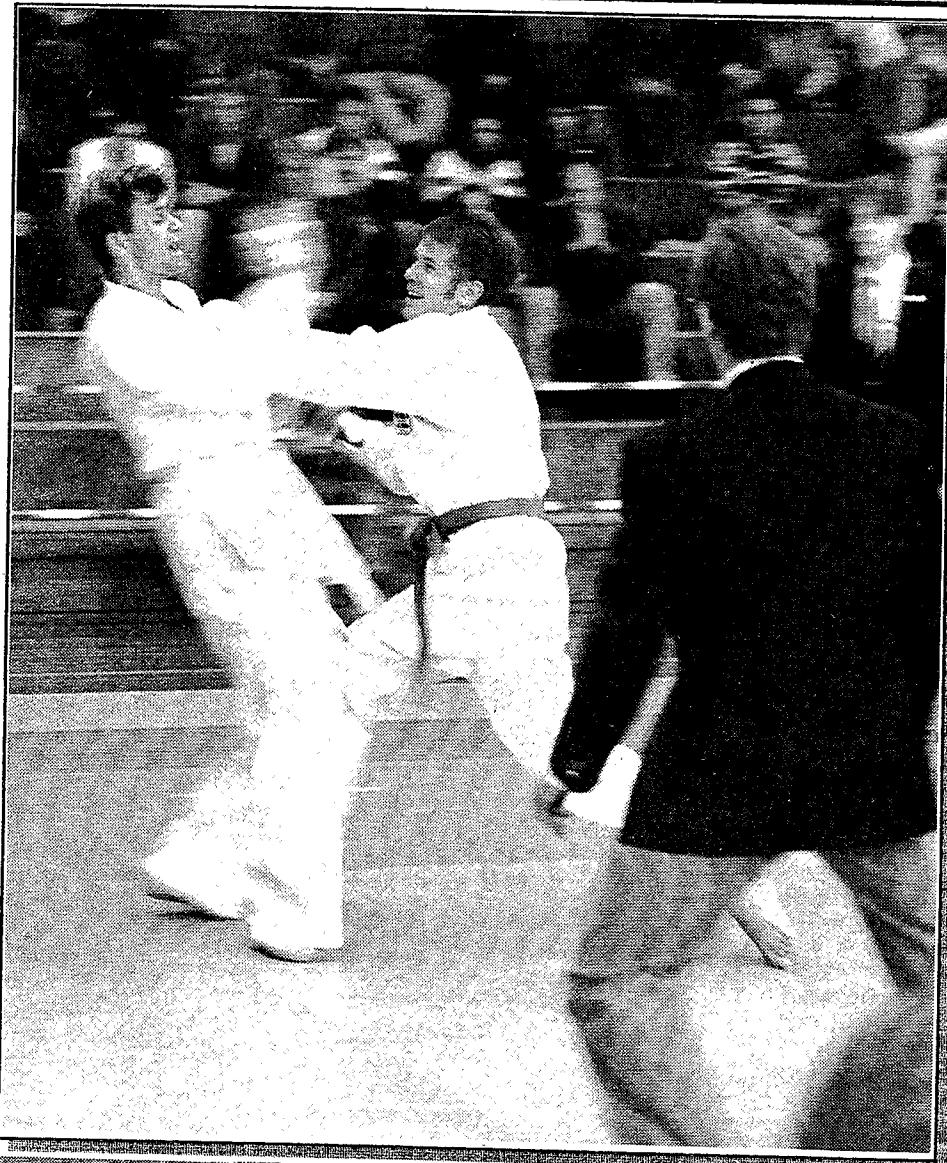


# KARATE PÓSTURINN



◆ ÍSLANDSMEISTARMÓTIÐ

## Hefðbundið Íslandsmót

Í slandsmeistaramótið fór fram með hefðbundnum hætti í spróttahúsinu við Austurberg í Breiðholti. Mættir voru um 40 keppendur frá 7 félögum. Keppt var í kvenna kumite, 4 þyngdarflokkum karla, auk tveggja opina flokka og svo sveitakeppni.

Mótið var hefðbundið og lítið um breytingar, helst að Pórshamar kroppaði eitthvað í veldi KFR. KFR burstaði sveitakeppnina með gífurlegum yfirburðum. Þá áttu þeir 5 önnur gullverðlaun.

Í sveitakeppninni vantaði KFR aðeins 7 stig til að fá fullt hús, skoraði 53 stig af 60 mögulegum og fengu aðeins 7 á sig.

Sjá úrslit nánar á baksíðu.

### Í þessu blaði m.a.:

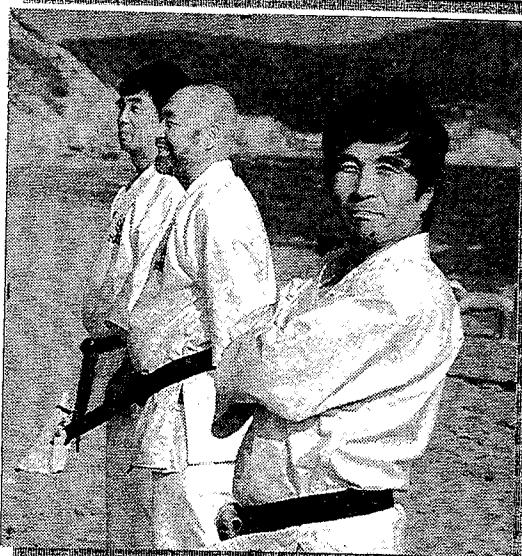
3 Smáfréttir

6 Robert og Eva. Viðtal

8 NM gojukai '92

10 Mótafréttir

11 NM '92 í Oslo



**KARATEPÓSTURINN**

Verð kr. 50.-.

Útgefandi:

Goju kai karate do samband Íslands

Heima:

Vallargerði 14

200 KÓPAVOGI

Sími 91-41529

fax 91-11016

**Þtistjóri og ábyrgðamaður:**  
Stefán Alfredsson**Höfundar efnis:**  
Stefán Alfredsson  
Karatefélag Vestmanneyja**Myndir:**  
Stefán Alfredsson**Umsjón með útliti og gerð blaðsims:**  
Stefán Alfredsson  
Sveinn Rúnar Ólafsson

Blað þetta er gefið út með styrk frá

**KARATESAMBAND  
ISLANDS****Forsíðumynd:**  
(Efri mynd)Frá Norðurlandameistaramótinu 1992.  
Hjalti Ólafsson leggur af velli Morten  
Alstadsæther í sveitakeppni í Noreg.  
(Neðri mynd)Frá æfingabúðir IKGA í Evrópu.  
F.v. shihan Yokio Ohira, shihan Hiromasa  
Kikuchi og saikoshihan Goshi Yamaguchi.

**Getraunanaúmer  
Stjörnunnar  
210**

**GOJUKAI KARATEDO**  
Hard and Soft  
in Harmony  
vol. I

**e. Ingo de Jong shihan**Bók shihan Ingo de Jong er einhver  
besta handbók sem fánleg er í dag um  
goju ryu karate. Hún er nauðsynleg  
öllum goju kai iökendum.**Verð adeins kr. 1500.-****LEIÐARINN**

Gaman, gaman. Karatepósturinn er kominn út. KP kemur nú út í þriðja sinn. Aldrei glæsilegri og vandaðri. KP er nú gefinn út í 600 eintökum og dreift í öll karatefélög og viðar. Við afsökum (og þó) hve mikið efni er frá goju kai en það mætti halda að það væri eina karatestílategundin á Íslandi. Petta stafar að því hve litlar undirtektirnar eru þegar óskað er eftir efni í blaðið. Á endanum lendir þetta allt á einum manni. Næsta blað er áætlað að komi út fljóttlega eftir áramót. Þið hafið því gott tóm til að ihuga og festa

á blað vangaveltur, hugleiðingar og upplýsingar og senda til KP. Hafið samband og komið óskum á framfæri um efni. Spyrið forráðamenn félagsins ykkar hversvegna það er ekkert fjallað um ykkar karatestílategund/félag. Athugið að blaðið er öllum opið. Vegna kostnaðra neyðumst við til að innheimta gjald fyrir hvert eintak en það er eingöngu fyrir efniskostnaði. Munið bara að það sem ekki er skráð (t.d. í KP) hefur aldrei gerst. Látið vita um alla atburði (komandi sem og liðna) og skráið þá í KP.



- |              |  |
|--------------|--|
| 31. okt.     | Kötufingabúðir Goju kai - Eskilstuna, Svíþjóð (helgarbúðir). |
| 31. okt.     | Boðsmót Fjölnis - Grafarvogi.                                |
| 6.-7. nóv.   | Goju kai æfingabúðir - Hvolsvelli.                           |
| 7. nóv.      | Shotokanmeistaramótíð.                                       |
| 8. nóv.      | Suðurlandsmót GKSÍ.  |
| 16. nóv.     | Ársþing KAÍ. Frestað.  |
| 19.-22. nóv. | HM '92 - Granada, Spánn.                                     |
| 20.-22. nóv. | Goju kai æfingabúðir og gráðun. Shihan Ingo de Jong.         |

**1993**

- |          |  |
|----------|--|
| 6. feb.  | Unglingameistarmótíð '93. Íþróttahúsið Austurbergi kl. 12-20.          |
| 27. mars | Íslandsmeisaramótíð í kötum '93. Íþróttahúsið við Hagaskóla kl. 13-16. |

Sendið upplýsingar um alla væntanlega karateatburði til KP eða KAÍ.

**Danross**  
**karategallar**  
í öllum stærðum.



**UTILIF**  
GLAESIBAE · SÍMI 812922

## ◆ NÝJASTA NÝTT

# Smá-FRÉTTIR

**A**dalfundur Karatedeildar Stjörnunnar var haldinn í maí s.l. Á dagskrá voru venjuleg adalfundarstörf. Kosin var ný stjórn og formaður þar sem fráfarandi formaður gaf ekki kost á sér til endurkjörs.

