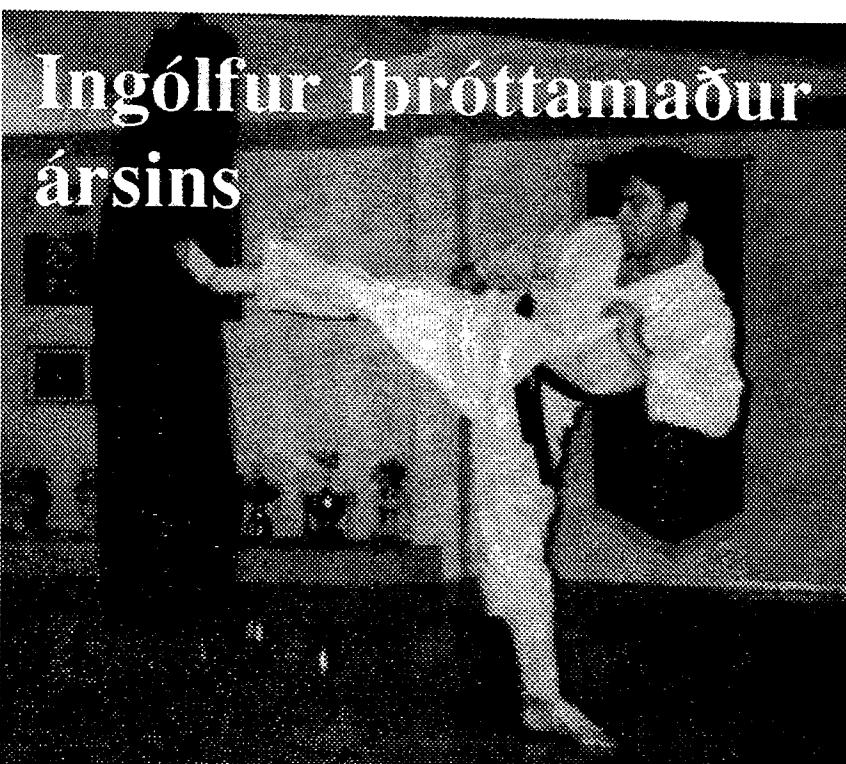
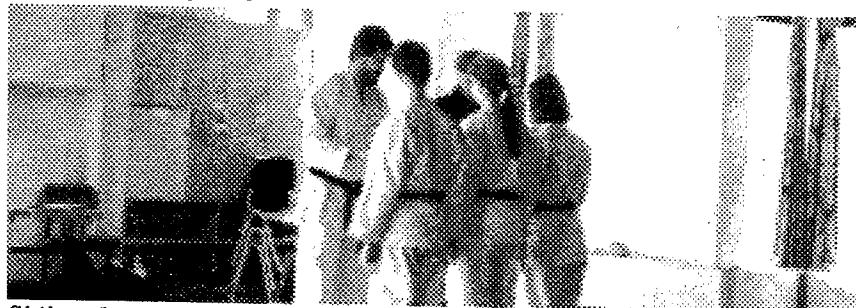


KARATE PÓSTUR INN

Fréttabréf Goju kai karate do sambands Íslands
1. tbl. 5. árg. Janúar 1995



Ingólfur Snorrason var nýverið kosinn íþróttamaður ársins af Ungmennafélagi Selfoss



Shihan Ingo de Jong les lífsreglurnar

Í þessu blaði:

- Norðurlandamótíð
- Hvað er karate
- Afmælismót Goju-kai
- Viðtöl
- Svíþjóðarför



Ingo de Jong - svíafærðin

Gleðilegt ár!

Leiðarinn

Loksins, loksins!

Fæðing þessa karatepósts gekk ekki þrautalaust (klúðurlaust) fyrir sig. Fyrstu hríðir komu í nóvember og spáð að þetta yrði næstum að jólabarni (kæmi út 10. des) en síðan gerðist það sem stundum gerist að hlutirnir dragast á langinn (fæðingar líka), efni vantar, samstilling á vinnubrögðum klúðrast (no comment!! (varðandi fæðingar að minnsta kosti))...
- Næsta spá: (15. des). Aftur varð að fresta til nýársins af sömu ástæðum og engin dagsetning sett. Í staðin fyrir að verða jólabarni varð þetta að jólafrísbarni (gjört í jólafrínu). - Meðgöngutíminn mjög óákveðinn... Í janúar var hlaðin varða við einhvern dag fyrir löngu síðan (miðað við núna!!)
Það tókst og barnið komst í heiminn með gráti háum, öskri (kiai) og ópi.

