

KARATE PÓSTURINN

2. TBL., 1. ÁRG., MARS 1991



**KEPPNI I
KARATE 2**

FRÉTTIR

**FJALLIÐ Á
BAKVIÐ
SKILTIÐ**

**Blað Goju kai
karate do á Íslandi**

**VIÐTAL VIÐ HANNES
HILMARSSON**

UTGEFANDI:

Goju kai karate do
samband Islands

----- 0 -----

HEIMA:

Fàlkagötu 27
107 REYKJAVÍK
s. 20294

----- 0 -----

RITSTJÓRI:

Stefan Alfredsson

----- 0 -----

HOFUNDAR EFNIS:

Brunnís Garðarsdóttir
Elisabet M Stefánsdóttir
Jóna Dóra Steinarsdóttir
Stefan Alfredsson

----- 0 -----

MYNDIR:

Stefan Alfredsson
o.fl.

----- 0 -----

**UMSJON MED UTЛИTI OG
GERD BLADSINS:**

Stefan Alfredsson
Sveinn R Olafsson

----- 0 -----

FORSTDUMYND:

Porbjörg Baldri à
æfingabúðum Goju kai à
Hvolsvelli 15.-17.
febrúar 1991.

----- 0 -----

EFNI:

Leiðari og Dagskrá . . .	2
Fréttir	3
Hannes Hilmarsson . . .	4
Keppni í karate 2 . . .	6
Fjallið à bakvið... . .	7

----- 000 -----

GOJU KAI KARATE DO
Hard and Soft in Harmony - vol 1
e. Ingo de Jong

Ingo de Jong er aðalþálfari Goju kai á
Norðurlöndum og í Evrópu.
Bókin er einhver besta handbók sem
fáanlega er í dag um Goju ryu karate. Hún
er nauðsynleg öllum Goju kai iökendum.

Fæst hjá Karatedeild
Stjörnunnar á aðeins
kr. 1500.-

LEIDARINN

Það hefur KP öðlast fastan sess í karatesögunni. Allir hafa lyst yfir ànægju sinni og talað um þörfina à karateblaði, KP fagnar bessu og vonar að "blaðamennd" bess séu sem viðast. Þeim sem finnast à sig hallað í KP geta engum kennt um nema sjálfum sér. Því eins og sagt var í síðasta tölublaði það er blaðið öllum opid sé fjallað um màlefni karateþróttarinnar.

Prentvillupúkinn léti à sér kæla enda væri betta ekki blað fyrir fimm aura nema að svo væri. Aðalvillan í síðasta blaði var sú að Fjölnir varð að Fylki. Við biðjum Fjölnismenn afsökunar.

Unglingameistaramótið fór fram 27. janúar. Þar sem mótið hefur fengið góða umfjöllun í fjarþíðum það er ekki ástæða til að fjalla mikil meira um það hér. Þó getur undirritaður ekki orða bundist yfir hvé mikil snertingu var leyfð. Þetta er jú börn sem eru að keppa og að því skilyrðislaust að takmarka alla snertingu. Það var broslegt (eða hvað?) að sjá virðulegan karatebjálfara(dómara) segja frá því í sjónvarpi hvé strangt væri tekið à allri snertingu í karate. Það kom næsta myndskráð þar sem eitt barnið var slegið niður.

Það gengur betur næst (vonandi).

StAl

Á DAGSKRÁ

MARS	19	Arsþing KAI Íbróttamiðstöðinni Laugardal kl 19.00
APRIL	7	Islandsmót í kötum kl. 14-17
	?	Æfingabúðir Goju kai í Garðabæ
	28	Ingo de Jong - græðun
MAI	?	EM
JÚNT	?	Æfingabúðir KAI í Hveragerði
	?	Norðurlandabúðir Goju kai í Svíþjóð
JULI	6	Evrópubúðir Goju kai í Ungverjalandi

Æfingatafla KARATEDEILDAR STJÖRNUNNAR vormisseri 1991

kl	Mánud	Þriðjud	Miðvikud	Fimmtud	Föstud	kl	Laugard
1715	Byrjendur yngri		Byrjendur yngri		Byrjendur yngri	1100	Sameiginleg æfting
1800	Græn-beltarar	Lávarðar	Gul-beltarar	Lávarðar	Sameiginleg		allra flokka
1900	Gul-beltarar	Byrjendur eldri	Græn-beltarar	Byrjendur eldri	æfting allra	1230	Tai chi leikfimi
2000		Græn-beltarar		Græn-beltarar	flokka		

LANDSLIÐIÐ Í KARATE

Stjörnunni hefur borist bréf frá KAI þar sem segir að stjórn KAI muni taka ákvörðun um hver verði ræðinn landsliðsþjálfari Íslands í karate næstu misseri.