Í stjórn völdust: formaður Stefán Alfredsson, Þorsteinn Y Bjarnason, Róbert Ö Axelsson, Halldór Ö Stefánsson og Jóhann Engilbertsson. Í skýrslu fráfarnadi stjórnar kom fram að starfið hafði gengið vel. Þjálfarar voru sensei Robert Horvath, Eva Gabrielson og Karl Pirttinen. Auk þess komu fleiri við sögu. Shihan Ingo de Jong kom tvívar á árinu og hélt æfingabúðir og gráðupróf.

Árangur Stjörnunnar á mónum var góður. Á ungingameistaramótinu vann Stjarnan 7 verðlaunaseti þ.a. 3 gull.

Pá átti Stjarnan því menn í landsliðshóp og fór Róbert Ö Axelsson á EM junior í febrúar.

Lávarðadeildin var starfrækt með óbreittu sniði.

**D**ómaraþámskeið var haldið á vegum KAÍ samhlíða Íslandsmeistaramótinu. Gaf það C-dómaraþéttindi. Alls tóku 5 manns þátt í námskeiðinu og stóðust af þeim 3: Stefán Alfredsson, Svanur Eyþórsson, og Sigurjón Gunninson.

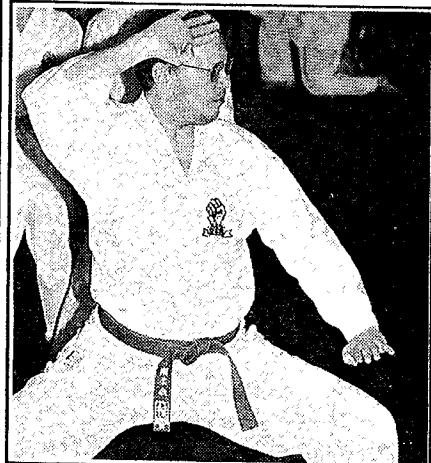
Kennarar á námskeiðinu voru Ólafur Wallevik og Karl Gauti Hjaltason.

**H**eyrst hefur að Gallerí Sport hafi hafð samstarf við KFR. Mun þjálfari Gallerí Sport að hjá KFR 1-2 í viku og kenna Okinawa goju ryu í Gallerí Sport.

Eins og allir vita er þjálfari Gallerí Sport frekar nýlega komin með svartbæti. Það mun ekki vera alveg á hreinu hvernig honum hlutnaðist það en heyrst hefur að stofnað hafi verið tekniráð innan Gallerí Sports sem hafi veitt þessa gráðu. Með þessu verður það líklega fyrir bí.

**A**Íslandsmeistaramótinu um daginn vakti athygli margra auglysing frá ónefndu karatefélagi er æfir á því svæði er mótið var haldið á. Þar kom fram að yfirþjálfari stílsegundarinnar er erlendur maður með 8. dan. Það kom ekki fram í hverju en hinsvegar var þess getið að hann væri 3. dan í karate, 3. dan í taekwondo og 2. dan í "full contact". Það eru jú 8 dan. Við báðum spennt hér á KP eftir að hann verði 3. dan í júdó, 5. dan í karate, 6. dan í taekwondo og 10. dan í "full contact". Það eru jú 24 dan samtals.

**A** Laugum í Þingeyjasýlu er kennit karate á framhaldsskólastigi. Laugar eru frækið menntasetur og þar ræður ríkjum nuna Hannes Hilmarsson skólameistari, stofnandi karatedeilda Stjörnunnar og Fjölnis. Þar æfa nú um 15-20 manns Goju kai karate.



Hannes Hilmarsson skólameistari og karateþjálfari að Laugum.

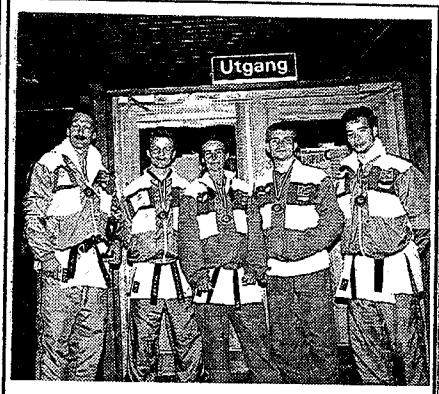
**P**að gerðist hér í bæ fyrir nokkuð að ungr karateka var á leið heim til síń á gömlu druslunni sinni. Vard þá á vegi hans vegalaust fólk sem vantaði far suður í Kópavog. Sá hann sér leik á bordi að græða þarna nokkra aura. Bauðst hann því til að aka þeim heim gegn smáglaldi, virðisaukalaust. Það var þegið og lagt af stæð. Þegar druslan rann niður í Fossvogsdalinn pá kom í ljós að hann rann en ók ekki fyrir eigin vélarflí þar sem hún var bensínlaus. Því renndi okkar maður sér að Nesti og ákvæð að kaupa bensín á sjálfsafgreiðslubensinstöðinni. Gallinn var sá að hann var auralaus. Því var beðið um fyrirframgreiðslu en var tekið dræmt í það og var ákvæðið að ganga frá stöðinni og skilja drusluna þar eftir. Ekki leist okkar manni vel á það því hann bjó í hinni áttimi. Hann fékk því hurðir druslunar í lið með sér og eftir smáþóf samþykktu farþegarnir að reiða fram smáþýrirframgreiðslu. Greiddu raunar uppsett verð og gengu svo af stæð. Okkar maður fyllti hinsvegar tankinn og ætlaði að aka af stæð en ónei bállinn var fullur af gasoli. Hann neyddiðist því til að leygej sér bíl til að komast heim og skilja atvinnutæknið eftir. Komst hann því að lokum heim slyppur og snaudur en reynslunni riskari.

**P**egar yfirgefa átti íþróttahúsíð eftir NM kom í ljós að einn íslendinginn vantaði. Eftir að leitað hafði verið um stund fannst hann loksins. Þá var hann krafinn svara um það hvar hann hefði verið að gera. Nú eg heyrði aldrei Óla kalla shugo".

**A**dalfundur Karatefélags Reykjavíkur var haldinn í sumar. Kosin var nýr formaður Jónína Olesen sem öllum karateiðkendum er að góðu kunn. Jónína er margfaldur Íslandsmeistari bæði í kötum og kúmíte auk þess að eiga nokkura verðlauna gripi af erlendum mónum.

Hjá KFR er iðkað Okinawa goju ryu af Higonna gerð. Mejstari stílsins er Georg Andrews frá Bretlandi. Hann mun vera vœtanlegur í nóvember og stendur jafnvæl til að hafa eina opna æfingu fyrir þá karateka sem hafa áhuga á að kynnast Okinawa goju ryu.

**Ú**tilif í Glæsibæ hefur ákvæðið að styrkja landsliðið í karate. Styrkuninn er fólginn í því að Útilif sér landsliðsmönnum syrir keppnisgöllum af vönduðustu gerð. Útilif er farið að flytja inn búninga af Tokaido gerð en það er líklega eitt frægasta vörumerkið innan karateþróttarinnar. Eru kötuþeppnismennirnir nú þegar búnir að fá sína karatebúninga. Í staðinn hvetur KAÍ alla karateiðkendur að versla við Útilif næst er þeir kaupa sér karatevörur.



Verðlaunahafar á NM '92 í kötum. Allir í Tokaido karategi frá Útilif.

**P**að vakti mikla athygli í karatcheinnum á Íslandi þegar Pórshamar feng styrk frá borginni uppá 15 milljónir. Styrkuninn er veitir til að kaupa húseignina Brautarholt 17 og til að gera á því endurbætur. Jón Ásgeir framkvæmdastjóri Pórshamars kvað polinmædi og þrautseigju hafa haft mest að segja í þessu efni. Hann segist hafa verið í sambandi við borgarmenn nær því daglega í 20 mánuði. Þetta er listin að vera ýttin á þessus að fólk fái leið á manni. Pórshamar ræður nú yfir glæsilegasta húskostí karatefélaga í dag. Þeir ráða yfir rúmgöðum sal, búningsherbergi og sturtur eru góðar og anddyri er bjart og vistlegt. KP óskar Pórshamarsmönnum til hamingju með nýja homboðjoðið.

◆ Viðtal við Peter Passis

# Við erum góð !

**H** var og hvenær byrjaðir þú að æfa karate?

Ég hóf að æfa karate fyrir 30 árum í S-Afríku þegar karate var enn lítt þekkt meðal almenninga.

Hafa orðið miklar breytingar síðan?

Á þessum tíma þurftum við venjulega að ferðast vítt og breitt til æfinga þar sem það voru fá dojo og fáir góðir kennarar. Ég man að það voru gerðar margar endurteknningar á sínum tæknatriðum í hverjum tíma oft í marga tíma. Í dag er margt breytt. Það er auðveldara að finna dojo sem mann líkar sem og kennara. Það er einnig auðveldara að verða svartbeltari vegna þess að mun meira er kenni í hverjum tíma auk þess sem kennsluðferðir eru betri og æfingabúdir eru algengari. Í fáum orðum þá hafa karatekar í dag meiri og betri tækifæri í dag heldur en áður.

Hvenær byrjaði Goju kai Hellas starfsemi sína?

Gojukai Hellas byrjaði 1987 þegar ég flutti aftur til míns heimlands Grikklandi. Ég opnaði þjú dojo í þrem mismunandi borgum á sama tíma. Það var erfitt í byrjun en mér tókst það með dyggri aðstoð dóttur minnar, Alexondru, sem þrátt fyrir nám sitt í Háskólanum í Pessaloniku hjálpaði mér mikil.

En hvenær byrjaði karate almennt í Grikklandi?

Hefðbundið japansk karate á sér um 25 ára sögu í Grikklandi. Lítid í byrjun en hefur náð góðri útbreiðslu í dag.

Eru fleiri goju stílegundir í Grikklandi?

Það er goju dojo í suður Grikklandi sem er í tengslum við einhverja á Ítalíu. Einn adili í Ápenu var með gojukai dojo undir stjórn Funasako (Pýskalandi) en hann hefur nú fylkt sér undir merki IKGA. Við eignum í góðum sam-skíptum við önnur goju samtök.

