

# KARATE



ÍSLANDSMEISTARAMÓTID Í  
KARATE

13. APRÍL 1985

ÍþRÓTTAHÚSINU ÁSGARDI GARDABÆ

**KARATESAMBAND ÍSLANDS**

## KAÍ

Karatesamband Íslands, KAÍ, var stofnað 28. febrúar síðastliðinn. Þar á undan hafði starfað Karatenefnd á vegum ÍSÍ, sem aðallega sá um mál-efni landsliðsins. KAÍ hefur á stuttri ævi staðið fyrir pressuleik milli landsliðs og innlends úrvals. Tvær nefndir eru nú starfandi á vegum KAÍ, annars vegar mótanefnd og hins vegað landsliðsnefnd.

Íslandsmótið í karate 1985 er fyrsta Íslandsmótið í karate og í raun fyrsta stóra heildarmótið sem biður til keppni öllum karateiökendum á landinu frá öllum félögum. Keppt er bæði í kata og kumite. Í þremur flokkum unglingsflokk, kvenna-flokk og karlaflokk. Keppt er í þyngdarflokkum í karlaflokk.

Næsta stóra verkefni KAÍ er að halda Norðurlandamót í karate í haust og verður það í fyrsa skipti sem slíkur stórvíðburður í karate á sér stað hér lendis.

Kærar kveðjur.

Hannes Hilmarsson  
formaður KAÍ.



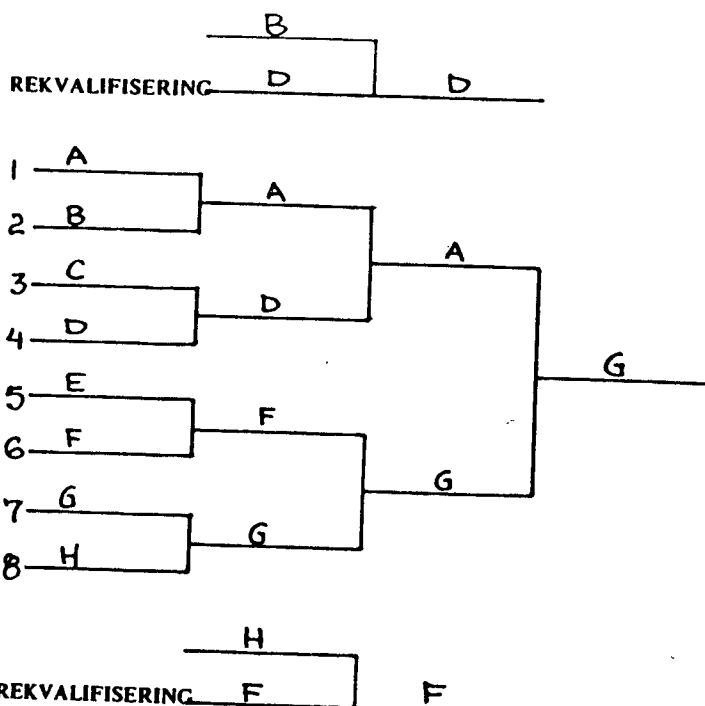
## Dagskrá

### UNDANÚRSLIT KL. 13.00

1. A Kata-keppni unglings  
B Kata-keppni kvenna  
C Kata-keppni karla
2. A Kumite kvenna  
B Kumite karla

### ÚRSLIT KL. 15.00

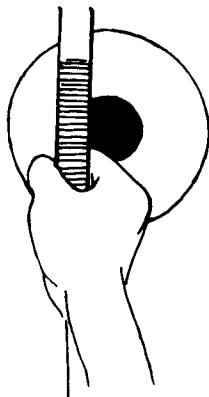
1. Setning
2. A Kata-keppni unglings  
B Kata-keppni kvenna  
C Kata-keppni karla
3. A Kumite kvenna  
B Kumite karla
4. Verðlaunaafhending.



Keppnin fer fram með útsláttafyrirkomulagi, þar til 2 keppendur eru eftir í úrslitum. Þeir sem tapa fyrir þeim, keppa svo um 3. sætið, þ.e.a.s. fara í svokallaðan uppreisnarflokk (rekvalifisering).

Uppreisnarflokkurinn gengur þannig fyrir sig:

Sá sem tapar fyrir þeim sem kemst í úrslit, í fyrstu umferð (B), mætir þeim sem tapar fyrir þeim sem kemst áfram í annari umferð (D), o.s.frv. Í dæminu hér við hliðina, hefur D og F komist áfram til baráttunnar um 3. sætið.



