

KARATE ÞÓSTURINN



Meðal efnis:

- 1 Sensei Conny Ferm**

- 2 Sensei Torben Svendsen**

- 3 Kötubjálfun**

- 4 KFR í 20 ár**

- 5 Evrópuferð landsliðsins**



LEIÐARINN

"Everybody was kung-fu fighting". Þetta lag heyrðist oft um það leyi er Karatefélag Reykjavíkur (KFR) var stofnað. Bruce Lee var upp á sitt besta hér á landi þótt hann væri þá nýlega láttinn í Hong Kong. Allir vildu æfa karate og enginn ætlaði að hætta fyrr en svartabeltinu náð. Það voru ekki margir sem gerðu það en flestir þeirra æfðu hjá KFR. Það hafa líka flestir Íslandsmeistara í karate gert og alla Karatemenn ársins, sem hafa verið valdir, til þessa. Það var því ekkert mont þegar KFR auglýsti eitt sinn að það væri elsta, stærsta og öflugasta félag landsins. Allir vissu hver sensei Ken var eða Atli og núna Jónína. Þeir sem ruddu brautina fyrir landsliðið voru þau Atli, Árni og Jónína af öllum öðrum ólöstuðum. KP óskar KFR hjartanlega til hamingju með 20 árin.

Ritstj.

KARATEPOSTURINN

I næsta tölublaði:

Sensei Torben Svendsen, annar hluti
Chitoryu
Kawaso - viðtal
Íslandsmeistaramót Í kumite
KFR 20 ára, annar hluti
Sankudo International æfingabúðir

Getraunannúmer Stjörnunnar 200

KARATEPOSTURINN

Útgefandi: GKSÍ.  Vallargerði 14, 200 Kópavogi. Tel: 91-64 34 59. Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Stefán Alfreðsson. Höfundar: Jónína Olesen, Stefán Alfreðsson og Þorsteinn Y. Bjarnason. Myndir: Conny Ferm, Ljósmyndastofa Reykjavíkur, Stefán Alfreðsson og Þorsteinn Y. Bjarnason. Umsjón með útliti og gerð blaðsins: Bjarni Ásgerisson, Stefán Alfreðsson og Sveinn Rúnar Ólafsson.
Karateposturinn er gefinn út með styrk frá Karatesambandi Íslands.
Aðgylsingar: Heilsíða kr. 15.000, ½ síða kr. 8.000, ¼ síða kr. 5.000, upplýsingalína kr. 2.500. ©

Á DÖFINNI

1993

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 11.-12. sept. | Opna finnska, Helsinki. |
| 2. okt. | Æfingamót KAÍ. |
| 2. okt. | Opna norska, Lilleström. |
| 16. okt. | Íslandsmeistaramót Í kumite. |
| 30. okt. | NM, Vesterås, Svíþjóð. |
| 21.-23. nóv. | HM-gojukai, Chiba, Japan. |

1994

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 6.-8. maí | EM, Birmingham, Stóra-Bretlandi. |
| júní | EM félaga, Þýskalandi |

Efnisyfirlit:

Leiðarinn, Á döfinni og ýmsar upplýsingar	2
Smáfréttir	3
Engin leið er löng í fylgd vinar. Jónína Olesen og Konráð Stefánsson gengu í það heilaga í sumar	5
Gojuryu kennslubækur. Umfjöllun um karatebækur	5
Karate er ekki bara tækni, heldur einnig viðhorf. Fyrri hluti viðtals við sensei Torben sem tekið var í vor, af Jónínú Olesen	6
Sensei Conny Ferm. Viðtal við sensei Conny sem tekið var í sumar, af Stefáni Alfreðssyni	8
Landslið á faraldsfæti. Landsliðið fór í keppnis- og æfingaferð til Evrópu í vor	10
"Full contact" í Svíþjóð. Nokkrir gojukai kappar fóru á æfingabúðir í Karlskoga	12
Æfing í Japan. Frásógn Þorsteins Y. Bjarnasonar af ferð sinni á æfingu í Japan	13
Bikarmót KAÍ	13
Upplýsingar um karatefélög	14
KFR 20 ára. Fyrri hluti sögu KFR í 20 ár	16

Forsíðumynd: Sölví R. Rafnsson nær góðu höggi á Ben Hoffenback frá Noregi, á æfingabúðum í Karlskoga í Svíþjóð (sjá nánar á bls. 12). Til vinstra: Á æfingu í Karatefélagi Reykjavíkur (sjá nánar á baksíðu). Til hægri: Sensei Conny Ferm í kurunfa á æfingabúðum í Ásgarði, Garðabæ (sjá nánar á bls 8).

SmaFRÉTTIR

Fyrsti karateskólinn í Bandaríkjum var opnaður 1946. Stofnandinn og þjálfari var Robert Triad og var skólinn staðsettur í Phoenix, Arizona. Á hugi á karate hófst þó ekki fyrr en í upphafi sjötta áratugarins.

Á árunum 1952-3 sýndu, stofnandi kyokushinkai stíllegundarinnar Masatatsu Oyama og Hidetaka Nishiyama fyrir JKA, karate í Bandaríkjum og í bandarískum herstöðvum í Japan. Með þessu var lagður grunnurinn að áhuga manna fyrir karate í Bandaríkjum.

Ed Parker opnaði sinn fyrsta karateskóla 1956 í Kaliforniu. Hann kallaði sinn stíl Kenpo karate og var þetta byrjunin á einni stærstu karate samtökum undir stjórn eins manns.

Karatesprengjan varð svo í Bandaríkjum 1957 með mönnun eins og Jhoon Rhee, Henry Cho, Nishiyama, Richard Kim, Okazaki o. fl. Margir þessara fyrstu þjálfara voru frá Kóreu en kölluðu sinn stíl karate þótt það væri taekwondo.

Fyrsta Bandaríkjarmótið var haldið 1963. (Skv. Svenska Fighter International)

Í ár eru liðin 20 ár frá dauða Bruce Lee. Umraðan um Bruce Lee hefur aldrei hætt og enn seljast tímárit og bækur út á nafn hans. Umraðurnar snúast mikið um það hvort Bruce hafi í raun geta barist. Bruce var kvæntur maður og átti börn. Nýlega lést sonur hans, Brandon Lee, þar sem hann varð fyrir slysaskoti er hann var að leika í bardagamynnidinni, The Crow. Tildróg slysins voru þau að annar leikari við myndina, skaut á hann með skammbyssu er nota átti í myndinni en einhver hafði hlaðið hana með alvöru kúlum en ekki þúðurskoti. Það sorglega var að þetta átti að vera í gríni því það var ekki verið að kvíkmynda eða æfa. Brandon hafði leikið í nokkrum myndum t.d. með Dolph Lundgren í „Showdown in Little Tokyo“.

Í síðasta KP var sagt frá því að von væri á Hiromi Suzuki til Þróttar. Ekki varð að því og hefur því Suzuki ekki enn komið til Íslands. Í staðinn hefur verið ráðinn shotokan sensei að nafni Hiroshi Ken Hassel og Rune Nilsen.

Í Bandaríkjum og Bretlandi hefur „The Dillman Method of Pressure Point Fighting“ verið vinsælt að undanfördum. Þetta að vera viðbót við þá bardagalist sem hver og einn stundar. Í þessari aðferð eru þrótipunktar á líkama notaðir til að ná „rothögg“.

Hefur bók Georg A. Dillman orðið metsölubók í Bandaríkjum ef marka má auglýsingar. Þá hefur orðið nokkur umræða í lesendadálum tímarita s.s. BlackBelt og International Fighting Arts um hvort Dillman kunni yfirleitt þessa bardagaaðferð, sem nefnist kyusho jitsu og hafa þær verið bæði honum í hag og óhag.

Video Martial Arts International (VMA) er fyrirtæki í Englandi sem framleiðir myndbönd fyrir bardagaíþróttir. Þessi myndbönd hafa verið framleidd síðan a.m.k. 1988. Innihald myndbandanna er t.d. „tímarit“, æfingar, kennsla og mótt. Á þeim eru menn eins og Ticky Donovan, Terry Pottage, Vic Charles og Tommy Morris o.fl. Evrópu- og heimsmeistaramót frá 1988. Verð frá £10 til £25 plús flutningskostnaður. Nánari upplýsingar hjá KP.

Í vetur urðu nokkur blaðaskrif er lagt var fram á Alþingi frumvarp um að leyfa áhugamannahnefaleika. Hnefaleikar voru bannaðir snemma á oldinni, án þess að nokkur fengi rönd við reist, á þeiri forsendu að þeir væru hættulegir heilsu manna. Líklegt er að miðað hafi verið við „atvinnumannabox“ en það á lítið skyld við „áhugamannabox“. Það er ritstírtíði þessa blaðs fullviss um að ef borin væri saman slysatiðni Íslenskra knattspyrnumanna og t.d. norska „áhugamannaboxara“, þá kæmu knattspyrnumennir verri út. Leyfum áhugamannahnefaleika er Olafur Ásgeirsson. Hann læroi hnefaleika í Svíþjóð.

Á EM í Prag í vor nældu Morten Alstadsæther og Sten Rönning sér í EM-títa. Í „Svart Belte“, blaði norska budo sambandsins, er sagt að Noregur hafi verið 4. besta þjóðin á mótinu.

Helstu úrslit á EM voru annars þessi:
Kumite karla: D. Luque, Spánn (-60), Sten Rönning, Noregi (-65),

M. Oggiano, Ítalíu (-70 kg), K. Sariyannis, Þýskalandi (-75), Morten Alstadsæther, Noregi, (-80), E. Idrizi, Króatíu (+80), A. Lehetet, Frakklandi, (opinn).

Kumite kvenna: M. Mazurier, Frakklandi (-53), S. Schafer, Þýskalandi (-60), Karin Olsson, Svíþjóð (+60), N. Firat, Tyrklandi (opinn).

Sveitakeppni: Kumite karla: Frakkland. Kumite kvenna: Spánn.

Kata karla: L. Sanz, Spánn. Kata kvenna: M. San Narsico, Spánn. Hópkata karla: Frakkland. Hópkata kvenna: Spánn.

b.e. með hneigingu, án handabands.

Á æfingabúðum hjá KFR í vor fóru nokkrir félagsmanna í 2. dan og stóðust með þróy. Það voru Jónína Olesen, Halldór Svavarsson og Grétar Halldórsson.

KFR félagar fóru á æfingabúðir hjá Higaonna sensei í sumar. Á þessum búðum tók sensei Georg Andrew 6. dan. Sensei Georg er búinn að æfa Okinawa gojuryu í 25 ár hjá Higaonna. Þess má geta að í tilefni 20 ára afmælis KFR verður opin æfing undir stjórn sensei Georg í KFR-dojo-inu.



Jónína Olesen afhentir sensei Morio Higaonna gjöf frá Íslendingum á æfingabúðunum.
Ljósmynd:Elin Einarsdóttir.

Í Gallerí Sport eru nú hafnar æfingar í hnefaleikum. Menn fara rólega af stað þar sem þetta er ólöglegt að nafninu til. Þar hafa nokkrir menn aeft í sumar og er búist við að um 60 manns muni að í vetur. Sá sem kennir hnefaleikanu er Olafur Ásgeirsson. Hann læroi hnefaleika í Svíþjóð.

Dr. Ólafur Wallevík landsliðsbjálfari, hefur aldrei orðið heimsmeistari í karate frekar en aðrir Íslendingar. Hann er þó að stefna að heimsmeti og er sjálfsgagt búinn að setja heimsmeti þegar þetta birtist. Ólafur er einn okkar fremsti sérfræðingur í steypu. Hann hefur próað vél sem gerir það kleyft að blanda steypuna svo að úr verði ofur-steypa.