Akveðið hefur verið að hvert félag velji sína bestu menn i landsliðshóp sem mun hefja æfingar í fyrri hluta mars. Tilgangurinn er að fá stærri og breiðari hóp til að æfa og gefst öllum félögum kostur að eiga mann i landsliðshóp. Þá er lofað að menn úr þessum hóp fari utan til keppni á NM í Finnlandi og á opna Sænska meistaramótíð.

Lyst er eftir mönnum með

þáhuga og getu (og eru 17. ára, með 7. kyu og/eða 1 árs æfingareynslu) til að keppa og æfa með landsliðinu.

Ræðningasamningur við Gerry Fleming rann út um áramótin og var ekki endurnyjaður. Gerry Fleming er hæfileikaríkur keppandi og þjálfari. Honum gekk þó ekki sem skildi með íslenska landsliðið. Það var alltaf sama fólkis i landsliðshópnum (KFR) og ær angur liðsins misjafn. Það er ekki auðvelt að styra hópi sem þessum með æfingum einu sinni í mánuði 3-4 daga í senn. Fískilegast væri að þjálfarinn bùi hér á landi.

GOJU KAI Á SELFOSSI

Baldursarmur Goju kai stækkaði við sig í febrúar. Karatedeild UMF Selfoss var endurreist eftir nokkur ára hlé. Selfoss er bær sem liggur á þjóðveginum milli Reykjavík og Hvolsvallar. Þar hafði verið æft Shotokan til nokkra ára. Kennari á Selfossi verður Sölvi Rafnsson en hann kennir einnig á Hvolsvelli. Þarna æfa nú um 30 manns og hver veit nema að bræðum verði hægt að halda HSK-mót.

SVÍPJÓÐAMÓTIÐ Í KARATE

A síðasta Svípjóðameistaramótinu komust nokkrir á pall sem eru Goju kai mönnum að góðu kunnir. Kalle Pirttinen varð i öðru sæti i opna floknum, Kha Truong Tran varð i þriðja sæti í -60 kg karla og Hanna Dygell varð i öðru sæti í -60 kg kvenna.

ÍSLANDSMÓT

Í KÖTUM

Islandsmót í kötum verður haldið í Laugardalshöllinni sunnudaginn 7. apríl kl. 14 - 17.

Keppt verður í einstaklings og hópkötum karla og kvenna.

Fyrirkomulag mótsins verður þannig að keppt verður í tveim umferðum þar sem í fyrri umferð verður skyldukata en frjálst í seinni umferð. Veitt verða vegleg verðlaun sem eru farandibikarar, einn fyrir hvern flokk.



VIÐURKENNINGAR

Sunnudaginn 17. febrúar fór fram valið á íþróttamanni Garðabæjar á vegum íþróttar- og tómstundaræðsins. I framboði voru margir góðir íþróttakappar en handboltinn sigrarði sem svo oft áður. A sama tima voru veittar viðurkenningar fyrir góðan árangur í ymsum íþróttum. Þar fengu Sveinn S. Magnússon og Friðrik Bjarnason viðurkenningu sem efnilegustu unglingsarnir í karate 1990. Þorleifur Jónsson fékk viðurkenningu fyrir Íslandsmeistaratitla 1990 og sérstaka viðurkenningu fyrir góðan árangur á Goju kai NM 1990.

GOJU RYU KARATE DO OG TAIJIQUAN

Nýtt byrjandanámskeið í Goju ryu karate og Taijiquan (tai chi chuan) hefst

mánudaginn 11. mars.

Innritun alla virka daga á æfingatíma (17-21), í íþróttamiðstöðinni Ásgarði, Garðabæ og í síma **656860**.



GOJU KAI KARATE DO Á ÍSLANDI



Karatedeild Stjörnunnar.

