

KARATE PÓSTURINN

1. tbl., 1. árg. janúar 1991



KARATEDEILD STJÖRNUNNAR 10 ÁRA



TAI CHI Í STJÖRNUNNI

Nýir þjálfarar

FRÉTTIR
DAGSKRÁIN

KEPPNI Í KARATE

FJÖLNIR
KARATEDEILD

BLAÐ GOJU KAI Á ÍSLANDI

UTGEFANDI:

Gojukai samband
Islands
Falkagötu 27
107 REYKJAVÍK
s. 20294

----- O -----
RITSTJÓRI OG ÁBM:

Stefán Alfredsson

----- O -----
HÖFUNDAR EFNIS:

Bjarni Ásgeirsson
Hannes Hilmarsson
Stefán Alfredsson

----- O -----
MYNDIR:

Reinharð Reinharðsson
Stefán Alfredsson
o.fl.

----- O -----
**UMSJÓN MED ÚTLITI OG
GERÐ BLADSINS:**

Stefán Alfredsson
Sveinn R Ólafsson

----- O -----
FORSÍDUMYND:

Eiríkur Steinsson à
æfingu hjá Johan
Lundqvist í október
1990.

----- O -----
EFNI:

Leiðari og dagskrá . 2
KDS 10 ára 3
Keppni í karate . . 5
Fréttir 11-12

----- OO -----

GOJU KAI KARATE DO Hard and Soft in Harmony - vol 1

e. Ingo de Jong

Ingo de Jong er aðalþjálfari IKGA á Norðurlöndum og í Evrópu. Bókin er einhver besta fáanlega handbók um goju karate. Hún er nauðsynleg öllum Goju kai ökendum, en getur einnig nýst öðrum karatestýlegendum.

Fæst hjá Karatedeild
Stjórnunnar á aðeins
kr. 1500.-

LEIDARI

Nytt karateblað hefur litið dagsins ljós. Karateþóstinum er ætlað að leysa af hólm Bæklinginn sem gefin var út í nokkur ár. Raunverulega er betta Bæklingurinn með nyju nafni. Nafn Bæklingsins hefur längum þótt misheppnað enda búið til í smiðju shotokan manna. Þessu blaði er ætlað að koma út reglulega a.m.k. í sinni à ári. I það mega allir skrifa, teikna eða birta ljósmyndir og hér með lyst eftir efni. Réttur er áskilinn til að hafna efni er ritstjóra blaðsins líkar ekki.

I fyrsta heftinu kennir ymisa grasa eins og vera ber. Hugmyndin er sú að halda sig við 8 blaðsíður þótt betta sé 12 síður. Það verður að þessu formi enda ekki ætlað að vera glanstimarit, þótt enginn viti hvar framtíðin verður.

Það er við hæfi að betta blað komi út à 10 ára afmæli Karatedeildarinnar.

Við fögnum komu Eru og Róberts sem ætla að dvelja hjá okkur það sem eftir er vetrar. Við hvetjum alla til að æfa vel og reglulega.

Það hefur borið til tíðinda að Skíðasambandið hefur ákvæðið að senda engan þátttakenda à HM-mótíð 1991. Rétt ákvörðun þar. Íslendingar eiga yfirleitt litið erindi à HM-mót. Við eignum að keppa à móturnum þar sem við eignum möguleika eins og à smáþjóðaleikunum. Stjórn KAT ætti að reyna að pota karate það að. Þar eiga Íslenskir karatemenn einhverja möguleika à sigri. Afram Island. StAI

Á DAGSKRÁ

JANÚAR	7 Byrjendur 27 Islandsmeistaramót unglings
--------	---

FEBRUAR	HSK-mót 9 Æfingabúðir à Hvolsvelli
---------	---------------------------------------

MARS	Byrjendur
------	-----------

APRÍL	6 Æfingabúðir í Garðabæ/Reykjavík Shihan Ingo de Jong - græðun - Kennarabúðir
-------	---

MÁI	4 Robert og Eva fara
-----	----------------------

JÚNI	Norðurlandabúðir í Sviþjóð
------	----------------------------

JÚLI	6 Evrópubúðir í Ungverjalandi
------	-------------------------------

KARATEDEILD STJÖRNUNNAR 10 ÁRA

e. Hannes Hilmarsson og Stefán Alfredsson

Karatedeild Stjörnunnar var stofnuð í desember 1980 að frumkvædi Hannesar Hilmarssonar. Hann hafði þá um 8 ára skeið sótt əfingar til Reykjavíkur.

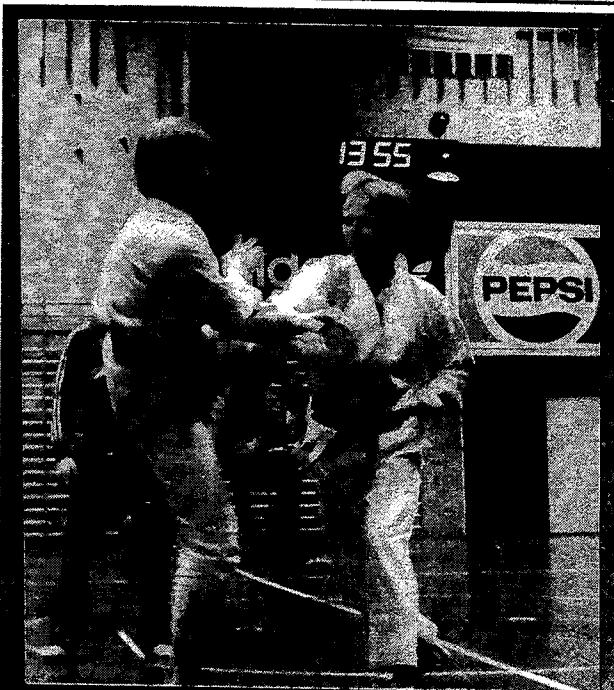
A fyrsta vetrinum æfði stór og góður hópur sem síðan myndaði kjarna deildarinnar í nokkur ár. Þessi hópur ákvaða að fara í heimsókn norður á Akureyri til karateiðkenda þar. A Akureyri réði ríkjum Magnús Sigþórsson.

Hann var einn af þeim sem fóru til Japans 1980. Hjá honum æfði hörku lið sem Maggi notaði gjarnan fyrir tilraunardýr. Þ.e. hann lamdi þau sundur og saman svo bólgnar varir og glóðuraugu voru daglegt brauð. Þarna æfði m.a. Vicente Carrasuo stofnandi Karatedeilda Fylkis. Må segja að Vicente hafi ekkert breyst síðan við sáum hann fyrst.

