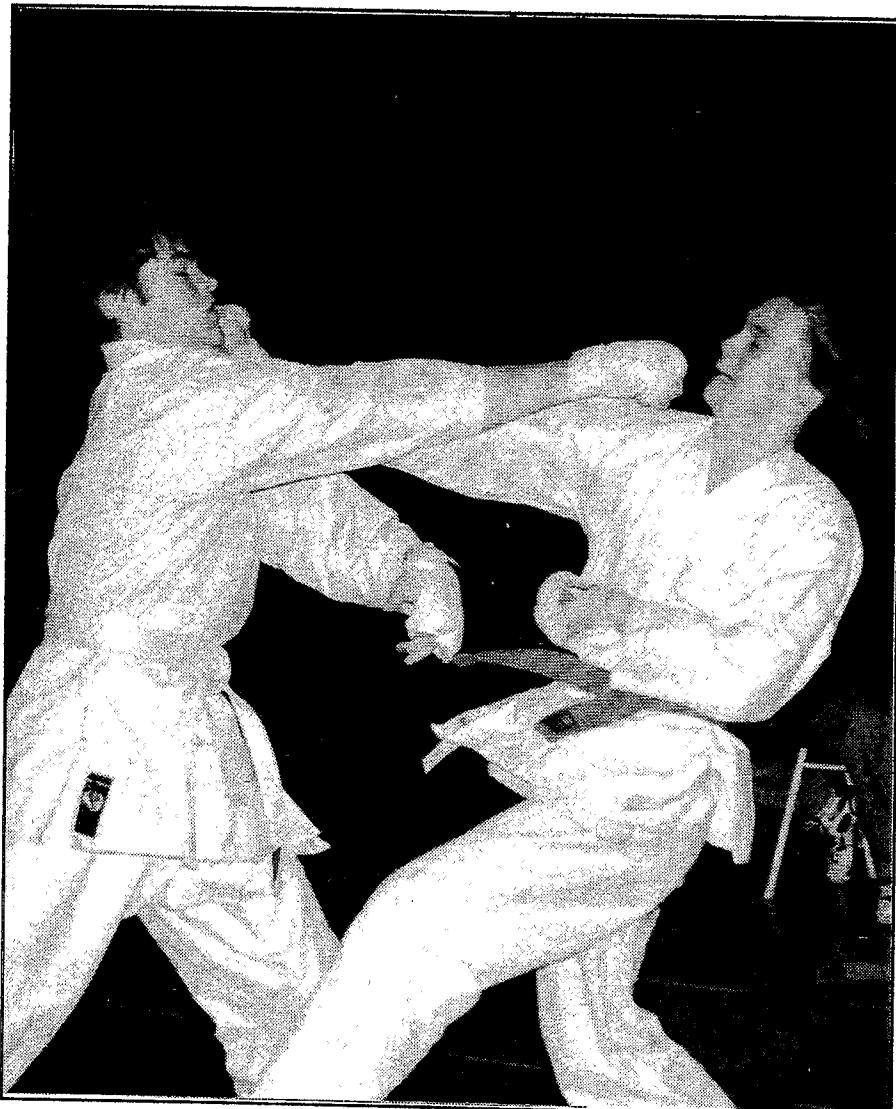


♦KARATEPÓSTURINN♦

1. tbl. 3. árg. 1993.



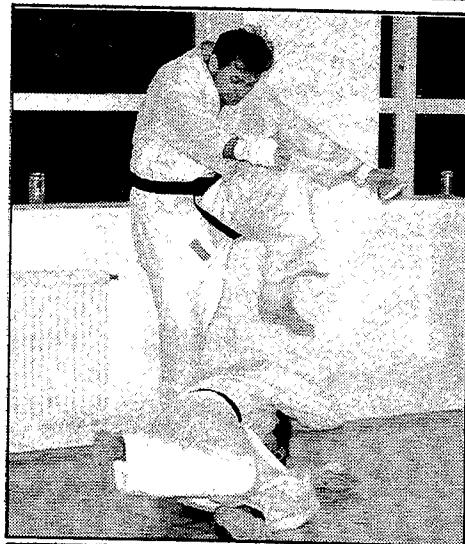
♦ Unglingameistaramótið

Baldur vann!

UM var haldið með prompi og prakt. Umf Baldur kom öllum á óvart, mættu með 4 keppendur en fóru með bikar til baka eftir að hafa sigrað stigakeppnina. Mikil breidd var á mótinu og dreifðust verðlaun á næstum öll félögin. Flest gullverðlaun komu þó í hlut Pórshamars eða 4 og síðan Baldur og Stjarnan með 3 hvort. Gullverðlaunin dreifðust annars á 7 félög.

♦♦♦

Keppt var í nokkrum nýjum flokkum, kötum barna fædd 1984, kötum og kumite unglingsa fæddir '72-'73. Þetta var eitt stærsta UM til þessa og hafa aldrei áður mætt svo mörg félög. Mótið tók langan tíma og er spurning hvort ekki væri rétt að skipta því í tvennt, 8-15 ára og 16-21 árs.



Í þessu blaði m.a.:

3 Smáfréttir

4 Ferðasaga frá Íslandi

5 Pórshamar sigrar á kötumótinu

6 Tvöfalt mawashigeri: Morten

8 Heimsmeistaramótið í Granada

◆ Upplýsingar

Útgefandi:
GKSÍ

Heima:
Vallargerði 14
200 KÓPAVOGI
Sími 91-643459

Ritstjóri og ábyrgðamaður:
Stefán Alfreðsson

Höfundar og þýðendur efni:
Helgi Briem Magnússon
Stefán Alfreðsson

Myndir:
Halldór Ó Stefánsson
Stefán Alfreðsson

Umsjón með últiti og gerð blaðsins:
Reinhard Reinhardtsson
Stefán Alfreðsson
Sveinn Rúnar Ólafsson

Blað þetta er gefið út með styrk frá

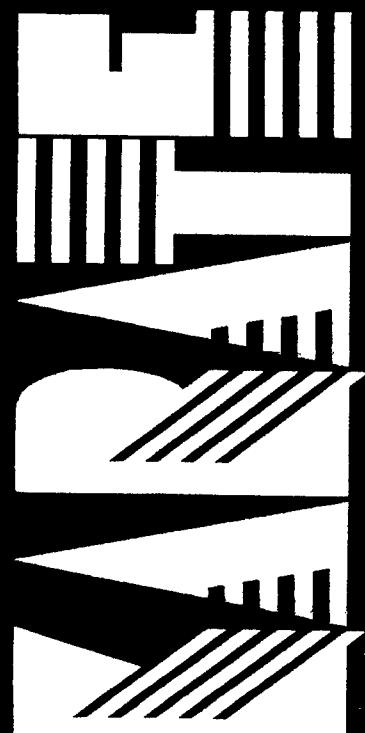
Karatesambandi

Íslands

Forsíðumynd:

Porleifur Jónsson, Prótti, í harðri baráttu við
Guðmund Ketilsson, Fylki. Guðmundur vann.

Neðri mynd: Mörten Alstadsether
Evrópumeistari hélt æfingabúdir í janúar í
Pórshamars-dójóinu.



LEIÐARINN

Mér datt ekkert í hug.