Hvaða aðrar stílegundir eru í Grikklandi?

Við höfum shotokan, wado ryu, shito ryu og JKA. Svo eru margir gerfistilar.

Er samvinnna við þessa stíla?

Já við störfum saman í karatesambandinu.

Er karate viðurkennd íþrótt af grísku sprottasamtökunum og grísku Olympíuneftindinni?

Já. Eftir margar tilraunir var karate viðurkennt 1988.

Hvar standur Gojukai samanborið við aðra karatestíla á grískum mótmum?

Gojukai er í toppbaráttunni og við komumst alltaf í úrslit og náum verðlaunasæti. Við erum góð.

Eru þá gojukai menn í landsliðinu?

Já. Við eignum tvö menn í landsliðinu sem fara á Evrópumót.

Hvernig hefur grikkjum gengið á alþjóðamótum síðustu ár?

Alþjóðlega er mikil vinna framundan síðan við hlutum viðurkenningu sprottasambandsins. Við erum einnig nýlega komnar á sprottafjárlög ríkisins. Þeir sem hafa farið á EM þar til fyrir um 2 árum síðan hafa þurft að borga fyrir sig sjálf. Því hefur fjöldi þáttakenda verið lítil og oftast eingöngu fólk sem hafði efni á því.

Síðustu tvö árin höfum við verið í 5.-8. sæti.

Hvernig fara æfingar fram í Grikklandi?

Í gojukai dojum, sem eru áttu í dag dreifð um Grikkland, stendur hver tími í 1-1½ klst. Fyrstu 20 mín. eru upphitun með teygjauæfingum og það sem esfir er strangar æfingar s.s. bardagaflækjur fyrir kúmíte. Þá eru oft hardar kótu æfingar til að efla stöður o.s.frv. vegna þess að við eignum í strangri samkeppni við shotokan á mótmum. Þá eru dagar sem við æfum aðalega grundvallartriði, sértaklega þegar gráðanir nálgast. Það eru 3-4 tímars á kvöldi og menn geta mætt í fleiri en einn.

Er iðkendum þá skipt upp eftir getu?

Já. Iðkendum er skipt í hópa t.d. börn eru snemma og fullorðnir síðar. En aðalskiptingin fer eftir gráum. T.e. Einn hópur samanstendur af byrjendum að gulabeltinu, annar hópur appelsínugulu- að bláubelti og síðan blátt og yfir. Pannig að hver hópur fær kennslu sniðna að sínum þörfum.

Hvert er marknið æfinga?

Það er margt gott sem fæst úr karateþjálfunum. Aldur, atvinnna og félagslegstaða veitir okkur öllum eitthvað, s.s. proskun persónuleikans sem gerir okkur yfirvegaðri, sjálfsvörn við erfiðar og hættulegar aðstaður, einbeitingu fyrir yngri iðkendur og almennt hjálpar það líkama og sál.

Eftir hverju sækist þú frá iðkandanum?

Ég vil að hann hafi sterkan persónuleika, að hann virði kennaran og dojoð og einnig að vera sterkr á mótm með vilja og ákefð og að þeir geri sér ljóst að þeir eru fulltrúar sílsins, dójósins, kennarans og félaga.

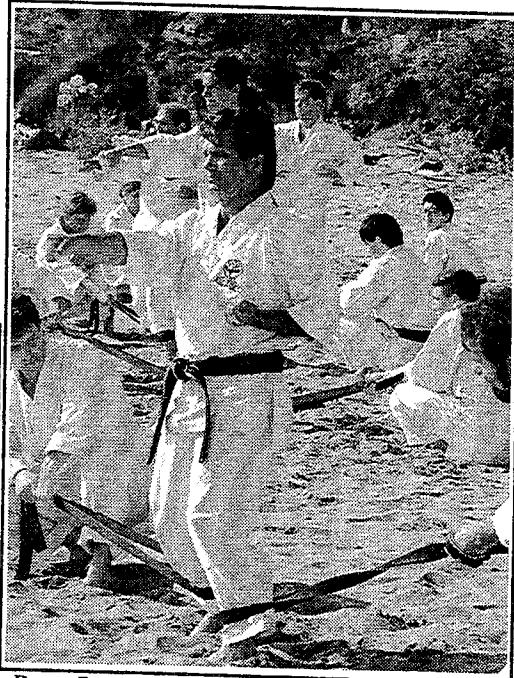
Eru margir svartbeltarar?

Á þeim sjö árum sem ég hef hjálfað í Grikklandi eru komnar tólf svartbeltarar. Af þeim eru áttu 1. dan, þrír 2. dan, einn 3. dan (kemur frá Ástralíu) og ég sjálfur 4. dan yokio.

Eru með þíu eigin dojo eða fara æfingar fram í sprottahúsum?

Sjálfur leigir ég tvö staði þar sem eru dojo. Eitt er í Pessaloniku (hombudojo) og annað er í annari borg í 115 km fjarlægð. Því ónnur dojo sem eru viðsvegar um Pessaloniku eru rekin af svartbelturum mínum í samvinnu við æfingastöðvar. Í Ápenu eru tvö dojo í leiguþúsnaði og annað í Larisa í mið Grikklandi. Fjórða hvern mánuð held ég svo gráðanir fyrir Goju kai.

Hver séð um þjaldunina?



Peter Passis jōkyo 4. dan, aðalþjálfari Grikka í gojukai karate.

Ég sjálfur og þeir svartbeltarar sem eru með sín eigin dojo.

Hvernig æfir þú sjálfan þig?

Min eigin þjálfun er þannig að ég æfi mig með þeim hópum sem ég er að kenna. T.d. ef ég kenni fjórum hópum í röð þá geri ég upphitunina með öllum hópunum og með því að sýna tæknina eða kötur.

Hver er þín upphálds kata og hversvegna?

Allar gojukai köturnar eru fallegar og með merkingu eins og sést í bunkai. Þær algengustu sem notaðar eru í keppni eru seienchin, seipai og seisan. Ég tel að til að geta líkad vel kótu þá þurfi að gera hana oft og ná merkingu hennar. Mér líkar vel seisan sem er áhugaverð þótt hún sé stutt.

Hvað hefur karate gert fyrir þig?

Ég held að í fyrsta lagi að eftir svo mörg ár æfinga að það geri mig yngri en ég raunverlega er, mjög lifandi og "agile". Í öðru lagi þá hef ég ferðast mikil og séð mikil af heiminum vegna karate. Í þriðja lagi þá virðir fólk mig og tekur eftir mér vegna sprottarinnar sem hefur margt að bjóða eins og ég sjálfur.

Getur þú lífð á karate?

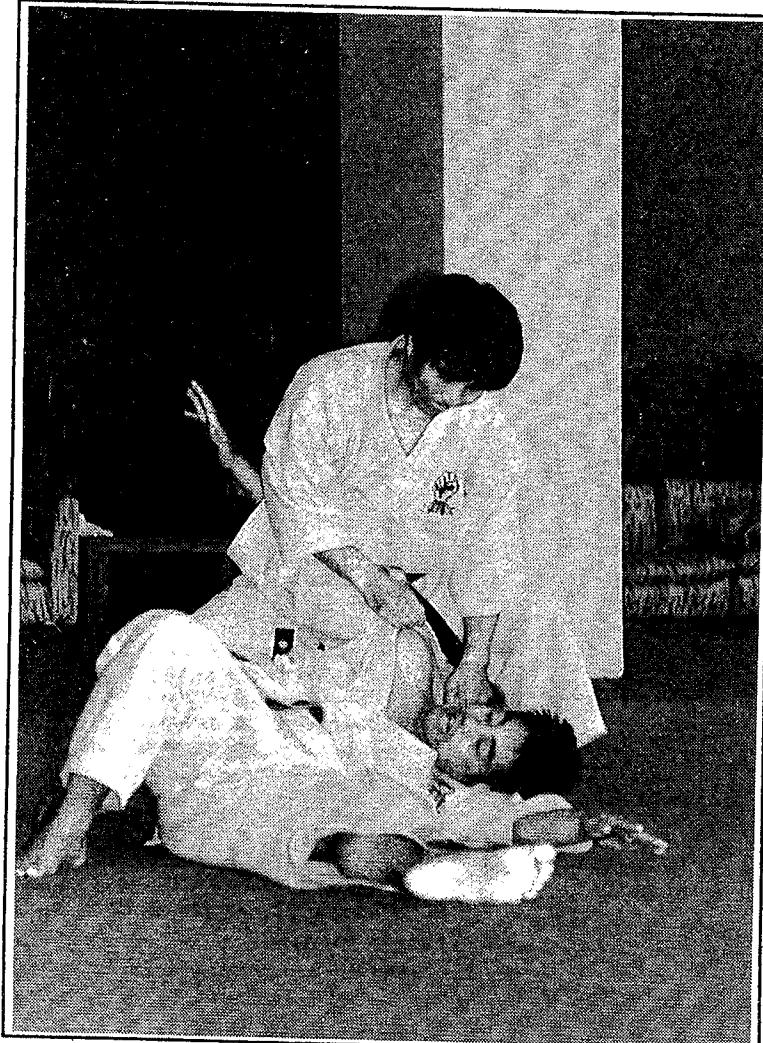
Áður fyrr í S-Afríku vann ég fyrir mér sem tæknifræðingur en á kvöldin og um helgar var ég upptekinn af karate. Ég var með míni eigin dojo og skipulagði móti og æfingabúdir. Í dag, í Grikklandi, lífi ég eingöngu á karate vegna þess að ég er fulltrúi gojukai í Grikklandi og einnig vegna þess að dojóin míni eru dreifð og ég þarf að ferðast mikil og oft.

Hvaða ráð áttu handa karateiðkendunum?