VIÐTAL VIÐ HANNES HILMARSSON

Hvenær byrjaðir þú að æfa karate?

Fyrir um 20 árum síðan eða árið 1971. Það var Tang soo doo hjá Reyni Santos.

Það er lengu áður en Karatefélög Reykjavíkur var stofnað.

Já, þessar æfingar fóru fram í Baldurshaga undir stúkunni á Laugardalsvöllinum. Þetta voru skritnar æfingar sem stóðu í um 2 tima með hléi þar sem allir fóru að revkja og þjálfarinn líka.

Tókstu þátt í sá stofna KFR?

Nei, KFR var stofnað þegar Santos var hættur að þjálfa og Kenichi Takefusa var tekinn við. En með KFR átti ég eftir að æfa með hléum til ársins 1980.

Þá stofnaðir þú Karatedsild Stjörnunnar?

Já, hana stofnaði ég til að fylga félögnum svo að hægt væri að stofna karatesamband. Stjarnan var útibú frá KFR, allir þjálfararnir komu þaðan. Þú tökst tölvert þátt í mótmum á sinum tíma?

Ætli ég hafi ekki keppt á um 20 mótmum og náð bysna góðum árangri þ.e. verðlaunasæti á flestum. Mér eru 3 móti eftirmanni-legust. Það er í fyrsta lagi fyrsta innanfélagsmóti KFR en þar vann ég 1. verðlaun. Svo þegar við unnum þórshamar á 10 ára afmælismóti KFR, en það var nokkuð sem ég bjóst ekki við. Að síðustu er ég varð i 2. sæti í trukkaflokknum á Islandsmeistaramótinu 1987.

Hverju er þetta að þakka?

Ég er nú ekki besti keppnismaðurinn. Mér fannst gaman að prófa

sjálfan mig og móti eru kjörin til þess. Þótt mér fyndist skemmtilegra í kötum en kumite þá gekk mer oftast betur í kumite.

Hver varinn aðalkeppnistaktik?

Ekki blokka heldur alltaf að sækja. Eftir nokkra bardaga gleymi ég öllu og verð hálfs trylltur. Sennilega hef ég þó frekar komist áfram á kröftum og þunga heldur en taktik og tækni. Ég hef oft undrast úr hverju ég er. Ég hef eins og aður sagði aeft i 20 ár (sá eini sem hef gert það) og séð margar karatekynslóðir koma og fara, fólk ná svartabeltis takmarkinu og þá hætta.

Hvað heldur þér við efnið?

Það er sennilega þessi meðfædda gegjaða þrófska í mér og ég sá fljótt að þeir sem hættu náðu engum árangri auk þess sem mér finnst sem karate henti minum likama og persónuleika vel. Ég sé i karate íþrótt, heimspeki, list, félagskap, bardaga, hugleidslu, skemmtun og áskorun.

Nú hefur þú komið viða við í karate. Hvernig hefur samvinnu karatefélaganna verið hættas í gegnum tíðina?

Ég hef beitt mér fyrir að menn vinni saman í íþróttinni þótt ég hafi aðeins vikið frá því síðustu 3 árin. En ég hef alltaf óskað eftir samvinnu við menn úr ólikum félögum hvort sem er til æfinga eða annars. Ég hef skipulagt margar æfingabúðir, karatedaga og móti. T.D. æfingabúðirnar á Selfossi 1982 ef ég man rétt, þar



Hannes fylgist með ungiðinu reyna sig.

sem goju og shotokan æfðu saman yfir eina helgi. Norðurlandamótið var undir stjórn okkar Gauta og einniq fyrsta Islandsmeistaramótíð. Hvað með samvinnuna í dag?