BH

Snyrtistofa
Ólafar

Austurvegi 9 - Selfossi

Sími 21616



L U M E N E

Christian Dior
CLARINS
PARIS

GOJU KAI

KARATE DO

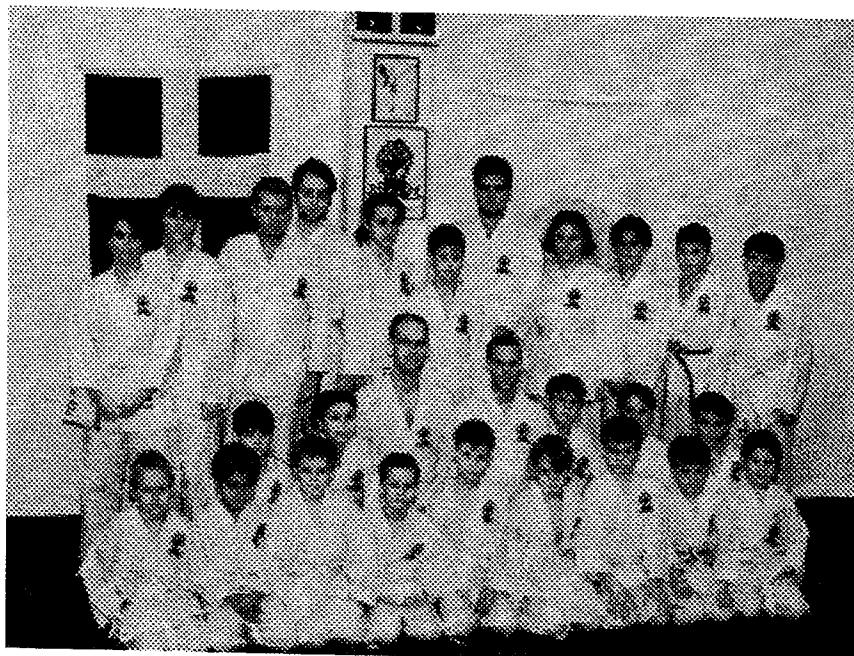
Hard and Soft in Harmony - vol. 1
eftir Ingo de Jong shihan

Bók shihan Ingo de Jong er einhver besta handbók
sem fáanleg er í dag um goju ryu karate.

Hún er nauðsynleg öllum goju kai iðkendum.

Verð aðeins 2000,-

Karatedeild Fjölnis



Mynd tekin af kjarna karatedeilda Fjölnis vorið 1994

Karatedeild Fjölnis var stofnuð haustið 1990 að tilstuðlan Hannesar Hilmarssonar, sem var þá formaður karatedeilda Stjörnunar, og Bjarna Ásgeirssonar. Hannes þjálfaði og var formaður K.D.F. fyrstu tvö árin eða þar til hann gerðist skólastjóri að Reykjavíkum. Árið 1992 fluttist starfsemi karatedeilda frá Viðarhöfða 4 í Hamraskóla og skipti það sköpunum fyrir deildina, því við þá flutninga fjöldaði í deldinni um 200% eða úr 10 í 30 manns. Þegar flutningarnir áttu sér stað var Sævar Sveinsson (nú sestur í helgan Stein) orðinn formaður og fenginn var að láni frá stjörnunni Sveinn R. Ólafsson sem var 6. kyu (grænt belti) og var hann puntaður í aðalþjálfara. Síðan þá eru mörg vötn runnin til sjávar og deildin búin að flytja sig um set eina ferðina enn eða í sípróttamiðstöð Fjölnis að Dalhúsum 2. Mikil gróska hefur verið hjá deildinni og eru nú á skrá u.p.b. 60 manns og af þeim stunda 25-30 manns æfingar af elju og staðfestu reglulega.

Tveir svartbeltatarar hafa nú þjálfað deildina, þeir Stefán Alfreðsson 1. dan og Sölvi R. Rafnsson 1. dan sem nú er aðalþjálfari. Sér til fulltingis nýtur hann aðstoðar fyrnefnds Sveins R. Ólafssonar 3. kyu (brúnt belti), sem einnig er fomaður og er varla hægt að segja að hann sé enn lánsmaður hjá stjörnunni. Eins og fyrr segir gengur starfið vel og hefur deildin tekið þátt í nokkrum mótum og gengið alveg skínandi vel, þó alltaf megi reyna að gera betur. Eins og aðrir sem eru aðilar að Goju-kai sambandi Íslands, er markmið okkar að hjá karatedeild Fjölnis að gera Goju-kai Ísland að stórrri og sterkri heild undir styrkri stjórn Sölva R. Rafnssonar, sem hefur unnið mikið og óeigingjarmt starf og kunnum við honum miklar þakkir fyrir.

Nú sem áður er kjörorð okkar: *Agi, metnaður, nákvæmni!* og sé því fylgt, getur árangurinn ekki orðið annar en góður.

Með kærri karatekveðju;
Karatedeild Fjölnis

60 mínútur

Það gerðist einn föstudagseftir-miðdag í Nóvember að nokkrir hressir félagar úr Fjölni skelltu sér á skauta niðri í Laugardal. Veðrið var hið ákjósanlegasta svo flestir voru léttklæddir. Það voru ekki margir á svellinu svo við höfðum nóg pláss. Þarna var kennarinn í „Nýja gallanum“ sínum, vel merktum svo ekki var um að villast. Eftir smá upphitun fórum við í klukk, þá fyrst byrjaði fjörið. Úr varð heilmikill eltingaleikur þvers og kruss um svellið, því ekki vildi maður láta ná sér og fóru „sumir“ margir margar veltur í beygjunum. Þetta var mjög hressandi og skemmtileg tilbreyting sem þyrfti að gera meira af.