Á ritstjórn KP hefur ekki frést hvort einhverjum karate-manni hafi tekist að brjóta steypuklump frá Óla ennpá, en þið vittið þá hvað hann hefur verið að gera þegar hann heilsar af japónskum sið,

Fylkir hefur breytt um stíl. Nafnið er þó óbreitt en þeir hafa fengið nýjan meistara. Meistari stíllegundarinnar er Kanadamaður að nafni Jean Frenetti, 5. dan. Frenetti hefur verið á ferðalagi um Evrópu undanfarin ár og fengið félög er áður voru í sankukai stíllegundinni sem Nambu stofnadi, til að ganga í Sankudo International Karatedo Organitaion. Aðalbjálfari á Íslandi er sem áður Vicente Carrasco. Hann fór til Frönsku-Alpana í sumar ásamt Guðmundi Ketilssyni, á æfinga-

Gojukai karatedo MYNDBOND

Kennslumyndbond um gojuryu karatedo gerð af Japan Karatedo Gojukai Association. Saikohihan Goshi Yamaguchi sýnir ásamt nemendum sínum.

Alls þrjú bünd.

Nánari upplýsingar hjá Gojukai karatedo sambandi Íslands í síma 91-643459.

KARATEPÓSTURINN

Sérrit um karate. Opið öllum karatefélögum, stiltegundum og einstaklingum sem áhuga hafa á bardagalistum.

Tökum við öllu efni um bardagalistar.

✉ Vallangerði 14, 200 Kópavogi.
☎ 91-643459

SKOP

Blindur maður var í heimsókn í skóla og fræddi nemendur um blindu sína. Þegar hann var á leiðinni út, stöðvaði lítil stúlka hann, sem vildi fá hann til að hjálpa sér í peysuna sem hann gerði. Svo preifaði hann á peysunni og sagði: „Mikið ertu í finni peysu. Hvernig er hún á litinn?“ Þá svaraði stúlkan: „Hvað, ertu líka litblindur?“

Kona ein var að lýsa myndarskap sínum og finheitum heima hjá sér og orðaði það svo: „Hjá mér eru nú veitingamar ekki skornar við öxl“. Sömuleiðis þetta: „Ja, það er nú allt teppalagt hjá mér milli þils og veggja, og svo er ég með skósíðar gardínur“.

Hvað sagði ljóskan, þegar hún sá sebrahestinn? „Ó, ég hélt þetta væri gangbraut“.

„Það er merkilegt með pennan spíritisma. Í gærkvöldi talaði ég við látna systur mína.“

„Það var sko merkilegt.“

„Já, en það merkilegasta var að ég hef aldrei átt neina systur.“

Ljósmynda- vinnustofan

Stækkanir í lit og svart/hvitu.

Eftirtökur og vidgerdir á myndum.

Svart/hvitt framköllun og kópering.
Myndatökur.

Sæmundur Kristinsson, ljósmyndari
Hverfisgötu 50
101 Reykjavík
☎ 91-624453

Hefur þú áhuga á Japan og menningu þess?

Kibusu Toyota bonsai
judo shinto zen samurai
bushido sumo ki karate
Mishima bokuseki chanoyu
ippon kado Hagakure kami
kamikaze katana sado satori
seppuku tama tatami wa
shogun Nippon tora tora tora

Íslensk-japanska félagið

☎ 678 950

Karate-brúðkaup

Engin leið er läng*

i samfylgd vinar

Jónína Olesen og Konráð Stefánsson gengu í hjónaband í sumar. Það var í bliðskaparveðri, laugardaginn 3. júlí, er þau gengu að altarini. Jónína var í gulum, hnésiðum kjól með tjölpilsu undir og hvítblundi yfir, með hárið óreglulega greitt og blómþönd úr íslenskum blómum. Konni var klæddur í hefðbundinn smóking. Svaramenn voru móðir Jónínu og systir Konna. Auk þess fylgdu Breki, Brynjar og Stefán beim til altarsins og afhentu hringana. Sá yngsti neitaði raunar að fara aftur til baka. Briet, dóttir Konna, spilaði "Für Elise" eftir Beethoven. Slóan var halddi til veglegrar veislu þar sem á boðstólum voru rjúkandi vín og kalt borð. Þar skemmti fólk sér fram eftir kvöldi við mat og drykk og söng í stíl, en skemmtuninni lauk með því að trúbadúrar sungu og spiliðu fyrir gesti og gestirnir.

kostuðu hrísgjónum yfir brúðhjónin er þau hurfu á braut.

Brúðkaup Jónínu og Konna er ekki fyrsta karatebrúðkaupið því fyrir prem árum gengu Hildur Svaravsdóttir og Halldór Svaravsson í hjónaband. Halldór er öllum kunnur enda Norðurlandameistari og margfaldur Íslandsmeistari og Hildur er raunar einnig fyrverandi Íslandsmeistari í kata.

Þá giftu þriðju karatehjónin sig í sumar ½ mánuði á eftir Jónínu og Konna, en það voru þau Fanney Ásgeirs dóttir og Gestur Skarphéðinsson. Það sem er sértakt við það brúðkaup er að þau koma úr sinn hvor frélaginu, Fanney úr Stjórnunni og Gestur KFR. Áður talin brúðhjón koma öll úr KFR.

*Japansk spakmæli



Hjónin Jónína Olesen og Konráð Stefánsson.

Ljósmyndastofa Reykjavíkur

Gojuryu kennslubækur

síðasta bókapætti voru kynntar bækur er fjölluð um karate almenns eðlis, þ.e. ekki var fjallað um ákveðna stílegund heldur bara karate, sértaklega frá sjónarhlíð keppnismannsins. Í þessari grein verða kynntar tvær bækur um Okinawískt og Japansk gojuryu. **Okinawan goju-ryu. Fundamentals of shorei-kan karate.** Höfundur þessarar bókar er Seikichi Toguchi en hann var nemandi Chojon Myagi. Eins og undirtitillinn bendir til þá fjallar bókin um grunnatriði Okinawan shorei-kan gojuryu. Kaflar bókarinnar eru níu með undirköflum og eru eftirfarandi: Saga Okinawa karate. Þá er farið yfir það sem kallað er hookiyu kata (sameinaðar kötur). Grunnatriði gojuryu fylgja eftir. Fyrsta hookiyu kata og bunkai fyrir hana. Kiso kumite nr. 1. Kiso kumite nr. 2. Gekisai nr. 1 og bunkai. Sanchin. Orðalisti. Viðskoðun þessarar bókar kem-

ur strax í ljós að þetta er líkt því sem greinarhöfundur hefur lært en þó öðruvísi. Hookiyu köturnar virðast gegna svipuðu hlutverki og taikyoku í gojukai karate. Hvorki hookiyu og taikyoku eru gerðar af Myagi sensei. Þá eru þær stöður sem sýndar eru mun hærri heldur en í gojukai og Okinawa gojuryu einsog Higaonna sensei kennir. Þessi bók kemur mér fyrir sjónir líkt og bók shihan Ingo de Jong, eða sem kennslubók fyrir þetta stílafbrigði gojuryu.

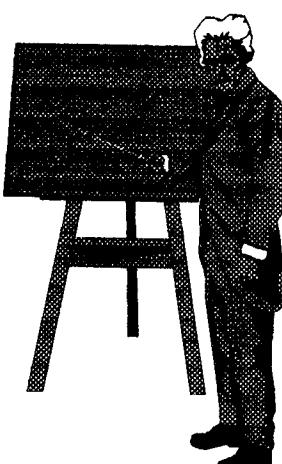
Gojuryu Karatedo. Vol. 1. Fundamentals for traditional practitioners. Höfundur þessarar bókar er Motoo Yamakura. Hann er Japani búsettur í Bandaríkjum og tilheyrir samtökum er nefna sig Gojuryu Karatedo Kyokai. Hann fjallar um Japansk gojuryu. Kaflar bókarinnar eru 8 auk viðbætis. Kaflarnir eru eftirfarandi: Karate (almennnt). Saga karate. Hvað þarf. Heimspeki. Kennningar. Grundvallaræfingar. Kumite. Kata. Goju-ryu Karate-do Kyokai. Viðbætir.

Þessi bók er nokkuð fróðleg. Í henni gefur höfundurinn upp goju kerfið einsog það er kennit hjá Kyokai samtökunum. Sógu kaflinn mætti vera itarlegri sértaklega þar sem gefið er í skin að um fleiri bindi verði að ræða. Heimspeki- og kenningakafliarnir eru skemmtilegar aflestrar en mættu vera itarlegri. Grundvallaræfingarnar eru að mestu upptalning á tæknin. Kumite kaflinn fjallar eingöngu um yakusokumite af einföldustu gerð og því ekki spennandi. Í kötu kaflanum eru kynntar byrjunar-kötur (kihon kata, uke no kata), gekisai I og II, saifa, seienchin, sanchin og tensho.

Báðar bækurnar eru góðar fyrir goju iðkendur þótt þær komi ekki að beinum notum. Það er hægt að sjá í þeim goju kerfið með aðeins öðrum áherslum. Þetta eru ekki nauðsynlegar bækur en meira en allt í lagi að eiga.

Seikichi Toguchi. Okinawan goju-ryu. The fundamentals of shorei-kan karate. Ohara Publications, Inc. 1976.

Motoo Yamakura: Goju-ryu Karate-do. Volume I. Fundamentals for traditional practitioners. Goju-ryu Karate-do Kyokai 1989.



Viðtal við Okinawa gojuryu þjálfarann, sensei Torben Svendsen

Karate er ekki bara tækni, heldur einnig viðhorf

Hann kom til Karatefélags Reykjavíkur í apríl 1993 og var hjá okkur í einn mánuð. Við höfðum litlir sem engar upplýsingar um hann og vissum ekki við hverju mætti búast. Hann reyndist hinsvegar vera mjög góður kennari, opinskár og laus við allan hroka. Það gerðist einhver tíma eftir æfingu hjá honum að nemandi fann til í hnéinu. Þegar sensei Torben heyrði af því kom hann starx til nemandi síns og eyddi góðum tíma í að skoða hnéð og ráðleggja honum hvernig best væri að taka á þessu. Sensei Torben er lærdur nuddari og þjónn. Hann vinnur á sumrin í Tivoliinu í Kaupmannahöfn, en hans aðalstarf er karate, að kenna, aðfa og skrifa. Eitt sinn spurði ég hann hvort við ættum að æfa aukalega á ákveðnum tíma deginum eftir. Þá svaraði hann: „Lif mitt snýst meira eða minna um karate, svo við getum æft hvenær sem er“. Svona er hann, alltaf tilbúinn til að hjálpa. Hann hefur komið viða við dvalið í Japan og hjá sensei Higaonna 8. dan í Bandaríkjunum. Í Kaupmannahöfn stjórnar hann félagi með u.p.b. 300 iökendum og kennir í öðrum þar sem eru um 700. Hann hefur fengið viðurkenningu frá Alþjóðasambandi Okinawa gojuryu karatedo fyrir uppbyggilegt starf fyrir karate í Danmörku. Sensei Torben er einstaklega góður kennari sem tekst vel að halda uppi aga án róttækra aðgerða.

Viðtalið hér á eftir var tekið upp þegar hann var hér og hefði getað verið miklu lengra. Hann er ópreytandi við að upplýsa aðra um Okinawa gojuryu söguna og ræða almennt um karate.

Jónína Olesen.

Bess vegna karate

Ég hafði reynt margskonar íþróttir s.s. fótbalta, badminton, sund o.fl. en mér leiddist það. Svo byrðið ég í karate 1976, 11 ára gamall. Ég æfði fyrst kyokushinkai, áður en það breyttist í „full contact“. Þá var bara æft basic, kata og svo auðvitað mikið kumite, miklar styrktar-æfingar og sanchin. Þarna æfði ég í u.p.b. 3 ár og var með mjög góðan sempai, sem aðeins var brúnbeltari, en þegar hann tók shodan, hætti hann og fluttist til Bandaríkjanna. Þessi

svo hann kenndi mér yokotobi geri (flugspark) til að ég fengi aukið sjálfstraut. Í næsta kumite-tíma var ég var láttinn setjast niður en sempai Sören fór á móti þessum stóra mikla og þeir börðust. Sören var dæmigerður „fighter“. Hann stóð og varðist þangað til sá stóri sterki kylði hann einu sinni. Þá breyttist allt og hann sparkaði svo fast að sá stóri endasentist um allt dojo-ið.