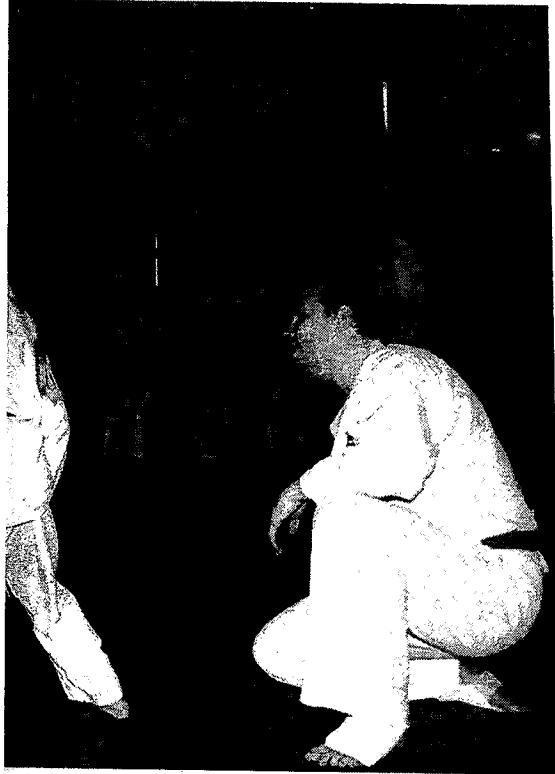
Samvinna Stjörnunnar við önnur félög hefur ekki verið mikil síðustu ár þar sem mikil naflaskoðun átti sér stað hjá Þeildinni. Það er nú að brevtast og t.d. hlakkar mig mikil til að taka þátt í æfingabúðunum sem fyrirhugaðar eru í Hveragerði í júní í sumar. Ég er reiðubúinn að starfa í undirbúningsnefnd að því mál.

Þú hefur mikla reynslu við skipulagningu slíkara búða. Varstu ekki móttstjóri á landsmóti skata í fyrra?

Jú og þar óblaðist ég dyrmæta reynslu við skipulagningu svo stórra búða, þar sem hundruð skata komu hvaðanæva úr heiminum.

Starfið hjá KAI?

KAI hefur sett of mikla orku í toppinn þ.e. landsliðið í stað þess



áð byggja neðan frá. Við fáum ekki góða menn i landsliðið nema áð félögin séu áð gera góða hluti. Eg er samt ánægður með stöðuna í dag. Allar stiltegundirnar leggja nú mikla áherslu á að hafa toppbjálfara. Óðruvísí verðum við aldrei samkeppnishæf. Aðal vandamál Íslands er einangrunin. Mér finnst samvinnan innan KAI hafi verið ágæt en við höfum liðið starfað þar að undanförnu. Hvað hefst út úr samvinnu við aðrar stiltegundir?

Það opnar hugann og kemur í veg fyrir þróngsyni. Eg mæli eindregið með æfingabúðunum í sumar.

Fjölnir. Hvers vegna stofnaðir eru Karatedeild Fjölnis?

Vegna þess að það var hægt á þessum tíma, Stjórnarkjarni Stjórnunnar var orðinn það sterkur að hægt var að skipta honum. Grafarvogurinn var alveg ónytt svæði fyrir karate. Það var því kjörið að stofna

bessa deild sem styrkir um leið Goju kai á Íslandi. Nú rétt um daginn var endurvakin karatedeildin á Selfossi. Eg tel því að við séum að ná sama styrk og áður. Ertu ánægður með starfið í Fjölni?

Að mórgu leiti en mér finnst það ganga hægt með æfingar hjá eldra fólki. En það gengur vel með yngri flokkinn og lávarðana. Mér finnst stærsti sigurinn að vera kominn með deild í ungmenntafélagi sem er staðsett í hverfi sem á eftir að verða eitt stærsta íþróttahverfið í Reykjavík. Nytt íþróttahús verður komið inn í hverfið eftir 2 ár. Verður það með sal fyrir karate?

Já það verða 2 salir. Þetta verður svipað og í íþróttamiðstöðinni Asgarði í Garðabæ þ.e. allt til allis fyrir íþróttir.

Verður lögð áhersla á kepni í Fjölni?

Þegar að því kemur. Við erum ekki tilbúnir strax. Ef menn ætla að keppa þá verða þeir þá verða þeir að kunna það sem þeir ætla að nota. Það tekur að minu áliti 2 ár að bjálfa byrjanda til að verða kepnismann. I minum huga á að leggja áherslu á gott karate með mikilli áherslu á undirstöðu atriðin, þá koma góðir kepnmenn af sjálfsér.

Nú dæmdir þú á Unglingameistarmótinu. Hvað finnst þér um kepni hjá börnum?