Að hafa góðan persónuleika, að virði félaga sína ekki að vera eiginhagsmunaseggi því þeir komast ekki langt og að muna að til að verað góður karateka þarf maður að vinna mikil á gólfina (æfa) og jafnvel enn meira þegar þeir fara á móti. Sumt þarf að gera aftur og aftur þúsundsinnum með mikilli polinmædi. Mikil, erfið vinna veitir góðan árangur.



Johan Lundqvist (t.h.) og Ghulam R Mughal (t.v.) sýndu bunkai á bátspakinu í sárabót fyrir glataða æfingu vegna veðurs.



Saikoshihan Goshi Yamaguchi og shihan Yukio Ohira sýndu bunkai.

♦ IKGA sumarbúðir '92

## Sól og kara-te á Korfu

**A** fingabúðir IKGA í Evrópu voru haldnar á eyjunni grænu Korfu um mánaðarmótin júní og júlí í sumar. Pangad fór undirritður til að bergja á viskubrunni meistaranna.

Það verður að segjast að sjaldan hefur undirritadur haft jafngott atlæti og á þessum búðum. Eftir að hafa verið hálf dreppinn í pestinni í Apenu (þangað ætti enginn að fara) var indaðt að koma á San Stefano Hotel sem er hótel í A flokki. Þetta er glæsilegt hótel með rúmgöðum herbergjum. Maturinn var frábær og ódýr, sölín fin og sjórinн volgur. Það eina sem skyggið á voru bresku túristarnir í næsta bæ. Parna dvöldust á annað hundrað goju kai iðkenndur í viku.

Kennrar voru ekki af verri endanum. Þar ber fyrst að nefna saikoshihan Goshi Yamaguchi, Ingo de Jong, Hiromasa Kikuchi, og Yukio Ohira.

Æfingar voru með hefðbundnu sniði. Íðkenndum var skipt í hópa eftir getu og kunnáttu. Æfingar voru tvísvar á dag, snemma morguns og síðdegis, enda of heitt til að æfa um miðjan dag, svo vit væri. Fyrsta daginn var farið í kihon og kihon ido. Þá gera allir svipadar æfingar háir og láir. Á öðrum degi var meira kihon ido. Þriðja daginn var farið í bátsferð norður eftir eyjunni og stóð til að æfa á einkaströnd sem þar var. Þá brá svo við að sky dró fyrir sólu og þrumuveður vorði yfir. Var ljóst að lítið yrði úr æfingum og sólböðum þann daginn. Í sárabót sýndu Johan og Ghulam bunkai á bátsþúsunu á leiðinni til baka. Þannig fór um sjóferð þá. Engin æfing og enn minni sól. Þá rann upp fjórði dagur, skýjaður og þungbúinn, hæfilega svalur fyrir Íslending. Strax eftir morgunæfinguna var farið í rútuferð með allan skaran þvert yfir eynna en þar eru sandstrendur og Spánaarfilingur. Eftir sólbökun var tekin sanchinæfing undir brennandi sólargeislum á heitum sandinum. Lokadaginn var kumiteæfing þ.e.a.s. ekki jiyu kumite heldur flest annað sem kumite tengist. Mestur hlutinn fór í æfingar með sópum og köstum.

Æfingabúðunum lauk síðan með skemmtun um kvöldið með grískum mat og drykk og auðvitað grískum dönsnum.

## ◆ VIÐTAL

# Robert og Eva

**S**ensei Robert Horvath og sempai Eva Gabrielsson komu fyrst hingað til lands í janúar 1991 og voru hér til vors. Pau komu svo aftur í mars 1992 og voru til vors. Sensei Robert er 3. dan í goju kai karate. Hann er Ástralíu að þjóðerni og hefur lært karate hjá shihan Paul Starling. Þá hefur hann dvalist lang-dvöldum við æfingar í Japan. Hann talar reiðbrennandi japónsku. Eva er kærasta Robert hún er 1. dan í goju kai karate. Hún er sænsk að uppruna og hefur lart karate hjá shihan Ingo de Jong og shihan Paul Starling auk þess sem hún hefur verið við æfingar í Japan í nokkra mánuði. Þetta þjálfara par eru líklega vinsælustu þjálfarar goju kai sem hér hafa dvalist.

**Hvenær byrjaðir þú að æfa karate?**

Ég byrjaði að æfa karate 1979 eða 1980, þá 13 ára gamall hjá Paul Starling.

Ég lærdi að "boxa" þegar ég var um 6 ára í leikskóla, svo ég var snemma kominn með áhuga á bardagaþróttum. Á endanum valdi ég karate.

Æfingar í Sidney eru mjög basic. Í aðalatréðum eru tímarnir næstum altaf eins frekar lítið um breytingar eins og er t.d. hjá Ingo shihan þ.e. viðfangsefnið nálgast frá ólíkum sjónarhornum með ólíkum atriðum. Ég æfði alla virka daga mjög líkt og gulgeltarnir gera. Á laugardögum æfði ég í 6 klst, föstudaga 4 klst en 2 tíma hina dagana fyrstu 5-6 árin. Auk karate-æfinganna voru líkamsæfingar til að byggja skrokkinn upp, armþeygjur o.p.h. en aðallega karate.

Voru æfingarnar í sama dojoinu eða þurftir þú að fara á milli staða til að geta æft alla daga?

Í aðaldojoinu (honbudojo) er æft 4 sinnum í viku, þriðjudaga, miðvikudaga, föstudaga og laugardaga. Þessa daga fór ég í aðaldojoinið en aðra daga í háskólanum þar sem æft var í spróttahúsini. Á laugardögum fór ég reyndar á þrijá ólíka staði. Í Sidney er dojoin yfirleitt ekki í eigin húsnæði heldur æfum við í kirkjum, KFUM, spróttahúsum, leighúsnæði o.s. frv. Er karate í Ástralíu tengt spróttahreyfingumni á einhvern hátt?

Nei, karate er svo til algjörlega á eigin vegum. Við höfum jú FAKO (Federation of Australian Karate do Organisations) en í rauð eru klúbbarnir alveg á eigin vegum án stúdnings opinbera aðili. Ástralíu er ekki eins og Nordurlönd þar sem rikið hjálpar spróttum.

**Kepptír þú í karate er þú varst yngri?**

Ég keppti tölvert áður fyrir. Fyrsta mótið mitt var þegar ég var grænbeltari. Það var í kötum. Á minnum 10 ára keppnisferli vann ég alls um

80 titla þ.e. svæðis, fylkis og Ástralíu. Ég sigráði í kumite, kata og sveit í Ástralíu þegar ég var um 17 ára þá vann ég bæði yngri og eldri flokka. Alþjóðlega komst ég í annað sætið í japanska Goju meistaramótinu í Japan. Þegar ég var í Japan í fyrsta skiptið þá 19 ára, var ég valinn í Tokyo liðið. Það voru 120 þáttakendur í hverjum þyngdarflokk sem þurftu að berjast þar til 4 voru eftir í hverjum þyngdarflokkum og mér tókst að berjast í gegnum þessa 4 sem eftir stóðu svo ég var fyrsti útlendingurinn til að komast í Tokyoliðið í karate. Þeir sem eru í því eru m.a. heimsmeistarar. Ég gat því æft með þessu 12 manna úrvalli keppenda sem margir voru heimsmeistarar.

Fyrir mér er keppni aðeins aukagrein í karate. Það eru til margin sem hafa sigráð fleiri móti en ég en hafa þó ekki sömu karatereynslu. Í dag er ég ekkert mjög spenntur fyrir móturnum. Var þetta ekki eftirminnileg reynsla að komast í Tokyoúrvalið?

Jú, ég vann alla bardagana 6-0 á lágmarkstíma. Ég var mjög trekkur og hugsaði ekkert heldur rauk af stað umleid og dómarinn sagði hajime svo líklega hefur þetta ekki verið skemmtilegt að horfa á. Eftir á varð svo spennufall hjá mér. Á æfingunum tókst mér aldrei að sína sílka takta aftur. Mér var oft rúllað upp þegar á æfingar var komið. T.d. þá hent ég á móti einni stúlkunni á einum af fyrstu æfingunum. Hún gerði áras eins og Japana er síður með kai og svo beint fram. Nú ég var varla tilbúinn og gerði raunverulega ekkert nema hún hleypur á hnúan á mér og nefbrotnar og blöðið útum allt. Það varð upplit á Japónunum og þeir fóru næstum því í röð til að berjast við mig. Ég var nefbrotinn á hverri einstu æfingu eftir þetta. Er mikil munur á keppni í Ástralíu og á Norðurlöndum?

Já ég tel að það sé munur. Í kötum er enginn áberandi munur. Þær eru eins viðast hvar. Í kúmite þá eru Evrópumenn mun hreyfanlegri. Þeir eru á sífeldu iði, skoppandi um allt. Ástralíumenn eru mun líkari því hvernig Evrópumenn voru á sjóttá áratugnum. Þeir eru mun stöðugri.

Í Ástralíu sést ennþá hvaða stílegund keppendur tilheyrar en það sést ekki í Evrópu. - Shotokan menn fara frekar í zenkutsu dachi og gedanbarai en goju í nekuashidachi. Þú getur séð stíl bardagamannsins. Goju menn nota mikil taisabaki og nekuashidachi.

Þetta er e.t.v. ástæðan fyrir því að Ástralir hafa ekki ná langt á HM?

Astralir líta karate öðrum augum heldur en flestir Evrópubúar. Í Evrópu hefur karate þróast langt sem sprótt en í Ástralíu er ennþá lítið á karate sem sjálfsvarnaðerð.

Eins og ég sagði þá hreyfa Evrópumenn sig mun meira það er eins og teygja á milli heirra. Það getur verið erfitt að berjast við einhvern sem er svona hreyfanlegur. En aftur á móti þá gengur Evrópubúum ekki alltaf eins vel í Ástralíu. Mér finnst gaman að berjast við Evrópubúa, sem skoppa fram og aftur, upp á gamla móðinn. Mér líkar "the strong way" en keppnistæknin dugar sjaldnast þegar reglurnar vanrar.