Ritstjóri

Næsti

KARATEPÓSTUR

Sensei Conny Ferm, 4. dan - Viðtal

Sensei Torben Svendsen, 2. dan. - Viðtal

Kötubjálfun eftir Ólaf Wallevik, landsliðsþjálfara

KFR 20 ára. Sagan í máli og myndum

Evrópuferð landsliðsins

Æfingabúdir í Svíþjóð

EM '93 í Prag

Ljósmyndir

Kemur út í haust!

Á DÖFINNI

1993

- | | |
|---------------|---|
| 2. apríl | Evrópuferð landsliðsins. |
| 16. apríl | Gojukai æfingabúdir og gráðun (17.) Ásgarði,
Garðabæ. Shihan Ingo de Jong. |
| 7.-9. maí | EM '93. |
| 12.-16. júní | Sumarþúdir gojukai, Svíþjóð.
júní EM-félagsliða, Sopron, Ungverjalandi. |
| 17. júlí | Sumarþúdir IOGKA, Svíþjóð. |
| 11.-12. sept. | Opna finnska, Helsinki, Finnlandi. |
| 2. okt. | Opið KAÍ móti. |
| 2. okt. | Opna norska, Lillestrøm, Noregi. |
| 16. okt. | Íslandsmeistaramót í kumite. |
| 30. okt. | NM, Stokkhólm, Svíþjóð. |
| 21.-23. nóv. | HM-gojukai, Chiba City, Japan. |

**Sendið upplýsingar um alla væntanlega karateatburði til
KP eða KAÍ !**

♦ SmáFRÉTTIR

Sagt var frá því í síðasta KP að Gallerí Sport hefði hafð samstarf við Karatefélög Reykjavíkur. Það var ekki lengra en það og er nú karateþjálfari GS búinn að fara til Svíþjóðar í heimsókn til Suzuki adalþjálfara Okinawa goju ryu í Svíþjóð. Suzuki er velhekkur WUKO dómarí og einnig fyrir þjálfun margra þekktra keppenda. Þekktastur er Thomas Hallman. Hiromi Susuki mun væntanlegur hingað til lands fljóttlega.

Ibróttahátið Verslunarískóla Íslands var sett með prömp og pragt um daginn. Það var verið auglýst karatesýning á vegum landsliðsins í karate sem opnumnartriði. Það vildu forráðamenn KAÍ ekki kannast við og þurfti að aflyssu sýningunni. Forráðamenn spróttu í VÍ voru ekki par hrifnir. Landsliðspjálfari kvaðst ætla að taka ákvæði á þessu málum.

Shotokan karatesambandið sendi two keppendur á Evrópumót European Traditional Karatedo Association 7. maí í Torino á Ítalíu. Þeir sem fóru eru þeir Ásmundur Ísak Jónsson og Grímur Pálsson auk þess sem Ólafur Wallevík fór með til að taka þátt í dómáranámskeiði og til að daema.

Norska karate og taekwondo sambandið hefur gengið í eina sæng með ju jutsu sambandið og stofnað Budosamband svipad og sánska Budosambandið. Ju jutsu sambandið sótti um aðild að norska spróttasambandinu en sékk þau ráð að mæla sig saman við aðrar budospröttir í landinu.

Ástaðan er sú að norska spróttasambandið getur ekki tekið við fleiri sér-samböndum. Það eru örðnar af margar spróttir í Noregi. Til að byrja með verða þjárfar sérdeildir; karate, taekwon do og ju jutsu. Formaður hins nýja budosambands verður Helgi Dehlin fyrrum formaður norska karate og taekwon do sambandsins.

Nyjar reglur fyrir dan gráðanir hafa liðið dagsins ljós í Svíþjóð. Áður höfðu verið við liði óvinsælar riskisgráðanir. Í þessum nýju krófum er

ekki krafist sérstakrar kunnáttu. Heldur þarf iðkandi að hafa náð ákvæðnum aldri, æft í ákvæðin fjöldi ára auk þess sem viss tími þarf að líða á milli gráðuprófsanna. T.d. þarf að æfða a.m.k. í sjögur ár fyrir 1. dan og hafa náð 16 ára aldri. Fyrir þriðja dan þarf að æfða í 11 ár og þarf að líða a.m.k. 4 ár frá fyrri gráðun. Þeir sem hugsa hátt þurfa að reikna með 45 ára æfingatíma fyrir 8 dan og að hafa náð 65 ára aldri. Þá er bara að byrja að æfða.

Karatesambandið sendi landsliðið í æfingaferð til Ervrópu nána í apríl. Þeir sem fóru voru Ólafur Wallevík landsliðspjálfari, Halldór Svavarsson liðsstjóri, KFR, Sölví Rafsson, Baldri, Jón Ívar Einarsson, KFR, Hjalti Ólafsson, Prótti og Gunnar Júlíusson, Pórshamri. Farið var til Hollands, Belgíu og Luxemborg. Ferðin gekk vel en nánar verður greint frá ferðalaginu í næsta tölublaði KP.

Danskur karateþjálfari hefur verið í Reykjavík að undanförrnu á vegum KFR. Hann heitir Torben Svendsen og er 2. dan í Okinawa goju ryu. Hann er EM-meistari í Okinawa goju ryu. Viðtali við hann verður í næsta tölublaði KP í haust.

Fyrsti stjórnarfundur KAÍ með nýrti stjórn hefur verið heldinn. Aðalefni fundarinus var verkaskipting stjórnar. Karl Gauti Hjaltason er formaður, Stefnán Alfreðsson varformaður, Bjarni Ásmundsson, gjaldkerti, Jón Ívar Einarsson og Ingólfur Snorrason meðstjórnendur. Einungi mun Karl Gauti vera tengiliður við dómáranefnd, Stefnán við tækkninefnd, Jón Ívar við landsliðið og Ingólfur við mótnanefnd.

Innaði næst nýjasta hefti af Terry O'Neill's Fighting Arts International er grein um norska bardaga list, "stav, the viking art of combat". Upphaf þess má rekja til V-Noregs um 950 er Egill Skallagrímsson risti rúnirnar á drykkjarnhornið sem innihélt eitraða mjöldinn sem

honum var boðið af Eiriki kóngi. Sagðar eru sjö sögur af mönnum sem eiga að vera talsmenn stav. Hægt á að vera að rekja þessa bardagalista allt að 1200 ár aftur í tímann (til Egils). Munnmæli segja að stav hafi verið þróða frá rúnunum og sögum af norrænu guðunum. Stav er til á útkjalkastöðum í Skandinavíu og mögulega í Pýskalandi og er viðhaldið af einstökum fjölskyldum sem hafa lítil sem engin tengsl sín á milli. Þá er jafnvel talið að íslenska glíman eigi rætur sínar að rekja til stav. Meira um þetta síðar.

Leiðréttинг frá síðasta tölublaði. Í úrlitum móta á bls. 10 um Boðsmót Fjölnis átti Jóhann Engilbertsson að vera í 2. sæti en ekki Róbert Ö Axelsson. Við biðjum hluta eingandi velvirkðingar á þessum misstökum.

Stórvíðburður er í væntum á þessu ári. Karatefélög Reykjavíkur verður 20 ára í september. Að sögn Gunnars Inga Halldórssonar stendur ýmislegt til s.s. sjónvarpsmót (afmælismót) hjá Stöð 2, afmælisveisla og margt fleira. KFR var stofnað í Bruce Lee bylgjunnini sem gekk yfir heiminni í den. Fyrstu svartbeltarnar komu í KFR er þeir fóru í vísing til Japans 1980. Alla til frá upphafi karateþróttarinnar hefur KFR tví mæla laust verið sigurselasta félagið á karatemótum hér á landi. Í næsta tölublaði í haust verður saga KFR rakin í mál og myndum.