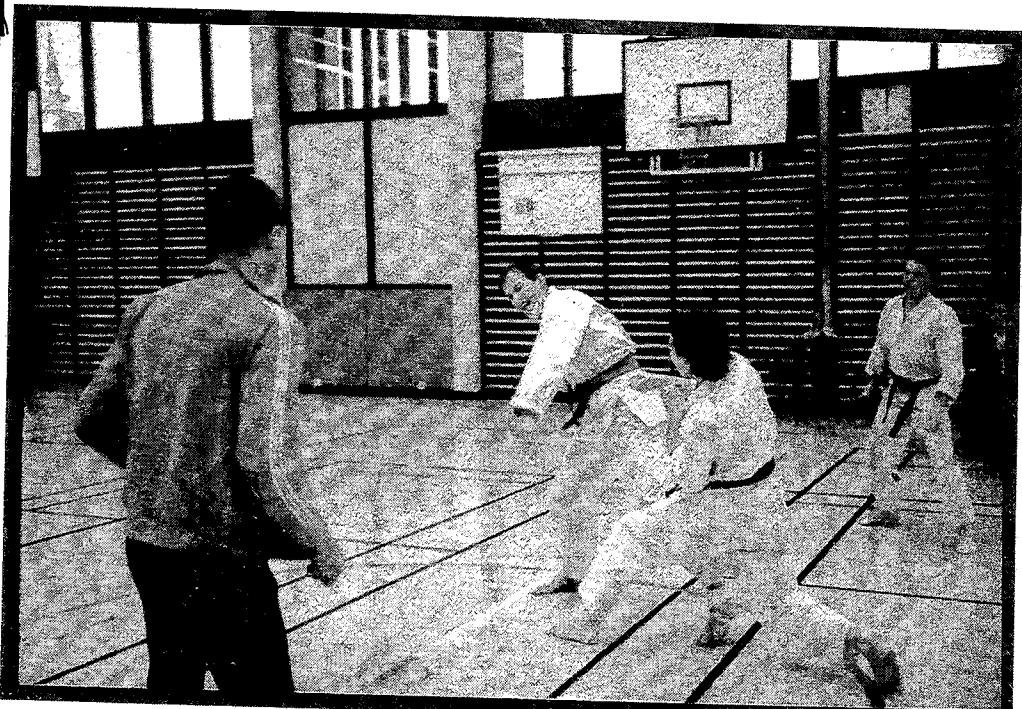
Þarna æfðu menn eina helgi og það var púlað. Það sem stendur uppúr frá þessari ferð eru púlæfingar, púkar-nir tveir sem skyrðu Hótel KEA í Hótel Kiai, mjög mikið púl, naturbrölt og "pabbi", enn meira púl og leigu-bilstjóri einn. Honum fannst afleitt að leyfð skyldu spörk í karate. Áður fyrr var oft mikið fjör og menn slóust þegar slettist upp á vinskapinn. En að nota spörk. Ef menn notuðu spörk voru þeir álitnir óþokkar og hann sjálfur seldi



"Pabbi"



Sveitakeppni karatefélöganna 1982. Stefán vs Oli. Oli vann.



Hannes á innanfélagsmáti Karatefélags Reykjavíkur, sennilega 1981. Hannes gefst aldrei upp fyrr en í fulla hnifana.

10 ÁRA

Beim sko "aldrei búst à "svörtu"".

Karatedeild Stjörnunnar tók fljóttlega þátt í mótum. Fyrst à innanfélagsmótmum KFR, síðan à UMSK mótmum. Þvinlega með góðum árangri. A innanfélagsmótmum unnust einstaklings verðlaun en Stjarnan einokaði UMSK-mótin fyrstu 4 árin. Svo jafngóðir voru keppendur Stjörnunnar að eitt sinn keptu A og B sveitir og fór svo að B sveitin varð UMSK-meistari. A fyrsta UMSK-mótinu voru Stjörnustúlkur i öllum þrem efstu sætunum. Að undanskildu áðurnefndu móti þá hefur Stjarnan alltaf sigrað i kötu karla à UMSK-mótum.

Arið 1982 var haldið sérstakt mótt, hálfgert Íslandsmeistararamót. Þar voru allir risar karatefélaganna mættir i Asgarði og börðust hart. T.d. var Ólafur Wallevík, síðar landsliðsþjálfari, borinn útaf og lagður à börur eftir þungt högg à höfuðið. A þessum tíma var Stefnan Alfreðsson félagsbundin í KFR. Þótt hann þjálfaði Stjörnuna. Það var því skondið Þegar Ólafi Skúlasyni var dæmdur sigurinn eftir að Stefnan hafði keyrt hnérið i kvið Ólafs. Það er ólöglegt sky. reglum en Stjarnan fekk sitt eina stig gegn KFR. Þetta var í síðasta sinn sem Stefnan keppti fyrir annað félag en Stjörnuna. Það bótti hálf asna-



Urvalslíð Stjörnunnar 1983.



Karatemeistari à Akureyri. Vopn: Svartabelti Stefnans, bláabelti Hannesar, höfuðband Hannesar og nuncaku. Hinn púkinn hvíllir sig.

KARATEDEILD STJÖRNUNNAR

KEPPNI Í KARATE

INNGANGUR

I þessari grein er ætlunin að fjalla um sögu keppnisreglna í karate, uppyggingu þeirra og fjalla lauslega um beitingu þeirra. Þar sem þetta er ekki tæmandi um fjöllun þá vona ég að greinin veki upp spurningar og umræður um keppni og dómgesi í karate.

UPPHAF KEPPNISKARATE

Segja má að frænu hafi verið sáð þegar Funakoshi flutti til Tokyo 1922 frá Okinawa. Funakoshi var Okinawabúi sem sendur var til Japans að halda sýningu á karate í Tokyo. Hann flengdist þar til daudadags og kenndi karatestilstegundina (shotokan) sem nefnd er eftir honum.