Við vitum að goju er marg klofið. Er goju

**kai í Ástralíu öðru visi en í Evrópu?**

Já, í Ástralíu höfum við eitt af fyrstu útbúnum frá Japan svo að kennarar þar kenna goju á gamla móðinn. Allir Evrópsku kennararnir hafa lært af Goshi shihan en í Ástralíu af Gogen sensei. Það er hægt að fara í mörg dójó í Ástralíu sem aldrei hafa lært hjá Goshi shihan. Þeir berjast í nekoashidachi, þeir hafa aldrei keppt, köturnar eru gerðar á gamla móðan, æfingarnar eru mjög kihonslegar, þeir gera engar keppnisæfingar, hreyfingar, engin teknar sem er dregin til baka. Svo ég held að Ástralskt karate hafi haldið meira í "gamaldags" aðferðir við þjáfunina.

Það er þá meira fyrir sjálfsvörn heldur en keppni?

Já fólk er ekki komið á lag með að hugsa karate sem sprótt og það er ekki ýtt undir það að fólk hugsi um karate sem sprótt. Um 90% manna náða þa að æfa karate gerir það sem sjálfsvörn frekar en eithvað annað.

- Ég var eina stúlkun sem var á æfingum í Ástralíu til að æfa fyrir keppni. Hinarr voru allar fyrir sjálfsvörn.

Ég held að á Íslandi þá komi margir með það í huga að karate sé sjálfsvarnarkerfi en skipti síðan um skoðun og segi "þetta er ekki það sem ég helt".

Í Ástralíu snýst þjáfunin mun meira um sjálfsvörn. A.m.k. mun meira heldur en keppni. Í tímum þá gerum við grunnhreyfingarnar en í staðinn fyrir keppnisþjáfun eins og Ingo shihan mundi hafa þá kæmi sjálfsvörn. Einhver kemur með "hook punch" sem annar verst og stingur í augun. Pessi sjálfsvörn er frekar algeng í Ástralíu. Viðhorfið í Ástralíu er að ef þú ert með svart belti þá verður þú að geta varist á götunni. Lengi vel sékk ég ekki svarta beltið vegna þess að shihan Paul fannst ég ekki nógur sterkur. Ég hafði þá fyrir löngu náð topp árangri í keppni bædi í könum og kúmiti, jafnvel þótt ég væri aðeins 16 ára. En það var ekki nóg hvað hann varðaði keppnin var bara leikur.

Er Norðurlanda goju eða íslenskt goju öðruvisi en í Japan?

Ég held að ræturnar séu þær sömu en auðvitað séðu mun á viðhorfum, hvernig menn nálgast viðfangsefnið, en 80% af því er eins. Jafnvel í Japan er pessi 20% munur allstaðar. Það eru áhrif kennarars.

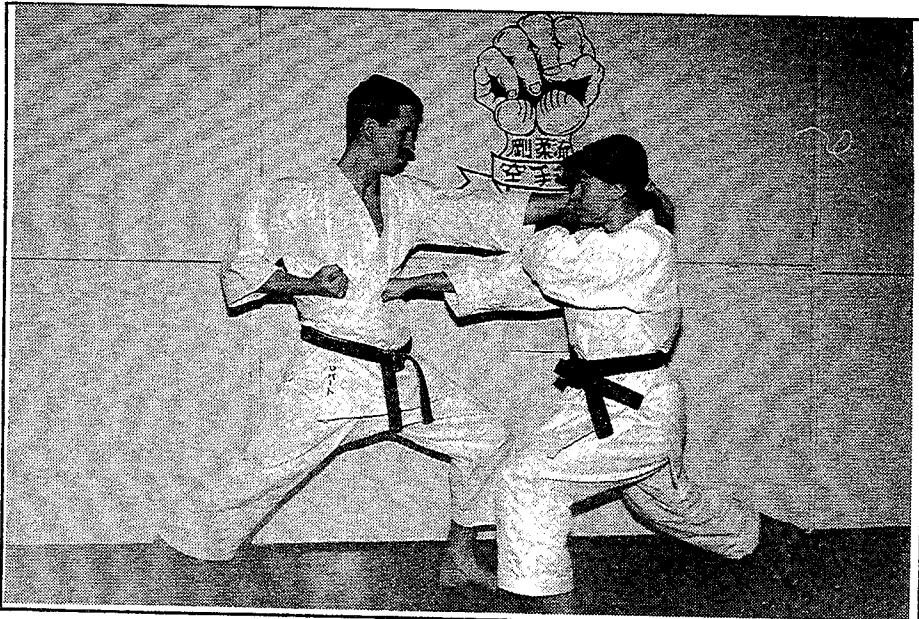
Í goju vita allir hve klofið það virðist sérstaklega þegar lítið er til annara stílegunda. Er Petta þín reynsla?

Nei, ég held að karate sé allt klofið. Það er mun erfidara að finna sameinað karate heldur en hitt. Jafnvel í Japan er mikill klofningsur. Shotokan, wado, shito hverju nafni sem það nefnist allstaðar er klofningsur.

Í goju eru margir hópar það er augljóst hver er goju kai og hvar ekki en goju kai er mjög stórt með þúsundir áhangenda ein af stærstu hópunum.

Þu hefur ferðast viða og æft karate. Hvar hefurðu verið?

Ég hef nátturalega mest æft í Sidney. En eftir að ég lauk menntaskólanum þá fór ég til Japan þar sem ég bjó í eitt ár og æfði hjá Goshi shihan og smávegis hjá Gogen sensei. Þá fór ég



*Sensei Robert Horvath og Eva Gabrielson.*

aftur til Ástralíu og ferðaðist tölvert um Ástralíu til að keppa, fór m.a. til Indónesi. Ég var í háskólanum á þessum tíma að læra japónsku sem ég lauk á 3 árum og fékk réttindi sem þýðandi. Þá fór ég aftur til Japans þá 23 ára og var þar í 14 mánuði.

Fáeinum mánuðum eftir að ég kom til Japans í seinna skiptið, dó Gogen sensei. Þá komst los á allar æfingar. Það var hætt við margar, mótmum sleppt og mikil pólitík fór af stað.

Vegna rétna minna sem túlkur þá vann ég mikil við þessi mál. Það var því minna æft en til stóð en heim mun meira kynntist ég karate-pólitíkinni. Það má ekki skilja þetta sem svo að engar æfingar hafi verið á meðan heldur félundur ymsir atburðir sem höfðu verið skipulagdir. Eftir þessa dvöl fór ég til Ingo shihans. Hann er mjög þekktur í Ástralíu Ingo shihan er einn af fyrstu svart belturum Pauls shihans. Og af því að hann kom frá mínu dojoi þá langaði mig alltaf að heimsækja hann og æfa hjá honum. Ingo shihan hefur einnig komið nokkrum sinnum til Ástralíu að kenna. Svo þegar ég var 15-16 ára ákvæð ég að fara einhvertíma til Svíþjóðar. En áður en ég fór til Svíþjóðar þá vildi ég reyna karate með sjálfum mér eins og margir hafa prófað. Þ.e að vera einn upp á fjöllum, fasta, hugleida og æfa karate. Svo ég gerði nákvæmlega þetta og fór til Tælands við landamæri Burma og var þar upp á fjöllum. Adeins með bakpoka og fötinn sem ég var í. Ég var í frumskóginum í 3 daga fór þá í næsta þorp og náði í smávegis af mat og fór svo aftur upp á fjöll. Svoна gekk það í 3 vikur. Ég svaf í skóginum, æfði karate og léttist um 10 kg. Síðan fór ég til Svíþjóðar.

Í Svíþjóð æfði ég í honbudojoinu í 6 mánuði. Það var mikil reynsla því Ingo shihan hefur þróað goju í keppnisátt mun lengra en aðrir goju þjálfarar. Sérstaklega bardagann. Hann er augljóslega mjög hæfileikaríkur bardagamaður. Og hann hefur tekið áskorun um að þróa leið til að kenna stíga bardaga (point sparring). Þetta var það sem ég vildi læra hjá honum. Kennslu aðferðirnar hans í kumite. Jafnvel þótt ég væri ekki sjálfur mjög góður í þessu, því þetta er það ósíkt heim aðferðum sem ég hef lært og æft, þá gat ég fylgst með strákunum hans, sem eru mjög góðir í þessu. Vonandi get ég unnið úr þessu og þróað þetta með mér í framtíðinni. Ég kann vel við bardagaðaferð hans, hann er mjög hreyfanlegur. Þetta er góð viðbót við gömlu aðferðirnar. Ef þú getur skipt á milli þeirra og blandað þeim saman.

Nú á sumaræfingabúnum í Karlsskona hitti ég íslendinga. Við töluðum saman og heir budu mér að koma til Íslands að kenna.

## EVA

### Hvenær byrjaðir þú að æfa karate?

Ég byrjaði 1983 þá í wado ryu klúbb í Eskilstuna og æfði þar í um 1 ár. Mér fannst það svo gaman að ég mætti á allar æfingar sem ég gat. Þegar ég lauk skólanum þá vildi ég skoda heiminn og ég fór til Ameriku. Þar var eini klúbburinn sem ég gat sett mig við shito ryu. Þar æfði ég í um 10 mánuði. Þegar ég kom aftur til Eskilstuna. Þá fannst mér goju vera nær shito ryu heldur en wado. Því fór ég að

æfa hjá Ingo shihan og var þar í rúmt ár. Eftir það varð ég 8. kyu.

Ferðalöngunin greip aftur um sig og ég fór til Ástralíu. Reyndar fór ég á flæking um Evrópu fyrst síðan til Asíu með viðkomu í Tælandi, Indónesi og viðar. Ég kom til Ástralíu penningalaus og neyddist til að fá mér vinnu. Ég var í Sidney og þar sem ég hafði heimilisfang shihans Paul Starling hringdi ég þangað. Þar svaraði Sandy Starling sem létt einhvern svartbeltara sækja mig. Það var reyndar Robert. Hann fór með mig á æfingar og ók mér heim nokkuð oft.