Karateþing var heldið í lok febrúar í 9. sinn. Fátt merkilegt gerðist nema að ritstjóri KP var kosinn í stjórn KAÍ. Þetta reyndist vera sjölmennasta karateþing til þessa. Þingstörf gengu nokkuð vel fyrir sig þrátt fyrir að þingfulltrúar væru illa undirbúnir. Kom slæmur undirbúnungur fram í því að þegar tillögur voru bornar upp þá fluttu menn þær fyrst og skrifduðu þær síðan á esfir í miklum flýti og þurfti þingforseti að reyna að túlka þær esfir bestu getu yfir á góða íslensku. Venjan er sú að skila tillögum inn tímalega fyrir þing þannig að hægt sé að vélrita

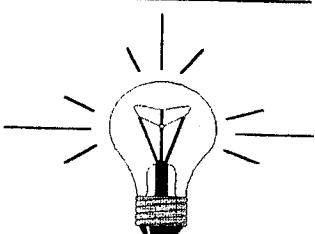
og fjölfalda og dreifa þeim til allra viðstaddir. Þetta gengur betur næst. Þingfulltrúar voru a.m.k. duglegri að vinna í nefndum þetta árið.

Kjör í stjórn og nefndir gekk greiðlega og var yfirleitt ekkert um mótfarmboð. Þó gerðist það í eina nefnd að það þurfti að kjósa. Það var í Karatedómstóli. Það var hið hlægilegasta því þessi dómstóli hefur alrei þurft að koma saman og hefur verið kosið í hann vegna þess að lög KAÍ kveða á um að svo skuli gert.

Þá var kosið í fyrsta sinn í tækni-nefnd KAÍ. Kosningu hlutu Ólafur Wallevík, Jónína Olesen og Stefnán Alfreðsson. Hlutverk þessarar nefndar verður aðalega t.a.b.m. að veita dangráður í nafni KAÍ.

Sjarnan hélt æfingabúðir í mars með sensei Conny Ferm. Á dagskránni var kihon og kötur. Tekið var viðtal við sensei Conny og mun það birtast í næsta tölublaði KP.

Pórshamars dójóið (sem er hombudojó shotokan á Íslandi) var opnað formlega í mars. Viðstaddir voru nokkur fyrirmenni s.s. borgarstjóri og formaður KAÍ. Ólafur Wallevík og félagar héldu smásýningu og síðan var skálað. Það átti að vera mynd af viðburðinum en það gleymdist að boða ljósmyndara KP á vettvang.



◆ Bækur um karate

Bóka-kynning

Dan Bradley er íslenskum karatekum að góðu kunnur. Hann kom hingað til lands sumarið '91 með fríðan flokk sem m.a. keppti við landslíðið. Dan hefur skrifad tvær bækur um karate og verður fjallað um þær í þessum pistli. Önnur bókin er um karate fyrir börn en hin miðast við fullorðna.

Bókin fyrir börn kemur úr Hamlyn Colourfax seríunni og heitir **Karate**. Petta er litprentuð bók með ljósmyndum og teikningum. Hún er 32 blaðsíður að stærð í nokkuð stóru broti. Í henni eru 14 kaflar: Hvað er karate? Hverjir ættu að æfa karate? Byrjunin. Marksvæði. Öryggi í fyrrírumi. Kara-

te höggið. Högg í raunveruleikanum.

Gyakuzuki. Spörk. Hvernig verjast á áras. Fleiri varnir. Æft með félaga þínnum. Kötur. Karatekeppni. Bókin endar með stuttri atriðaskrá.

Texti bókarinnar er skýr og auðlesinn. Stiklað er á stóru varðandi flest atriði en komið inná flest allt sem máli skiptir við þjálfun barna og unglings.

Pá eru stutt heilraði dreyft um textan í sér ramma.

Petta er góð bók fyrir krakka en því miður er hún á ensku og því ekki mjög aðgengileg fyrir íslensk börn. Fyrir fullorðna er bókin e.t.v. full einföld til að koma að góðum notum. Þó er hún kjörin fyrir handa foreldrum krakka í karate.

Bókin fyrir fullorðna heitir **Step by**



Dan Bradley á æfingu á gerfigrasinu í Laugaradal.

step karate skills. Hún er skreytt með Vic Charles fyrrum heimsmeistara á kápu auk þess sem hann er skrifadur fyrir mörgum gullkornum (The Champion's Tips) sem skreyta textann. Petta er einnig litprentuð bók með um 160 ljósmyndum og teikningum, mörgum í lit. Hún er 127 blaðsíður að stærð í nokkuð stóru broti.

Framhald á bls. 5.

◆ Icelandic postscript

Ferðasaga frá Íslandi

Fyrr nokkrum árum þegar ritstjóri þessa blaðs var að gefa út karateblað einu sinni sem oftar þá þyddi **Helg Briem Magnússon** eftirfarandi grein úr bókinni *Secret Fighting Arts of the World* eftir John F Gilbey. Þar sem sagan gerist á Íslandi þykir við hafi að birta hana. Gilby þessi ku þá hafa verið 7. dan í júdó og 5. dan í karate og með meistaragráðu í kínverskum hnafaleikum og sjálfsagt margt fleira.

Nog um það, hér er sagan.

Icelandic postscript

Og nú er ég á Íslandi, þar sem bóhnheigðasta þjóð heims býr og þar sem hin heillandi sprótt "glíma" er stunduð. Ég ætlaði aðeins að dvelja hérra í

two mánuði, en hef þegar verið hér í sex. Hvers vegna? Ja, það er saga. Er ég hafði verið í Reykjavík í tvær vikurgerðist það. Ég var að kveðja vin minn á járnbrautarstöðinni og þegar lestin hans var farin, gekk ég niður eftir brautarpallinum og ætlaði að fara út af stöðinni. En við miðasölnuna hafði slegið í brýnu. Stór og kraftalegur maður var að hrinda ljós-hærðum meðalmanni til með stuttum rykkjum, sem venjulega æsir menn upp í að slá frá sér. Þeir voru fyrir mér, svo að ég stansaði til að horfa á (ef þið hafið lesið þetta langt vitíð þið að ég hefði stoppað hvort sem er). Að lokum gerði ljós-hærði maðurinn það, sem stóri bolinn hafði ætlast til, hann kýldi. En í sömu svifum hafði borið þar að, ánþess að við tækjum eftir því, löggreglumaður, sem ýtti við honum, svo að höggið strauks til óxl stóra mannsins og skall á stálbita fyrir aftan hann með miklum dunum. Þá tók löggreglumaðurinn þá og leiddi brott. Mér sýndist furðusvipur í augum stóra mannsins og áberandi hnykkur á öxlinni.

Þá gerði ég það, sem ég hefði ekki átt að gera (annars væri ég í Bandaríkjum núna). Ég leit á risastóran stálbitann. Og það, sem ég sá, olli því að ég missti næstum augun útúr höfðinu. Farið eftir hnefa ljós-hærðamannsins var greinilega og svo ekki varð um villst grafið kvarttommu í stálið. Bitinn var ekki úr ónýtu stáli. Eins og asni prófaði ég það (ég er enn aumur í hendinni) og enginn mun sjá farið eftir hnefa minn, því það er einfaldlega ekki þar. Hvers konar maður er þetta? Að högg, sem var ýtt af leið, geri djúpt far í stál. Ótrúlegt. Ég varð að finna manninn.