Eftir þessa

viðureign sagði Sören við hann að þegar hann

væri að berjast

við lægri gráður

eða sér yngri

manneskjur ætti hann

að fara rólega og gæta

viðureignin fari vel

fram...

hann að fara rólega og passa að viðureignin fari vel fram. Þannig kenna hinir staðri eða haðri gráðar hinum. Ég man svo að nokkrum síðar þá reyndi ég yokotobi geri og var heppinn því ég hitti náunga í magan og hann fell við. En þarna kynntist ég góðum kennara sem var annt um nemendur sína. Ég hef ekkert heyrat af þessum manni,

Sensei Torben Svendsen, 3. dan Okinawa gojuryu, æfir bunkai með Lindu Merchant frá Englandi, á æfingabúðum á Chojun Miyagi Memorial Martial Arts Festival 1990. Á móti í tengslum við þessar æfingabúðir Sigrði hann í kata-flokknum.

sempai Sören, nema að hann lenti úti einhveri vitleysu a.m.k. er hættur að æfa, fór í drykkju o.s.fr. Næsti þjálfari sem tók við af Sören var mun kuldalegri. Hugsadí bara um að æfa og fyrir utan dojo-ið hafði hann engin samskipti við nemendur sem er slæmt því krakk-

ar og unglingsar þurfa að geta ráðað sig við kennara sinn utan æfingasalarins. Sören var alltaf til staðar og tilbúinn að ræða við mig. Ég hætti fjóttlega eftir þetta, en fór svo að æfa hjá Renmei gojukai. Það var á sama tíma og Íslendingarnir (Atli Erlendsson,



Árni Einarsson, Steinar Einarsson, Magnús Sigþórsson og Stefán Alfreðsson) fóru í viking til Japans 1981 ásamt sensei Henrik Larsen. En sensei Larsen varð fyrir miklum vonbrigðum með hvernig allt var orðið í Japan. Svo hann skipti úr Renmei gojukai í Okinawa gojuryu. Þannig var að sensei Takei, yfirþálfari (chief instructor) Renmei gojukai á Norðurlöndum, þurfti að fara til Japan. Hann varð að taka við stóðu föður síns sem hafði verið prestur í Budda musteri nokkru. Eftir að hann fór var

sensei Larsen sá hæst gráðaði í Danmörku. Hann mátti þó ekki vera aðalþálfarinn vegna þess að hann var Dani. Yfirmenn samtakanna settu þær kröfur að aðalþálfarinn væri Japani. Því varð úr að valinn var Japani, sem var shodan (sem að viðu hafti ekki æft um tíma) og hann gerður að aðalþálfara. Eftir þetta tóku sig saman sensei Larsen og einn annar úr klúbbnum og leituðu uppi aðra stílgegund. Þeir höfðu sambandi við Japana sem æfði með Kato sensei í Japan og í gegnum hann náðu þeir sambandi við Higaonna sensei. Sama ár fóru Danir tvær á gasshuku (æfingabúðir) í Frakklandi og aðalþálfara-gasshuku í Tokyo, þar sem þeir hittu sensei Higaonna. Þetta gerðist allt 1986 og nú erum við með tvo klúbba í Kaupmannahöfn og um 1600 iökendur.

Rei - hneiging

Karate hjálpar í daglegu lífi. T.d. þegar þú ferðin í dojo þá snýst það ekki eingöngu um að æfa högg og spörk, heldur þá byggir þú upp virðingu innra með þér. Þú hneigir þig fyrir þeim sem þú æfir á móti hverju sinni og þakkar fyrir með þessari hneigingu að æfingu lokinni. Að minn mati skiptir þessi athöfn miklu mál. Í dag er kurtisei og þakklæti oft á tímum af skormum skammti. Fólk piggar jafnvel gjafir, án þess að þakka fyrir sig, finnst það ekki þess vert. Þú sýnir náunganum inn í dojo-inu virðingu og þar með verður það hluti af hugsuninni (daglegu lífi). P.e. ef karate-iökandinn leggur sig fram og ástæðan fyrir því að þú æfir makívara, púðaæfingar og slíkt er ekki sú að þjálfá þig í að lúskra á öðrum heldur til að byggja upp þín eigin styrk. Þegar tveir og tveir æfa saman í Okinawa gojuryu eru tvær setningar sagðar þegar gert er rei. Í upphafi æfingarinnar er sagt: „Onagaishi mash“. Það þýðir: „Vilt þú hjálpa mér“. Meiningin er að í karate verður fólk að æfa saman, e.t.v. hættulegar æfingar og því er

nauðsynlegt að fólk æfi saman en sé ekki í keppni sín á milli. Að lokinni æfingu er sagt: „Arigatogosai mastu“. Það þýðir: „Þakka þér fyrir að hjálpa mér“.

Krakkar og karate

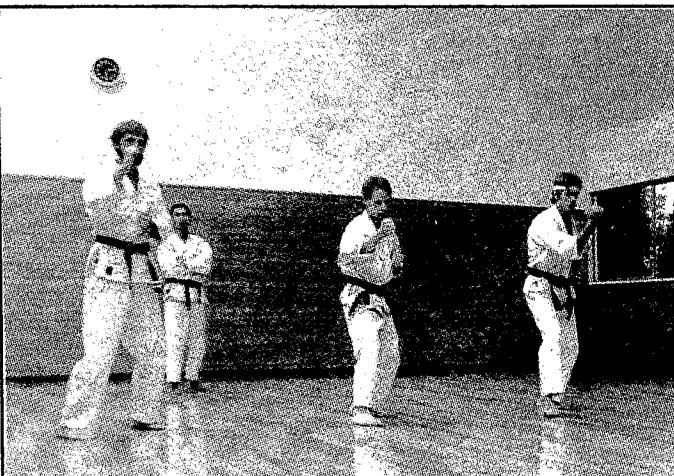
Hvenær telur þú að börn eigi að byrja hjá okkur?

Niður við 7 ára en auðvitað getur barn á þessum aldrum verið 5 ára í þroska o.s.frv. en oftast niður við 7 ár. Þegar held að það sem skiptir mestu við að kenna krökkum er að foreldrið verður að vera

mjög meðvitað um sín eigin börn og hvort þetta eigi við þau. Þegar sú staða kemur upp t.d. eftir 1-2 mánuði að æfingar eigi ekki við barnið, það fylgi ekki eftir og á bágt með að tileinka sér hreyfingar, það á foreldrið að griða í taumana. Annars geta komið upp vandamál vegna þess að barnið getur ekki gert eins vel og eldri krakkarinn í hópnum og verður fyrir miklum vonbrigðum. Þess vegna er mikilvægt að barnið skili það sem fram fer. Og sé 5-6 ára barn í tíma þar sem alltaf þarf að leiðréttu það en ekki hina getur það haft slæmar afluðingar. Þess vegna er erfitt að setja aldurstakmörk. En oftast er hægt að tala um 7-8 ára börn séu tilbúin að byrja.

Getur hjálpað og ég hef fengið mörg svör frá foreldrum sem

**„Æfið þá karate, ekki láta mig æfa ykkur.
Æfið sjálf.“**



Á æfingu í Ashigaka í Japan 1980. Talið frá vinstri: Steinar Einarsson, sensei Z. Takei, Atli Erlendsson og Sensei Henry Larsen, 4. dan, aðalþálfari Okinawa gojuryu í Danmörk.

að halda það. Það var mjög erfitt fyrir mig að breyta svo skyndilega um aðferðir. Krökkunum fannst afar fynnið þegar ég fór að óskra á þau og hópurinn tók virkilega á bannig að allir urðu rennandi sveitir, gi-inn blautur, og andlitin rauð. Eftir tíman spurði ég hvort þeim hefði fundist þetta betra? Já, getum við ekki haft það svona. Ég var mjög undrandi og talaði við kennara sem ég þekkti. Hann útskýrði þessi viðbrögð bannig að auðvitað var þetta auðveldarar svona því núna þyrfti þau ekki að hugsa sjálfstætt. Þegar ég spurði hann áliðs á afhverju

bau fengju meira útúr æfingunum á þennan hátt. Svaraði hann: „Vegna þess að það er refsing“. Skómmu síðar spurði ég hópinn á æfingu hváð þau væru að gera hér? „Til að æfa karate“. Ég sagði þá við þau: „Æfið þá karate, ekki láta mig æfa ykkur, æfið sjálf“.

Ímynd karate

Ímynd karate verður að koma gegnum kennarann. Það er hann sem breiðir út

karate og mótar nemendann. Fyrir stuttu var maður drepinn, í Danmörku, af sparki í hófuði og var það kallað karatespark. Einhver þeirra sem átti sök að verknað-inum hafti verið að æfa karate fyrir 10-15 árum og þá aðeins í 1 ár. Það var skrifð mikil um að þetta hafi verið karate-iökandi sem notaði kunnáttu sína á þennan

Flest allir karateiökendur kannast við að vera spurðir að því hversu margar steina þeir geti brotið. Auðvitað sprýr fólk svona.

þreyta ímynd karate, væri að kennarar ráðdu betur við nemenda sína, vera vingjarnleg og nota og sýna þessa gamaldags umhyggju fyrir öllum hlutum hjá nemendum sinum líkt og meistarar hér áður fyrir.

Viðtal við gojukai þjálfaran

Sensei Conny Ferm

Hvenær hófstu að æfa karate?

Það var 1970, fyrir 23 árum síðan. Ég byrjaði í "Budokwai". Þar var boðið upp á judo, aikido, karate og ju-jutsu. Budokwai er elsta budofélagið í Stokkhólmi. Stílegundin sem æfð var þá var wadoryu. Paul Höglund og Jan Kreigsmann kennu saman en þeir voru báðir svartbeltarar sem voru gráðaðir af Tatsuo Suzuki í London. Eftir u.p.b. ár þá buðu þeir Suður-Afríkana, sem var nidan í shoreikan gojuryu. Hann hét Vincent Moodley og var af inerversum ættum.

Æfingar hans voru mjög óllkar því sem við höfðum áður kynnt. Hann hafði mikil áhrif á okkur með því að taka við pungum spörkum og höggum í kviðinn, öndunar kötur og ýmislegt fleira sem við höfðum aldrei séð.

Honum langaði til að dvelja í Svíþjóð, svo nokkrir félagsmenn hjálpuðu honum að fá vinnu og herbergi. Fljóttlega opnaði hann sitt eigið dojo, ekki langt frá mér. Í u.p.b. ½ ár æfð ég bæði wado og goju. Það var svoltið snúið svo ég þurfti að velja á milli og val mitt varð goju. Æfingar hans voru mjög harðar, bæði líkamlega og andlega. Það má segja að það hafi verið blöð, sviti og tár.

Hann bjó þarna í ár til viðbótar en þá flutti hann frá Stokkhólmi.

Eftir þetta höfðum við samband við Hiromi Suzuki, sem á þeim tíma var nemandi Higaonna sensei (IOGKA). Hann kenndi okkur í rúma 10 mánuði 1973. Um sumarið það ár kom Ingo de Jong shihan í heimsókn með Ann Gagner sænskri kærustu sinni.

Hiromi Suzuki vildi hafa sitt eigið dojo í mið-Stokkhólmi. Mér fannst það of langt frá heimili mínu svo þegar hann flutti þá þurfti ég að velja (aftur).

Við höfðum samband við Ingo de Jong og hann hafði gert ráð fyrir að dvelja í Svíþjóð um stund. Í milli tíðinni voru það ég og Krister Hellerberg sem kennu í klúbbnum. Svo síðan 1975 hef ég æft með honum og IKGA.

Hefuðu verið í öðrum löndum að æfa karate?