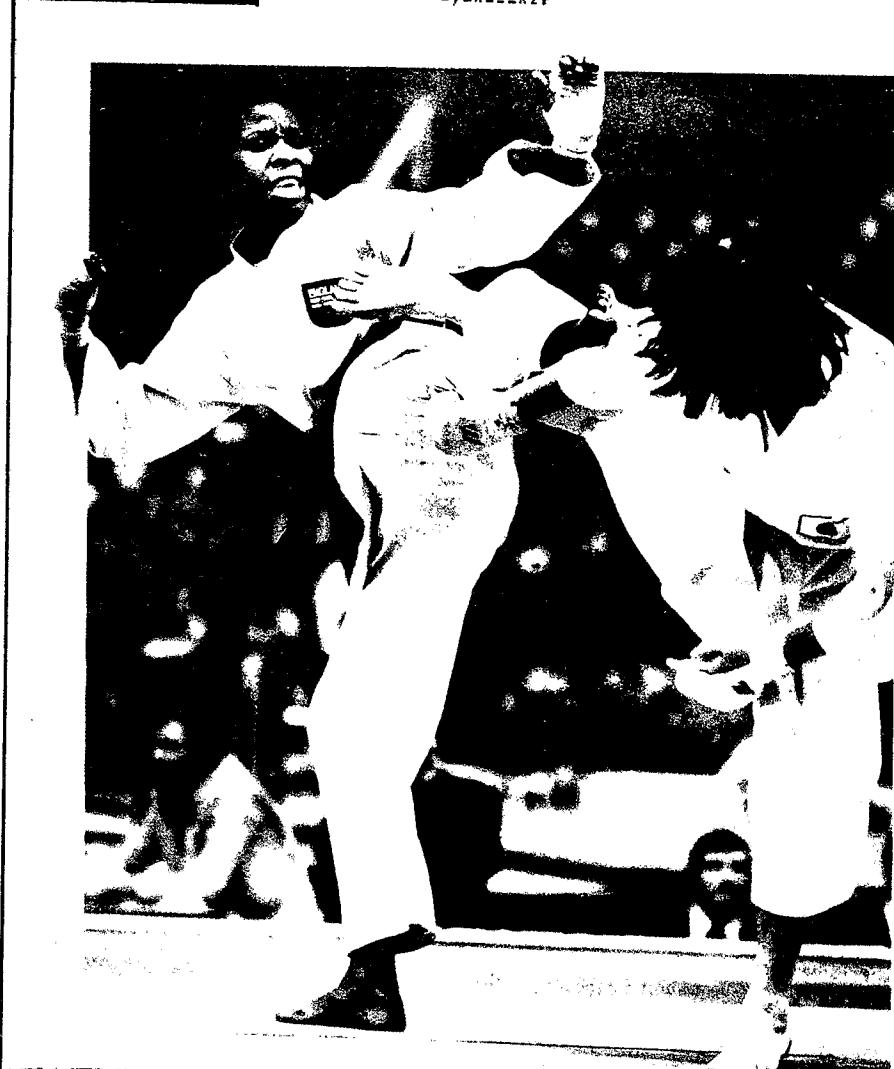
Okinawabúar voru ekkert svo hallir undir að keppa í karate þar með talinn Funakoshi, en hinsvegar voru japanir það. Sagan segir að Gogen Yamaguchi (þróði japanska afbrigðið af goju ryu) hafi brúðað aðferð til að afa jiyu kumite en það mun hafa verið tölvert ólikt því sem það er í dag. Eftir slikar æfingar voru menn sjaldan heilir á líkama. Einnig mun Hironori Otsuka fyrrum nemandi Funakoshi komið við sögu. Hann klauft sig fljótt frá Funakoshi vegna móttröða Funakoshi við kumiteþjálfun og stofnædi wado stiltegundina.

Keppniskarate skaut rótum þegar notanda voru keppnisreglur Nakayama í fyrsta Japansmeistaramótinu 1957. Þakka má Nakayama þróun shotokan til þess sem það er í dag. Reglurnar hentuðu stiltegundunum misvel. Best félruðu þar að shotokan og wado ryu enda hafa flestir keppendur sem eitthvað kveður að komið þaðan. Hinsvegar var hugmyndafræði goju gjörólik og féll mun verr að keppnishugmyndinni. Það er ekki fyrri en hin síðari ár að farið er að örla á breyttingum í goju hvað þetta varðar.

Raunveruleg þróun í keppniskarate hefst þó ekki fyrr en 1966 þegar fyrsta Evrópumótíð var haldin. Þróunin varð hröð og margt reynt eins og síðar kemur fram. Heimssamband (WUKO) var stofnað 1970 og um leið var fyrsta heimsmeistaramótíð haldin. Þróun keppnisreglna í karate tók stórt stökk um 1983 þegar Georg Anderson formaður dómaraneftnar WUKO bodaði til ráðstefnu í Bandaríkjum þar sem samdar voru myjar reglur byggðar á þeim eldri. Fram að því hafði verið notast við reglur byddar úr japónsku. Þar ollu miklu misskilningi



Gyakuzuki.



enda illa byddar. Nokkrum árum síðar útbjó dómaraneftnd Evrópusambandsins (EKF) útskyringar við þessar reglur. Þær eru því orðnar mjög áreidánlegar og traustar, flestir kannast við þær og þær valda sjaldan misskilningi eða mistúlkun. Þessar reglur hafa nú sennilega þróast eins langt og hágt er fyrir keppandann. Þó er ratt um myjar reglur

vegna Olympiuleikanna en aðalverkefni WUKO síðustu ár hefur verið að koma karate á Olympiuleikanna. Aðalvandamál-ið við númerandi reglur er að koma dómurum þannig fyrir að þeir skyggi ekki á keppendurna fyrir sjónvarpsupptökuvélarnar. Hafa frakkar gert tilraunir með að hafa aðeins dómaran inn á vellinum en aðstoðardómaran á linunni.

ARDAGAR KARATEMOTA I EVROPU

Keppni í gamla daga (um 1960 til 1980) hætti til að vera leiðinlegar. Mót gátu dregist á langin, bardagar snérust um það að blíða eftir að andstæðingurninn hreyfði sig svo hegt væri að gera gagnrás. Þessi mótt voru gjarnan kölluð gyakuzuki mótt eftir þeirri tekni sem oftast var skorð með (sjá mynd).

Tommy Morris formaður dómaraneftnar WUKO og EKU skipulagði keppni milli Skotlands og Frakklands í febrúar 1966. Hann keptti sjálfur og lysir því sem gerðist í nylegri bók sinni auk þess sem hann fer yfir þróunina í keppnismálum EKU.

"Raunar skipulagði ég fyrsta alþjóðamótíð á Bretlandi þegar ég bauð franska landsliðinu til Skotlands í febrúar 1966. Þetta geriðst í gegnum samband mitt við Henri Plee í AFAM í Paris.

Hver bardagi stóð í fullar fimm minútur samanborið við 2-3 min í dag. Það var lítil ef einhver andlitssnerting og raunar litið um stig! Eg man að í minum vardaga við Jean-Pierre Lavorato kyldum við í hvorn annan í fullar 5 min og eyddum engum smáttíma við að yta hvor öðrum ótaf vellinum og næstum inn að meðal áhorfendanna. Dratt fyrir fjölda þeirra högg- og varnartekni sem skipst var á þa var það bara ég sem skorði. Enginn virtist vita mjög mikil um hvernig dama atti bardagann.