Á löggreglustöðinni hlógu þeir að spurningum mínum. Þeir könnuðust ekkert við málið. Enginn hafði verið lagður inn á spítala eða fengið aðhlyningu vegna handarbrots neins staðar í borginni. Ég athugaði það gaumgæfilega. Svo ég held áfram leit minni að manninum með höggið ógurlega. Einhvern dæginn, kannski á morgun, finn ég hann og byrja máski á annari bók...

♦ Fréttir af mótum

Þórshamar sigrar á Íslandsmeistaramótinu í kötum



Mótið var haldið í Hagaskóla 27. mars kl. 13:00 til 16:30. Áhorfendur voru fáir og einnig keppendur sem voru 17 í einstaklings kötum og 2 lið voru í hópkötu karla en 3 lið í hópkötum kvenna. Þá mættu einungis þrír dómarar: Ólafur Wallevik, Stefán Alfreðsson og Ólafur Hreinsson.

Í kvenna kötunum sigraði Ingibjörg Júlíusdóttir, Þórshamri, með nokkrum yfirburðum. Jónínu var sárt saknað og voru kvennaflokkarnir aðeins svipur hjá sjón. Sveit Þórshamars sigraði einnig í hópkötu kvenna en það voru þær Ingibjörg Júlíusdóttir, Anna Sandgren og Fanney Karlssdóttir.

Spennan var meiri í karlauflokknum. Þar var baráttan á milli Sólva Rafnssonar Íslandsmeistarans í fyrra og Ásmundar Ísaks Jónssonar, Íslandsmeistara í hitteðfyrra. Í fyrra umferðinni var Ísak 0,1 á undan. Hann sýndi jion eins og flestir shotokan keppendurnir. Sólvi sýndi seienschin. Í seinni umferðinni fór Sólvi á undan með seipai. Hún var mjög glæsileg en þó ekki gallalaus. Það voru þrír gallar sem mest um munaði en það var að tvisvar seig hann dýpra í shikodachi á meðan handtækni var framkvæmd og í eitt skiptið var ein varnartækni hálf kláruð. Ísak sýndi aftur á móti gojushiho sho. Hún var í sama klassa og katan hans Sólva. Hann gerði þó færri mistök en þau voru í upphafi að hann var ögn stífur en það losnaði fljótt. Pregar upp var staðið reyndist hann hafa fengið 22.8 á móti 22.5 hjá Sólva. Það var því nýr Íslandsmeistari í ár Ásmundur Ísak Jónsson.

Hópkatan var lítð spennandi. Þar voru 2 lið bæði frá Þórshamri og sigraði betra liðið auðveldlega með gojushiho sho. Í liðinu voru Ásmundur Ísak

Jónsson, Svanur Eyþórsson og Grímur Pálsson.

Það var því Þórshamar sem hlaut öll gullverðlaun í ár.

Úrslit:

Kata kvenna:

1. Ingibjörg Júlíusdóttir,	Þórshamri, jitte	22.0
2. Anna Sandgern,	Þórshamr, heian godan	21.4
3. Guðbjörg Ragnarsdóttir,	KFR, saifa	21.4

Kata karla:

1. Ásmundur Ísak Jónsson,	Þórshamr, gojushiho sho	22.8
2. Sólvi R Rafnson,	Baldri, seipai	22.5
3. Svanur Eyþórsson,	Þórshamri, unso	22.4

Hópkata kvenna:

1. Þórshamar,	heian godan	21.5
2. KFR,	gekisai dai ni	21.4
3. KFR,	gekisai dai ichi	19.6

Hópkata karla:

1. Þórshamar A,	gojushiho sho	22.4
2. Þórshamar B,	bassai dai	22.0

Bókakynning

Framhald frá bls. 4.

Bókin skiptist í 12 kafla: Kynning á karate. Högg. Spörk. Vörn árasa. Gagnárás. Brögð, sóp og kost. Fléttur (Combination). Bardagi (Sparring). Keppni. Kötur. Samantekt. Nokkurar gagnlegar bakgrunns upplýsingar. Að auki er atriðaorðaskrá.

Textinn er skýr og ítarlegur. Stiklað er á stóru um sögu karate o.p.h. en farið nákvæmlega í önnur atriði s.s. högg, árasir, varnir, spörk o.s.fr. Pessi bók er þó ekki skrifuð með neina ákveðna stílategund í huga og er

því ekki eins og dæmigerðar bækur um karate þar sem farið er í gegnum kihon frá A til Z. Hér er fjallað um karate sem keppnisþrótt aðalega og er farið vel með það. Dan Bradley er enda vel þekktur í WUKO heiminum sem forystumaður í karatesþróttinni í Bretlandi. Það er því auðvelt að mæla með þessari bók fyrir þá sem hafa áhuga á keppni í karate.

Dan Bradley: Karate. Hamlyn Colourfax series. The Hamlyn Publishing Group Limited 1988.

Dan Bradley: Step by step karate skills. The Hamlyn Publishing Group Limited 1988.

◆ Viðtal við Morten Alstadsæther, EM-meistari 1992

Tvöfalt mawashigeri

KP: Hvenær byrjaðir þú að æfa karate?

MA: Í janúar 1980. Þá fékk Sten Rönning og Frank bröðir hans mig á æfingu. Það var ekki auðvelt því ég var á fullu í fótbalta og var liðstjórinna í liðinu. Þá var ég 16 ára. Fyrst var ég í hvorutveggja en um síðir valdi ég karate.

KP: Hvaða stiltegund var það sem þú æfðir?

MA: Ég byrjaði í shukukai sem var nokkuð vinsælt þá. U.p.b. 3 árum síðar fór ég í shotokan og tel mig síðan vera það, enda svartbeltari í þeirri stiltegund.

KP: Hvenær ákvaðstu svo að verða keppandi í karate?

MA: Svo til strax. Síðan ég fór að keppa hef ég náð 15 Noregsmeistaratitum og óteljandi bikarmeistaratitum. Fyrsta verðlaunasætið mitt alþjóðlega var á EM junior '85 en þá náði ég 2. sæti. Á sama ári í Oslo varð ég í 4-5. sæti á EM. Hápunkturinn varð í fyrra en þá varð ég EM-meistari í -80 kg flokki.

KP: Hvernig er búið að norskum karatekeppendum?

MA: Nú karatesambandið styður okkur eins og það getur en við eru lítið samband á norska vísu svo það eru takmörk hvað hægt er. En síðan 1990 eftir að ég varð 2. á HM þá komst ég á afreksmannastyrk. Það hefur breytt öllu. T.d. 1986-7 Þá gekk mér fremur illa í keppnum. Það var því lítið um styrki og ég mátti fjármagna ferðirnar að mestu sjálfur. Á þeim tíma varð ég næstum gjaldþrota.

KP: Getur þú sagt lesendum frá einhverri eftirminnilegri keppni?