# KYUDO

list hinnar japönsku bogfimi

Eftir: Hideharu Onuma, 8. dan Hanshi

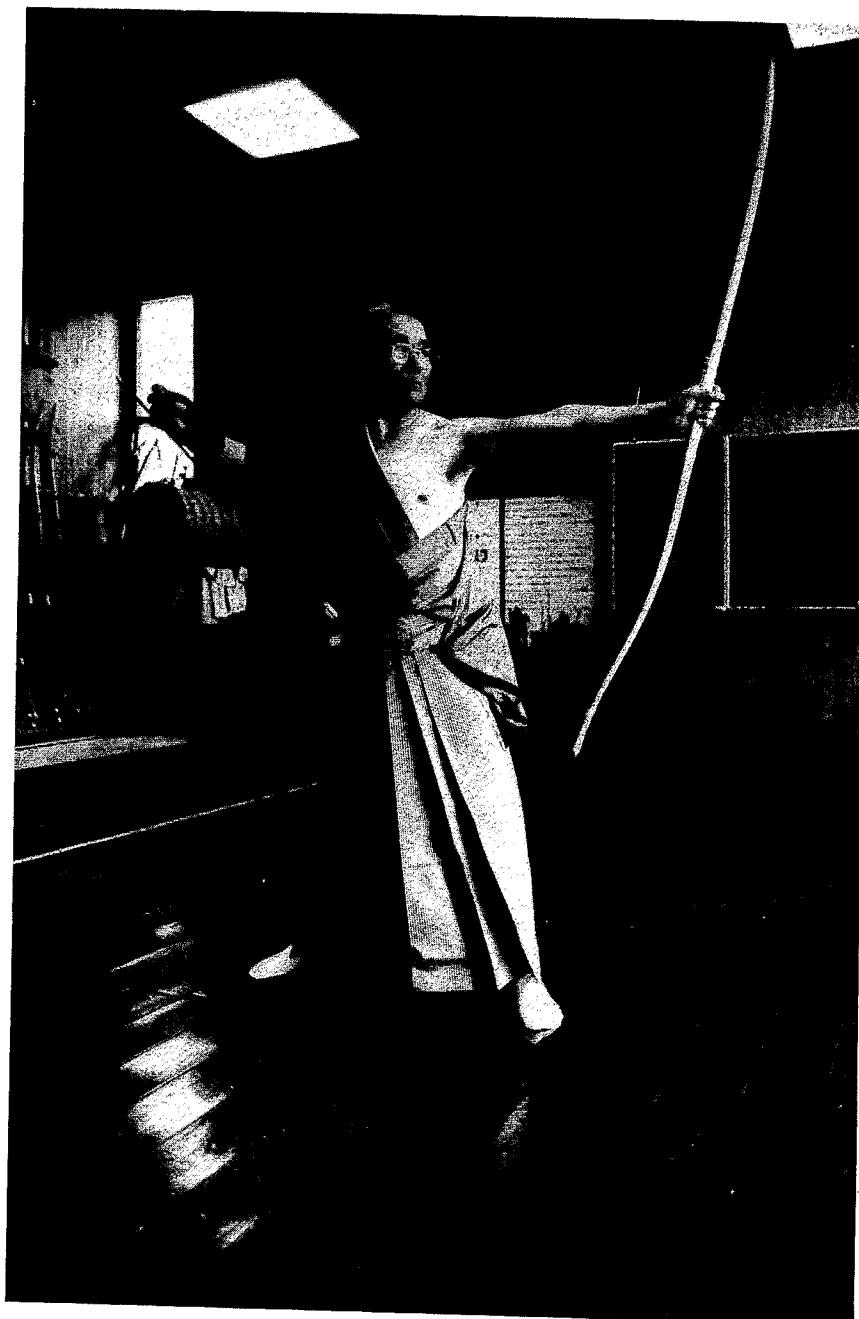
## Formáli þýðanda

Onuma Sensei hefur stundað KYUDO í meira en 65 ár eða síðan hann var sjö ára gamall. Forfeður hans í 15 kynslöðir hafa verið meistarar í HEKI RYU SEKA HA KYUDO, sem hann samkvæmt hefðinni nam hjá fóður sínum. Hann hefur einnig lagt stund á hátiðar-(ceremonial) KYUDO af OGASA-WARA hefð og hefur auk þess að baki 40 ára reynslu í vestrænni bogfimi. Onuma Sensei kennir KYUDO í úthverfi Tokyo og hefur auk þess oftstinnis ferðast til Evrópu og haldið námskeið í ýmsum löndum, m.a. í Frakklandi þar sem undirritaður kynntist honum. Onuma Sensei var einn aðalnemandi Ansawa Sensei, sem er líklega frægasti KYUDO-meistari í Japan á þessari öld ásamt AWA SENSEI, sem HERRIGEL lýsir svo eftirmannilega í bókinni „Zen in the art of archery“.

Pegar lýsa á hinni japönsku bogfimi í stuttri tímartsgrein er nokkur vandi á höndum. Í fyrra lagi er margt í þessari listgrein, sem er samofin rótum japanskrar menningar, næsta framandi fyrir okkur Vesturlandabúa. Auk þess hlýtur sú spurning að vakna, að hve miklu leyti á að lýsa ýmsum smáatriðum í sambandi við listina sjálfa, t.d. aðferðum, búnaði o.fl. Æg tók þann kost, að gefa lesendum kost á að kynnast KYUDO lauslega frá fyristu hendi, þ.e.a.s. með því að þýða fyrilestur sem Onuma Sensei flutti sjálfur á fundi í félagi áhugamanna um hefðbundnar riddaralistir (martial arts) í Japan. Þar er KYUDO sett í sögulegt samhengi og síðan lýst kjamanum í þeiri hugmyndafræði, sem að baki liggur. Þessi hugmyndafræði verður ekki skilin frá hinum japönsku riddaralistum án þess að þær glati merkingu sinni og verði að íþróttum eins og við þekkjum þær á Vesturlöndum. Mig langar að ljúka þessum formála með stuttri tilvitnum í svar Yanagija Kosan, eins frægasta núlifandi meistara í KENDO og IAI-DO, þegar hann var spurður hvert væri mikilvægast í iðkun KENDO, hraði, styrkur eða nákvæmni. Svar hans hijðaði á þá leið, að ekkert þessara atriða væri mikilvægast, heldur séu góðvild og þolinmæði það sem mestu máli skiptir. Onuma Sensei er persónugervingur þessara eiginleika.

Þeir sem áhuga hafa á því að kynnast KYUDO nánar, geta haft samband við grein-archöfund í síma 33431.

Tryggvi Sigurðsson



Hideharu Onuma, 8. dan hanshi (stórmestari í kyudo).

# KYUDO

Hideharn Onuma

Eg vil byrja á að þakka fyrir þetta tækifæri til að ræða um list hinnar japönsku bogfimi. Sjálfur hóf ég að stunda KYUDO undir handleiðslu föður míns, sem var meistari í HEKI RYU SEKA HA afbrigði hinnar japönsku bogfimi. Siðar lagði ég stund á OGASAWARA RYU hátiðarbofgimi. Ogasawara Ryu og Heki Ryu eru tvö aðalafbrigði japanskra bogfimi í dag og er hið siðarnefnda útbreiddara. Þessar tvær aðferðir eru ólíkar, bæði hvað varðar tilgang og innihald. Ogasawara er hefð í hátiðahaldi (formal ceremony) og KYUDO er aðeins einn hluti af þessari hefð. Ogasawara er mjög fágað og „ritúalistiskt“ afbrigði af bogfimi, að mörgu leyti sambærilegt við SADO, hina japönsku teseremóníu.

Að sjálfssögðu var japanski boginn, YUMI, í upphafi ekki ætlaður til helgiathafna. Hann var vopn eins og bogar annarra þjóða. Rætur Heki Ryu liggja einmitt í hernaði. Það var HEKI DANJO, mikill meistari í bogfimi, sem þróaði þetta afbrigði fyrir 600 árum síðan. Fyrir hans tilð var boginn notaður til að skjóta á óvinina af löngu fær i orustum, bogmennirnir skutu í hópum og létu örnum rigna yfir andstæðingana. Boginn var spenntur á þann hátt, að strengurinn var dreginn að „miðju brjóstu“ og vinstri höndin ýtti boganum uppávið í átt til himins. Þannig var auðveldlega hægt að skjóta langar vegalengdir.

Pegar tímar liðu og hernaðurinn breyttist var þórf á meiri nákvæmni í bogfiminni. HEKI DANJO breytti þeiri aðferð, sem notuð hafði verið til að spenna bogann, á þann veg að strengurinn var nú dreginn alveg að hægri öxlinni og vinstri handleggurinn vísaði beint fram. Þetta auðveldið til muna námkvæma miðun.