Áætlu minn hafði hljóðað upp á að fara til Nýja Sjálands en áður en það varð fór ég á puttaferðalag um Ástralíu í 6 vikur. Þegar ég kom aftur flutti égginn til Roberts og haf ekki enn komið til Nýja Sjálands. Ég ákvæð að setjast að um tíma og þarna dvaldi ég í um 2½ ár. Ég æfði hjá shihan Paul og með RH og fékk að auki einkakennslu hjá shihan Sandy. Ég æfði s.s. 16 klst á viku í um 2½ ár. Á þessum tíma náði ég brúna beltinu en viku áður en ég fór heim til Svíþjóðar þá var gráðun og þá fékk ég svartabeltið. Þetta var þrefold gráðun og tölvvert sjokk fyrir mig. Ég hafði ekki gert mér neinari vonir um svarta beltið. En þau sögðu að ég hafði æft það mikil og vel að ég ætti það skilið.

Ég fór því heim sem svartbeltari og byrjaði aftur að æfa hjá Ingo shihan. Hann lét mig berjast heilmikið við strákana svo það má segja að mest allan tímann hafi ég verið að gólfinsu. Á þessum tíma keppti ég fyrir Eskiltuna goju kai á NM-goju kai og sigráði þar í kvenna flokkunum. Síðan fór ég á æfingabúðir í Hollandi og keppti þar á EM-goju og varð í 2. sæti í kumite kvenna. Fljótegla eftir það fór ég til Japan að hitta RH. Í Japan var ég í 10 mánuði en kom svo aftur til heim með RH. Síðan erum við hér.

**Hvað hugmyndir höfdu þið um goju kai á Íslandi áður en þið komuð hingað?**

Við héldum að þið væruð stíffrosin... Nei við höfðum engar sérstakar hugmyndir um hvað mundi biða okkar. Við vissum bara að Ísland var eyja með fullt af iðkenndum en engan kennara. Svo vissum við ekki hvort hér væri dojo fullt af gulbeleturum eða eitthvað annað.

Það var því nokkuð undrunarefni er við kom um hingað því að Stjarnan er með félag sem er engu minna heldur en aðrir goju klúbbar um allan heim. Það ætti að vera hægt að hafa atvinnumann í því að kenna það hljóða að vera a.m.k. 300 manns á landinu öllu í 4 dojum. Við erum því hissa hve stórt goju kai er hérrna.

En ég hélt einnig að hópurinn hérrna þyrfi tæknilega vinnu t.d. með kihon, agra og viðhorf. Mér fannst vanta svoltið karatetilfinningu á æfingum t.a.b.m. En það tók aðeins 2-3 vikur að laga það. Mér finnst þau einnig hafa tekið miklum framförum hvor sem það er ég sem sa þau í nýju ljósi eða að þau lögdu svo hart að sér. A.m.k. eru margir orðnir mjög góðir. Iðkenndurnir hérrna hafa svo opin huga. Í mórgum löndum vita iðkenndurnir hvað karate er og ekkert sem breytir því. Þetta er eins og sagan um yfirfyllta tebollan.

Ég veit að margt það sem ég hef sagt um karate er ólikt því sem aðrir hafa sagt áður en fólk tekur við því með opnum huga. Annarsstáðar væri sagt "bull og vitleysa, við vitum þetta miklu betur". Ég hef verið mjög ánægður hve viljug þau eru að læra eitthvað nýtt og taka vel við. Ég held að 8. kyu hér sé nú alveg samþærilegur við 8. kyu í Svíþjóð, í Ástralíu eða hvær sem er.

Eins með börnin. Okkur var sagt áður að börn á Íslandi væru mjög illa öguð og frek. En það voru engin vandamál með þau. Og þau eru býsna góð því þau hafa ekki kennara í fullu starfi til að líta eftir þeim eins og er í flestum öðrum löndum þar sem þau hafa jafnvel shihan til að kenna heim. Hér er alltaf nýjir og nýjir þjálfarar svo það getur verið erfitt.

**Hafið þið einhver sérstölk heilræði til handa íslenskum goju iðkenndum?**

Fólk verður að passa vel upp á æfingaprógrarnið sitt. - Þau þurfa að vera opin huga og taka við því sem þið fáið - Einnig þurfið þið að vera nógur sterkt til að halda áfram að æfa og hvetja ykkur sjálf til að æfa. Maður er fljótur að gleyma ef tæknin er ekki æfð stöðugt. Annarstaðar eru allir mataðir en hér þarf fólk að sækja sér til matar sjálft. Allir iðkenndurnir verða að vera þeirra eigin sensei.

## ♦ GOJU KAI KARATE

**NM GOJU  
KAI '92**

Norðurlandamótið í Gojukai karate fór fram í Karlskoga í júní síðast liðnum í 3. sinn. Keppendur komu frá Íslandi, Noregi, Danmörk og Svíþjóð frá samtals 14 félögum. Frá Íslandi voru 16 keppendur. Frá Baldri: Sölví Rafn Rafnsson, Lárus Jónsson, Porbjörg Tryggvadóttir, Birkir Jónsson. Frá Stjörnunni: Róbert Ö Axelsson og Halldór Ö Stefánsson. Frá Selfossi: Ingólfur Snorrason, Benedikt K Valdimarsson. Frá Vestmanneyjum: Sigmundur R Rafnsson, Sigurjón Andrésson. Frá Pór: Ottó R Halldórsson. Stefán Alfredsson var dómar. Úrslit urðu eftirfarndi:

**Kata****Yngri B:**

- Ottó R Halldórsson, Pór (Ísland),
- Muhammed Carlberg, Seinan (Svíþjóð),
- Angelica Gonzalvez, Seinan (Svíþjóð).

**Konur B:**

- Trine M Helset, Tresfjord (Noregi),
- Theresa Horrhede, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Monica T Jacobsen, Narvik (Noreg).

**Karlar B:**

- Daniel Venström, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Ingólfur Snorrason, Selfoss (Ísland),
- Benedikt K Valdimarsson, Selfoss (Ísland).

**Yngri A:**

- Lárus Jónsson, Baldri (Ísland),
- Rikard Fredriksson, Tensho (Svíþjóð),
- Porbjörg Tryggvadóttir, Baldri (Ísland).

**Konur A:**

- Hanna Dygell, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Camilla Johansson, Tensho (Svíþjóð),
- Anette Pauldrach, Stokkhólm (Svíþjóð).

**Karlar A:**

- Björn Nelander, Tensho (Svíþjóð),
- Jesper Homqvist, Tensho (Svíþjóð),
- Mattias Twinge, Danmörk.

**Bunkai**

- Björn Nelander og Jesper Holmqvist, Tensho (Svíþjóð),
- Stefan Karlsson og Dan Dahlberg, Seinan (Svíþjóð),
- Lárus Jónsson og Birkir Jónsson, Baldri (Ísland).

**Kumite****Yngri C:**

- Babak Khosrawi, Eskilstuna (Svíþjóð),
- Ottó R Halldórsson, Pór (Ísland),
- Lárus Jónsson, Baldri (Ísland).

**Yngri B:**

- Rikard Fredriksson, Tensho (Svíþjóð),
- Daniel Paisson, Tensho (Svíþjóð),
- Christer Hagberg, Oppunda (Svíþjóð).

**Yngri A:**

- Dan Dahlberg, Seinan (Svíþjóð),
- Zeljko Vladuljevic, Seinan (Svíþjóð),
- Daniel Olsson, Tensho (Svíþjóð).

**Konur:**

- Hanna Dygell, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Anette Pauldrach, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Trine M Helset, Tresfjord (Noreg).

**Karlar -65kg:**

- Halldór Ö Stefánsson, Stjörnunni (Ísland),

- Sigmundur R Rafnsson, KFV (Ísland),
- Róbert Ö Axelsson, Stjörnunni (Ísland).

**Karlar -78kg:**

- Sigurjón Andrésson, KFV (Ísland),
- Staffan Rogestedt, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Andreas Lanker, Tensho (Svíþjóð).

**Karlar +78 kg:**

- Owe Magnússon, Stokkhólm (Svíþjóð),
- Erik Wallin, Kramfors (Svíþjóð),
- Geir A Dale, Tresfjord (Noreg).

**Karlar brunt/svart:**

- Stefan Krisping, Tensho (Svíþjóð),
- Jonas Magnusson, Tensho (Svíþjóð),
- Daniel Hellsten, Oppunda (Svíþjóð).

Dómaraverðlaun sem besti yngri keppandinn: Lárus Jónsson, Íslandi. Besti eldri keppandinn: Hanna Dygell, Svíþjóð.

## ♦ GOJU KAI KARATE

**Æfingabúðir í Svíþjóð****Svíþjóðaför Karatefélags Vestmannaeyja.**

**L**augardaginn 6. júní var lagt af stað til Svíþjóðar. Ætlunin var að sækja æfingabúðir gojukai sem halda átti í Karlskoga 14.-17. júní.

Lent var í Stokkhólmi í 30 stiga hita (mjög huggulegt), misstum af strætó og neyddumst til að eyða einum degi á Drottningargatan í Stokkhólmi. Eftir góða verslunarferð var haldið til Eskilstuna með rútu, í mikilli táfylu og miklum hita, úff... Pegar komið var á áfangastað fór mikill tími í að koma sér fyrir í dojó-inu, farið var í sólbað og slakað vel á fyrir þrotlausar æfingar sem framundan voru. Farið var snemma á fætur nær alla daga, vegna mikillar svita og táfylu sem gaus upp í morgunsólinni. Milli æfinga voru stunduð sólböð, farið í skoðunarferðir. Auk þess sem Simmi stóð fyrir nær tveggja tíma langri list-dýfinga-sýningu. Einnig tók þessi

vaski hópur þátt í 200 manna eróbikk-leikfimi sem fór fram utandyra. Þann 14. júní var haldið til Karlskoga, frekar þreyttir en mjög ánægdir með vikuna sem leið, flestir með skinnlausar iljar og smávægilegar skrámur. En

ekki vantaði eldmóðinn í mannskapinn því mótið var á næstu grösum.