MA: Það var í Mexico á HM '90. Ég var í úrslitum á móti Egea hinum spænska. Hann skoraði wazaari fljóttlega og var ánægður með það og virtist ætla að leggjast í vörn. En þegar

um 10 sek voru eftir þá ákvað ég að sópa honum sem ég og gerði. Ég lagði mig 100% í það svo hann lá kylliflatur fyrir framan mig. Ég hikaði í 1-2 sek hálf hissa hve vel sópið tókst en Egea nýtti sér það og rúllaði útaf vellinum og í stað þess að ég fengi ippon þá fékk hann jogai og sigraði... annars væri ég heimsmeistari.

KP: Hvernig líður dæmigerður dagur hjá þér?

MA: Nú ég fer til vinnu um kl. 8 en ég vinn við markaðssetningu hjá olíufyrirtæki. Um kl 11:30 fer ég og æfi í ca 1 klst. Eftir það fer ég aftur til

Ég er taktískur keppandi öðru fremur. Ég er frekar hreyfanlegur er sjaldan kyrr nema örstutt í einu. Andstæðingurinn fær aldrei tíma til að byggja upp sókn því ég er aldrei á sama stað. Uppáhaldstæknin míin er tvöfalt mawashigeri en ég nota einna mest ashbarai og gyakuzuki fléttu. Ashbarai og jódan spörk eru míin sterka hlið. Ashbarai er mjög örugg tækni til að fá stig. Þegar áras er gerð á móti andliti eða bol þá geta dómarar "rænt" mann stigi ef þeim sýnist svo. Þeir geta sagt skrens, of langt frá, framhjá, snerting, o.s.frv. En ashbarai sem



Morten Alstadsæther gefur góð ráð.

...þegar um 10 sekúntur voru eftir þá ákvað ég að sópa honum sem ég og gerði.

vinnu og vinn til kl. 16. Þá fer ég heim og borda og fer svo á æfingu kl. 18 eða 19. Þegar ég er að æfa fyrir stórmót þá byrja ég 7-8 vikum áður og æfi þá um 9 sinnum í viku. Stutt í einu, frá 40 til 80 mín., en ákveðið og hnittmiðað.

KP: Hverskonar keppandi ertu?

fylgt er eftir með gyakuzuki eða góðu sparki er alltaf ippon. Þar sem allt snýst um að skora stig hjá mér þá er ég mjög hrifinn af þessu.

KP: Ef iðkandi ætlar að taka þátt í mótum, hvernig er best fyrir hann að æfa?

MA: Æfa mikið. Ég æfi t.d. 9 sinnum 5-6 daga í viku, en stutt í einu 40 til 100 mín í einu. Á meðan ég æfi þá er ég á fullu allan tímann, legg mig mikið fram. Þá þarf að mæta á æfingar með jákvædu hugarfari. Ef ég er ekki í skapi til að æfa þá sleppi ég frekar æfingu heldur en að sína mig. Með þessu er ég allsekki að segja að allir ættu að gera það. Ef ég æfði minna en ég geri þá mætti ég engan

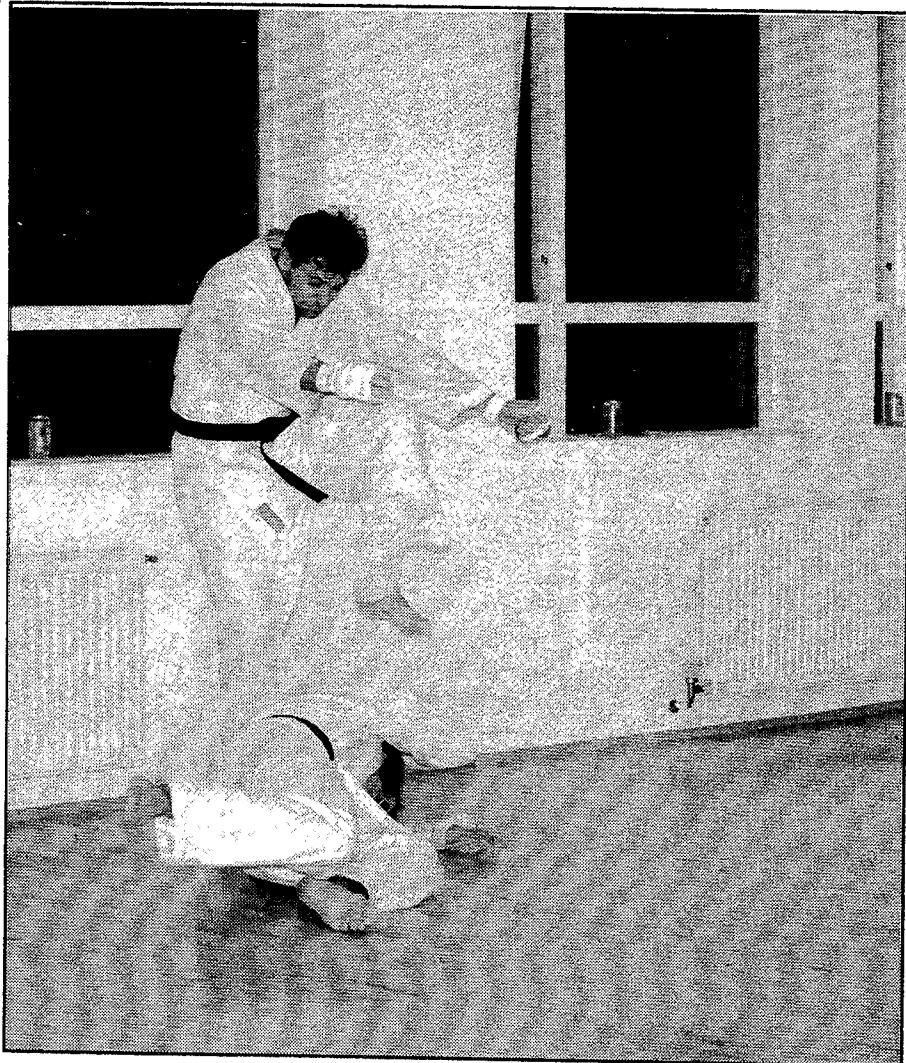
veginn við því að sleppa úr æfingu. Sé einni æfingu af 9 sleppt þá eru 8 eftir. En ef ég æfði 3-4 í viku þá munar um hverja æfingu og ekki mætti sleppa neinni. Nú þá þarf að hvíla sig vel á milli æfinga, sofa reglulega þ.e. frá 23 til 7 næsta morgun, a.m.k. Hvildin er mjög mikilvæg. Bordा vel, sitt litið af hverju. Sneiða hjá einsykrum (strásykur, sælgæti, gos o.s.frv.). Fæðan ætti aðalega að samanstanda af fjölsyrum s.s. grófu brauði með hollu áleggi. Drekka mikið af vatni. Það er ekki nauðsynlegt að drekka sykurbætt vatn og gosi ætti alveg að sleppa. Gos gerir mann þyrstan. Vatnsdrykkjan ætti ekki að vera í skorpum heldur jafnt og þétt yfir daginn. Ef verið er að létta sig þá er gott að fá sér öðru hverju vel af öllu. Sálfræðilegur undirbúningur er einnig

....annars væri ég heimsmeistari.

mikilvægur. Þar kemur inní hugleiðsla, slökun, að sjá sjálfan sig í hugnum o.s.frv. Ég hef notað mér sálfræðing, sem starfað hefur á vegum norska karatesambandsins, mikið.