HEKI DANJO hafði 7 DESHI eða aðalnemendur, sem að honum látnum hurfu hver sína leið og þróuðu eigin aðferðir. Þó má rekja flestar aðferðir nú á dógum beint eða óbeint til HEKI RYU. Þó að forfeður mínr í 15 kynslóðir hafi verið meistarar í HEKI RYU, þá kenni ég ekki lengur þessu aðferð.

Í Japan ber flestum saman um, að göfugasta afbrigði bogfimi sé „KYUDO án aðferðar“ (no school KYUDO). Margar leiðir liggja að tindi fjallsins en þegar upp er komið er engin „leið“. Þetta er það sem við nefnum KYUDO og það kenni ég.

Í KYUDO án aðferðar segjum við: „Hagðau þér eins og hæfir stað og tíma.“ M.o. þá ætti tilgangur athafna okkar að hæfa þeim aðstæðum, sem fyrir hendí eru. HEKI RYU var bogfimi í hernaði. Tilgangurinn var að drepa, tækni og nákvæmni skiptu mestu mál. OGASAWARA RYU er hátiðarathöfn af einu eða öðru tagi, hefð í fegurð og háttvísí. Þetta nam ég af OGASAWARA RYU. En KYUDO í dag er ekki aðeins tækni og hefð. Bogmaðurinn (kyudoka) þjáfar sig af heilsufarsástæðum og ekki síður í þeim tilgangi að þrá með sér göfuglyndi. Hann ástundar KYUDO til að rækta með sér hreinleika og réttlætiskennnd, bæði í listinni sjálfri og eigin anda. Hann er meðvitaður um að rétt ástundun stuðlar að styrk, hógværð, jafnvægi, einlægni og sjálfstjórn. Af þessum sökum stundum við KYUDO nú á tínum og þessi atriði verða að endurspeglast í athöfnum bogmannins.



KYUDO hefur verið nefnt „standardi SEN“ eða trúarbrögð án orða. Þetta merkir að á æðstu stigum bogfiminnar verður sá sem hana stundar að losa sig undan valdi allra veraldlegra hugsana. Skot hans eru hrein (pure). Hann hugsar ekki um tækni og framkvæmir ekki fyrirfram ákveðnar hreyfingar á innantóman máta. Hann skýtur af boga sínum fyrir almætti og hver sem á hann horfi hlýtur að verða fyrir áhrifum af fegurð og hreinleika athafna hans, hjartagæsku og göfuglyndi. Pannig leitast hann við að tjá þessa eiginleika með athöfnum sínum án þess að segja eitt einasta orð. Af þessum sökum segjum við að KYUDO sé trúarbrögð án orða og þetta verða allir, sem það stunda að hafa að leiðarljósi.

Ég hef útskýrt hvaða almennum eiginleikum við leitum að í bogfiminni sjálfri. Nú langar mig að útskýra lauslega hvernig skotið er og hvernig hið ytra form á að vera. MJög mikilvægt er að standa beinn. Höfuðið og hryggurinn verða að vera bein líkt eins og væru þau hengd á þráð að ofan. Mjaðmir, axlir og örín verða að vera í benni línu miðað við markið.

Krossformið er mjög mikilvægt í KYUDO. Það eru mörg tengsl, sem mynda kross, mjaðmir og mæna, axlir og háls, bogi og ör, hönd og bogi o.s.frv. Þó beinar línum séu þannig mikilvægar í KYUDO, þá verður þú að virka „hringlaga“ þegar þú skýtur af boganum. Í Japan segjum við, hið hringlaga form felur í sér sannleika, fegurð og góðvild. Til þess að öðlast þennan eiginleika hringsins, þá verður þú stöðugt að halda líkama þínum mjúkum og fullum anda (spirit). Pessi „andi“ á upptök sín í HARA (magasvæðið) og fer þaðan í allar áttir. Allar hreyfingar eru framkvæmdar með „andi“. Við nefnum þetta SUKI NONAI TAISEKI eða stelling með varurð (awareness). Boginn er spenntur og skotið er af honum með „andi“.

Til að skjóta rétt í KYUDO verður þú að byrja á að hreinsa hugann. Þetta er nefnt MUGA NO KYOCHI, tómleikaástand. Byrjendur rugla þessu gjarnan saman við MUGA MUCHU, að vera niðursokkinn í eithvað. Í MUGA MUCHU er bogmaðurinn svo ákafur í að skjóta og hitta markið, að hann gleymir

öllu, sem í kringum hann er. MUGA NO KYOCHI er aftur á móti ástand, þar sem hugurinn sér allt en truflast ekki af því. Ef nál dettur, þá veit bogmaðurinn af því en þó þrumur drynji hefur það ekki áhrif á athafn hans.

Allt þetta greinir KYUDO frá íþróttum, en ef til vill er mestri munurinn sá, að í KYUDO er ekki til fullkomnið skot. Í bogiþrótt hugsar bogmaðurinn þegar hann hittir miðu marksins, þá verður þú að gleyma því. Ein ör, þúsund örvar, allar verða þær að vera nýjar. Í hvert skipti verður þú að reyna að gera betur en áður. Ég segi alltaf við nemendur mína að KYUDO sé endalaus áreynsla. Fullkomnið skot er ekki til, þú verður alltaf að bæta þig.

Pegar við lærum eitthvað nýtt, þá verðum við alltaf að tileinka okkur tækni í byrjun. KYUDO er þar engin undantekning. Við lærum nauðsynleg tækniatrið þar til við verðum eitt með þeim. Síðan gleymum við þeim. Pegar við skjótum, þá gerum við það eðlilega, án þess að hugsa um tækni.

Tökum sem dæmi HANARE, þá athöfn sem virðist séðileisir einföld, þ.e.a.s. að sleppa strengnum og skjóta örinni. Verið getur að tæknin virðist ekki flókin, þú bara sleppir. Vandinn er aftur á móti sá, að þú mátt ekki hugsa um að sleppa. Athöfnin verður að eiga sér stað eðlilega. Við hugsum okkur, að likami okkar vaxi upp úr jörðinni eins og stórttré. Orka úr jörðinni fer upp fóttleggi okkar, í gegnum HARA (magasvæðið) og það út til handleggjanna. Hugurinn er rólegur og það að sleppa strengnum, „á sér stað“. Við hugsum aldrei: „Nú ætla ég að sleppa“ (munurinn á þessum aðferðum við að skjóta er mjög augljós í þá veru, að hnykkur kemur á bogmanninn þegar skotið er með tækni og hugsun. Innsk. þýðanda). Við skjótum án þess að hugsa um það hvernig við ætlum að skjóta.