Eg mundi vilja hafa einhver aldurstakmörk á kumite, en allir geta keppt í kata ef þeir kunna hana. Dómgæsla

þarf að vera strangari þegar unglingsar keppa, sérsaklega hvað varðar snertingu. Mér fannst of mikil snerting á síðasta móti á annars góðu móti. Nú eru margir forvitnir um það hvað gerðist þegar klöfningurinn varð 1988. Hvað gerðist? Eg er fjölskyldutepist og öngur best að útskyra það sem gerðist með hugtökum þaðan. Þetta var "hjónaskilnaður" þar sem slitnaði upprí sambandi milli Atla og Arna annarsvegar og shihan Ingo hinsvegar. Eftir stóðu 500 lausaþeiksbörn. Þetta var því mjög erfiður og sàrsaukafullur skilnaður. Nær allir KFR félögur, Hvolsvellingar og þorlákshafnarmenn fylgdu Atla og Arna en Stjarnan tók ákvörðun sem var djörf og erfið og ákvæð að vera áfram innan Goju kai. Hvolsvellingar ákvæðu að fylgja Goju kai eftir u.b.b. ½ ár og það var mikill styrkur. Ástæðan fyrir því að upprí slitnaði tel eg vera pólitiskur áherslu munur. Atli og Arni lögði mikla áherslu á kepnpiskarate en shihan Ingo á undirstöðu Goju kerfisins. Segja má að ágreinigur þessi hafi verið kraumandi í 2 ár þar til shihaninn gafst upp.

Eg var alls ekki viiss um að við gætum haldið þessu áfram eins litlið félag og Stjarnan var (u.b.b. 60 manns) en allt hefur þetta gengið með fórnfysi og mikilli vinnu margra. Nú starfar Goju kai í fjórum félögum, um 200 manns og margir titlar í höfn.

Við héldum fund um sumárið 88 þegar þetta

KEPPNI Í KARATE 2

Fyrsta karatemótið à Islandi mun hafa verið 1976. Þar dædu danir undir forystu japanans Tanaka. Eftir það var frekar lítið um móti enda færðist almenn deyfð yfir karate fram að 1980. Það ár tóku Íslendingar í fyrsta sinn þátt í erlendu móti og hækka i Japan. Uppúr þessu fer að færast regla à allt kara-testarf à landinu. Shotokanfélögin Fengu hingað til lands 1982 Martin Burkhalter til að þjálfa. Það spurnaðist út að hann væri aðaldómari þeirra Norðmanna og var hann því beðinn um að leidabeina Íslendingum smávegis um dómgæslu sem hann og gerði. Þetta var fyrsti votturinn að dómaramenntun í karate à Islandi. Þetta var stuttur fyrirlestur með smá æfingum en að þessu var dómgæslan byggð næstu árin. Einn var sà Íslendingur sem duglegur var að gefa ráð varðandi þjálfun og dómgæslu, það var Olafur Wallevik. Hann er viðurkenndur dómar i Noregi og í ymsum shotokansamböndum. Hann dæmdi à nokkrum mótmum og var duglegur að gefa ábendingar þótt hann hefði aldrei námskeið. Helstu móti er haldin voru þá voru innanfélagsmóti og stilamót en í örfa skipti var keppt à milli félaga í ölikum stiltegundum.

Fyrsta Norðurlandameistaramótið sem Íslendingar tóku þátt í var haldið í Finnlandi 1982. Dangað fóru þrír af bestu keppendum sem áttu síðan eftir að vera áberandi í karatesögunni. Arangurinn var Ágatur (eitt brons) en mægt var öðruvísi heldur en tiðkádist hér à landi. Arið eftir var farið með sveit à NM í Oslo.

Arið 1985 var fyrsta Íslandsmeistaramótið haldið. Það móti er einstætt fyrir þá sök fyrir utan að vera það fyrsta þá var allt íslenskt nema reglurnar. Það gafst raunar ekki betur en svo að síðan hefur þótt ótakt að halda það móti nema að fá dómarar erlendis frá.