Til þess að skora fullt stig virtist sem það byrfti að leggja andstæðinginn! Mjög hörð snerting á líkama hans sem að eins neigði til að hrísta hann, náið að eins hálfu stigi og í öðrum bardaga á móti franska bardagamanninum Dominique Valera sparkaði hann svo fast í rifin á mér að næsta dag gekk ég um sem krypplingur. Þó fékk hann að eins hálfu stig fyrir.

Fyrsta mótt Bretta við Frakka átti sér stað í mars 1966 og í mai fylgdi í kjölfarið fyrsta Evrópumeistaramótíð sem ég tók þátt í sem meðlimur breska liðsins. Vegna þess hve fáir dómarar voru, notuðum við einn adaldómara og spegildómara. Við vissum ekki þa að síðar átti þetta eftir að verða tekið upp sem viðurkennd aðferð við dómgæslu.

Shobu ippon éða eins stigs keppni var í fyrstu viðast viðurkennt form bardaga og fyrsti keppandinn til að skora með fullkominni tekní sigrasíði. Þessi hugmynd um eins stigs bardaga hefur viðengist fram á þennan dag og er ástæðan fyrir því að ótakmarkaður fjöldi stiga er ekki samþykktur.

Hugmyndin var sú að hitta andstæðinginn með teknilega réttri tekní sem myndi skáða andstæðinginn alvarlega væri henni ekki stjórnað. Eftir að hafa framkvæmt þetta hrædilega högg var það jafn mikilvægt að draga hnefann éða fótinn fljótt aftur til baka og halda at-hyglinni stöðugt á andstæðingnum í því er japanir kalla zanshin.

Fljóttlega varð einstigskeppni mjög leiðinleg að horfa því bardagamennirnir gerðu ekkert nema að hringsóla allan timann varlega um hvorn annan. Þar sem ein mistök merktu lok bardagans, héldu keppendur sig helst við auðveldustu og

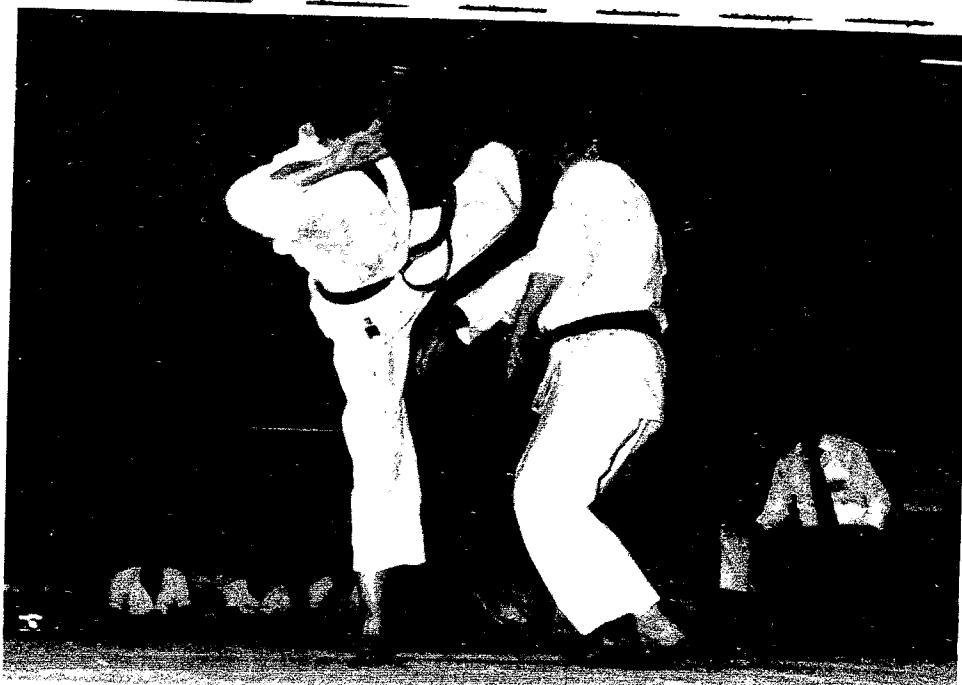
hattuminnstu teknina s.s. gyakuzuki.

Einsstigs bardagi dæmdur af dómara, gerðamanni og fjórum meðdómurum í fjörum hornum vallarins. Deir gáfu merki um skoðanir sínar með því að veifa rauðum og hvítum flöggum og blæsa í flautur.

Shobu sanbon éða briggja stiga bardagi var fljóttlega kynntur en fyrst var það ekki raunveruleg briggja stiga keppni því um leið og annar keppandinn náiði 2 stigum yfir hafði hann sigrat bardagann, U.p.b. ári síðar var kerfinu aftur breytt í raunverulegan briggja stiga bardaga.



Gerry Fleming synir hér gott ushido geri. Gerry hefur verið landsliðspjálfari KAI síðustu ár.



Enginn vissi nokkurn tíma með vissu hvað leyfð var mikil andlitssnerting (og margir vita það ekki enn þann dag í dag) svo um tíma var engin leyfð. Þetta olli því að keppendur hættu að verja andlitið og breyttu eðli keppninnar frá raunveruleikanum. Af þeim sökum var ákvæðið að leyfa minnstu snertingu. Vandamálid er það að gráða andlits-snertingar er huglegð þannig að einn dómari getur áltið hana léttu þegar annar álitur hana of þunga.

Það var hugsyndin um mobobi¹⁾, kynnt með það að markmiði að gera keppnina enn raunverulegri. Mobobi krafðist af þér að gera tilhliðalegar varúðarræðstafanir til að tryggja eigið öryggi fyrir meiðslum í árás. Því miður var fyrsta þyðing ónákvæm og var sem eyðsla á tíma /tefja tímann. Dað var ekki fyrr en síðar sem rétt merking kom fram þótt það sé enn lítið notað í nútíma karate-keppni.

Annar misskilningur reis varðandi túlkun á jogai eða útganga af svæðinu. I fyrstu var haldið að það merkti flótti þar sem dómariinn burfti að meta hvort farslan var af ásettu ráði eður ei. Dað var að Akron-tekniræðstefnunni sem raunveruleg merking kom fram - einfaldlega útganga.

Þjálfarinn lék stórt hlutverk í fyrstu móturnum. Hann gat mótmælt ákvörðunum dómara á meðan á keppni stóð og eins og þú getur fmyndað þér leiddi þetta til endalausra rifrilda. Að lokum var ástandið svo slæmt að reglu var bætt við þar sem þjálfara var qert ókleift að mótmæla nema vegna raunverulegra villa í beitingu reglna. Jafnvel það þurfa mótmælin að berast skriflega. Nú til dags er þjálfaranum ekki einu sinni hleypt inn á keppnissvæðið og árangurinn af því er að bardagar eru skemmtilegri og mun sjaldnar truflaðir.

