast á hnúana í hlutföllunum 30-70 eins og sést á mynd (4b).

I réttmynduðum SEIKEN á hnúi visifingurs að vera í beinni línu af framhandleggnum, einnig á hnefinn að vera í beinu framhaldi af framhandleggnum. Þetta má athuga með því að líta á hendina að ofan og frá hlið. Ef litið er ofan á hendina á að vera hægt að setja reglustriku á innanverðan framhandlegginn sem liggur beint að hnúanum. Ef litið er á hlið á hnefann eiga handleggurinn og hnefinn að

mynda beina línu og fingurnir að vera lóðréttir á handlegginn. Til þess að SEIKEN sé áhrifaríkastur á litlifingur að vera meira krepptur en hínir fingurnir.

Ef SEIKEN er ranglega gerður getur höggið sem slegið er stórskaðað hnefann sem kylt er með. Beinin í hnúum baug og litlafingurs eru ekki mikil þykari en þunn pappaspjöld.

Þess má geta í lokin að í bók sinni KARATE-DO, Lifstill minn, mælir Gichin Funakoshi, stofnandi Shotokan, með því að æfa sig við að kreppa hnefana í sápuvatni til að styrkja þá.



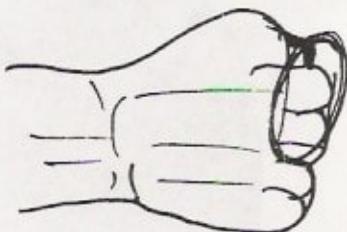
Hvað heitir hnefinn og til hvers er hann.

URAKEN (öfugur-hnefi).

Gerið SEIKEN-hnefa á réttan hátt, en í stað framanverðra hnúanna er slagflöturinn hnúarnir að ofan, þ.e. í framhaldi af handarbakinu.

URAKEN er í flestum tilfellum beitt með snappi en krefst mikillar æfingar til að verða áhrifaríkt.

URAKEN er aðallega notað í höggum í höfuð, andlit, kvið og nára andstæðings.



URAKEN

SHUTO (sverðs-hönd).

Rétt er úr fingrunum fjórum og þeim haldið þétt saman. Notast er við handarjaðarinn, fyrir aftan litlafingur. Þó skal varast að nota svæðið sem er næst litlafingri. Þess í stað er notast við breiðari hlutann sem er nær úlnliðnum.

SHUTO er notað í höggum á andlit, enni, höfuð, hliðar, handleggi, fætur og liðamót andstæðings.



SHUTO

TETTSUI (hnefa-hamar).

Kreppið fingurna eins og í SEIKEN en notið handarjaðarinn í stað hnúanna.

TETTSUI er notað í nøggum í andlit, höfuð, bringu, hliðar kviðarins, nára, kvið eða fótleggi.



TETTSUI

KOKEN (úlnliðs-hnefi).

Beygið hendina niður á við um úlnliðinn eins og hægt er, visifingur og langatöng liggja saman og þumallinn á móti en baugfingur og litlifingur snerta lófann.

KOKEN er notað í höggum á andlit, hliðar kviðarhols, brjóst, og neðri hluta kviðarholsins.

KOKEN er einnig notað sem áhrifarík blokk.



KOKEN

SHOTEI (lófa-hæll).

Beygið þumalinn vel saman og þrýstið honum inn í lófann. Hafið fingurna fjóra örliðið bogna. Lófinn er hafður opinn og beygður aftur um úlnliðinn. Í höggum er notast við þann hluta lófans sem næstur er úlnliðnum.

SHOTEI er áhrifaríkast þegar það er notað gegn andliti, kvið eða hliðum andstæðings. Einig getur SHOTEI verið áhrifaríkt sem blokk gegn höggi ef slegið er ofaná hnefa sem beitt er í höggi.



SHOTEI

HAITO

Réttið úr fingrunum fjórum, beygið þumalinn inn í lófann. Höggfjöturinn sem notaður er svæðið fyrir aftan kjúka visifingurs.

HAITO er aðallega notað til árása á andlit, enni, höku, hals, hnakka og hliðar kviðarhols andstæðings.



HAITO

Koma Shotokan kennara til landsins.

Til að hressa upp á stilinn og bæta andann hafa Karatedeildir Gerplu og Breiðabliks unnið að því að fá erlenda þjálfara til að hafa æfingabúðir hér á landi.

Nú hefur þessi vinna borð árangur og eru þrír þjálfarar væntanlegir á næstu mánuðum.

Er þar fyrstan að nefna skota nokkurn, Jim Martin, 4.dan. Hann er væntanlegur 4. eða 5. desember og verður með æfingabúðir 5., 6. og 7. desember fyrir Gerplu, Breiðablik og Þórshamar.

Verður aðaláherslan lögð á undirstöðutækni og kata og reynt að bæta stilinn.

I byrjun janúar er svo von á Gerry Fleming sem er okkur að góðu kunnur.

Að lokum er meistari Kawazoe væntanlegur í febrúar. Hann er sem kunnugt er ríkispjálfari Islands í Shotokan-karate og er heimsþekktur karatemaður sem mikill fengur er í að fá til landsins.

Allir þeir sem unnið hafa að þessu máli eiga þakkr skildar og er vonandi að iðkendur Shotokan bregðist vel við og þátttaka á æfingunum verði góð.

Svo vill til að KAI á nokkrar videóspólur frá mótum sem haldin hafa verið síðustu tvö árin og einnig EM og NM '86 og '87.

I framhaldi af því var ákvæðið að safna



Masao Kawazoe Sensei.

Videospólur KAI.

Þeim á einn stað þ.e. á skrifstofu KAI í Iþróttamiðstöðinni í Laugardal og hafa þær til láns þaðan. En nú finnst spólan frá NM '86, sem var í Finnlandi hvergi og er því

lyst eftir henni hér með. Þeir sem geta gefið upplýsingar um verustað hennar eru beðnir að hafa samband við stjórn KAI hið fyrsta.



Fra Íslandsmeistaramótinu 1987.

Hér átti að vera auglýsing ...



GLEÐILEG JÓL !!!