Pessi aðferð við að skjóta, þ.e.a.s. án þess að hugsa um skotið, er mikilvægur þáttur í „KYUDO án aðferðar“. Í bogfimi er um brennar konar skot að ræða: TOTEKI, að hitta markið, KANTEKI, að skjóta í gegnum markið (pierce the target) og loks ZAITEKI, að vera í markinu (exist in the target). Í TOTEKI skýtur bogmaðurinn án þess að hugsa um ytra form. Pannig fer íþróttamaðurinn að. Tilgangur hans er fyrt og fremst að hitta markið með örinni í KANTEKI er tilgangur bogmannsins „að drepa markið“. Þetta er aðferð stríðsmannsins. Tilgangur okkar er hins vegar hvorki að hitta endilega ná „drepa“ markið. Japönsk bogfimi á æðsta stigi er ZAITEKI. Bogmaðurinn er fullur af „anda“, form hans er hringlaga, hugurinn er hreinn og rólegur. Örin er í markinu áður en hún flýgur af strengnum. Þetta er rétt skot, þetta er hið japanska KYUDO.

Ef til vill færð þú á tilfininguna eftir að heyra þetta, að KYUDO sé mjög erfitt. Pannig skalt þú ekki hugsa. Það eru aðeins 8 stellingar, sem þú barft að muna í hinu standandi formi. Mundu bara að standa beinn, athugaðu krosstengslin, haltu líkamanum mjúkum og hringlaga og skjóttu „með anda“.

Til að draga saman í lokin, þá bið ég þig að hugsa ekki um KYUDO sem eitthvað flókið og ómógulegt heldur sem einfalda list, sem aðeins krefst góðs hjartalags, ákveðni og þrár eftir að verða allt það sem mannlég vera getur orðið (desire to become all that a human being can be).

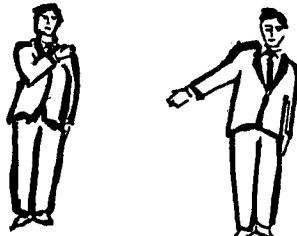


# KEPPNISREGLUR KAÍ

## STIGAGJÖF

1. Keppni vinnst með því að keppandi fær 3 *ippon*, 6 *waza-ari*, eða einhverjar samsetningar af því, sem samanlagt gefa *sanbon*. Keppni er stöðvuð, *kiken*, með dómaraúrskurði þar að lútandi eða við það að öðrum keppenda sé refsæð með *hansoko* eða *shikkaku*.

2. *Ippon* jafngildir 2 *waza-ari*.



**Waza-ari  
1/2 stig**

3. *Ippon* skal dæmt sé eftirfarandi skilyrðum fullnægt:

Þegar viðurkenndri árásartækni er beitt gegn viðurkenndu árásarsvæði með:  
Góðum stíl, réttri líkamsstöðu, krafti, árvekni, góðri tímasetningu og réttri fjarlægð.



**Ippon  
1 stig**      **No gachi  
sigur**

4. *Ippon* skal einnig dæmt í eftirfarandi tilvikum jafnvel þó að einhverjum ofangreindra skilyrða sé ekki fullnægt

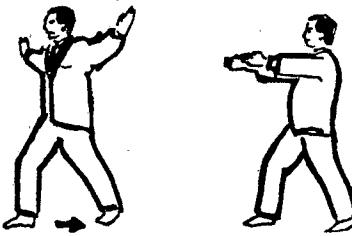
- a) Sé Jodan sparktækni notuð.
- b) Verði keppandi fyrir áras í sama mund og hann ætlar sjálfur að gera áras.
- c) Sé „blokkeringu“ fylgt eftir með áras á óvarið bakið.
- d) Sé sveiflu eða kasti fylgt eftir með viðurkenndri árásartækni.
- e) Við samsetningu aðferða sem hvor fyrir sig nægir til *wazaari*.

5. *Waza-ari* er gefið fyrir tækni sem jafngildir næstum *ippon*. Dómarar eiga fyrst og fremst að sækjast

eftir að gefa *ippon* en aðeins að öðrum kosti að gefa *waza-ari*.

6. Sigur sem vinnst með *hansoku*- eða *shikkaku*-refsingu andstæðingsins, jafngildir *sanbon* (3 *ippon*). Sé keppandi fjarverandi eða hætti keppni (*kiken*), fær andstæðingur hans *sanbon*.

## TSUSUKETE HAJIME haldið keppni áfram



**Dómari stígur aftur í zenkutsudachi setur út hendurnar og „slær“ þeim aftur saman**

7. Eftirfarandi árásarsvæði eru viðurkennd:

- 1) Höfuð, 2) andlit, 3) háls, 4) þind, 5) bringa, 6) bak (samt ekki herðablöð).

8. Sé áhrifamikilli tækni beitt um leið og „blásið er til leiksloka“, skal hún viðurkennd. Aftur á móti má aldrei dæma tækni eða aðferð gilda, hversu vel sem hún er framkvæmd, eftir að *yame* hefur verið dæmt. Beitanda getur aftur á móti verið refsæð vegna athæfis síns.

9. Tækni má aldrei viðurkenna séu báðir keppendur utan keppnisvallar. En sé beitandi innan vallar og sé tæknin notuð áður en *yame* er dæmt, skal hún viðurkennd til fulls.

10. Sé áhrifamiklum aðferðum beitt samtímis, dæmist *ai uchi* þ.e. ekkert stig.



**Ai uchi  
aðferðum beitt  
samtímis, ekkert  
stig**

**YAME  
stopp**

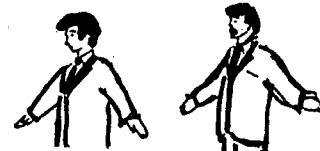
## DÓMAR

1. Sigur, bar sem hvorugur keppenda fær *sanbon*, *kiken*, *hansoku* eða *shikkaku*, grundvallast á eftirfarandi atriðum:

- a) Hvort annar keppenda hafi fengið fleiri *ippon* eða *waza-ari* en andstæðingur hans.
- b) Líkamsstöðu, baráttuhug og styrkleika keppanda.
- c) Yfirburðum í bardagatækni og tilraunum til árása.

2. Í þeim tilvikum þar sem hvorugur keppenda getur verið útnefndur sigurvegari vegna yfirburða í stigum, skal eftirfarandi gilda:

- a) Hafi hvorugur keppenda fengið stig við keppnislok, skulu úrslit fást með *hantei*.
- b) Hafi báðir keppenda fengið jafnmög stig við keppnislok, skulu úrslit einnig fást með *hantei*.
- c) Hafi hvorugur keppenda við keppnislok sýnt neina yfirburði, skal *hikiwake*, *jafntefli* dæmt.