Dað er minn skóðun að nýverandi reglur í keppni hafi bráðast eins langt og þær geta..."

Með áðurnefnda lysingu á mótaum spyr Georg Anderson formaður dómaraðs WUKO hvort "hægt sé að fmynda sér að nokkrir áhorfendur hefðu áhuga á að horfa á keppni þar sem ræðaleitan dómara tekur lengri tíma heldur en bardagi keppendana, þar sem dómariinn stöðvar keppnina rétt í þann mund sem hún verður spennandi, þar sem áhugaverð og erfið takni er lítið metin, þar sem stórkosleg keppni endar of snöggt en lélegar halda áfram og áfram.

Getur þú fmyndað þér að áhorfendur skilji íbrótt þar sem keppandi getur sigrar með því að vera sleginn, oft með ekki meiri meiðsl en sárt stolt. Getið það fmyndað ykkur íbrótt þar sem keppanda er leyft að sigra með því að gera sér upp meiðsli." Hann boðaði til þings þar sem samdar voru þar reglur er gilda enn í dag.

Keppniskarate er örugg og spennandi bardagaprótt. Tækinni er stjórnað svo hún lendi ekki harkalega á líkamann og tildi meiðsla er läg. Ein hlíð bardaga-próttar sem alltaf veldur áhyggjum er hattan á heilaskemmdum vegna högga á höfuðið. Reglur karate eru mjög strangar hvað þetta varðar og keppandi sem sér annan keppanda með ónógrí stjórn á högginu er annað hvort refsáð eða dæmdur úr leik. Keppni í karate er því mjög ólik keppni í hnafaleikum þar sem markmiðið er rothögg. I raun og veru þarf ekki að snerta andstæðinginn til að fá stig í karatekeppni.

KEPPNISREGLUR EKU I KARATE

Keppnisreglum er skipt í 2 hluta, kumite reglur og kata reglur, sem er síðan skipt í greinar og liði. Það eru 4 viðbatar.

I. KUMITE REGLUR

- Gr. 1. Keppnissvæði.
- 2. Formlegur klæðnaður.
- 3. Skipulagning keppni í kumite.
- 4. Dómaranefnd.
- 5. Lengd bardaga.
- 6. Stigagjöf.
- 7. Viðmið fyrir órskurði.
- 8. Bönnuð hegðun - ólögleg takni.
- 9. Refsingar.
- 10. Meiðsli og slys.
- 11. Mótæli.
- 12. Vald og skyldur dómara.
- 13. Upphaf, tafir og endir keppni.

II. KATA REGLUR

- Gr. 1. Keppnin.
- 2. Formlegur klæðnaður.
- 3. Skipulag keppninar.
- 4. Dómaranefnd.
- 5. Stigagjöf.
- 6. Viðmiðun fyrir órskurði.
- 7. Starfsemi keppninar.

VIDBETIR I. Búningar.

- a) Dómarar.
- b) Keppendur.
- c) Þjálfara.

VIDBETIR II. Orðaforði.

VIDBETIR III. Táknmál.

VIDBETIR IV. Keppnissvæði.

KEPPNI I KARATE

Keppni í karate ætti helst að vera á dynum óryggisins vegna. Keppnissvæði er merktur ferningur með varúðarlinum fyrir innan.

Keppendur eiga að vera í hvítum karategi. Búningurinn á ekki að vera með upprullaðar ermar né skálmar. Keppandinn skal vera með hnafahliðar sem ekki eru þykkari en í sm af stínum svampi. Þumallinn má ekki vera varinn, svo hægt sé að kreppa hnafan tryggilega. Leyfilegt er að hafa mjúkar legghliðar og á sumum mótaum er jafnvel leyfðar legghliðar sem einnig nái yfir ristarnar. Kannila slikt fyrir fram og notið ávallt allar þer hlifir sem leyfilegt er að nota.

I karate skiptir virðing miklu mál, virðing fyrir andstæðingnum og virðing fyrir sjálfum sér.

Til að sigra bardaga er hægt að nái mest þrem fullnaðar stigum (ippon) eða sex hæfstigum (wazaari). Ippon er veitt fyrir fullkomna takni en wazaari fyrir takni sem aðeins vantar uppá (95% af ippon). Til að fá ippon þarf að nota sterka takni og beita henni kröftuglega, en með algjörri stjórn, að marksvæðum andstæðingsins. Timasetning þarf að vera góð svo taknin nái andstæðingnum á nákvæmlega réttu augnabliki og síðan þarf að koma sér úr árásarsviði andstæðingsins án þess að missa athyglina á honum (zanshin), t.e.a.s. ekki horfa að dómariinn til að vita hvort stig hafi náið eða fara flikkflakk af sigurvissu. Ef taknin er ekki fullkomin en kemur andstæðingnum í opna skjölðu, s.s. högg á bakið, þa er enn möguleiki á ippon. Ef reynd er erfð samsett takni s.s. sáp og handtakni eða sparktakni saman, þa má dómariinn verðlauna tilraunina og gefa ippon.

Ádalmarksþæðin eru andlit og höfuð eða brjóst, kviður og baki. Hver sem taknin er þa er nauðsynlegt að hafa fullkomið vald á henni. Takni sem að skora þarf að "lenda" á andliti, höfði, brjósti, maga eða baki. Áðrir líkamshlutar gefa ekki stig.

1) Mobobi á vísastæður þar sem annar eða báðir keppendur syna skort á athygli fyrir eigin öryggi eða annara

Ef stigið er út af vellinum fær viðkomandi aðvörun. Ef keppandi stigur út fyrir og skorar um leið þá fær hann ekkert fyrir. Ef hann hinsvegar hrekur andstæðing sinn útaf og skorar um leið þá er gefið stig.

Eftir að dómarinn kallar yame (stans) er ekki hægt að skora. Einnig eftir að flautað hefur verið til leiksloka. Ef bæðir keppendur gera árangursrikar árásir à sama tíma fær hvorugur stig (ai-uchi). Athugið að bæðar árásirnar verða að vera árangursrikar. Ef önnur missir marks þá fær hin stig.

Ef stigin eru jöfn eftir að timinn er útrunninn þá eiga dómarar að bera keppendurna saman og ef þeim finnst annar hafa synt yfirburði þá má dama honum sigurinn. Framleining er ekki nauðsynleg. I sveitakeppni er jafntefli að sjálfsögðu ekki vandamál. Þá eru stigin lögð saman og ef þau eru líka jöfn þá er valinn einn keppandi úr hvorri sveit og lætnir keppa aftur. Ef þeir skilja jafnir þá er halddið áfram þar til úrslit fast.