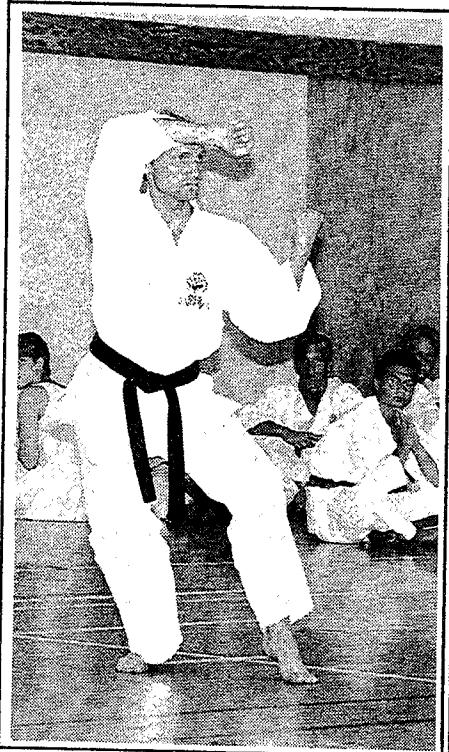
Mótið sjálft gekk mjög vel fyrir sig. Baði var keppt í kötum og kúmite. Árangur leiðangursmannar var mjög góður því þeir tveir keppendur sem kepptu, komust báðir á pall (gull og silfur).

Fyrsta morguninn var farið á fætur kl. 06.30 og haldið af stað út í skóg til hugleiðslu, ásamt milljón flugum. Næstu dagar liðu hratt við strangar æfingar undir stjórn shihan Ingo de Jong.

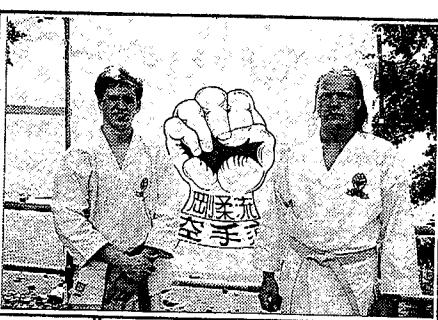
Á kvöldin var farið að skoða menninguna: pátagukinn og krá sem var heldur tómleg þar til við, gleðigjafarnir, komum og slögum rækilega í gegn af okkar alkunnu eyjasnilld.

Síðasta kvöldið var haldið heljar mikil grill-teiti þar sem Íslendingarnir héldu uppi öllu fjörinu með söng og góðu sprelli.

Þann 17. júní var haldið af stað til Eskilstuna. Þar var farið út að skemmta sér til að fagna vel heppnuðum og góðum æfingabúðum. Daginn eftir var svo haldið heim á leið. Sögluk; Leifstöð...Kia!!!



Sölvi R Rafnsson sýnir seipai. Hann hafnaði í 4. sæti í kötukeppninni.



Róbert Ó Axelsson 3. kyu og Gunnar Ingi xxx 9. kyu.



Íslendingar héldu söngskemntun við mikinn fögnuð viðstaddir.



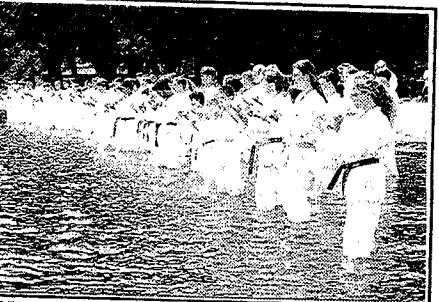
Halldór Stefánsson reynir að sneiða af höfuðið en verður tautaóstyrkur vegna myndatökunnar og mistekst.



Halldór Stefánsson keppir við Sigmund R Rafnsson í úrslitum um 1. sætið.



Stefan Krisping veitir karateleiðsögn.



Vatnaæfing.

## ♦ Mótafréttir

**Boðsmót Fjölnis**

**K**aratadeild Fjölnis bauð Stjörnunni til æfingamóts 31. október s.l. Mótið fór fram í íþróttahúsi Hamarskóla í Grafarvogi sem er jafnframt æfingasalur þeirra. Dómarar voru Sölvi Rafnsson, Sveinn R Ólafsson og Sævar P Sveinsson. Helstu úrslit voru sem hér segir:

## Kihon mon:

1. Stefán P Þórsson, Fjölni,
2. Kristján Sigurbergsson, Fjölni,
3. Tinna Bjarnadóttir, Stjörnunni.

## Kata undir 8. kyu/mon:

1. Hörður Bjarnason, Stjörnunni,
2. Bjarni Baldvinsson, Stjörnunni,
3. Gísli Gíslason, Stjörnunni.

## Kata hærra en 7. kyu:

1. Þorsteinn Bjarnason, Stjörnunni,
2. Róbert Ö Axelsson, Stjörnunni,
3. Halldór Stefánsson, Stjörnunni.

**Yakusokumite 8. kyu/mon:**

1. Hörður Bjarnason og Arnar P Emilsson, Stjörnunni,
3. Gísli Gíslason og Samúel Bjarnason, Stjörnunni,
3. Magnús Reynisson og Henning Sveinsson, Fjölni.

**Yakusokumite 7.-3. kyu:**

1. Halldór Stefánsson og Jóhann Engilbertsson, Stjörnunni,
2. Eiríkur Steinsson og Stefán Sigurðsson, Stjörnunni,
3. Þorsteinn Bjarnason og Róbert Ö Axelsson, Stjörnunni.

## Kumite:

1. Halldór Stefánsson, Stjörnunni,
2. Róbert Ö Axelsson, Stjörnunni,
3. Sævar P Sveinsson, Fjölni.



## ♦ EM gojukai '91

Evrópumót Gojukai var heldið í 3. sinn í Kaposvár í Ungverjalandi í fyrrasumar. Keppendur voru frá Svíþjóð, Sviss, Englandi, Hollandi, Ungverjalandi, Danmörk, Noreg, Pýskalandi, Gírklandi, Ítalíu, Frakklandi, Búlgari, Tékkoslóvakíu og Rússlandi. Ísland var ekki með neinn þátttakanda í ár.

## KATA

## Kata kvenna:

1. Maria Nordgren (Svíþjóð)
2. Irene Baumbacher (Sviss)
3. Sabine Kraushaar (Pýskalandi)

## Kata karla:

1. Horst Baumgartel (Sviss)
2. Patric Gunterspenger (Sviss)
3. Björn Nelander (Svíþjóð)

## Hópkata kvenna:

1. Svíþjóð
2. Ungverjaland

## Hópkata karla:

1. Svíþjóð
2. England
3. Ítalía

## Kata bunkai:

1. Sviss
2. England
3. Ungverjaland

## KUMITE:

## Konur -57 kg

1. Hanna Dygell (Svíþjóð)
2. Viktória Molnár (Ungverjaland)
3. Lin Eli (Noreg)

3. Ildikó Harsányi (Ungverjaland)
- +57 kg

1. Selma Sadaine (Frakkland)
2. Anette Pauldrach (Svíþjóð)
3. Margit Kovács (Ungverjaland)

3. Anna Kosina (Sviss)
- +57 kg

## Karlar -60 kg

1. Kha Tran Troung (Svíþjóð)
2. Jesper Holmqvist (Svíþjóð)
3. Christian Ramirez (Sviss)

## -65 kg

1. Patric Gunterspenger (Sviss)
2. Benoit (Frakkland)

## ♦ Mótafréttir

**Suðurlandsmótið**

**S**uðurlandsdeild GKSÍ hélt æfingabúðir á Hvolsvelli 6 og 7. nóvember s.l. Í tengslum við búðirnar var svo móti á sunnudeginum 8. nóv. Þangað voru mættir til leiks keppendur frá Baldri, Stjörnunni, KFV, Selfossi og Þórá.

Dómarar voru Stefán Alfredsson, Sölvi Rafnsson og Sigmundur R Rafnsson. Helstu úrslit voru eftirfarandi:

## A 16 ára og yngri:

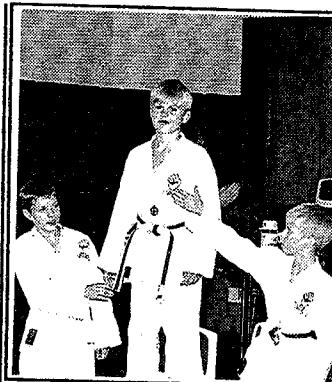
1. Ásgeir Ingason, Þórá,
2. Eiríkur Steinsson, Stjörnunni,
3. Davið Friðgeirsson, KFV.

## B 16 ára og yngri:

1. Birkir Jónsson, Baldri,
2. Jón Atli Helgason, Baldri,
3. Ingvar Jónsson, Þórá.

## C 7. kyu og undir:

1. Ingólfur Snorrason, Selfoss,



F.v. Jón Atli Helgason, Birkir Jónsson og Ingvar Jónsson á verðlaunapalli.

2. Benedikt Valdimarsson, Selfoss
3. Gísli Gíslason, Stjörnunni.

## D 6. kyu og yfir:

1. Halldór Stefánsson, Stjörnunni,
2. Þorsteinn Bjarnason, Stjörnunni
3. Róbert Ö Axelsson, Stjörnunni.

## C Opinn flokkur kvenna:

1. Jóna Briet Guðjónsdóttir, Selfoss,
2. Lilja D Dagbjörtsdóttir, Þórá,
3. Þorbjörg Tryggvadóttir, Baldri.



Shihan Shigeki Yamada einn af þjálfurum á æfingabúðum.

## ♦ KATA

# Æfingar í Svíþjóð

**E**ftir NM í Oslo brá undirritaður sér til Svíþjóðar á kötuæfingabúðir í Eskilstuna. Þar er hombudojo gojukai á Norðurlöndum. Æfingabúðir þessar stóðu yfir helgina 31. nóv. til 1. nóv.

Áður en þær hófust flæktist ég um Stokkhólum á milli gojukai dojóa. Þar eru 2 gojukai dojó: í Alvik og Aspudden.