KP: Hvernig blasir framtíðin við þér?
 MA: Mér gekk ekki vel á HM í Grenada á Spáni og missti því afreksmannastyrkinn. Ég ætla að æfa áfram og stefna á EM '93 og þá mun ég meta stöðuna aftur. Ég er farinn að kenna smávegis karate og held æfingabúðir viðsvegar um Noreg. Þá er ég kominn með fjölskyldu, konu og barn og langar til að eyða einhverjum tíma með þeim.

KP: Morten þakka þér fyrir viðtalið.
 MA: Takk sömuleiðis.



♦ Fréttir af mótum

Heimsmeistaramótið

Spánverjar nýir heimsmeistarar í sveitakeppni og kötu, Svíar nr. 2.

Heimsmeistaramótið í karate var í Granada á Spáni í nóvember s.l. Þáttakendur voru um 1200 frá 79 löndum. Fjölmennasta HM til þessa.

Spánn kom sterkast út úr þessu móti. Þeir veltu Stóra-Bretlandi úr sessi svo rækilega að þeir náðu ekki einu sinni verðlaunasæti. Spánverjar fengu sex medaljur þaraf tvö gull. Það er eftirtektarvert að þeir fengu líka gull í kötum karla. Japan fengu gull í kötum kvenna og hópkötunum og fjórar aðrar medaljur. Konur bretana héldu þeirra merki uppi því þær unnu sveitakeppnina í kumite og fengu auk þess gull í -60 kg. Aðeins einn breti sigraði í karlflokkunum, í -70 kg. Tyrkland kemur vel út og er karate greimilega í mikilli uppsiglingu þar. Bestu norðurlandabúarnir voru finninn Timonen sem fékk brons í -65 kg og norðmaðurinn Hansen sem fékk silfur í -75 kg. Þá má ekki gleyma svíum sem voru silfurhafar í sveitakeppnni í kumite.

Í ippon shobu floknum urðu engin úrslit þar sem engir keppendur voru til staðar. Þeir voru allir á sjúkrahúsi.



Kumite karla

-60 kg

1. V. Bugur, Tyrklandi.
2. D. Luque, Spáni.
3. N. Fujita, Japan.
3. D. Dovvy, Frakklandi.

-65 kg

1. J. Juan Rubio, Spáni.
2. B. Kandaz, Tyrklandi.
3. J. Timonen, Finnlandi.
3. M. Uysal, Pýskalandi.

-70 kg

1. W. Tomas, Pýskalandi.
2. J. Watenabe, Japan.
3. R. Rivano, Hollandi.
3. M. Oggianu, Ítalíu.

-75 kg

1. W. Otto, Stóra-Bretlandi.
2. J. Hansen, Noregi.
3. T. Herrerd, Spáni.
3. B. Brkel, Pýskalandi.

-80 kg

1. J. Egea, Spáni.
2. M. Gachulinec, Tékkóslóvakíu.
3. D. Josepa, CUR.
3. C. Pinna, Frakklandi.

+80 kg

1. B. Peakall, Ástralíu.
2. S. Tomao, Frakklandi.

3. J. Hernandez, Spáni.
3. H. Roovers, Hollandi.

Kumite kvenna.

-53 kg

1. C. Machin, Ástralíu.
2. J. Toney, Stóra-Bretlandi.
3. O. Yaman, Tyrklandi.
3. M. Mazurier, Frakklandi.

-60 kg

1. M. Samuel, Stóra-Bretlandi.
2. C. Bux, Ítalíu.
3. T. Petrovic, NON.

3. C. Garcia, Spáni.

+60 kg

1. C. Belritt, Frakklandi.
2. M. Firat, Tyrklandi.
3. Y. Yeoneda, Japan.
3. S. Wigegartner, Pýskalandi.

Kata karla

1. L. Sanz, Spáni.
2. R. Abe, Japan.
3. L. Riccio, Frakklandi.

Kata kvenna

1. Y. Mimura, Japan.
2. M. Genung, Bandaríkjunum.
3. San Narciso, Spáni.

Sveitakeppni kumite karla

1. Spánn.
2. Svíþjóð.
3. Japan
3. Frakkland.

Sveitakeppni kumite kvenna

1. Stóra-Bretland.
2. Holland.
3. Frakkland.
3. Ítalíu.

Hópkata karla

1. Japan.
2. Spánn.
3. Frakkland.

Hópkata kvenna

1. Japan.
2. Bandaríkin.
3. Spánn.

◆ Unglingameistaramótið '93

Úrslit

Mótið var haldið í íþróttahúsinu Austurbergi 6. febrúar 1993 kl 12.30 til 20.00. Keppendur voru 156 frá 13 félögum. Dómarar: Ólafur Wallevik, aðaldómar, Karl Gauti Hjaltason, Stefán Alfreðsson, Sigurjón Gunnsteinsson, Ólafur Hreinsson, Ásmundur Ísak Jónsson, Bjarni Ásmundsson, Halldór Svavarsson og Jón Ívar Einarsson.

Kötur barna fædd '84:

- Baldvin Oddson, Breiðablik 19,7.
- Sigdís Vega, Haukum 19,5.
- Andri Sveinsson, Fylki 19,4.

Kötur barna fædd '82-'84:

- Erlingur Tryggvason, Pórshamri 20,4.
- Fanney Sigurðardóttir, Breiðablik 20,0.
- Einar Jónsson, Pórshamri 19,8.

Kötur krakka fædd '80-'81:

- Birkir Jónsson, Baldri 22,1.
- Porbjörg Tryggvadóttir, Baldri 21,8.
- Jónas Ólason, Breiðabliki 21,6.

Kötur tóninga fædd '78-'79:

- Kristján Guðjónsson, Pórshamri 22,3.
- Lárus Jónsson, Baldri 22,0.
- Vilhjálmur Vilhjálmsson, KFR 22,0.

Kötur unglings fædd '76-'77:

- Eiríkur Steinsson, Stjörnunni 21,8.
- Erlingur Guðleifsson, Pórshamri 21,6.
- Halldór Magnússon, Breiðabliki 21,6.

Kötur unglings fædd '74-'75:

- Þorsteinn Y Bjarnason, Stjörnunni 22,2.
- Þorleifur Jónsson, Prótti 21,9.
- Benedikt Valdimarsson, Selfossi 21,3.

Kötur unglings fæddir '72-'73:

- Róbert Ó Axelsson, Stjörnunni 22,1.
- Hinrik Hoe, Pórshamri 21,5.

Hópkötur krakka:

- Baldur: Birkir Jónsson, Lárus Jónsson og Porbjörg Tryggvadóttir.
- Breiðablik: Stefnir Agnarsson, Ingólfur Sigurðsson og Hrólfur Karl Cela.
- Pórshamar A: Hrafnkell, Sigríðarson, Ari Tómasson og Sveinn Sævarsson.

Hópkötur tóninga '76-'79:

- Pórshamar E: Kristján Guðjónsson, Guðmundur Óli Gunnarsson, Erlingur Guðleifsson.
- Fylkir C: Arnar Arnórsson, Pétur Arnórsson og Geir Ágústsson.
- Akranes A: Gunnar Már Gunnarsson, Michael Madsen og Hrafn Ásgairsson.

Kumite

Strákar f. '80:

- Birkir Jónsson, Baldri.
- Jón Atli Helgason, Baldri.
- Svavar Ottesen, Breiðabliki.

Telpur f. '77-'78:

- Ester Jónsdóttir, KFR.
- Rakel María Oddsdóttir, Fylki.
- Porbjörg Tryggvadóttir, Baldri.