Keppendur ættu að vera varkárir með alla snertingu. "Skin touch" í andlitíð, en fastar í bolinn. Degar sópað er þarf teknin að beinast að ökkulanum en ekki leggnum eða hné. Refsing getur hlutist af rangri notkun à slikri tekní sem sáp er. Notið tekní sem þið þekkið og vitið að þið getið stjórnað. Fyrir snertingu er hægt að fá allt frá aðvörun til að vera dæmdur úr leik. Eftir fyrstu aðvörun er ekki hægt að veita fleiri aðvaranir heldur er dæmt keiken sem veitir andstæðingnum stig (wazaari). Að sjálfsögðu má fara beint í hansuku.

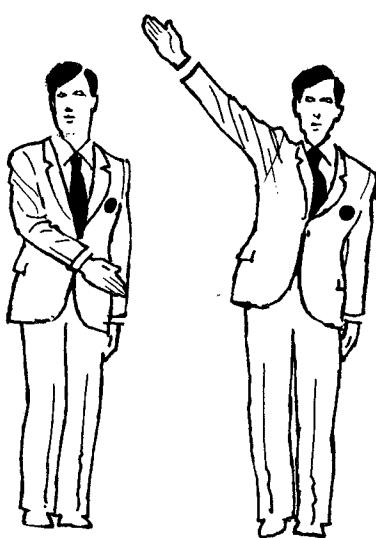
Einnig er hægt að refsa fyrir það ef gerð er árás án þess að gata að eigin öryggi. Ef gerð er árangursrik árás og síðan snúið við án þess að hugsa meir um andstæðinginn þá er ekki vist að stig fáið heldur og jafnvel refsing. Allar refsingar fylgja keppanda í framleiningu.

Það er gott að hafa í huga að karate er bardagairkrótt og því byðir litlir að skala þótt maður sé sleginn fast, svo ekki sé minnst að ef meiðsli eru uppgerð. Ef læknir úrskurðar keppanda óhafan til að halda áfram vegna höfuðaverka þyðir það a.m.k. mænaðar hvild frá kumite.

Byrjið keppnisferilinn með því að lara reglurnar.

LOKAORD

Sagt er að karate byrji og endi með kurteisi. Það að ef einhver tapar þá à hann ekki að rifa í hár sitt og gráta. Og það breytir engu hvort andstæðingurinn hafði rangt við eða að dómarinn hjálpaði andstæðingnum. Keppendur eiga alltaf að bækka fyrir sig.



Bending sem þessi táknað ippon.



Dorfinnur með sprungna vör.



10 ára (framhald)

legt að hann væri í stjórn í þáðum félögum.

Þá lenti Stjórnun i 3. sæti á 10 ára afmælismóti KFR 1983. Sígræði Stjórnun stórveldi shotokanmanna, Þórshamar, en tapaði fyrir blönduðu liði Gerplu og Selfoss.

Síðar kepptu félögin aftur á jólamóti þar sem Þórshamar sígræði en þó ekki með slikum glæsibrag eins og sagt var frá í Karateblaðinu, því reynsla keppnismanna Þórs-hamars var mikil (nokkrir verðandi og 1 svartbeltari og nokkrir verðandi en einn 3. kyu og rest 5. kyu í Stjórnunni).

Farið var með landslið á NM í karate 1983. Eftir það móti (sem tapaðist stórt) fór Stefán á fund Ingo de Jong í Svíþjóð. Aður hafði Shihan Yama-da í Þýskalandi bent á shihan Ingo sem góðan þjálfara. Var þetta tækifæri notað til að tala við meistarana og fór Stefán því til Ettuna. Ekki leist meistarana vel á kappann. Tæknileg kunnætta var á lægu plani, meiðsli hrjáðu kappann og hinir sem voru á æfinguni voru mjög góðir (Johan, Slavisa, Kalle o.fl.). Þá hafði aður nefndur Maggi verið í Svíþjóð með alræmdum árangri. A.m.k. vorum við alltaf teknir með varúð t.a. byrja með. En meistarinn sá þorfinna og svo langaði hann til Islands. Síðan hefur hann tengst Karatedeild Stjórnunar órjúfanlegum böndum eins og reynslan sýnir.

Karatedeild Stjórnunnar hefur ávallt átt

gott samstarf við önnur félög. Hefur Hannes átt þar stóran hlut að mali. Hannes var aðaldriffjöðurin í fyrstu og einu "all Icelandic allstyle karate training camp" á Selfossi 1982. Það tókst mjög vel en þjálfarar voru Arni Einarson og Karl Gauti Hjaltason.

Síðan hefur Hannes skipulagt margar æfingabúðir á Íslandi og ferst fáum það betur úr hendi.

Fyrir 6 árum rak á fjörur Hannesar ungan dreng í menntunarleit í Garðabæ. Hann vildi æfa eitt hvað og því ekki karate. Hann bvirjaði þá að æfa og til þess að þurfa ekki að hætta að æfa er heim var komið stofnaði hann í félagi við fjölskyldu sína Karatedeild Baldurs. Þar með var Rafnson fjölskvíldan innvigð í Goju kai karate. Þetta var auðvitað Sölvi. Skýringin á velgengni Sölva liggur nú í augum uppi. Hann var jú einu sinni Stjórnumaður.

Karatesambandið var stofnað 1985. Fulltrúar Goju armsins í karatepróttinni voru auðvitað Stjórnumann. Engum var betur treyst til að verða formaður KAI en Hannesi. Það var drifið í því að halda Íslandsmeistaramót og þar voru Stjórnumannar í aðalhlutverkum. Hannes útvegaði keponissal, Hjalti Kristjánsson var móstjóri og aðaldómarinn var jafnframt þjálfari Stjórnunnar. Hjalti keppti sjálfur á mótinu og þegar keppatti í kötum þá var akveðið að einhver skyldi syna eina svo að dómrar mættu samhæfa stigagjöfina. Til þess var valinn Hjalti ofan á allt hitt. Það

voru ótrúlega margar brotalamir á þessu móti. T.d. æfðu allir Goju menn a.m.k. 2 kötur til að syna í undanúrlitum. Það gátu shotokanmenn ekki svo akveðið var að síðustu stundu að aðeins þyrfi að syna eina. Þó státa shotokanmenn af um 50 kötum en Goju-menn um 20. Keppt var á 2 völlum og gafst það svo illa að keppendur á örðrum vellinum fóru næstum í verfall. Það bjargaðist eins og allt annað. T.d. kom í ljós að er afhenta átti verðlaunin að ekki voru til nágir bikarar. Stjórn KAI létt móttjórn sjá um verðlaunakaup og ákvað hún að hafa það flott. Bikar fyrir hvert sæti. Einn nefndarmanna hafði séð það á NM árið áður en þar hafði aldrei sest jafnvelegir verðlaunagripir. Nema hvað þegar verðlaunin voru afhent þá gekk aðaldómarinn á eftir og hirti þau aftur og endurnytti. Sömu bikararnir gengu því aftur og aftur. Þessu var bjargað síðar.