Já, þegar ég byrjaði að æfa karate ferðaist ég oft til annara landa með

lestum. Eitt að því fyrsta sem ég gerði er á áfangastað var komið var að fletta upp á karatedojo-um á gulusíðunum. Ég æfði í Dusseldorf í Funasako dojo-inu 1973 þótt hann sjálfur væri ekki þar heldur annar Japani, Sugiura fjórði dan sem bjó í Finnlandi, sem kenndi. Ég átti eftir að heimsækja hann síðar í tvígang til Finnlands. Einnig hef ég æft í frum í Englandi, Grikklandi, Pýskalandi, Spáni og fleiri löndum. Hvert sem ég hef farið hef ég leitað að dojo.

Hvenær æfðir þú hjá Goshi shihan í fyrsta sinn?

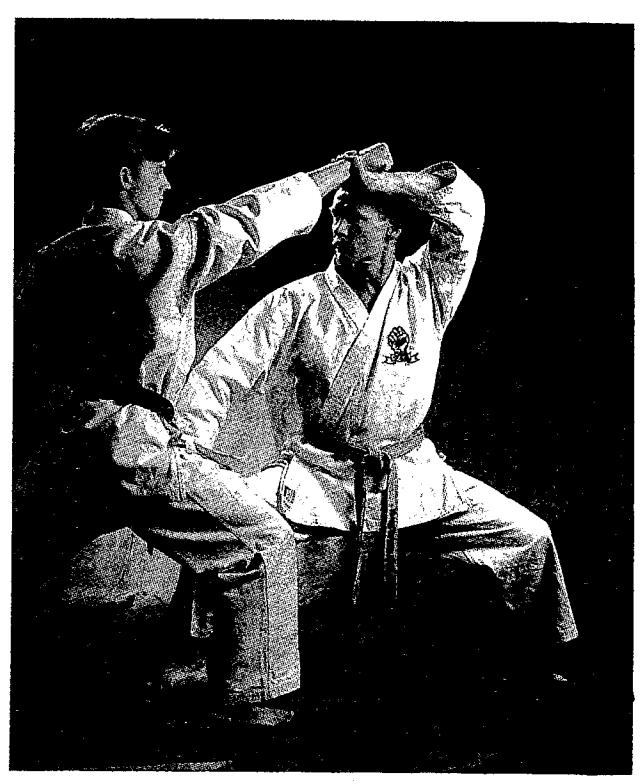
Það var 1977 begar hópur undir stjórn Ingo shihan fór til Japans í fyrsta sinn. Við lögðum á okkur miklar æfingar áður en við lögðum af stað því við viðum ekki hve góðir þeir væru þar. Við æfðum sem brjáðaðir, ég held að við höfum verið best þjálfarir þeirra sem þarna voru. Við vorum vel undirbúnir. Við fórum í gráðupróf, þar sem ég og Krister fengum shodan og Ingo shihan sandan, undir völkulum augum Gogen Yamaguchi sensei, Goshi shihan, Wakako Yamaguchi og Sakomoto shihan. Sakomoto var þá annar bestur í Japan á þessum tíma.

Bú hefur farið til Japans nokkrum sinnum. Er það mikil öðruvísi að æfa þar?

Ég hef verið í Japan þrisvar. Það var 1977, 1981 og 1985. Já það er öðruvísi að æfa þar. Í fyrsta lagi eru æfingarnar þar í 2-½ tíma, stundum í 3. Það eru ekki svo harðar æfingar allan tímann en þú þarf að vera við (halda einbeitingunni) allan tímann. Þá var möguleiki á að æfa tvívar á dag á þessum tíma. Og þeir höfðu stundum byrjendur og hærri gráður saman í hóp þannig að maður þurfti alltaf að vera að setjast og standa upp á meðan æfingunni stóð. Fólk var að koma allan tímann. Æfingarnar byrjuðu kl. 7 svo að fólk kom hlaupandi, kannske klukkustund of seint, úr vinnu. Þetta var líkara opnu húsi.

Breytти það einhverju fyrir þig að æfa í Japan?

Já, ég varð fyrir miklum áhrifum af því hve mikinn baráttuanda og einbeitni þeir sýndu þegar þeir voru að æfa. Einnig opnaði það áhuga minn



Sensei Conny Ferm, 4. dan gojukai karatedo.

á kötum meira. Wakako var þá sexfaldur Japansmeistari í kata. Við viðum ekki að það væri hægt að vera svo góður í kötum. Ég held að þarna hafi áhugi minn á kötum þyrað.

Hvenær byrjaði keppnisferillinn?

Hann byrjaði 1970 í kumite þegar ég var aðeins gulbeltari. Ég hafði æft í u.p.b. 5 mánuði. Á þessum tíma voru engir þyngdarflokkar. Það voru tveir hópar einn fyrir grænbeltara og undir og fyrir brúnbeltara og yfir. Engar þyngdir. Í fyrsta bardaganum mínum lenti ég á móti keppnda sem var 80-85 kg en ég var 56 kg. Ég var sleginn út. Við höfðum engar hlifar þá. Ég keppti mikil í kumite til ársins 1976. Á árunum 1977-9 keppti ég ekkert, æfði bara, þar til að keppni í kötum hófst 1980.

Ingo shihan sagði mér einu sinni að þú hefðir kveikt áhuga hans á kötum. Hefur þú alltaf haft pennan áhuga á kötum?

I upphafi lögðum við ekki svo mikil áhersla á kötu-æfingar. Það var aðallega kihon og kumite. Við æfð-

um að sjálfsögðu kótur en það var aðallega fyrir gráðun. Hann var sjálfur að keppa í kumite svo ég hugsa að þess vegna hafi hann einbeitt sér að því.

Með Moodley og Suzuki æfðum við kótur og fannst það gaman. Ég byrjaði að keppa í kóturnum 1976 eða 77 á shotokan móti. Þeir höfðu kótur sem keppnisgrein áður en þeim var bætt við á Svíþjóðarmótinu. Ég komst ekki í úrlit en náið um 9. sæti. Shotokan höfðu kóturnum áður en farið var að keppa í kóturnum á Svíþjóðarmótinu. Fyrsta Svíþjóðarmótio i kóturnum var 1980. Ég keppti í kóturnum frá 1980 til 1991 og núna er ég að byrja aftur. Ég byrjaði sem sagt að keppa í kumite og síðar í kóturnum. Það hefur ekki alltaf verið kóta.

Hver hefur haft mest áhrif á kótuæfingarnar?

Auðvitað Wakako, Goshi Yamaguchi og Ingo de Jong, en einnig Vincent Moodley. Hann gerði kótur með feikilegum bardagaanda.

Hvað er mikilvægast í kótuþjálfun?

Strax í kihon æfingum þarf að æfa með sömu einbeitingu og í kóturnum. Kihon er grunnurinn að því karate sem þú æfir en ekki eithvað til að sýna í gráðun. Sem góður kótu-keppandi þá burfir þú að æfa mikilvægt með sjálfum þér því þú keppir inn. Hlustaðu á þjálfaranum taktu meira á erfðu hlutunum. Síðan er hægt að taka sig á myndbönd, nota speglar, o.s.fr.

Hvernig getur katan hjálpað þér með kumite?

Nú þú færð sterkan grunn, kraftmikla tækni en ég held þú verðr að æfa bunkai til að hjálpa kumite. Kata er mjög mikilvægt vegna þess að það hefur þú allar fléttunar og tæknina sem tilheyrið þinni stíllegund.

Er keppni mikilvæg fyrir þig? Hefur það breytt einhverju fyrir þig?
Það er mikilvægt að hafa einhverja drifffjöldum til að æfa. Ef þú hefur einhvað stórmót fram undan til að stefna að, þá er auðveldara að æfa. Þannig er það með mig. Einnig líkar mér keppni, andrúmsloftið útgegn, fólk sem ég hitti og aitt saman. Einnig hef ég lært mikilvægt með því að fylgjast með bestu keppendumum í heiminum.

En heldur þú að fólk ætti að keppa ef það æfir karate?

Nei, ekki endilega. Ég held að fólk ætti að keppa meðan það er ungt en ég er ekki hrifinn að því þegar fólk hættir að æfa þegar það hættir

að keppa eins og oft gerist í öðrum línóttum. Ef fólk hefur ekki að keppni til að stefna að, þá höfum við gráðunarkerfið. En keppni fyrir ungt fólk er góð því hún heldur því við efnið. Annars kemst það í hann krappan í kumite og það veit að tæknin í kóturnum verður að vera fullkomlin til að sigra. Í mínu doji, þar sem ég hef 115 meðlimi, eru aðeins um 8-10 manns sem hafa

rar óvenjulegar varnir, t.d. vörn við „full Nelson“.

Ein nýjasta staðan hjá sánska karatesambandinu er kötuþjálfari og hann er þú.

Já það er nýtt. Stjórninni fannst að þeir hefðu eytt svo miklum pening, tíma og erfiði í kumite, hvers vegna ekki kótur! Svo það var ákveðið að hafa kötuþjálfara og þeir báðu mig.

shotokan, shito eða goju.

Ef ég væri í liðinu, kunnandi eingöngu goju-kótur, þyrfi ég e.t.v. að gera kótna bassaidai? Nei, auðvitað ekki. Meðlimir liðsins gera sínar eigin kótur.

Svo þú skiptir þeim upp í hópa? Já.

Þú ert ef til vill farinn að kenna þeim shiteikóturnar (staðlaðarkóturnar)?

Nei. Nei, ekki ennþá. Þeir gera kóturnar eins og þær eru gerðar af stílasamtökunum.

Hvert er álit þitt á þessum shiteikóturnum?

Ég skil tilurð þeirra á einn hátt. Það er auðveldara fyrir dómarana. Keppendur geta gert stöðluðu kóturnar í fyrstu tveim umferðunum og síðan kótu að eigin vali í þeiri síðustu. Ég held að þetta verði framtíðin. Ef karate kemst á Olymپíuleikana þarf dómgæslan að vera sanngjörn. Dómararnir verða að vita að seipai á að vera svona og að bassai svona. En persónulega held ég að þú ættir að gera kótur þinnar stílategundar.

Eru shiteikóturnar ekki frekar einfaldar a.m.k. ef þær eru t.d. bornar saman við goju kótur?

Jú, og einnig þyrfir þú að kenna eina útgáfu fyrir þá sem eru að keppa og aðra fyrir þá sem keppa ekki. Það kann ég illa við.

Þær sem við erum að tala um kótuþjálfara. Í Japan er einn af nemendum Goshi shihans, Futawari sensei, kötuþjálfari fyrir Tokyo svæðið. Japanska karatesambandið hefur þrjá eða fjóra héraðsþjálfara fyrir kótur, æfingar einu sinni í viku, með hóp af 30-40 manns. Í Svíþjóð kemur kumite-liðið saman til æfinga e.t.v. 8-10 sinnum á ári og þetta kótu-lið mun koma saman e.t.v. 4-5 sinnum á ári.

Hvernig velur þú fólk í liðið?

Í þetta fyrsta sinn leit ég á úrlit móta s.l. ár. Ekki stílamót heldur eingöngu opin móti. Mikilvægast er sánska meistaramótio.

Hvað verður fyrsta móti fyrir þig sem þjálfara?

Það verður Norðurlandamótio í október í Svíþjóð. Ég mun velja þá sem fara, eftir úrlitum sánska meistaramótsins bæði fyrir yngri og eldri, en þau eru í apríl og á haustin.

Þú skipulagðir kóturnót í vor ásamt vini þínunum Per-Ola Olsssen. Hvernig gekk?

Jú, við héldum móti sem við köllum „Svenska Kata pokalen“ eða Sæ-



Sensei Conny í gráðun fyrir shodan í Japan 7. júlí 1977. Á myndinni má sjá frá vinstrum: Gogen Yamaguchi, sensei, saikoshihan Goshi Yamaguchi, Conny sjálfur og shihan Ingo de Jong.

Ljósmynd Conny Ferm.

áhuga á keppni. Hinir æfa með annað í huga s.s. sjálfsvörn, hreyfingu o.s.fr.

Hvernig æfir þú sjálfur?