Stílkur f. '72-'76:

- Fanney Karlssdóttir, Pórshamri.
- Inga Rós Skúladóttir; KFR.
- Margrét Hallmundardóttir, Hamri.

Drengir f. '78-'79:

- Davíð Örn Sigurðsson KFR.
- Lárus Jónsson, Baldri.
- Ásgeri Ingvarsson, Pór.

Piltar f. '74-'75:

- Guðmundur Ketilsson, Fylki.
- Þorleifur Jónsson, Prótti.
- Salvar Björnsson, KFR.

Piltar f. '76-'77:

- Halldór Magnússon, Breiðabliki.
- Ólafur Nielsen, Breiðabliki.
- Lárus Welding, KFR.

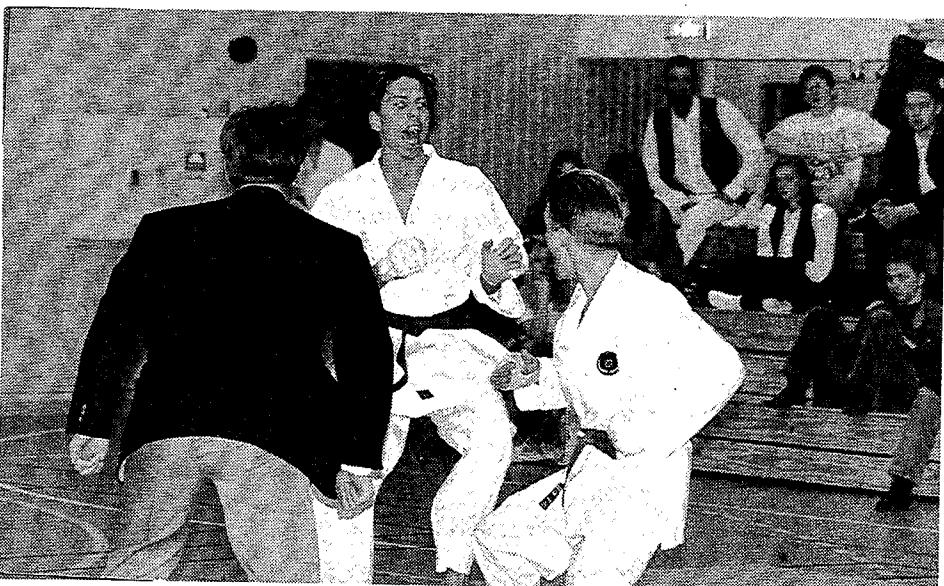
Unglingar f. '72-'73:

- Hjalti Óafsson, Prótti.
- Róbert Ó Axelsson, Stjörnunni.
- Hinrik Hoe, Pórshamri.

Stigakeppni:

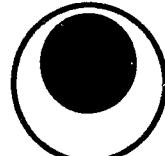
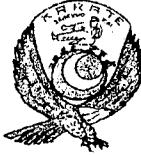
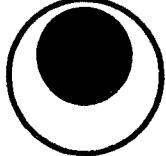
- Baldur, Hvolsvelli 18.
- Pórshamar, Reykjavík 16.
- Breiðablik, Kópavog 15.
- Karatefélag Reykjavíkur 11.
- Fylkir, Reykjavík 8.
- Stjarnan, Garðabæ 6.
- Próttur, Reykjavík 4.
- Haukar, Hafnafirði 2.
- 12. Pórshamar Akranesi, 1
Umf Selfoss, 1
Hamar, Hveragerði, 1
Pór, Þorlákshöfn 1

◆ Leiðréttning frá síðasta tölublaði.

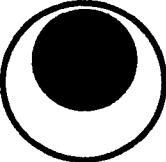
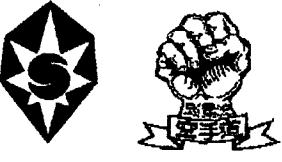
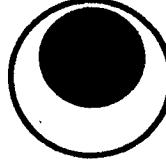


Pau leiðu mistök áttu sér stað í síðasta tölublaði KP að þar stóð að Karl Viggó Vigfússon hefði sigrar Jón Ívar Einarsson í shobu sanbon flokknum. Það er ekki rétt þar sem Jón Ívar keppti aðeins í sveitakeppninni og í 1-80 kg flokki. Þar fór Jón með sigur í öllum sínum viðureignum og lagði með því til gull handa KFR. Réttur

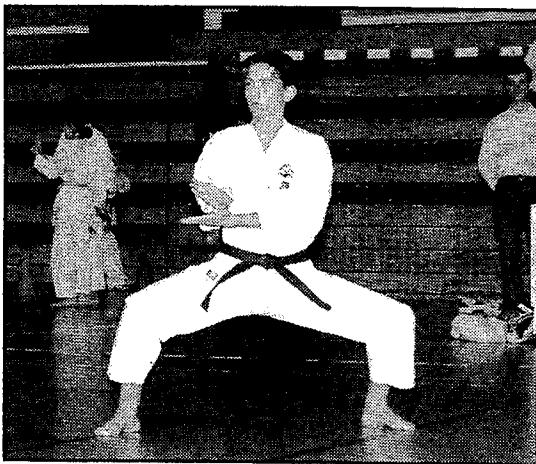
texti við myndina væri því eftirfarandi: Jón Ívar Einarsson leggur Karl Viggó Vigfússon af velli í sveitakeppninni. Karl Viggó sigrarði svo í sínum þyngdarflokk og í shobu ippon fyrir Hauka ... nei Pórshamar.

<p>Til sölu karatebúningur.</p> <p>Gerð Matsuru. Stærð 152. Er með gojukai merki og hvítt belti.</p> <p>Upplýsingar í síma 65 72 46 (Snæbjörn).</p>		<h2>Jónína karatemaður ársins</h2> <p>Jónína Olesen var loksins valin íþróttamaður ársins í fyrra. Allir karateiökendur á Íslandi vita hvernig Jónína er. Hún hefur ætlað borið af í karateþróttinni svo að nú þegar hún hefur hætt að keppa þá er engin til að fylla í skarðið. Jónína stóð sig vel á liðnu ári. Hún varð í 3. sæti í kötu á NM '92, sigraði bæði í kötu og kumíte á Íslandsmótinu (að venju), hreppti 2. sæti á opna danska bæði í kötum og kumíte auk þess að vera "kvennafighter" mótsins og hún varð í 3. sæti í kumíte á opna hollenska.</p>
<p>KARATESAMBAND ISLANDS</p> 	<p>KARATESAMBAND ÍSLANDS Íþróttamiðstöðinni Laugardal, 104 Reykjavík. S. 83377</p>	<p>Karl Gauti Hjaltason, formaður, hs: 4 42 07, vs: 98-2 22 11. Stefán Alfreðsson, varaformaður, hs: 64 34 59. Bjarni Ásmundsson, gjaldkeri,</p> <p>hs: 4 59 61. Jón Ívar Einarsson, meðstj., hs: 3 42 03. Ingólfur Snorrason, meðstj., hs: 98-2 18 29, vs: 98-2 22 24.</p>
	<p>UMF BALDUR Stóragerði 6 860 Hvolsvelli. S. 98-78250.</p>	<p>Gojukai karate.</p> <p>Þjálfarar: Sölvi R Rafnsson, 1. dan.</p>
	<p>BREIÐABLÍK Íþróttahús Digranes-skóla, 200 Kópavogi. S. 44207</p>	<p>Shotokan karate, lyftingar, skotfimi.</p> <p>Þjálfarar: Karl Gauti Hjaltason, 1. dan, Ævar Þorsteinsson, 1. dan.</p>
 	<p>FJÖLNIR Íþróttahúsi Hamraskóla, 120 Reykjavík. S. 45846.</p>	<p>Gojukai karate.</p> <p>Þjálfarar: Stefán Alfreðsson, 1. dan, Sveinn R Ólafsson, 3. kyu.</p>
	<p>FYLKIR Árseli, Árbæ og Félagsmiðstöðin Fellahelli. S. 673593.</p>	<p>Sankukai-do karate.</p> <p>Þjálfarar: Vicente Carrasco, 2. dan.</p>
	<p>HAMAR Hveragerði</p>	<p>Sankukai-do karate.</p> <p>Þjálfarar: Vicente Carrasco, 2. dan.</p>
	<p>HAUKAR Íþróttahúsinu Kaplakrika 220 Hafnafirði.</p>	<p>Shotokan karate.</p> <p>Þjálfarar: Ólafur Wallevik, 3. dan, Karl Viggó 3. kyu, Gunnlaugur Sigurðsson, 4. kyu.</p>