**Torimasen  
ekkert stig,  
lófum snúið  
niður**      **HIKIWAKE  
jafntefli  
lofum snúið  
upp**

3. Áminningar og refsingar í viðureign fylgja keppenda til *encho-sen*.

4. Sigurlið telst það lið sem unnið hefur flestar viðureignir.

5. Hafi bæði lið unnið jafnmargar viðureignir, vinnur það lið sem fengið hefur flest stig þ.e. bæði í tap- og sigurviðureignum.

6. Hafi bæði liðin jafnmarga sigra og jafnmög stig, þá er skorið úr um sigurlið með úrslitakeppni, þar sem „fulltrúar“ hvors liðs keppa. Skyldi jafntefli einnig verða í þeirri viðureign, verður gripið til *encho-sen* þ.e. framleiningar þar sem sá keppandi sem fyrstur fær stig sigrar (sudden-death). Skyldi einnig verða

- jafntefli í henni, má skipta um „fulltrúa“ þar til úrslit nást.
7. Við jafntefli í einstaklinskeppnum skal gripið til *echo-sen*. Ef jafntefli verður í *echo-sen*, kveða dómarar upp úrskurð samkvæmt niðurstöðu meiri-hluta dómenda.

## BOÐ OG BÖNN

- Eftifarandi atriði eru bönnuð:
  - Aðferðir sem snerta háls.
  - Of kraftmikil snerting með tilliti til árasarsvæðis. Stjórn á hreyfingum verður að vera góð. „Skintouch“ má í vissum tilvikum dæma til stigs. Samt má aldrei gefa stig fyrir högg eða spark sem veldur meiðslum og skal beitanda refsaoð í sumum þeirra tilvika vegna brests á líkamsstjórn. Meira umburðarlyndi skal haft þegar sparktækni er beitt, svo lengi sem hreyfingin er yfirveguð og veldur engum meiðslum.
  - Árásir á kvið, liði og rist.
  - Árásir á andlit með *nukite* eða opinni hendi.
  - Hættuleg köst, þ.e.a.s. köst þar sem andstæðingurinn gæti fallið illa.
  - Aðferðir sem ómögulegt er að stjórna nægilega vel, þ.e. sem stofna öryggi andstæðingsins í hættu.
  - Endurteknar beinar árásir á handleggi og fætur.
  - Endurtekinn „mottuflótti“= *jogai*. Með *jogai* er átt við stöðu þar sem fótur keppenda er jafnvel aðeins að hluta til utan keppnissvæðisins. Einu undan-teknigar eru þegar keppanda er kastað eða hrint út af svæðinu. Ef „mottuflótti“ á sér stað skal dómarinn stöðva viðureignina samstundis, skipa keppendum að fara í upphafsstöður sínar og segja *jogai* við viðkomandi aðila og hefja viðureignina að nýju.



**JOGAI**  
„mottuflótti“  
dómarinn bendir  
á markalínuna  
bak við hinn  
áminnta.

i) Að grípa í andstæðinginn, takast á við hann og stjaka við honum að óþörfu.

j) *Mubobi*. Með *mubobi* er átt við tilfelli þar sem annar eða báðir keppenda sýna greinilegan skort á umhugsun um eigið öryggi.

k) Óvirðuleg, ókurteis hegðun til þess að stofna til æsinga, eða óþörf tjáskipti. Keppanda, þjálfara eða öðrum fulltrúa liðs, sem verið hefur ókurteis í ummælum eða athöfnum gagnvart dómurum, getur verið meinað áfram-haldandi þátttaka og stundum öllu liðinu einnig.

l) Að þykjast vera meiddur eða ýkja meiðsli sín til að hagnast á því.

2. I sambandi við fyrrgreind atriði skal eftifarandi gilda fyrir þjálfara. Hann á að halda kyrru fyrir á sínum stað á meðan á viðureigninni stendur og má hvorki með orðum eða athöfnum valda því að truflun verður á viðureigninni eða hana verður að stöðva. Gerist það getur honum og keppanda hans verið refsaoð samkvæmt eftifarandi „hegningarlögum“.

## REFSINGAR

1. Hverjum þeim keppenda sem brýtur lög þessi skal vera veitt áminning eða refsaoð. Refsinguna veittar dómarinn eftir reglubundið samráð við hina dómarana.

2. Áminningar eru veittar fyrir tilraunir til smærri reglubrota og eru stundum veittar fyrir fyrsta smávægilega reglubrotið.

3. Eftifarandi „refsiskali“ gildir:  
*Keikoku*

Er refsing þar sem andstæðingnum er veitt *waza-ari* og er hún notuð við smærri brot sem áður hefur verið veitt áminning fyrir, eða við brot sem ekki geta talist nógu alvarleg fyrir *hansoku-chui*.



**Keikoku**  
1/2 stig refsing  
Dómarinn bendir á fætur hins refsaoða.

## Hansoku-chui

Er refsing þar sem andstæðingnum er veitt *ippon* og er notuð við alvarlegri brot eða við endurtekningar smærri brota sem áður hefur verið veitt *keikoku* fyrir.



## HANSOKU-CHUI HANSOKU

1 stigs refsing. villa.  
Dómari bendir á Dómari bendir magann.  
Hansoku

Er dæmt við sérstaklega gróf brot og hefur það í för með sér að andstæðingurinn fær *sanbon*. *Hansoku* er einnig dæmt þegar samanlagðar refsingar keppanda gefa andstæðingi hans *sanbon*.

## Shikkaku

Hefur í för með sér brottvisun frá keppninni, hluta hennar eða sjálfrí viðureigninni. Andstæðingurinn fær *sanbon*. Til þess að ákveða hvernig brottvisunin eigi að gilda, á oddadómari að kveða sér hljóðs. Sá hinn sami getur beint erindi þessu til dómaranefndarinnar til frekari staðfestingar.



## Shikkaku

brottvisun. Dómari bendir á andlit hins brottvisáða, þar eftir aftur á bak, burt frá keppnisvellinum.

## KATA

Taka skal tillit til eftifarandi atriða við dóma og stigagjöf kata.

a) Keppandi verður að hafa gert kata með fimi og sýnt greinilegan skilning á þeim atriðum og meginreglum sem eru í kötunni.

b) Keppandinn verður að hafa sýnt: Réttar eftirtekt, *chakugan*, rétt beittan styrk, gott jafnvægi og réttar öndun.

c) Tillit skal tekið til heildarfram-komu keppandans.

Keppandinn dæmist úr leik ef hann stoppar í miðri kötu eða breytir út af eða ef hann framkvæmir aðra en sagt var til um.