Nú, ég reyni, þegar ég er að kenna byrjendum, að gera kihon með þeim, með léttar þyngdir á ökkum og úlnliðum. EKKI þyngra en 300g. Þannig að um leið og ég kenni þá reyni ég að æfa sjálfan mig. Þegar ég er með lengra komna þá æfi ég með þeim eins mikil og ég get. Stundum skipti þeim í hópa og læt þá lengst komna kenna. Að meðan á því stendur æfi ég sjálfur.

I nóvember á þessu ári verður fyrsta heimsmeistaramót IKGA í Japan. Því hef ég minnkað við mig minna venjulegu vinnu til að hafa meiri tíma til að æfa. Þetta móti er mikilvægt fyrir mig því það er fyrsta HM-gójkai og það er í Japan. IKGA hefur núna um 50 aðilda þjóðir svo maður verður að vera í góðu formi til að vera með í úrlitum.

Hver er þín uppáhalds kata?

Kurunfa. Það er altaf að breytast. Fyrir fáeinum árum síðan var að seipai, síðan suparunpei og núna kurunfa.

Hvers vegna kurunfa?

Ég held að það sé mjög mikilvægt með honum. Það eru einnig nokk-

Hvernig starfar kötuþjálfari?

Ég valdi 25 manna hóp frá allri Svíþjóð, bæði yngri og eldri, konur og karla. Við komum saman í fyrsta sinn í byrjun júní og æfðum saman í einn dag, þrjár æfingar. Fyrsta æfingin var að mestu kihon-æfingar til að sjá grunninn hjá þeim. Önnur æfingin var svo kötu æfing þar sem við hlutuðum kóturnar í parta og æfðum hvern hluta s.s. 20 sinum, hægt og hratt. Síðasta æfingin var einskonar "kötu-conditioning". Þá gerðum við t.d. eina kötu þrisvar í röð, án hléa.

Nú hljóta að vera karate-iökendur frá ólikum stílategunum. Hvernig læturðu iökanda frá wadoryu afa með iökendum frá shito-ryu?

Jú, þeir geta allir æft kihon saman. En þegar kemur að kóturnum þá gerir hver sína eigin kótu. Ég hef minnar hugmyndir um það hvernig tæknin á að líta út og ég get sagt til um hvort tæknin ætti að líta út fyrir að vera sterkari o.s.fr. Einnig get ég spurt þá. Þeir eiga að vita hvernig katan á að vera annars ættu þeir ekki að vera í hópnum. Síðan horfa þeir hver á annan og gefa sitt álit á hinum ófiku kóturnum.

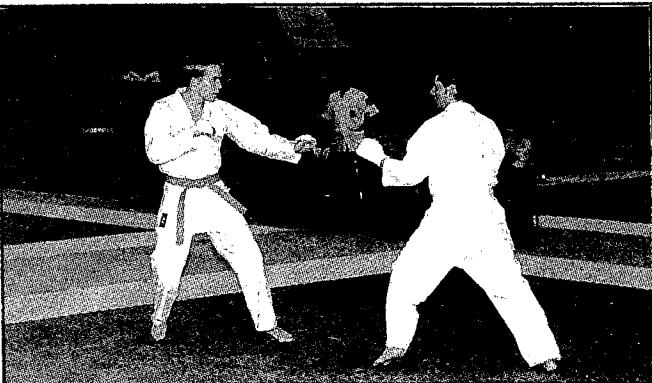
Einnig ef einhver stila samtök bjóða hattgráðum þjálfara þá getum við haft æfingu með honum. Það skiptir ekki máli hvort það er wado,

Framhald á næstu síðu.

Landslið á faraldfæti

F östudaginn 2. apríl 1993 lögðu 5 galvaskir karateka, ásamt landsliðsbjálfara, Ólafi Wallevik, upp í viðburðaríka reisu um nokkur lönd meginlands Evrópu. Þetta voru þeir Halldór Svarasson, Jón Ívar Einarsson, Hjalti Ólafsson, Gunnar Júliusson og Sölví R. Rafnsson. Lent var á Luxemburgarflugvelli þar sem leigðar voru tvær forlæta Ford Sierra bifreiðar og þaðar var keyrt eins hratt og bílarnir náðu til den Haag í Hollandi. Sú ferð gekk þó ekki alveg þrautalaust fyrir sig því eftir nokkuð langan akstur komumst við að raun um að höfuðborg Frakklands, París, nálgáðist óðfluga! Allt fór þó vel ad lokum og við náðum áfangastað um kvöldmatarleytið. Næsta dag byrjaði opna hollenska meistaramótíð og fyrsta daginn fór fram keppni í þyngri þyngdarflokkum. Þá kepptu Jón Ívar, Hjalti og Gunni Júl. Okkur gekk öllum ágætlega en duttum út áður en til urslita kæmi. Halti komst einna næst því að ná verðlaunasæti en hann fékk uppreisnarglímu um þriðja sætið en tapaði og lenti því í 5. sæti sem er góður árangur. Seinni daginn kepptu þeir Halldór og Sölví. Þeir stóðu sig vel en duttu þó fljóttlega úr keppni. Þetta var nokkuð blandað mótt, mjög sterkr einstaklingar inn á milli en einnig nokkrir grútlélegir. Að

lokinni keppni á laugardaginn fóru Hjalti, Gunnar og Jón Ívar í ævintýrafær til Amsterdam þar sem við fyrir „einskæra tilvilið“ eyddum mestum tíma í Rauða hverfinu. Gaman, gaman!!! Á manudag lá leið okkar til Belgia þar sem keppt var við óopinbert landslið Belga á þriðjudagskvöld. Þetta var vægast sagt fremur skratlegur hópur manna og voru þeir að ýmsum aldri (hugsanlega á ellifleyris-hollenska bótum!). Okkur tókst að knýja fram sigur og fengum að launum forlæta bikar til eignar frá einhverjum milljónamæringi sem æfði í klúbbnum og átti vist einar þrjá Ferrari-bifreiðar ásamt fleiru. Næst var svo ferðinn heitið til Luxemburg þar sem kepp var við landslið heimamanna og sterkt félagslið frá Þýskalandi. Nokkrur preytu sat í mónum og skemmti er frá því að segja að við lentum í neðsta sæti í þessari keppni. Við flýttum okkur því heim degi



Jón Ívar Einarsson (t.v.) leggur af velli andstæðing sinn á Opna Hollenska.

Ljósmynd Gunnar Júliusson

fyrir en áætlað var enda orðin preyttir á svefnþokum og hörðum gölfum en ánægðir og reynslunni ríkari eftir mjög svo skemmtilega og broskandi ferð.

Jón Ívar Einarsson

Sensei Conný Ferm

Framhald frá bls. 9.

ski kötu-bikarinn. Það var í byrjun maí og við fengum u.p.b. 80 þáttakendur frá 26 félögum frá allri Svíþjóð. Þetta árið var eingöngu boðið sánskum félögum en næsta ár munum við einnig bjóða hinum Norðurlöndunum, þar með talið Íslandi.

Betta mótt hefur verið haldið áður?

Já, Per-Ola hélt nokkur, síðast var það 1990 að mig minnir. Vandamálið á þeim tíma var að við höfum ekki náð marga kata-dómara. Keppnin fer fram á þrem völlum, með mörgum flokkum, einn fyrir svartbeltara, annan fyrir undir svartbelti, karla og kvenna flokka, barna flokka o.s.fr. Alls voru 10 flokkar. Á næsta ári verða fleiri flokkar fyrir börn, einnig fyrir „old boys“ eldri en fertuga. Á sánska meistaramótinu voru 21 þáttakandi í kóturnum, 18 karlmenn og 3 konur.

Á þessu móti, „Kata pokalen“ höfum við styrktaraðila sem gefa verðlaun þannig að sigurvegararnir fengu t.d. geislaspilara eða segulbandsstæðu o.p.h.

Hannig að þetta tókst mjög vel?

Já, það held ég.

Heldurðu að það verði bunkai á

„Kata polagen“ í framtíðinni?

Nei, það er raunar eingöngu í goju stílategundinni sem bunkai er æft á þennan hátt sem við gerum. Áðrar stílategundir hafa bunkai en þeir gera það örðuvísi en við.

Getur þú lífað af karate?

EKKI ALVEG. Ég vill ekki kenna of mikö á kvöldin. Svo ég hef reynt að byrja tíma í fyrtækjum á dagtíma. Ég á lítl börn svo ég vill ekki vera í burtu frá þeim öll kvöld.

Hvernig fékkstu þessa hugmynd um að kenna karate í hádegishléum í fyrtækjum?

Í Svíþjóð er það mjög vinsælt að hafa einhverja leikfimi í hádeginu, eins og t.d. eróbkik. Sánsk fyrtæki styðja slika íþróttakönn í þágu starfsmanna síenna, svo það er ódýrt að stunda hana. Í sumum fyrtækjum er æft taiji svo að ég hugsaði með mér; Hvers vegna ekki karate? Ég skrifði kynningarbréf til nokkra fyrtækja og fylgdi þeim eftir með símtölum og fáein höfðu áhuga, s.s. Erikson síma-fyrtækið og einhverjar bankar. Þetta gekk vel, ég fékk um 45 manns. Auðvitað eru þetta aðeins 45 minútur en það er hægt að gera margt á þeim tíma, sérstaklega með byrjendur. Æfingarnar eru lettari og ekki með há spörk eða þess háttar tækni. Síðan eru nokkrar

sjálfsvnaræfingar. Ég reyni að horfði fast á hann og gaf honum láta þau vinna með allan líkamann. Sama svar svo hann fjarlægði Fólk sem æfir á þessum tíma missir afarsjaldan af æfingum þar sem þau þurfa ekki að ferðast í langan tíma til að komast á æfingu, því æfingasalurinn er í húsinu. Fólk ikar þetta almennt vel.

Hefur þú einhvertímann þurft að nota þér þekkingu þína í karate í sjálfsvörn?

NEI. Ekki líkamlega. Einu sinni í neðanjarðargöngunum var gaur með skrifjárn sem stöðvaði mig til að biðja um pening. Þar sem ég hafði enga peninga, sagði ég honum það og horfði á hann hvergi smeikur. Hann spurði aftur en ég

En heldur þú að karate sé áhrifarákt sem sjálfsvörn í raunveruleikanum?

Ef þú hefur reglur, líkt og í keppni, þá er það ekki raunverulegt. En á æfingum þarf þú að verjast höggum og spörkum. Ég hugsa samt aldrei um sjálfsvörn þegar ég æfi. Ég geri bara tæknina. Bunkai er gott fyrir sjálfsvörn því þar eru kost, lásatök og þess háttar brögð. ☺

Smáauglýsingar

Þarf tu að selja gamla karatebúning?

Vantar þig karatebúning?

Auglýstu í Karatepóstum.

Smáauglýsingarnar kosta ekkert.

Smáauglýsingarnar kosta ekkert fyrir einstaklinga.

Karatefélag Reykjavíkur 20 ára!

Framhald frá bls. 16

karla) og Unnar Bjarnason (kata barna). Árni Einarsson Karatemaður ársins.

1987

Jónína Olesen fer á námskeið í Íþróttasálarfræði. Á fyrsta unglingsameistaramót KAÍ sigrúðu þeir: Unnar Snær Bjarnason (kata barna), Arni Orri Bjarnason (kata drengja) og Sóleyg Halldórsdóttir (kumite stúlka). Að auki sigráði KFR hópkotuna. Samtals 6 gull af 10 mögulegum. Jónína Olesen í öðru sæti í kata á Opna hollenska. Jónína Olesen fær styrk til þátttöku í ráðstefnu um Barna- og unglingsþjálfun. Ámi fellur úr keppni á EM á Ítalíu vegna meiðsla (rifbeinsbrot). Jónína og Konni fara á gojukai æfingabúðir í Sviss. KFR hættir í gojukai um haustið. KFR flytur í nýtt húsnæði í Laugardals-sundlauginni. Sigurjón Gunnsteinsson hreppir annað sæti í landskeppni við Þýskaland. Á þriggja landa mótinu á N-Íslandi sigráði Konráð Stefánsson kumite karla. Á Íslandsmeistaramótinu fær KFR 6 titla, 3 silfur og 4 brons. Hildur Svavarssdóttir og Sigurjón Gunnsteinsson sigrar tvófalt.