Sama ár hélt KAI NM í Reykjavík og náiði þa eini landsliðsmaður Stjórnunnar þriðja sæti í sinum flokki.

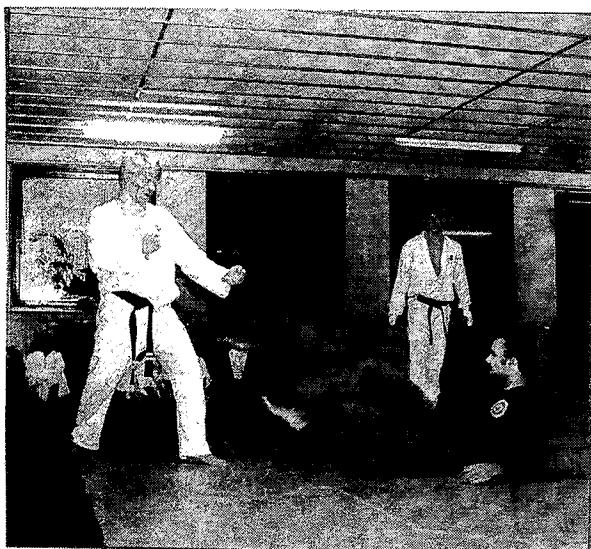
Veturinn '85-'86 var fremur dapurlegur fyrir Stjórnuna. Stefán var að keppast við að ljúka háskólanámi og stakk svo af út á land að vinna. Hálferð lausamenska ríkti í þjálfaramálum 1986. Það ár var síðast keppt um UMSK-bikarinn og glat-áði Stjórnun honum til Breiðabliks. Ari síðar varð svo stóri hvernurinn og Stjórnun tók við forystuhlutverkinu í Goju kai á Íslandi.

(framhald)

DÓRSHAMAR AD STÆKKA?

Dórshamarsmenn eru orðnir leiðir à því að dansa kringum súluna og ætla sér í nyttr húsnæði. Þeir fara þó ekki langt, heldur rétt í næstu götu, þar sem þeir æfðu lengi vel. Munu þeir ætla að yfirtaka sal Orkulindar.

Shotokanmenn hafa að undanförnu haft erlendan þjálfara, athugið þann sama í langan tima. Þessi stefnubreyting er farinn að skila sér. Eftir margra ára lausaleik í þjálfaramálum þá hafa þeir uppgvötað að reglusemi er best. Það sást að síðasta móti en heimildamenn KP segja að nú hafi þeir að skipa stórum hópi efni-legra barna. Loksins!



Effing hjá Dórshamri í Brautarholtinu í sal Júddófélags Reykjavíkur.

10 ÁRA

Fyrsta skipunin var engin keppni næstu 2 árin. Þetta áttu marginir erfitt með að skilja. Hinsvegar synir það sig í dag að þetta borgaði sig. Stjarnan hefur aldrei haft að jafn öflugu keppnisliði í karate og í

TAI CHI Í STJÖRNUNNI

I veturnar er bryddað upp á þeirri nyjung að kenna tai chi. Tai chi er æfaorn kinversk bardagalista sem hefur bróast í almenna leikfimi à þessari öld. Í Kína og viðar æfa miljónir manns tai chi í almenningsgörðum. Segja má að þetta sé þjóðarleikfimi Kinverja.

Tai chi verður kennit a laugardögum, einu sinni í viku í veturnar. Þessir timar eru öllum ponir og geta nyst öllum hvort sem þeir æfa karate eða fótbolta og að hvað aldri sem er. Tai chi er fyrir taks slökunarprógram í lok erfiðar viku.

Þjálfarinn í tai chi er kinversk og heitir Hu Haojin. Hún kennir jafnframt fimleika hjá Stjörnunni.

ROBERT OG EVA

Robert og Eva hafa aldeilis tekið þjálfunina föstum tökum bæði hjá Stjörnunni og Fjölni.

Róbert er 3. dan frá Astraliu. Meistari hans er Paul Starling sá sami og Ingo de Jong kom frá.

Eva er 1. dan frá Svíþjóð. Hennar meistari er Ingo de Jong.

Þau hafa dvalist langdvolum í Japan við æfingar. Ekki skaðar það þau nema síður sé. Þau eru ákaflega stilhrein og leggja áherslu að gott form.

Það verður gaman að æfa í veturnar.

Sölví kominn

Það er Sölví mættur aftur eftir 3. mánadarár dvöl í Eskilstuna í Svíþjóð. Það má sjá að hann hefur stundað æfingarnar þar af alvöru og er nú í finu formi.

KP fagnar komu Sölvu og byður hann velkominn heim.

dag. Nægir þar að nefna Þorleif, Þorstein, Róbert og nyliðan Eirík og auðvitað Svein litla.

Þar sem flestir þekkja söguna eftir þetta látum við hana enda hér.

HÆTTIR

Tveir af brautryðjendum karateíþróttarinnar hafa hætt æfingum. Atli Erlendsson og Arni Einarsson er tvíeyki (segja má að þeir hafi verið sem einnigja tviburar í karate) sem hafði styrt Karatefélagi Reykjavíkur í rúm 15 ár.

Þeir byrjuðu að æfa karate þegar KFR var til húsa à Laugaveginum. Þeir æfðu með KFR allar götur þar til à þessu ári og voru einhverjur sigursælустu keppendurnir. Hugur Atla hefur stefnt lengi til lyftinga og eins og í karate hefur hann náð góðum árangri þar. Arni hefur hafið fjölskyldurekstur auk þess sem gömul meiðsl hafa verið að taka sig upp.

Það verður mikil tap fyrir karateíþróttina að sjá af þessum mönnum en þeir hafa verið burðarstólpars landsliðsins í karate frá upphafi.

KP óskar þeim alls hins besta à nyjum vettvangi og vonandi sjást þeir afturà karatevettvanginum. StAl



OKINAWA GOJU RYU

Eins og flestum er kunnugt hefur KFR verið "stillauast" félag um skeið. En nú à haustdögum fékk félagið til sin þjálfara frá Englandi sem er meistari í Okinawa goju.

Samkvæmt heimildum er þetta kraftmikið karate en mun gráfara heldur en goju kai. Hreyfingar allar snubbótari og ekki eins fyrir augað. Hinsvegar er það hreint og beint og mjög áhrifaríkt, með enga útúr snúninga.

KP óskar KFR góðas gengis à nyrri braut.