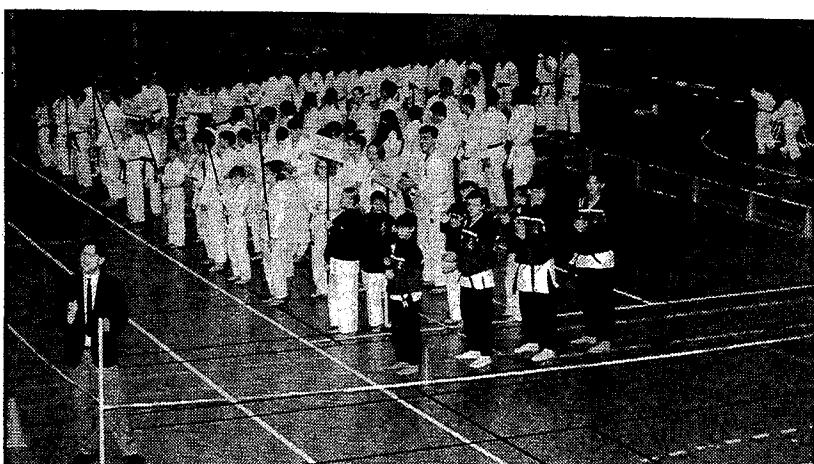
◆ Karatefélöginn

GALLERÍ SPORT Mörkinni 8, 111 Reykjavík. S 679400.	Karate, aikido, taekwondo, júdó, kimewasa, lyftingar,	sauna, solarium. Þjálfarar: Sigurjón Gunnsteinsson.
KARATEFÉLAG REYKJAVÍKUR Laugardalssundlauginni, 104 Reykjavík S. 35025 	Okinawa gojuryu karate, lyftingar, sund, hlaup, sauna, solarium.	Þjálfarar: Jónína Olesen, 1. dan, Konráð Stefánsson, 1. dan, Halldór Svaravesson, 1. dan, Grétar Halldórsson, 1. dan, Jón Ívar Einarsson, 1. kyu.
KARATEFÉLAG VESTMANNEYJA S. 98-13329 	Gojukai karate	Þjálfarar: Sölví R Rafnsson, 1. dan, Sigmundur R Rafnsson, 4.kyu.
KARATEFÉLAG VESTURBÆJAR Íþróttahús Austurbæjarskóla, Reykjavík. S. 13696 	Shotokan karate,	Þjálfarar: Águst Österby, 1. kyu.
STJARNAN Íþróttamiðstöðinni Ásgarði, 210 Garðabæ. S. 643459. 	Gojukai karate, leikfimi, lyftingar, sund, hlaup, sauna,	solarium. Þjálfarar: Stefán Alfreðsson, 1. dan, Þorsteinn Y Bjarnason, 2. kyu, Róbert Ö Axelsson, 2. kyu.
UMF SELFOSS S. 96-21829 800 Selfossi 	Gojukai karate.	Þjálfarar: Sölví R Rafnsson, 1. dan.
PÓR Íþróttamiðstöðin 815 Þorlákshöfn S. 98-33820. 	Gojukai karate.	Þjálfarar: Sölví R Rafnsson, 1. dan.
PÓRSHAMAR Brautarholti 22 101 Reykjavík. S. 14003. 	Shotokan karate, sauna. Útbú á Akranesi.	Þjálfarar: Ólafur Wallvik, 3. dan, Á. Ísak Jónsson, 1. dan, Grímur Pálsson, 1. dan, Svanur Eyþórsson, 1. dan, Jón Ásgeir Blöndal, 2. kyu.
PÓRSHAMAR, AKRANESI Íþróttahúsið Jaðarsbökum, Akranesi. S. 93-12459 	Shotokan karate, sund, ljós, sauna.	Þjálfarar: Ólafur Wallvik, 3. dan.

♦ Unglingameistaramótið '93



*Þorsteinn Y. Bjarnason UM-meistari í kötu.
Hér er hann í upphafi seienchin.*



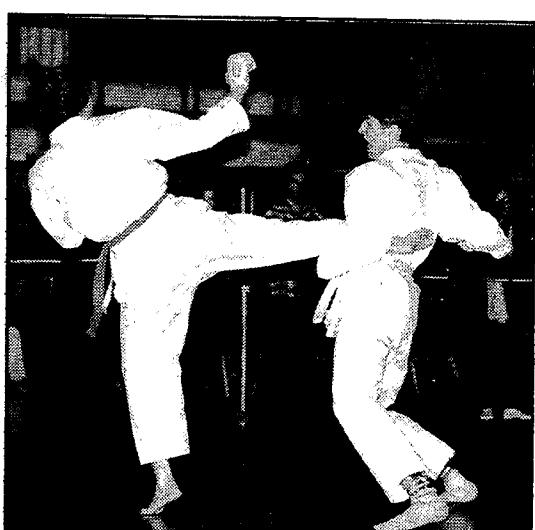
Keppendur marseruðu inn undir öruggri stjórn Karls Gauta Hjaltasonar, formanns KAI.



*Birkir Jónsson, Baldri, á leiðinni á toppinn.
Hann vann bæði kötu og kumite-flokkinn, samt
er hann ekki í teinótu.*



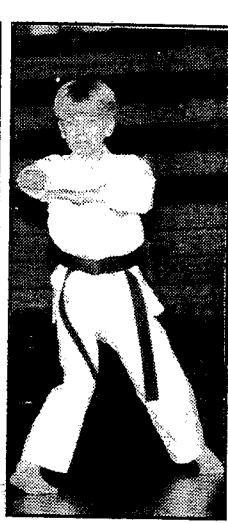
*Vilhjálmur Svan Vilhjálmsson, KFR, í lok
seienchin.*



*Guðmundur Ketilsson, Fylki, verst of seint og
Þorleifur Jónsson, Prótti, fær wazaari fyrir.*



*Þorsteinn Y. Bjarnason, Stjörnunni, sópar andstæðingi sínum og
sækir fram.*



*Erlingur Tryggva-
son, Pórshamri,
tryggir sér gull-
verðlaun fyrir
heian godan.*



Halldór Magnússon, UBK.