Sigurjón Gunnsteinsson karatemaður ársins. Árni Einarsson hættir sem formaður KFR og hættir þjálfun og æfingum vegna meiðsla í öxl. Atli Erlendsson hættir æfingum skómmu síðar. **1988**

Jónína (kata) og Konni (-75 kg) sigrar á Bikarmóti KAÍ. Hildur Svavarssdóttir og Sigurjón Gunnsteinsson eru kosin í stjórn KAÍ. KFR sigrar á Unglingameistaramótinu í febrúar. Á Íslandsmeistaramótinu fær KFR 6 titla af 8 mögulegum. Íslendingar eignuðust sinn fyrsta Norðurlandameistara í karate, Halldór Svavarsson KFR, sigráði í -65 kg flokk í kumite. Jónína lendir í 2. sæti í kata kvenna. Karatemaður ársins Halldór Svavarsson.

1989

Gojukai meistaramót KAÍ Harpa Svansdóttir (kata og kumite stúlka), Áslaug Jónasdóttir (kata kvenna), Unnar Snær Bjarnason (kata píta), Halldór Svavarsson (kata karla), Sóleyg Halldórsdóttir (kumite kvenna) og Gylfi S. Gylfason (kumite píta). Árni tekur að sér að stjórn landsliðsæfingum þar til ráðinn sé nýr þjálfari. Á

unglingameistaramót KAÍ sigráði KFR í eftirfarandi greinum:

Sigurður Arnar Jónsson (kata barna), Unnar Snær Bjarnason (kata píta), Arni Orri Bjarnason (kata drengja) og Sóleyg Halldórsdóttir (kumite stúlka). Að auki sigráði KFR hópkotuna. Samtals 6 gull af 10 mögulegum. Jónína Olesen í öðru sæti í kata á Opna hollenska. Jónína Olesen fær styrk til þátttöku í ráðstefnu um Barna- og unglingsþjálfun. Ámi fellur úr keppni á EM á Ítalíu vegna meiðsla (rifbeinsbrot). Jónína og Konni fara á gojukai æfingabúðir í Sviss. KFR hættir í gojukai um haustið. KFR flytur í nýtt húsnæði í Laugardals-sundlauginni. Sigurjón Gunnsteinsson hreppir annað sæti í landskeppni við Þýskaland. Á þriggja landa mótinu á N-Íslandi sigráði Konráð Stefánsson kumite karla. Á Íslandsmeistaramótinu fær KFR 6 titla, 3 silfur og 4 brons. Hildur Svavarssdóttir og Sigurjón Gunnsteinsson sigrar tvófalt.

Sigurjón Gunnsteinsson karatemaður ársins. Árni Einarsson hættir sem formaður KFR og hættir þjálfun og æfingum vegna meiðsla í öxl. Atli Erlendsson hættir æfingum skómmu síðar.

1990

Jónína (kata) og Konni (-75 kg) sigrar á Bikarmóti KAÍ. Hildur Svavarssdóttir og Sigurjón Gunnsteinsson eru kosin í stjórn KAÍ. KFR sigrar á Unglingameistaramótinu í febrúar. Á Íslandsmeistaramótinu fær KFR 6 titla af 8 mögulegum. Íslendingar eignuðust sinn fyrsta Norðurlandameistara í karate, Halldór Svavarsson KFR, sigráði í -65 kg flokk í kumite. Jónína lendir í 2. sæti í kata kvenna. Karatemaður ársins Halldór Svavarsson.

1990

Sigurjón Gunnsteinsson verður vara-formaður KAÍ, en Gunnar Ingólfsson er einnig kosinn í stjórn KAÍ. Enginn keppandi frá

KFR keppir á Íslandsmótinu í kata. Gunnar Ingólfsson sigrar opna flokkin á Íþróttaháttíðarmót í karate. Gunnar Ingólfsson sigrar í einstaklingsflokk á þriggjalandamótinu í Reykjavík í október. Landsliðið var skipað KFR mönnum utan eins varmanns og hreppti það annað sæti. Gunnar Ingólfsson sigrar á sjónvarpsmóti, Jónína Olesen sigrar í kvenna kumite á sama móti. KFR tekur þátt í Opna enskamótinu í karate og kemst Gunnar Ingólfsson í úrslit en tapar. Atli og Árni fara á fund sensei George Andrews, sem kemur í fyrsta sinn til KFR. Ómar Ívarsson sigrar prefalt á Íslandsmótinu í kumite. KFR verður Íslandsmeistari auk þess að fá ferna titla (5 gull, 6 silfur og 3 brons). Félagar úr KFR, ásamt sensei George og tveim englendingum, sýna Okinawa gojuryu á Íslandsmótinu í kata. KFR gengur í International Okinawan Gojuryu Karatedo Federation.

1991

Sigurjón Gunnsteinsson, Ólafur Hreinsson og Gunnar Ingólfsson eru kosir í stjórn KAÍ. KFR sigrar á Íslandsmóti í kata í 6 sinn (af 7 skiptum). Farið á æfingabúðir og EM-IOGKF í Portugal. KFR í þriðji sæti. KFR skipar helming landsliðsins á landskeppni við ASKA frá Englandi. Það eru Sigurjón Gunnsteinsson, Halldór Svavarsson og Konráð Stefánsson. Halldór Svavarsson og Grétar Halldórssen taka shodan. Á Íslandsmótinu í kumite gjörsigrar KFR, hreppir öll gullverðlaunin (6 gull, 4 silfur og 1 brons).

1992

Salvar Björnsson og Bjarki Björnsson sigrar sína aldursflokk á Unglingameistaramótinu. Auk þess vinnast 4 silfur og 3 brons. Halldór Svavarsson og Grétar Halldórssen fara á æfingabúðir í Frakklandi (IOGKF). Jónína og Konráð taka shodan. Jónína fer á þjálfarabúðir IOGKF í London. Jónína og Konni

Karatemaður ársins

Frá því að Karatesamband Íslands fór að velja Karatemann ársins, þá hefur hann ævinlega verið úr röðum KFR. Fyrsti Karatemaðurinn var valinn 1985 og var það Árni Einarsson. Það var brotið blað í vali Karatemannsins í fyrra, því það var í fyrsta sinn valin kona en það var Jónína Olesen. Hér á eftir er svo upptalning þeirra sem þessa heiðurs hafa verið aðnýjanjötandi:

Árni Einarsson

1985-87

Sigurjón Gunnsteinsson

1988

Halldór Svavarsson

1989 og '91

Ómar Ívarsson

1990

Jónína Olesen

1992

keptu á Opna danska. Jónína hafnar í 2. sæti í kata og kumite og er valin kvenna "fighter" mótsins. Jónína vinnur fyrst íslendinga til verðlauna á Opna hollenska er hún fær 3. sæti í kumite. KFR verður Íslandsmeistari í annað sinn, á kumitemótinu. Vinnur 6 gull, 4 silfur og 2 brons. Á NM fær Jónína brons í kata og Halldór brons í -65 kg.

1993

Jónína, Halldór og Grétar taka niðan. Stórhópur frá KFR fer til Svíþjóðar á æfingabúðir með sensei Higaonna í júli. Jón Ívar Einarsson tekur shodan í búðum. Sensei Torben Svendsen þjálfar í 1 mánuð. Jón Ívar og Halldór fara í æfinga- og keppnisferð með landsliðinu um Benelux-löndin í mars.

Formenn KFR

Ásgeir Hannes Eiriksson

1973-1975

Andrés Hafliðason

1975-1978

Steinar Einarsson

1978-1982

Hilmar Hanson

1983-84

Árni Einarsson

1982 og 1986-1988

Ólafur Egilsson

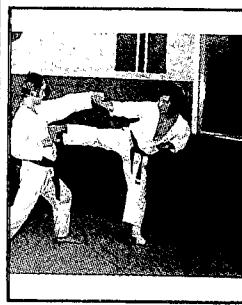
1985

Gunnar Ingólfsson

1988-1990

Jónín Olesen

1990-1993



Erlendir þjálfarar KFR í gegnum tíðina f.v.: Kenichi Takefusa, 3. dan, 1973-1978, Isao Sanomya, 2. dan, 1979-1980, Ingo de Jong, 6. dan, 1983-1988 og Georg Andrews, 5. dan, 1990.

Gojukai karatedo

„Full-contact“ í Karlskoga

Arligar sumarbúðir NGKA voru haldnar í Karlskoga 12.-16. júní í sumar. Þangað fóru þrír kappar frá Íslandi, þeir Stefán Alfreðsson, Stjörnunni, Sólvi R. Rafnsson, Baldri og Edvard Eyjólfsson, Karatefélagi Vestmanneyja.

Búðirnar voru með hefðbundnu sníði að mestu nema að veðurfarði var ekki eins og við er að búast. Heldur blést hann napurt og var hitinn á bilinu 9-17°C, sólarlaust og blautt. Þetta gat alveg eins átt sér stað á Íslandi.

Einnig var bryddað upp á nýjung sem var „full contact“.

Æfingar fyrsta daginn voru kihon og kihon ido. Voru allar gráður saman í fyrsta tilmanum en síðan skipt upp í þríja hópa í þeim seinni. Ótrúlegt hve hægt er að flækja manni í kihon.

Morguninn eftir var farið snemma á fætur, kl. 6:30 og rokið af stað í morgunskokk. Reyndar var morgunskokkið aldrei erfitt enda miða við að allir gætu verið með, börn og gamlingjar og alt þar a milli. Þennan dag voru kötuæfingar allan daginn. Á fyrri æfingunni voru gerðar ýmsar útfærslur af taikyoku kótunum þannig að hærri gráður gætu æft erfiðari útfærslur af þeim meðan styttra komnir væru að reyna við taikyoku jodan, chudan o.s.fr. Seinni æfingin fór að mestu leiti í shisochin.

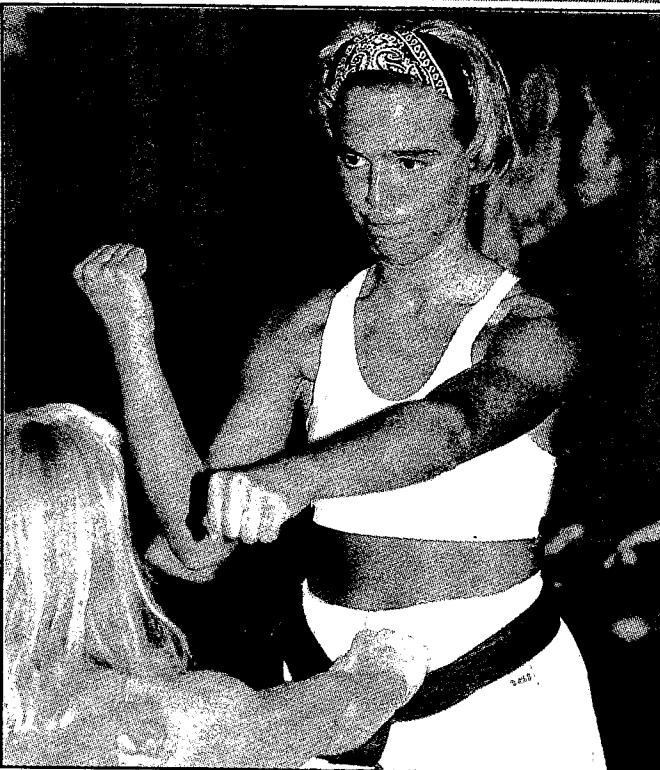
Þriðji dagurinn var tekinn snemma dags með hefðbundnu morgunlabbi. Nei skokki. Þessi dagur lofaði góðu því það sást til sólar í gegnum skýin.