Þarna var æft kihon og kata. Í Alvik var shihan Ingo kennarinn og var æft kihon og yakusokumite. Daginn eftir var æfing í Aspudden. Kennari þar er sensei Conny Ferm margfaldur kötumeistari og mörgum Íslendingum að góðu kunnur. Fyrir æfinguna var gráðun. Æfingin byggðist á því að þjálfa notkun mjáðmanna við framkvæmd karatetækniðar. Um morgunin var mér boðið á æfingu í Erikson símaþverksmiðjunni. Þar kennir Sensei Conny karate í hádeginu. Þetta eru stuttar og einfaldar æfingar enda hefur fólk ið bara klukkustund í mat. Í staðinn lærir það einfaldaða útgáfu af karate sem það mundi sennilega aldrei leiða hugann að, að öðrum kosti. Fróðlegur tími.

Á miðkvæðinum var kihon og kata-æfing í Alvik. Þar voru mér kennið fyrstu skrefin í seipai.

Síðan var haldið til Eskilstuna. Þar var tekið vel á móti manni með hörkumite æfingu. Það verður að segjast að það verður erfiðara að taka á móti höggunum með aldrinum, eða er maður kannske bara í engri æfingu. Síðan tók við sjálfsvarnarnámskeið fyrir konur. Þar voru dömur sem gátu spaskað og slegið fast. Ótrúlega fast. Föstudagurinn fór í upprifjun og seipai æfingu.

Síðan rann upp fyrri kötudagurinn. Kennarar á þessum búðum voru shihan Ingo de Jong og honum til aðstoðar Johan Lundqvist. Á fyrstu æfingu-

## ♦ NORDURLANDAMEISTARAMÓTIÐ 1992

# Jónína og Halldór í 3ja sæti í Oslo

Norðurlandamótið var haldið 24. október sl. Pangad fór stórhópur manna frá Íslandi. Var Ísland með fullskipaða sveit í kumite og kötum. Auk þess var Jónína Olesen með til að fylla kvenna-flokkinn. Þjálfari var Ólafur Wallvik, keppendur: Halldór Svavarsson, Jón Ívar Einarsson, Sölvi R Rafnsson, Hjalti Ólafsson og Róbert Ó Axelsson í kúmitemi, Ásmundur Ísak Jónsson,

Grímur Pálsson og Svanur Eyþórsson í kötum. Auk þess kepti Ólafur í hópkötum. Fararstjóri og dómari var Stefán Alfredsson. Helstu úrslit voru að Halldór varð í 3. sæti í -65 kg, Jónína 3. sæti í kvenna kötum og Ísak, Svanur og Ólafur 3. sæti í hópkötum karla. Norðurlandamótið er eitt erfiðasta karatemót sem keppt er á og má því segja að þetta sé vel viðunandi árangur.



Jónína Olesen tapaði naumlega fyrir Sari Lanien frá Finlandi.



Halldór Svavarsson býr sig undir að skella andstæðingi sínum.

unni var farið yfir köturnar seiunchin, shisochin og seipai. Seinni æfingin var helguð svotil eingöngu seipai og hún brotin upp í hluta og hver hluti æfður aftur og aftur í shido ido.

Seinni daginn var farið í sanchin og tensho. Notuð voru chishi, en það er styrktaræfingar gerðar með þartil gerðum lóðum og er þetta ættad frá Okinawa. Æfingabúðunum lauk síðan með því bunkaiæfingu. Farið var í gekisai, saifa og seiunchin bunkai. Það er mjög mikilvægt að æfa bunkai með kötunum því þannig öðlast maður dýpri og virkari skilning á kötunum. Pakkaði síðan shihan Ingo fyrir góða páttóku og sleit búðunum



Shihan Ingo de Jong 6. dan leiðbeinir sensei Ghulam Mughal 4. dan í kururunfa.

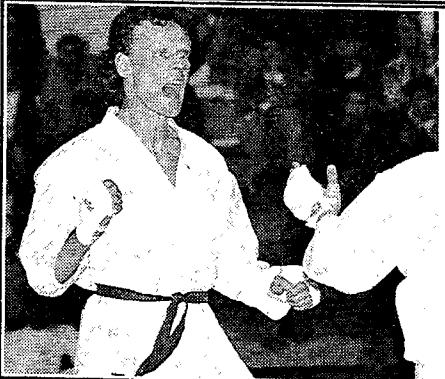
## ♦ ÍSLANDSMEISTARAMÓTIÐ Í KUMITE 1992

**KFR Íslandsmeistari 1992**

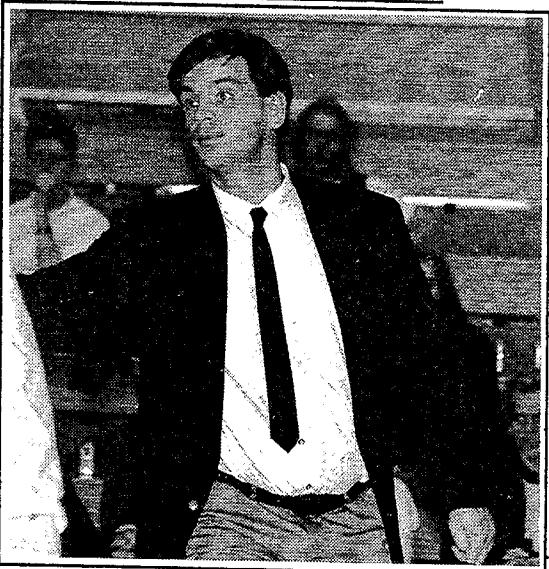
**H**elstu úrslit Íslandsmeistaramótsins urðu eftirfarandi:

**Kumite kvenn:**

1. Jónína Olesen, KFR.
2. Guðbjörg Ragnarsdóttir, KFR.
3. Inga Rós Jónsdóttir, KFR.



Konráð Stefánsson fagnar stigi.



Karl Gauti Hjaltason formaður KAÍ og aðaldómari KAÍ.

**Sveitakeppni:**

1. Karatefélag Reykjavíkur.
2. Pórshamar.
3. Próttur.

**Kumite karala:****-65 kg:**

1. Halldór Svararsson, KFR.
2. Sölvi R Rafnsson, Baldri.
3. Róbert Ö Axelsson, Stjörnunni.

**-73 kg:**

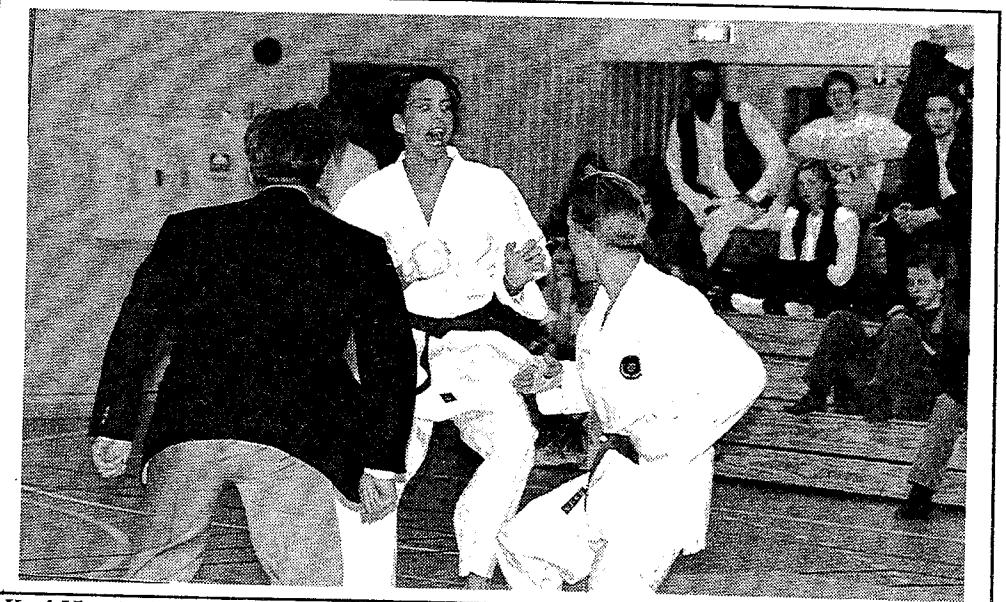
1. Karl Viggó Vigfússon, Pórshamri.
2. Salvar Björnsson, KFR.
3. Tryggvi Tryggvason, Pórshamri.

**-80 kg:**

1. Jón Ívar Einarsson, KFR.
2. Konráð Stefánsson, KFR.
3. Hjalti Ólafsson, Prótt.

**+80 kg:**

1. Gunnar Ingi Halldórsson, KFR.
2. Helgi Jóhannesson, Pórshamri.
3. Finnbjörn Finnbjörnsson, Prótt.



Karl Viggó Vigfússon slær Jón Ívar Einarsson út í opna shobu sanbon flokknum.



Sölvi R Rafnsson komst nálægt því að hreppa Íslandsmeistaratítil en Halldór Svararsson hélt fast í titilinn og vann enn og aftur (6-4).

**Opinn flokkur shobu sanbon:**

1. Grétar Halldórsson, KFR.
2. Gunnar Ingi Halldórsson, KFR.
3. Konráð Stefánsson, KFR.

**Opinn flokkur shobu ippon:**

1. Karl Viggó Vigfússon, Pórshamri.
2. Jón Ingi Þorvaldsson, Pórshamri.
3. Guðmundur Ketilsson, Fylki.

**Samtals:**

	Gull	Silfur	Brons	Alls
KFR	6	4	2	12
Pórshamar	2	3	1	6
Próttur:	0	0	3	3
Baldur:	0	1	0	1
Stjarnan:	0	0	1	1
Fylkir:	0	0	1	1
Vestmanneyjar:	0	0	0	0

Dómarar: Ólafur Wallevík aðaldómari, Karl Gauti Hjaltason, Stefán Alfreðsson, Sigurjón Gunnsteinsson, Svanur Eyþórsson, Ólafur Hreinsson og Biarni Ásgeirsson.