# KARATE Á ÍSLANDI

Karate barst hingað til lands um 1970. Fáum árum síðar var fyrsta karatefélagið stofnað. Þangað var fljóttlega ráðinn japanskur þjálfari, Kenichi Takefusa að nafni. Í þessa árdaga karateþróttarinnar hérlandis, tröllriðu kung fu og karatemynndir öllum kvímyndahúsum borgarinnar. Aðsóknin í að æfa karate var gífurleg og fljóttlega var annað karatefélag stofnað. Þá var bara æft og æft en 1976 var fyrsta karatemótíð haldið á Íslandi af Karatefélagi Reykjavíkur. Þá voru í heimsókn hér hópur Dana með Tanaka og Bura í broddi fylkingar. Síðan fór að færast deyfð yfir sem varði um skeið. Um sumarið 1980 brugðu nokkrir félagar Karatefélagsins sér í viking til Japan. Í þeiri för voru þeir prófaðir í shodan (svart belti). Í kjölfarið má segja að ný gulloldi í karatemálum hefjist á Íslandi.

Félög spruttu upp viðs vegar um land. Fleiri kappar lögðu land undir fót og sóttu æfingar erlendis. Einnig var farið að flytja inn erlenda þjálfara, sem verkuðu sem vitamínspaurta á alla karateka (sá sem æfir karate). Fleiri mótt voru haldin og hafa sum þeirra unnið sér fastan sess í starfsemi félaganna. Samvinna jökst á milli félaganna og leiddi það til þátttöku í Norðurlandamótinu í Finnlandi 1982. Þar hlutu Íslendingar eitt verðlaunasæti. Síðan hefur verið keppt á NM bæði 1983 og 1984 og er stefnt að því að halda NM '85 í Reykjavík í haust. Þann 28. febrúar var stofnað Karatesamband Íslands fyrir tilstuðlan Íþrótasambands Ísland. KAÍ hefur síðan staðið fyrir einu móti og sent keppnislið til Svíþjóðar við góðan orðstír.

## Uppruni karate

Ef rekja ætti alla þróunarsögu karate, þá þyrftum við að hefja söguna fyrir nokkrum árbúsundum austur í Indlandi. En við sleppum ferðalaginu um Kína og Okinawa, og byrjunum í Japan um 1920. Þá bauð Japanskeisari fríðum flokki karateka frá Okinawa að halda sýningu í Tokyo. Giushin Funakosi var leiðtogi þessa hóps og hann snerti ekki aftur til baka, heldur



Fyrstu iökendur karate á Íslandi. Reynir Santos stjórmrar æfingunni.



Atli Erlendsson og Ámi Einarsson á verðlaunapalli á NM '84.

settist þar að, og þar með má segja að karate hafi skotuð rótum í Japan. Fljóttlega fylgdu fleiri í kjölfarið þ.á.m. Chojun Miyaki. Til er lýsing á sýningu er hann hélt í heimabæ sínum á Okinawa:

„Miyaki hjó hönd sinni í vöndul af bambus og dró einn út frá miðjunni. Hann stakk hendinni í kjötflykki og dró út bita. Hann bar kalk á fætur sér og stökk upp og sparkaði í loftið (á húsi) og skildi eftir far svo allir gætu séð. Áhorfendur brutu á honum „bo“ (langir eikarstafir, aðeins gildari en kústskraft) en það bara brotnaði. Og með stóru tå gerði hann gat á oliudós...“

Eftir á sagði Miyaki: „Hvaða karateka sem er getur gert betta. . . ég hef ekki gert neitt sem einhver annar getur ekki gert og þess vegna þú. . . ekkert er ómögulegt.“

Síðan hefur karate verið í sífellið þróun. Gogen Yamaguchi fann upp jíju-kumite (aðferð þar sem hægt er

að berjast hnúum og hnemum án þess að stórlasa andstæðinginn). Síðar kom Masatoshi Nakayama með keppnisreglur og um 1957 var fyrsta Japansmeistaramótíð haldið. Keppni í þá daga voru töluvert ólikar því sem sest á þessu móti. World Union of Karatedo Organizations (WUKO), var stofnað 1970 í Tokyo um leið og fyrsta heimsmeistaramótíð var haldið. Síðan hefur WUKO unnið hörðum höndum við betrumbaetur á keppnisreglum í karate. Alls hafa verið haldin 6 HM og tala aðildarþjóða að WUKO vaxið úr 33 stofnþjóðum í meira en 60. Í dag má segja að Evrópuþjöðumar séu meðal sterkstu keppenda í karate.

Sífellt er unnið að því að fá karate viðurkennt sem olympíuþrótt og eru allar líkur á því að karate verði á OL 1992.

Stefán Alfredsson,  
ritari KAÍ

## KARATEFÉLAGIÐ PÓRSHAMAR

Í september 1975 var karatefélag Íslands stofnað af Reyni Z. Santos 3. dan shotokan. En vorið 1977 lagðist félagið niður, en var endurstofnað 27. maí 1979 og við þann dag er stofnun félagsins miðuð. Breytt var um nafn á KFÍ 1981 í *Shotokan Karatefélagið*, en aftur breytt 1982 í *Karatefélagið Pórshamar*. Undanfarin ár hefur félagið stöðugt eflst og dafnað undir stjórn formannsins Karls Gauti Hjaltasonar. Nú nýverið var kjörin ný stjórn í félagið og er formaður nú Þorsteinn Einarsson.

Í féluginu æfa nú um 100 manns og er félagið eitt allra stærsta á landinu. Þjálfarar eru allir gráðaðir í svart beltí.

Pórshamar hefur gengist fyrir komu fjölda erlendra þjálfara undanfarin ár:

1. Steve Cattle 5. dan Englandi 1981 og 1982
2. Martin Burkhalter 2. dan Noregi 1982
3. Dieter Steinegg 1. dan Þýskalandi 1983
4. Frans Bork 5. dan Þýskalandi 1984
5. Masao Kawasoe 7. dan Englandi 1985.

Pannig hefur landsliðþjálfarinn Ólafur Wallevik 2. dan þjálfad nokkuð í féluginu, en hann er félagsmaður í Pórshamri.

Í Pórshamri er æfður shotokan-karatestíll og leiðandi í þeim stíl hér-lendis.

Að lokum vona Pórshamarsmenn að áhorfendur skemmti sér vel og hvetji okkur til dáða.