Á fyrri æfingunni var haldið áfram þar sem frá horfði frá deginum áður. Farið var í seipai, fram og aftur og út á hlið. Um miðjan dag var kvíkmyndasýning þar sem sýndar voru garnar super8 myndir frá upphafi gojukai í Svíþjóð. Þar mátti sjá sensei Conny og sempai Krister með brúna beltið, Johan Lundqvist á sínu fyrsta móti, Ingo shihan ásamt Conny og Krister í Japan. Þetta var bæði spennandi og fræðandi, þar sem hægt var að sjá breytingarnar sem orðnar eru á þessum tæpu 20 árum gojukai í Svíþjóð.

Um kvöldið héldu æfingarnar

áfram en nú var tekið til við kumite. Byrjað var á rólegu jiyu kumite til upphitunar en fljótega snúið sér að púða æfingum. Voru púðarinnar lamdir sundur og saman uns menn stóðu á öndinni. Þetta er fyrirtaks æfing hvernig sem á það er litið. Eftir nokkrar mismunandi fléttur var snúið sér að berja hver á öðrum. Menn settu á sig grímu til að verja höfuðið og í boxhanska. Síðan var byrjað. Korn í ljós að gráður skipta ekki öllu málum í þessum efnunum. Greinahöfundur endist stutt sökum blóðnasa. Flestir aðrir entust lengur og varð sá sem þetta skrifar sá eini sem varð fyrir óhappi.

Fjórði dagur. Morgunskokk. Síðan fleiri kumiteæfingar, nú undir stjórn sensei Conny Ferm (sjá viðtal annarstaðar). Sensei Conny byrjaði upphitunina með



Hanna Dygell gerir sanchin með aðstoð Anette Pauldrach.

Ingo de Jong sýnir full-contact á sumarbúðunum í Karlskoga



bví að fara yfir taikyoku jo-, chu- og gedan I og II. Síðan var yaku-sokumite gert í nekoashidachi. Var þetta eingöngu gojutækni sem dugar tæplega í keppni. Tilmanum lauk svo með seienchin bunkai. Seinni æfingin var svo kihon kötur en það eru sanchin og tensho. Var byrjað að púla með ýmsum

sanchin æfingum áður en farið var í afslappaðri tensho. Um kvöldið var svo grillað við vatnið í sannkölluðu Íslensku sumarveðri. Fljótega eftir að borðhaldi lauk flúðu flestir inn á hôtelbarinn og þar var spjallað og bergt á guðaveigum.

Lokadagur. Gráðun og æfing. ☺



Þorsteinn Y. Bjarnason, Stjórnunni

Æfing i Japan

Bann 7. júlí fór ég til Japans og var þar í 5 vikur. Tilgangurinn með ferðinni var að kynna annarri þjóð og menningu hennar. Lionskúbbur Mosfellsbæjar, Lionshreyfingin á Norðurlöndum og Lions í Japan gáfu mér kost á að fara í þessa stórkostlegu ferð. Mest allan tímann var ég að ferðast og kynna japanskri menningu og síðum. Það leit allt út fyrir það að ég myndi ekki hafa tíma til að komast á karate-æfingu en í lok ferðarinnar kom þó að því.

Ég verð að viðurkenna það að áður en ég fór á æfinguna kveið mér svöllið fyrir. Að sjálfsgöðu var ég spenntur að komast á æfinguna en ég hafði þó á tilfinningunni að þegar strákur frá Íslandi komi á æfingu og segðist æfa karate, þá yrði ég „settur undir smásjánna“. Og svo hafði ég ekki einu sinni aeft í rúma 3 mánuði í þokkabót. Það var vel tekið á móti mér þegar ég kom inn í dojo-ið peirra. Þar sem ég var gestur þeirra sáu beir til þess að ég fengi allt sem mig vantaði. Þegar æfingin átti að hefjast var mér skipað í sömu línu og svartbeltararnir, vegna þess að ég var gestur þeirra, en ekki hjá hvítbelturum eins og ég hélt.

Fyrir æfinguna hafði ég aðeins spjallað við þjálfarann og talað hann nokkuð góða ensku af Japana að vera, en Japani talu yfirleitt ekki ensku. Hinsvegar þegar æfingin

þyraði var aðeins tölzuð japanska. Það kom mér þó á óvart, að þrátt fyrir að ég talaði lítt japónsku fyrir, þá skyldi ég svo að segja ailt sem sagt var á æfingunni. Á æfingunni ríkti mikill agi en góður andi. Inni var mjög heitt og pungt loft, eins og reyndar fyrir utan, en smán saman vandist það. Því er þó ekki að leyna að það reyndi mikil á mig. Æfingin byggðist upp þannig að þjálfarinn hitaði upp með svokölluðum „basic/kihon hreyfingum“. Þegar allir voru orðin heitir var aðeins farið út í kumite. Þá reyndi á prekið og einbeitingu. Þjálfarinn kom og leiðbeindi mér aðeins og vona ég að það komi að góðum notum. Það kom svo loksns að því að þjálfarinn gaf okkur smá hvíldarhlé. Eftir fimm mínútna hlé bað hann mig um að sýna kata Gekisai og lagði mikla áherslu á að snúa í átt að shomen. Eftir að ég hafði lokið mér að var mikil klappað en ég þóttist þó vita að þetta væri aðeins til að votta mér sem gesti virðingu og getsrisni. Æfingunni lauk svo með því að dóttir þjálfarars synði mér eina kötu frá wado stílnum.

Eins og venja er í Japan, gefa allir gjafir við minnstu tilefni. Þjálfarinn gaf mér hina ýmsu hluti klúbsins eins og lyklakippu, handklæði, lummilað og síðast en ekki síst verðlunapening, sem var þó bara grín. Það sem ég hafði upp á að bjóða á móti var gjöf sem japaska móði



Hópurinn sem tók þátt í æfingunni í wadokai klúbbnum í Japan. Þorsteinn er fyrir miðju.

Ljósmynd Þorsteinn Y. Bjarnason.

mín hafði keypt og loforð um að Japan. Hrósáði hann honum mikil senda hluti frá Íslandi og sérstaklega frá karateklúbb Stjórnunnar. Eftir æfinguna gekk ég út með sem virtist gleðja hann mjög. Við sækubros. Segja má að ég hafi verið spjölluðum aðeins um gojukai stil-tegundina og kom það á daginn að Goshi Yamaguchi er mikilsmetinn í

SmáFRÉTTIR, framhald af bls. 3

búðir undir stjórn Frenetti. Þar æfðu þeir 5 klukkustundir á dag í 9 daga. Næst á döfinni hjá sankudo-kai mönnum er að stofna sankudo á Íslandi og ganga formlega á áðurnefnd alþjóðasamtök. KP mun fylgjast með framgangi mála og verður sagt meira frá því sem gerðist, í næsta KP.

var endurreist undir nafninu International Traditional Karatedo Federation. Í þessum samtökum eru aðalega shotokan samtök og stjórnar áðurnefnd Nishiyama beim. Nishiyama neitar með öllu að ganga í WUKO og hefur með því verið þrándur í götu WUKO. Þó er eithvað að rofa til í þessum málum því Alþjóða Olympíunefndin hefur veitt WUKO bráðabirgða viðurkenningu með þeim skilyrðum að ýmsu verði breitt, s.s. nafni WUKO. Nafninu var breitt á síðasta ári og er hið nýja nafn er Fédération Mondiale de Karate (FMK) á frönsku eða World Karate Federation á ensku.

Landsliðið fór á Opna norska karatemótíð nú í byrjun október. Þeir sem fóru voru hjónin Jónína Olesen og Konráð Stefánsson, Jón Ívar Einarsson, Árni Matthiasson, Gunnar Júlíusson, og Ólafur Walliev landsliðspjálfari. Ferðin var farinn sem æfingaferð, væntanlega fyrir Norðurlandamótíð í lok október.

Íslandsmeistaramótíð í kumite var haldið 17. október s.l. KFR sigraði sveitakeppnina eftir aesi spennandi bardaga við Þórhamar. Þá áttu KFR flesta Íslandsmeistara en Þórhamar kom þar á eftir. Nánar verður fjallað um mótið í næsta tólublaði KP.

Síðast liðinn áratug hefur stjórn WUKO unnið hörðum höndum að því að koma karate á Olympíuleikana. Það hefur gengið frekar illa. Þegar Olympíuleikarnir voru haldnar í Seouli í S-Kóreu þá komst tae kwon do að sem sýningagrein. Það var ekki gott því þessar greinar bykja af líkari hvor annari til að geta verið sjálfstæðar keppnisgreinar. Þá hefur verið til anað heimssamband (þau eru raunar morg), International Amateur Karate Federation, undir stjórn Nishiyama. Það varð til 1975 en lagðist af fyrir nokkrum árum en

BIKARMOT KARATESAMBANDSINS.

Bikarmótíð var haldið 25. apríl 1993 í Hagaskóla. Mót þetta var ákvæðið með nokkuð skónummum fyrirvara og markaðist fjöldi keppenda af þeiri staðreyni. Þó mætti sjá nokkra sterka einstaklinga á mótinu, það sérstaklega í kumiteflokkum karla.

Heilstu úrslit:

Kata kvenna (4 kepp.): Ingibjörg Júlíusdóttir, Þórhamar.

Kata karla (8 kepp.): Grímur Páls-son, Þórhamar.

Kumite kvenna (3 kepp.): Fanney Karlssdóttir, Þórhamar.

Kumite karla undir 4. kyu (6 kepp.): Finnbjörn Finnbjörnsson, Þrótt.

Kumite karla yfir 5. kyu (4 kepp.): Hjalti Ólafsson, Þrótt.

Yfirleitt höfðu sigurvegaramir mikta yfirburði yfir andstæðinga sína en jónustu bardagarnir voru milli Finn-

Verðlaunaskiptingin:

	gull	sílfur	brons	stig	kepp.
Þórhamar	3	2	3	16	8
Þróttur	2	0	0	6	2
Fylkir	0	2	0	4	2
Breiðablik	0	0	2	2	4
Vesturbær	0	1	0	2	2

KGH

Karatefélög á Íslandi



**KARATESAMBAND
ÍSLANDS**
Íþróttamiðstöðinni
Laugardal, 104 Reykjavík.
91-814144 (408)

Karl Gauti Hjaltason, formaður,
4 42 07 / 98-2 22 11.
Stefán Alfreðsson, varaformaður,
64 34 59.
Bjarni Ásmundsson, gjaldkeri,
4 59 61.

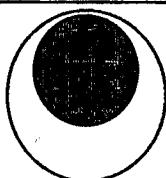
Jón Ívar Einarsson, meðstj.,
3 42 03.
Ingólfur Snorrason, meðstj.,
98-2 18 29 / 2 22 24.



UMF BALDUR
Stóragerði 6,
860 Hvolsvelli.
98-7 82 50.

Gojukai karate
Meðlimur að
International Karatedo
Gojukai Association

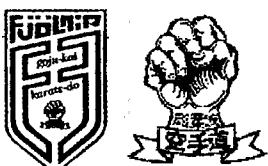
Þjálfari:
Sölvi R. Rafnsson, 1. dan.



BREIÐABLÍK
Íþróttahúsi Digranesskóla,
200 Kópavogi.
7 65 52.

Shotokan karate,
lyftingar,
skotfimi.

Þjálfarar:
Ævar Þorsteinsson, 1.dan,
Ámi Þór Jónsson, 1. dan.



FJÖLNIR
Íþróttahúsi Hamraskóla,
120 Reykjavík.
4 58 46.

Gojukai karate.
Meðlimur að
International Karatedo
Gojukai Association

Þjálfarar:
Stefán Alfreðsson, 1. dan,
Sveinn R. Ólafsson, 3.kyu.



FYLKIR
Árseli, 110 Árbæ og
Félagsmiðstöðinni
Fellahelli, 111 Breiðholti.
67 35 93.

Sankukai-do karate.

Þjálfari:
Vicente Carrasco, 2. dan.



UMF HAMAR
810 Hveragerði.
91-4 59 61.

Sankukai-do karate.

Þjálfari:
Vicente Carrasco, 2. dan,
Bjarni Ásmundsson, 1. kyu.

ÍNSTA KARATEPÓSTI

Kawaso - viðtal.

Chitonyu.

Íslandsmeistaramótin í kumite.