Haldin voru fjölmarg móti à þessum árum (1982-86) s.s. UMSK-mót, HSK-mót, Reykjavíkurmót o.fl. En fljóttlega fór aftur að færast deyfð yfir. T.d. var aldrei haldið nema eitt Reykjavíkurmót þótt stóru félögin þar hafi alltaf vilja vera það sem nefnt er à japónsku "honbu-dōjo" eða adalæfingasalur. Ekkert þessara móta hefur verið haldið í nokkur à líklega frá 1986. Hvers vegna? Líklega að stórum hluta vegna dómaraskorts þótt sjálfsgagt fleira komi til. Þau móti sem haldin eru í dag eru stilamót, innan-

félagsmót og Íslandsmóti. Flestir þeirra meistara sem sótt hafa landan heim hafa sagt að til þess að verða góður keppnismaður þurfi að keppa a.m.k. einu sinni í mænuði.

Sama ár og KAI var stofnað var NM haldið à Islandi og urðu við að útvega dómarar à það móti. Teknir voru tveir íslenskir karatemenn og gerðir að dómurum og stóðu sig afsprynu illa. Það var von því mér vitanlega höfðu þeir aldrei dæmt að karatemóti og enga tilslógn fengu þeir fyrir mótið. Arið eftir fór formaður KAI með landsliðinu à NM sem dómarar og þótti standa sig vel.

Fyrir Íslandsmeistaramótið 1987 var Fengin hingað dómarar frá Svíþjóð, Ted Hedlund að nafni og aftur fyrir Norðurlandameistaramótið 1989. Hann hélt dómaranámskeið à vegum KAI í þeidi skiptin. Fyrra námskeiðið var gott en það seinni var frekar eins og rabbfundur þar sem reynsla síðustu 2ja ára var rædd. Að þeidi námskeiðin vantaði flesta reyndustu keppnismenn landsins. Ted lagði mikla áherslu à hve mikilvægt það væri fyrir þjálfina að hafa góða dómarar. Deir gefa stigin og ef þeir gefa stig fyrir sláma tekní þá endar það með því að teknin verður sláam hjá keppendum. Hann benti einnig að fyrir alvarlega þenkjandi keppnismenn væri það sjálfsgagt og eðlilegt að þeir kunni og þekki reglurnar eins og dómarinn sér og skilur þær. Það er hluti af taktík keppandans að vita hvað dómarinn hugsar og fyrir hvað hann gefur stigin. Persónulega álit ég að allir þeir sem komast í A og K hóp landsliðsins eru að þurfa að taka þátt í 4. tíma námskeiði um keppnisreglur, því keppnisreglur eru fyrir keppendur en ekki fyrir dómarar. KAI þarf að setja sér langtíma markmið

að Island eigi a.m.k. einn viðurkenndan EKA dómarar. Til þess þarf að setja mörk skammtinamarkmið s.s. dæma à öllum mótmum sem hægt er að komast að bæði innan lands og utan (hvort sem þau eru goju eða shotokan), sakja EKA dómaranámskeið, aða þjálfina og síðast en ekki síst verða 27 ára og 2. dan. (30 ára 3. dan fyrir kata). Það eru því ekki margir sem koma til greina. Þá þarf að skipuleggja móti fram í tímann. Hingað til hefur ekki verið gefin út mótaskrá fyrir heilan veturnar sem hefur staðist. Raunar hefur aðeins einu sinni verið gerð mótaskrá hjá KAI.

Astandið í dómaramálum karate à Islandi er slæmt. Engin stefna er um málíð og litill stuðningur við þá sem gefið hafa sig að þessu. Til dæmis hefur það aðeins tvísvar gerst að móti sem undirritaður hefur dæmt að að dómurum hafi verið boðin einhver hressing à milli bardaga. Áhorfendur og keppendur virðast ekki gera sér grein fyrir því að dómarar þurfa oftast að dæma móti frá upphafi til enda án þess að fá nokkra hvíld. Ein aðalforsenda þess að eignast gott landslið er að eiga góða dómarar à Islandi og nóg af mótmum fyrir bæða aðila til að "æfa" sig að eða keppendur verða að flytja til útlanda.

A Unglingameistaramótini 1991 var gnott dómarar misjafnir að geðum. Flestir voru tillötulega ógruggir enda kunna þeir festir annað en "yame, ippon og wasa-ari". Líklega mundu flestir þeirra keppa væri móti við þeirra hafi og því varla hægt að treysta að þá nema fyrir móti sem slikt. En þeir þekkja þó hvað er stig og hvað ekki. Hinsvegar þurfa þeir þjálfun í framkomu og að leysa úr vafaatriðum fyrir utan það að fá sér dómarabúningu.