Áfram Pórshamar



## KARATEFÉLAG REYKJAVÍKUR

Karatefélag Reykjavíkur var stofnað fyrir rúnum 11 árum í september 1973. Til félagsins var fljótlega ráðinn þjálfari, Kenichi Takefusa. Sú stíltekund er hann iðkaði var *goju-ryu* og er hún enn æfð hjá félagini. Um 1978 hætti Takefusa að mestu þjálfun og við tóku þeir Atli Erlendsson og Ámi Einarsson. Skömmu eftir þetta komst félagið í tengsl við *goju* í Danmörku, sem leiddi til Japansfarar nokkurra félagsmanna 1980. Þar hlutu þeir allir 1. dan undir leiðsögn færustu meistara þar eystra. Síðan hefur kunnáttu þjálfara og annarra félagsmanna verið bætt og viðhaldið með utanförum þeirra og komum erlendra þjálfara. Keppnisskrá félagsins er með ólíkindum. Á þeim móturnum sem félagið hefur keppt á hafa félagsmenn þess ævinlega skipað einhver af þrem eftstu sætunum. Þá má nefna að kjarni landsliðsins er úr Karateféluginu og nú á síðasta Norðurlandamóti í Svíþjóð þá varð Atli Erlendsson í 3. sæti. Ámi Einarsson varð 4. og Jónína Olesen varð 4. í kata kvenna.

Sensei Karatefélags Reykjavíkur er meistarinn *Ingo de Jong*. Hann er ástralskur ríkisborgari en býr nú í Svíþjóð. Á leið sinni til Evrópu hefur hann lagt stund á margar mismunandi bardagalistir en rauði þráðurinn hefur alltaf verið *goju-kai*. Hann er einn af betri þjálfurum Svíþjóðar í dag.

Sensei *Ingo de Jong* hefur komið til Karatefélagsins tvívar á liðnu ári og er væntanlegur í apríl á þessu ári. Í febrúar var sensei *Conny Ferm* 3. dan með æfingabúðir hjá Karateféluginu og Stjórnunni.

Hjá Karatefélagi Reykjavíkur er æft *goju kai karate do*. Æfingum er stjórnad af reyndum þjálfurum og er fólk skipt í hópa eftir kunnáttu. Fyrir utan reglulegar æfingar, eru svo mótt og æfingabúðir, stundum með erlendum þjálfurum.

Reglulegar æfingar bæta líkamlegt form, auka liðleika, snerpu og styrk. Hve oft í viku maður æfir er í sjálfsvald sett en við mælum með a.m.k. tvívar. Æfingarnar eru þannig skipulagðar að þú getur byrjað næstum hvenær sem er en best er þó að byrja í byrjun hvers námskeiðs.

Ef þú hefur áhuga á því að byrja að æfa KARATE eða vilt vita meir um út á hvað það gengur, þá sláðu á þráðinn í síma 35025 eða líttu inn í Ármúla 36 (eftir kl. 19.00).

## KARATEDEILD BREIÐABLIKS

Karatedeild UBK er ný deild sem stofnuð var haustið '84 af Ævari Þorsteinssyni og Einari K. Karlssyni.

Í Karatedeild Breiðabliks er æfður shotokan stíll og er því deildin 7. sinnar tegundar hér á landi. Æfingar eru 3. sinnum í viku 100 mín í senn.

Karatedeild UBK byggir sína deild aðallega upp sem kumite eða öðru nafni frjálsri glímu, en vissulega er þar líka viðhöfð öll almenn karatekennsla t.d. basic – kata, en kumite er megin markmið deildarinnar.

Þótt deildin sé ung hefur hún tekið þátt í tveimur móturnum sem haldin hafa verið, og komist þar í sæti. Sveit UBK lenti í 3. sæti á UMSK mótinu sem haldið var '84 og einnig vann deildin einstaklingskeppnina í kumite og eiga því UMSK meistara í kumite og er það Einar K. Karlsson.

Deildinni áskotnaðist einnig að eignast mann í landslið Íslands sem er mjög góður árangur. Það er Ævar Þorsteinsson.

Þjálfarar deildarinnar eru:  
Ævar Þorsteinsson kumite – basic  
Einar K. Karlsson kumite – basic  
Gísli Pálsson basic

Og deildinni tókst einnig að fá einn besta kata mann landsins til kennslu í kata og basic, er það Karl Gauti Hjaltason 1. dan.

Deildin mun því styrkjast og eflast með hverjum degi sem liður.

Upplýsingar um starfsemi deildarinnar er í síma 641158 hjá Ævari Þorsteinssyni.

Styrkjum og eflum karate á Íslandi.  
Lifi shotokan.

Stjórin.

## KARATEFÉLAG AKRANESS

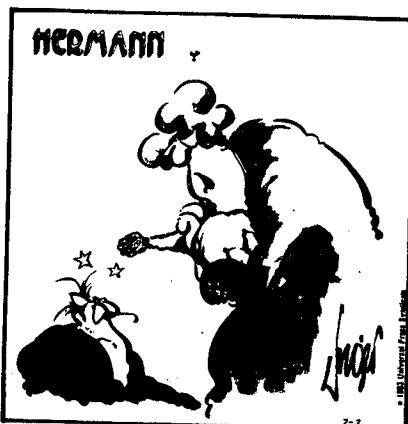
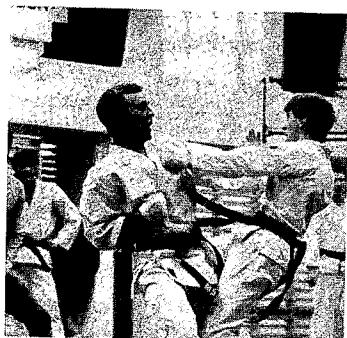
Karatefélög Akraness var stofnað nú rétt fyrir pásku. Æfingar munu hefjast eftir pásku og munu þjálfarar frá Karatefélöginni sjá um þær. Þar verður æft goju-ryu karate.

## KARATEDEILD BALDURS, HVOLSVELLI

Karatedeild Baldurs var stofnuð nú í febrúar síðastliðnum. Þegar í stað hófust strangar æfingar í móturneyti gagnfræðaskólans á staðnum. Þar æfa nú tveir flokkar, eldri og yngri. Þjálfarar hafa komið frá Stjörnumuni og Karatefélöginni vikulega, en þar að auki stjórnar Sölví Rafnsson æfingum í fjarveru þeirra.

Á þessum stutta tíma hefur karatedeildin afrekað að halda glæsilega sýningu á héraðsvökunni og senda nú 2 keppendur á Íslandsmeistaramót.

Aðstæður til íþróttaiðkunar á Hvolsvelli eru ekki góðar en það stendur til bóta með byggingu nýs íþróttahúss á næstunni. Hjá Baldri er iðkað goju-ryu karate.