KJR 20 ára. 2. kluti.

NM '93 í Svíþjóð.

Á æfingabúðum hja Sankudo

International í sumar.

Sensei Torben Svendsen, 2. kluti.

HM-Gojukai í Japan.

Shotokan-meistaramótin '93.

Kemur út um áramót

Karatefélög á Íslandi

	HAUKAR Haukahúsínu, Flatahrauni 220 Hafnarfjörður. tel: 651852	Shotokan karate, lyftingar, ljós o.fl.	Þjálfarar: Olafur Wallevik, 3. dan. Karl Viggó Vigfusson, 2. kyu. Gunnlaugur Sigurðsson, 2. kyu.
	KARATEFÉLAG REYKJAVÍKUR Laugardalssundlauginni, 104 Reykjavík. tel: 3 50 25.	Okinawa gojuryu karate, lyftingar, sund, hlaup, sauna, ljós.	Þjálfarar: Jónína Olesen, 2. dan, Halldór Svararsson, 2. dan, Grétar Halldórsson, 2. dan, Konráð Stefánsson, 1. dan Jón Ívar Einarsson, 1. dan.
	KARATEFÉLAG VESTMANNEYJA Hásteinsvegi 22 tel: 98-1 33 29.	Gojukai karate. Meðlimur að International Karatedo Gojukai Association	Þjálfarar: Sölví R. Rafnsson, 1. dan. Sigmundur R. Rafnsson, 4. kyu.
	STJARNAN Íþróttamiðstöðinni Ásgarði, 210 Garðabæ. tel: 643 459.	Gojukai karate, leikfimi, lyftingar, sund, hlaup, sauna, ljós. Meðlimur að International Karatedo Gojukai Association	Þjálfarar: Stefán Alfredsson, 1. dan, Þorsteinn Y. Bjarnason, 2. kyu, Róbert Ö. Axelsson, 2.kyu.
	UMF SELFOSS Íþróttahúsi Selfoss, 800 Selfossi. tel: 98-2 18 49.	Gojukai karate. Meðlimur að International Karatedo Gojukai Association	Þjálfari: Sölví R. Rafnsson, 1. dan.
	ÞRÓTTUR Galleri Sport Mörkinni 8, 108 Reykjavík. tel: 67 94 00.	Karate, aikido, taekwondo, judó, hnafaleikar, lyftingar, sauna, ljós.	Þjálfarar: Ken Hassel 3. dan, Rune Nilsen (karate), Viðar Guðjónsen (judó), Marteinn Þórðarson, Hróar Nönnuson (aikido), Steven Leo Hall (taekwondo) og Ólafur Ásgeirsson (hnafaleikar).
	PÓR Íþróttamiðstöðin 815 Þorlákshöfn. tel: 98-3 38 20.	Gojukai karate. Meðlimur að IKGA, NGKA, GKSÍ og KAÍ	Þjálfari: Sölví R. Rafnsson, 1. dan.

Smáauglysingar

Vantar karatebúning á 7 ára dreng. Upplýsingar í **tel:** 641411 eftir kl.17:00 Berglind.

Smáauglysingar

Vantar karatebúninga á stóran 8 ára, 11 ára drengi og einn fullorðins (175-180). **tel:** 658196 á kvöldin.

Smáauglysingar

Vantar karatebúning í stærð 190-200. Upplýsingar í **tel:** 51 8 51.

Smáauglysingar

Vantar karatebúning í stærð 165-170. Upplýsingar í **tel:** 657496 og 674690 (Aðalheiður).

Karatefélag Reykjavíkur 20 ára!



Helstu íslensku þjálfarar KFR á 20 ára ferli félagsins (eingöngu eru taldir upp þeir sem náð hafa brúnubelti eða hærra): F.v. Atli Erlendsson, Árni Einarsson, Jónína Olesen, Halldór Svavarsson og Grétar Halldórsson. Auk þess hafa þjálfarðar: Stefán Alfreðsson, Sigurður Grétarsson, Hákon Möller, Ásgeir Ólafsson, Jón Ívar Einarsson. Einnig hafa fleiri komið við sögu þótt þeir séu ekki taldir upp hér.

1970

Karate æfingar hefjast á Íslandi. Tveir japanir kenna karate í 4 mánuði.

1971

Reynir Santos kennir karate í Biskupstungum, Árnessýslu í 8 mánuði.

1972

Reynir Santos kennir tang soó do í sal Judófélags Reykjavíkur í Skipholti. Þeir sem þar aðea stofna síðan KFR.

1973

Bann 23. september er Karatefélag Reykjavíkur stofnað. Dojo KFR var að Laugarvegi 178. Formaður er kosinn Ásgeir Hannes Eirksson.

1974

Kenichi Takefusa, 2. dan í gojuryu er ráðinn þjálfari KFR. Troðfullt var á öllum æfingum. Atli Erlendsson byrjar æfingar í september.

1975

KFR flyst í Ármúla 28. Andrés Haflíðason verður formaður. Árni Einarsson byrjar æfingar í september. Helgi Briem Magnússon gefur út bók um karate.

1976

Félagið fær í heimsókn shotokai iökanda, sensei Kiruku. Stefán Alfreðsson, formaður karatedeildar Stjórnunnar byrjar æfingar í júní. Karl Gauti Hjaltason, formaður KAÍ, byrjar æfingar í ágúst. Fyrsta karatemótíð á Íslandi 19. ágúst. Þorsteinn Viggósson kemur með danska landsliði og Tanaka þáverandi heimsmeistara IAKF. Sigurður T. Sigurðsson sigrar í kumite og Jókull Hafsteinsson í kata.

1977

Steinar Einarsson byrjar æfingar. Fyrsta innanfélagsmót KFR í apríl og aftur í nóvember.

1978

Kenichi Takefusa hættir hjá KFR. Ísao Sannomyia 2. dan kemur í

fyrsta sinn. Atli Erlendsson verður aðalþjálfari KFR. Steinar Einarsson verður formaður.

1979

Atli Erlendsson fer í æfingabúðir til Danmerkur. Jónína Olesen byrjar að æfa 9. september.

1980

Farið í viking til Japans. Atli Erlendsson, Árni Einarsson, Stefán Alfreðsson og Steinar Einarsson frá KFR og Magnús Sigþórsson frá KFA fara til Japans. Atli, Steinar og Magnús taka þátt í Japansmeistaramótí Remmei gojkai. Allir fara í gráðun og ná 1. dan, 4. ágúst.

1981

Brian Waites, 4. dan gojuryu, heldur æfingabúðir í 5 daga í mars. Hefur gífurleg áhrif á þá sem æföu hjá honum. Gráðar Atli og Árni í 2. dan og nokkra í 1. dan. Tvö innanfélagsmót. Í Sveitakeppni karatefélaganna 9. apríl sigrar Ásveit KFR. Í henni voru: Atli Erlendsson, Árni Einarsson, Stefán Alfreðsson, Helgi Þórhallson og Ómar Ívarsson. Atli og Árni taka þátt í Norðurlandamótinu í karate í Finnlandi. Atli og Árni heiðraðir og fá viðurkenningu "Dómgaæsla 1982". Karateblað KFR Bæklingurinn gefinn út í apríl og nóvember. Árni Einarsson verður formaður.

1982

Stefán gengur í Stjórnunna. Árni og Stefán fara á æfingabúðir hjá shihan Yamada, 5. dan gojkai í Þýskalandi. Hilmar Hanson verður formaður. Atli og Árni taka þátt í Norðurlandamótinu en ná ekki verðlaunasæti. Stefán fer til Svíþjóðar á fund shihan Ingo de Jong 4. dan gojkai. Shihan Ingo kemur og dvelur í eina viku. Afmælismót KFR haldið í Laugardalshöll, 17. desember. Borgarstjóri Davíð

Oddsson setur mótið. KFR sigrar alla flokka nema þungavítina. Sigurvegarar eru: Kata kvenna; Jónína Olesen. Kumite karla -65 kg; Árni Einarsson, -75 kg; Ívar Hauksson, +75; Ævar Þorsteinson, Gerplu. Sveitakeppni; Karatefélag Reykjavíkur.

1984

Atli Erlendsson sigrar tvöfalt, bæði í kóturnum og kumite á fyrsta gojukai meistaramótini. Karatenefnd ÍSÍ skipuð. Árni Einarsson verður fulltrúi KFR. Atli, Árni og Jónína fara á æfingabúðir í Svíþjóð, ásamt tveimur Sjörnumónum. Landslið Íslands í karate fer á NM skipað KFR Ringum að mestu. Það eru Jónína Olesen, Atli Erlendsson, Árni Einarsson og Ómar Ívarsson. Atli og Árni verða í 3. og 4. sæti í -60 kg. Innanfélagsmót KFR haldið 8. desember. Sigurvegar í kóturnum og kumite: Jóhannes Karlsson.

1985

Karatesamband Íslands stofnað 28. febrúar. Á stofnunum voru frá KFR Árni Einarsson, Atli Erlendsson, Atli, Árni, Jónína, Ólafur Egilsson og Sigurður Gunnsteinsson fara á æfingabúðir í Þýskalandi. Á pressumótí 2. mars á KFR rjómann af keppendum. Jónína Olesen sýndi kötu í hléi. Landsliðið kepti við Svia 30. mars í Gautaborg. Þar fóru frá KFR Atli, Árni og Jóhannes Karlsson. Á fyrsta Íslandsmeistaramótinu átti KFR yfirgæfandi hluta verðlauna eða 6 gull af 10, 3 silfur og 3 brons. Íslandsmeistarar KFR 1985 voru: Jónína Olesen (kata kvenna, kumite kvenna), Atli Erlendsson (kata karla, -70 kg), Árni Einarsson (-65 kg) og Jóhannes Karlsson (-80 kg). KAÍ tók þátt í Evrópumótinu í fyrsta sinn í maí. Keppendum frá Íslandi voru fjórir þar af þrír frá KFR þau Atli (-60 kg og kata), Árni

(-60 kg og kata) og Jónína (kata). Árni stóð sig vel lenti í 10. sæti.

NM '85 var haldið í Reykjavík. Þáttakendur frá KFR voru: Jónína, Atli, Árni, Jóhannes og Sigurður. Jónína hlaut 4. sæti í kóturnum kvenna, Atli hlaut 3. sæti í -65 kg, Jóhannes hlaut 2. sæti í -80 kg og Árni Einarsson varð 3. í kata. Gestur Skarphéðinsson var kosinn í sjórn KAÍ. Innanfélagsmót var haldið 21. desember. Sigurvegarar voru Sigurður Arnar Jónsson (kata barna), Ragnar Logi Magnason (kata unglings), Sigurður Gunnsteinsson (kata og kumite). Árni Einarsson var valinn Karatemaður ársins.

1986

Atli Erlendsson ráðinn landsliðsþjálfari. Árni Einarsson nær 11. sæti á EM í Madrid. Atli Erlendsson nær niðan á æfingabúðum með shihan Goshi Yamaguchi í Svíþjóð í júní. KFR vinnur 5 Íslandsmeistarati: Árni Einarsson (kata, -65 kg), Konráð Stefánsson (-80 kg), Atli Erlendsson (opinn flokkur) og Jónína Olesen (kata). Gojukai meistarar KFR á unglingsmótí á Hvolsvelli voru: Sigurður Arnar Jónsson (kata hnokka), Gylfi S. Gylfason (kumite hnokka) og Bergþór Jakobsson (kumite drengja). Á svokölluðu þriggja landa móti Íslands, Skotlands og N-Írlands sigrarði Ólafur Hreinsson í einstaklingskeppnini. Á NM í Helsinki varð Atli Erlendsson þriðji í -65 kg og Árni Einarsson og Jónína Olesen bæði í 3. sæti í kata. Innanfélagsmótsúrsil 29. nóvember: Konráð Stefánsson (kumite karla), Anna Karlssdóttir (kumite og kata kvenna), Davíð Sigþórsson (kumite og kata unglings), Gylfi S. Gylfason (kumite barna), Halldór Svavarsson (kata