StAl

EINKARÉTTUR Á GOJU KAI

Fyrir þremur árum urðu ákveðnir samskipptaörðuleikar milli tveggja þjálfara KFR og shihan Ingo de Jong. Leiddi það til þess að KFR lenti utan Goju kai karate stilssins. Ástæðulaust er að rekja það frekar hér. Hins vegar leiddi þetta mál til þess að full ástæða þótti fyrir Goju kai à Norðurlöndum að standa fast à rétti sinum, annars vegar til "hnefans" og hins vegar til "vörumerkisins" Goju kai, þannig að þeir sem stæðu utan stilssins gætu ekki misnotat þessi merki. Misnotkun gæti til dæmis verið fólgin i því að nyliðar í karate teldu sig vera að læra Goju kai karate þegar um allt annan stil væri að ræða. Þetta mætti jafna til að selja gallaða vörum.

Shihan Ingo de Jong fékk persónulega þessi merki skræð í vörumerkjaskrá í Svíþjóð árið 1977. Samkvæmt samnorðrænum lögum à hann því forgang til þessara merkja à Norðurlöndum. Til að tryggja rétt sinn til merkjanna fólk Hann undirrit-

uðum að annast skræningu merkjanna à Íslandi. Var það gert í byrjun árs 1990, auk þess sem "merkið goju ryu" var einnig skræð. Samkvæmt skræningunni og íslenskum lögum þar að lútandi eru merki þessi því eign shihan Ingo de Jong og engum heimilt að notfæra sér þau án hans leyfis. Hann hefur veitt þeim félögum à Íslandi sem standa að Goju kai fulla heimild til að notfæra sér þessi merki à þann hatt sem eðlilegt má teljast.

Einkaleyfið nær til að nota merkin à búningum, bolum, töskum oþ., auglysingum, bréfsefni, við kennslu og à starfsvettvangi.

Rétt er að àréttu að í dag hefur náðst àgætis samkomulag við KFR um að virtur sé réttur okkar til þessara merkja, ennfremur að ekki verði við því hreyft þó KFR noti merkið goju ryu í samsetningu eins og gert er varðandi stil þeirra Okinawa goju ryu.

BA

YAMAGUCHI

S H I H A N
I U N G V E R J A L A N D I

Sumarbúðir Evrópu gojukai

I sumar, 6.-13. júlí 1991, verða æfingabúðir Evrópuðeildar IKGA í Ungverjalandi. Um leið verður 3. Gojukai Evrópumótið.

Þetta verða fyrstu alþjóðagojuæfingabúðirnar í Austur-Evrópu. Fyrir utan vestrænu þattakendurna þá verða karateiðkendur frá Búlgari, Tékkóslóvakíu, Póllandí, Sovétríkjunum og Rúmeniu.

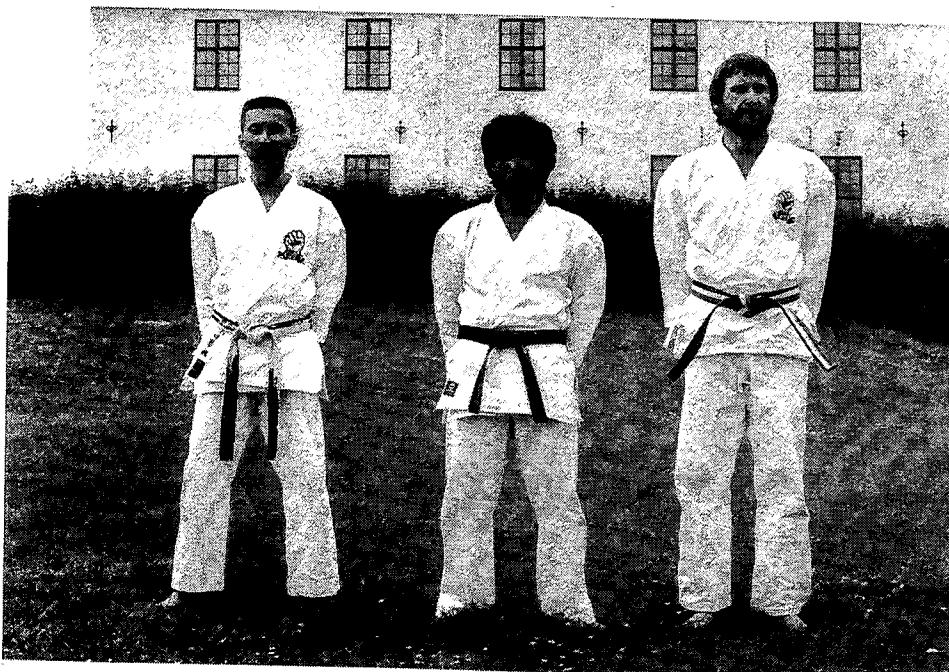
Þjálfarar verða Goshi Yamaguchi, Ingo de Jong og Shigeki Yamada, allir vel þekktir meistarar í goju kai. Íðkendum verður skipt í hópa eftir getu þannig að allir fá æfingar við sitt hæfi. Þá verða sérstakir þjálfararímar, gráðun fyrir svartbelti og hærra.

GOJU KAI

Búðirnar verða í Kaposvár, 100 þúsund manna bæ suður af Balaton, stærsta vatni mið Evrópu. Boðið er upp á ymsa möguleika í gistingu og fæði, en verðið er á bilinu US\$ 210 til US\$ 330 í 7 náttur. Þáttökutilkynning þarf að berast í síðastalagi 28. febrúar og US\$ 100 staðfestingagjald fyrir 20. mars.

Þeir sem hafa áhuga að fara skal bent að tala við stjórnarmeðlimi Stjörnunnar eða Hannes Hilmarsson.

Ef einhver að erfitt með að komast að þessum tíma skal bent að æfingabúðir í Svíþjóð um miðjan júní. StAl



A æfingabúðum í Svíþjóð 1983. Talið frá vinstri: Shigeki Yamada, Goshi Yamaguchi og Ingo de Jong.

FJÖLNIR

KARATEDEILD

I apríl à síðasta ári var Karatedeild Fjölnis stofnuð eftir samningaviðræður Hannesar Hilmarssonar og Bjarna Asgeirssonar við aðalstjórn Fylkis.

Astæðu þess mà rekja til þess, skv. ársskýrslu deildarinnar, að stjórnararmur Karatedeildar Stjörnunnar var það sterkur að hann burfti að þenja sig út. Varð Grafarvogur fyrir valinu.

Formlegt starf hófst með Karateskóla Fylkis sem var ½ mænaðar kynningar námskeið. Nú er æft i 2 flokkum og var stofnuð lèvarðadeild nú eftr áramótin.

I stjórn eru:

Hannes Hilmarsson formaður, Sævar Sveinson ritari, Reinharð Reinharsson gjaldkeri