„Mér þykir það leitt. Hann er á karatenumskeidi.“



## KARATEDEILD UMF BESSASTAÐA- HREPPS

Karatedeild Álfaness eins og hún er oftast kölluð var stofnuð fyrir u.þ.b. einum mánuði. Þar þjálfar Hjalti Kristjánsson, stóran hóp, goju-ryu karate. Álfanes sendir kepþanda í unglingsflokk, Einar Kára. Einar Kári hefur keppt nokkrum sinnum fyrir Stjörnumuna og sigrað m.a. á Goju meistaramótinu 1985.

## KARATEDEILD FH

Karatedeild var stofnuð innan FH haustið 1982. Þjálfarar hafa verið Karl Gauti Hjaltason, Þórshamri og Karl Sigurjónsson, Þórshamri.

Rekstur deildarinnar hefur verið erfiður sökum húsnæðisskorts, en hún mun hefja starfsemi aftur nú í mai.

Ávallt þegar húsnæði hefur fengist hefur komið í ljós að í karatedeild FH er harður kjarni, sem biður eftir því að deildin geti hafið störf til frambúðar.

Vorið 1983 var haldið Hafnarfjarðarmót í karate (þ.e. innanfélagsmóti í FH) og kom þar í ljós að einn iðkandinn hafið óvenju góða hæfileika í kumite. Enda fór svo að á afmælismóti Karatefélagsins í desember '83 vann hann heila þrjá svartbeltinga en var sjálfur aðeins með grænt belt. Þetta var Stefán Friðriksson FH. Hann hefur verið kallaður „black belt killer“.

Að lokum vonum við að deildinni gangi betur í framtíðinni en hingað til

Karatedeild FH

## KARATEDEILD GERPLU

Karatedeild Gerplu er aðeins 4 ára, en samt meðal stærstu og bestu karatefélögum landsins.

Við æfum í stórglæsilegum sal að Skemmuvegi 6 í Kópavogi. Æft er þrisvar í viku, 100 mín í senn, svo í allt gerir það 5 klst. á viku, sem við erum ánægð með að bjóða iðkendum okkar uppá.

Mánudaga	kl. 19.00–20.40
Miðvikudaga	kl. 20.40–22.20
Laugardaga	kl. 14.00–15.40

1981 og 1982	Steve Cattle 5. dan
1982 og 1984	Martin Burkhalte 2. dan
1983	Dieter Steinegg 1. dan
1983	Arild Engh 1. dan
1984	Frans Bork 5. dan
1985	M. Kawasoe 7. dan

Aðalþjálfari Karatedeilda Gerplu í vetrur er Karl Gauti Hjaltason 1. dan.

Upplýsingar í síma 74925.

## KARATEDEILD STJÖRNUNNAR

Karatedeild Stjörnunnar var stofnuð í janúar 1981. Karatedeildin hóf snemma þáttöku í móturnum og þykir hafa staðið sig vel. Til dæmis má nefna að hún hefur orðið UMSK-meistari í þrígang. Í nóvember á síðastliðnu ári sigraði Stjóman í kata unglings, kata karla, sveitakeppni í kumite og áttu menn í 2. og 3. sæti í kata kvenna og einstaklingskeppni í kumite. Á afmælismóti Karatefélags Reykjavíkur 1983, náði Stjóman þriðja sæti í sveitakeppnnini, en þar var við öll sterkstu lið landsins í karate að etja.

Þá má nefna að Stjóman hefur átt fastan liðsmann í landsliðinu í karate. Frá stofnun deildarinnar hefur þjálfari hennar verið Stefán Alfreðsson. Hann er 1. dan í goju-ryu karate-do. Honum til aðstoðar er Hannes Hilmarsson.

Æfingar fara fram í íþróttahúsinu Ásgarði, Garðabæ og upplýsingar gefur Hannes í síma 46153 og Stefán í síma 41051.



## KARATEFÉLAGIÐ ÞÓRSHAMAR

46. Karl Sigurjónsson
47. Svanur Eyþórsson
48. Gísli Klemenzson
50. Ásmundur Ísak Jónsson
52. Karl Gauti Hjaltason
54. Elín Eva Grímsdóttir
55. Sigrún Guðmundsdóttir
56. Ingibjörg Júlíusdóttir
57. Narfi Stefánsson
58. Marís Jochumsson
59. Pórarinn Kristmundsson
60. Steingrímur Ásgrímsson
61. Jón Elvar Wallevík
62. Hilmar Björgvinsson
63. Víkingur Sigurðsson
64. Guðni Björnsson
65. Magnús Blöndal
66. Porsteinn Einarsson

## STJARNAN

83. Marie Stefánsdóttir
88. Hjalti Kristjánsson
89. Pröstur Einarsson
91. Fanney Ásgeirs dóttir
92. Kristbjörn Búason
94. Gísli Helgason
95. Ólafur Skúlason



## BREÐABLIK

Gísli Pálsson  
Einar Karl Karlsson  
Ævar Þorsteinsson



## BALDUR

99. Sölvi Rafnsson
- Hermann Ósterby



## GERPLA

67. Kjell Tveit
69. Grímur Pálsson
70. Helgi Jóhannesson
72. Kristín Einarsdóttir
73. Rakel Einarsson
74. Kristjana Sigurðardóttir
75. Jón Haukur Steingrímsson
77. Birgir Páll Hjartarson
80. Friðrik Dungal
81. Erlendur Arnarson
82. Halldór Ágústsson



## SINDRI



## KARATEFÉLAG REYKJAVÍKUR

4. Árni Einarsson
5. Atli Erlendsson
6. Gestur Skarphéðinsson
8. Sigurjón Gunnsteinsson
13. Jóhannes Karlsson
15. Jónína Olesen
17. Póra Guðrún Ámadóttir
18. Halldór Svavarsson
21. Visente Carrasco
22. Konráð Stefánsson
23. Bjarni Kristjánsson
28. Ólafur Egilsson
41. Ómar Ívarsson
42. Helgi Jónsson



## SELFÖSS

96. Árni G. Róbærtsson
97. Águst Ósterby
98. Ólöf Ósterby



## ÁLFTANES

Einar Kári Björgvinsson

## DÓMARAR

Stefán Alfreðsson  
Helgi B. Magnússon  
Sigþór Markússon  
Andrés Haflidason  
Pórólfur Antonsson



# HAGVIRKI HF

SÍMI 53999 VERKTAKAR  
VERKHÖNNUN



ALMENN VERKTAKAVINNA  
JARÐVINNA  
SPRENGINGAR  
HÖNNUN OG  
BYGGINGARFRAMKVÆMDIR

VINNUVÉLAR  
TIL LEIGU