HANNES HILMARSSON

framhald frá bls.5

gerðist, með stjórn KDS og hæst græðaða fólkini og reyndist vera ein-hugur meðal manna um þetta.

Mér leið mjög illa með þessa uppstokkun stóð trúlega liðið eins og skilnaðarbarni sem áfram vill búa hjá foreldrum sínum. Eg var búinn að upplifa það mörkum sinnum að hafa engan kennara hér à landi. Síðan hef ég farið à margar æfinga

búðir Goju kai í Evrópu og séð karate i góðum gæðaflokki og góða kennara. Eftir að hafa farið svo oft í hringi, þjálfaralausir, fannst mér gott að vera í Goju kai. Mér finnst aðrir stilar hér à landi hafa tekið sömu ákvörðun og við þ.e. að hafa toppþjálfara à landinu. Því tel ég okkur hafa breytt rétt og eðlilegt að við fylgjum stil sem getur útvegað okkur góða kennara.

FJALLIÐ Á BAKVIÐ SKILTIÐ

Ferðasaga úr svætinum

Jæja, þá rann blikk-dósin að Asgarði og karteildin potaði farangri sinum í farangurs-geymslu blikkdósarinnar. Astæðan fyrir farangurs-poti félaganna var sú að þau ætluðu að leyfa fé-lagsmönnum Baldurs að njóta nærveru sinnar þessa helgi og iðka um leið karate. Þá merku iþrótt. Við fundum greinilega fyrir spennunni og tilhlökkuninn í rütunni à leiðinni austur þratt fyrir að ekki hafi heyrst annað en hrotur í sumum.

Eftir mikla sàlarang-ist og harðan og blóð-ugan bardaga var stöðvað í Fossnesti à Selfossi. Þar stukku allir út og kyldu vambir sinar a margvislegan hatt.

Pegar komið var a Hvolsvöll var öllu óbarfa drasli hent inn í skólanum en svo var hlaupið út í Hvolinn með qi undir hendinni þar sem búðirnar voru formlega settar með sameiginlegri æfingu. Eftir æfinguna var ætlast til að allir helltu í sig kakói og kexi. Öllum var svo hent í bælið eftir það. 6 timum seirna brutust út þessi svakalegu óhljóð og var óvini okkar, VEKJARAKLUKKUNNI, að kenna. Ef Hvolsvallarbúum hefði verið litið út um gluggana um þetta leytí hefðu heir séð manneskjur er minntu a drauga à leið í Hvolinn. Sensei hafði léttu, hálftima öndunaræfingu þar.

Að loknu morgunmats-uppvaskinu voru allir óðir og uppvägir i að komast à æfingu og var

það látiað eftir okkur. A þessari æfingu var okkur skipt í hópa eftir græðum og allir lærðu sitt-hvað nyttr.

Hádegismatur var svo borinn à borð af Þeim mönnum sem hafa grænt belti um síq miðja. Þetta var hin ágætasta máltið og mega grænbeltarar vera stoltir af. Eftir hádegismatinn var ætlunin að ná spaghetti-klessunum af okkur og það tókst ágætlega. Meðal annars varð þessi skyndimegrun til þess að fót toldu ekki utan á sumum. Þratt fyrir að allir hafi verið lerk-aðir eftir þetta sprikil fóru allir í fótbolta.

Karatefótboltareglur:

1. Eitt stvkki fót bolti.
2. Tvö stvkki mörk.
3. Leikmenn eftir smekk.

Hrært vandlega saman og látiað spila.

Eins og gefur að skilja gekk mikið að með 40 manns a vellinum.

Um kvöldið stóðu guibeltararnir fyrir mjög glæsilegu köldu borði.

Eftir mjög fræðandi fyrirlestur í skólanum var staust tilbaka rúnum

klukkutima seirna. Þá var snarli troðið í vambir okkar og Unglingameistararamótinu skelldt à skjáinn. Hétt var í miðju kafi og Óruslitum frestað um óákvæðinn tíma vegna of-preytu.

A sunnudeginum endurtók sagan sig: það var vaknað klukkan 06.00, farið à morgunæfingu, morgunmatur snæddur og svo aftur æfing.

Svo stungu Fjölnismenn pulsum í pott og suðu, við tókum svo við og stungum Þeim (pulsunum ekki Fjölnismönnum) sem leið lá ofan í maga með viðkomu í munni okkar. Enn a ny var sest à skolabekk og reyndi sensei eftir mestu getu að fræða okkur um sögu karate.

Um kl. 13:30 skreiddist mannskapurinn útúr dauð-breinsuðum skólanum og inn í rütuna. Nú heyrðust hrotur úr hverju horni og var því ekki stöðvað í Fossnesti. Um 4 leytið var svo rennt að Asgarði, allir reynslunni og strengjunum ríkari.

Jóna Dóra, Brynka og Ella Maja.

HANNES HILMARSSON framhald frá bls.6

Hvað finnst þér um framtíð karate à Íslandi?

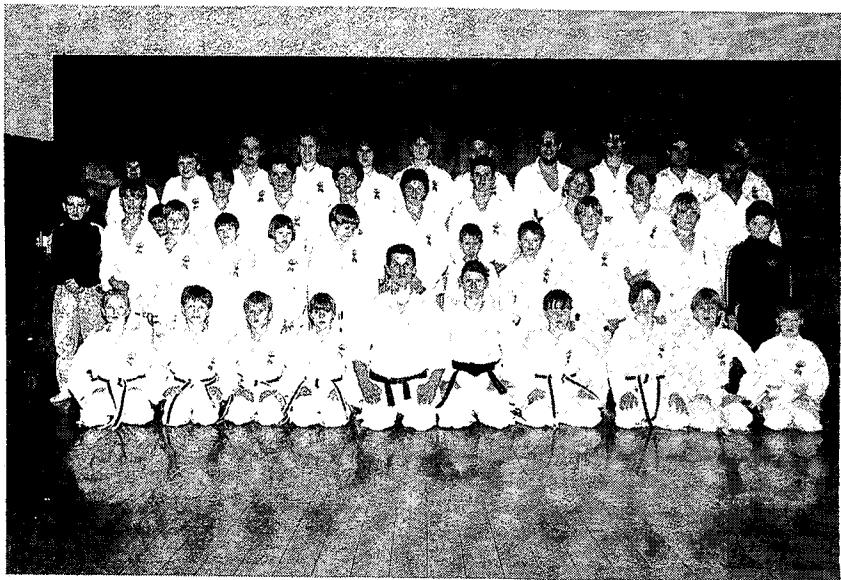
Mér finnst nútiðin vera það stekasta sem hefur veið í karate og ef við höldum áfram að vera með jafn sterka kennara og í dag þá finnst mér framtíðin björt.

Að lokum. Hvenær ætlaðu að taka svartabeltið?

Pegar shihaninn segir mér að gera það.



FRÁ ÆFINGABÚÐUM GOJU KAI Á HVOLSVELLI 15. - 17. FEBRÚAR



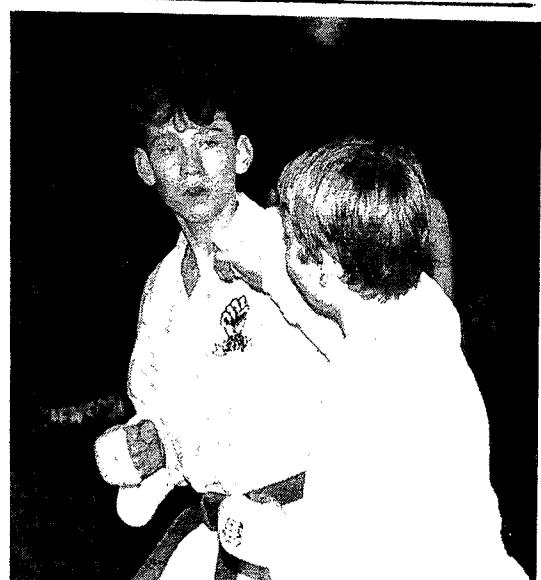
Goju ryu iökendur á Hvolsvelli 15.-17. febrúar.



Kári Rafn í Gekisai dai ni.



Lárus geri Porleifi lifið leitt.



Porsteinn leiðbeinir andstæðingi í kumite.



Pið getið nú ekkert.



Sensei Róbert og sempai Eva sýna kumite.