Sjáumst - Áki

Útgefandi:

Goju-kai karate do samband
Íslands

Heima:

Austurvegi 40
800 Selfossi

Ritstjóri og ábm.
Brynjár Hauksson

Abrygðar- og blaðamaður
Sigrúnur Guðjónsson

Profarkalesari
Guðný Óra Steingrimsdóttir

Myndir og Greinar
Hinir og þessir

Útlit og umbrot
Brynjár Hauksson

Maturinn hennar mömmu bestur

- skapgóður keppandi sem vill ekki gos

Brynjar Hauksson ræðir við Ingólf Snorrason um karate, lífið og matinn hennar mömmu

Nýverið var Ingólfur Snorrason kosinn íþróttamaður ársins af ungmannafélagi Selfoss. Ég tók hann tali.

Hvernig bíl áttu?

„Núna á ég Camaro '79 módel, það telst vera Chevrolet.“

Hvernig bifreiðar kanntu best við?

Pögn... „Svei mér þá, ég bara veit það ekki, ég hef eiginlega enga ákveðna skoðun á því, ekki núna, ég held að dellan sé búin.“

Hver er uppáhaldsmatur og uppáhaldsdrykkurinn þinn?

„Uppáhaldsmaturinn er bara allur góður matur sem mamma býr til, yfirleitt er hún með góðan mat. Þá gerir maður eiginlega ekkert upp á milli. Ég veit ekki með uppáhaldsdrykkinn, ætli það sé ekki bara gamla mjólk. Ég hugsa það.“

Telur þú að heilsufæði sé mikilvægt fólk?

„Já, gríðarlega!“ „Ég hef reynslu af því sjálfur af því að ég át svo mikið rusl, hérrna áður fyrr. Og eftir að ég kom heim frá Svíþjóð og fékk þarna matareitrun þá lifði ég bara lengi vel á, hvað á ég að segja?, meira af ávöxtum og grænmeti og þvílíku og ég minnkaði kjötið og klippti alveg út óþverrann, eins og sælgæti. Og það kom miklu betur út til dæmis á æfingum og það munaði mjög miklu.“

Má bjóða þér svona gos? Schweppes lemon?

„Hvað er það?“

Gos með voðamiklum sykri!“

„Nei, ég held ég sé bara helvítí góður þakka þér fyrir.“

Hvaða ráð myndirðu gefa



varðandi heilsufæði, hvernig ætti að hafa það?

„Ég held að hérrna... - sykurneysla ætti að vera nokkuð í hófi. Það rosalega auðvelt að fara út úr rammanum með sykurneyslu. Ekkert endilega bara með mat. - Í sambandi við drykki líska. Það er rosalega mikið í þessu gosdóti. Rosalegt magn! Þetta er í raun og veru orka sem þvælist fyrir í lískamanum þegar maður æfir. Ég held líska að maður ætti að fara varlega í of mikla kjötneyslu.“

Hvaða áhugamál hefur þú fyrir utan karate?

„Nú, það eru bara allar íþróttir. Jú ég hef nú alltaf svolítið áhuga á myndlist og kvíkmyndum, það er svona það helsta.“

Hvernig líst þér á heiminn í dag?

„Mér líst bara þokkalega vel á heiminn miðað við hvernig aðstæður eru í dag. Það væri sjálfsgagt ekki hægt að spila miklu betur úr því. Ég verð að segja að

ég sé þokkalega sáttur.“

Hvaða skoðun hefur þú á áfengisdrykkju unglings?

„Ég hef enga sérstaka skoðun á því. Þetta er nefnilega svolítið strembin spurning. Æ, ég veit það ekki, ég ef enga sérstaka skoðun á því meðan krakkur fara þokkalega varlega í það. Það er ekkert að því að drekka í rauninni en það er bara svo rosalega auðvelt að láta það ganga út í öfgar. Það er alveg ofsalega lítið mál. Að öðru leiti er það óþarfi. Krakkur þurfa ekkert að drekka til að vera eins og þau eru í dag. Þetta er oft raunveruleikaflótti. - Það eru kannski hörð orð?!“

Hvernig finnst þér Steven Seagal og karatemyndir?

„Þær eru ekkert verri en hverjar aðrar og það er oft ágætt að horfa á þær. Steven Seagal??!! - Hann er nú svolítið frábrugðinn þessu, af því hann kom með svo mörg ný trikk í þessar myndir og fylgirekki alveg þessari karate uppskrift.

Hann er að gera allt aðra hluti, sem eru jújú mjög skemmtilegir fyrir augað. En svona týpan hans er nú kannski einum um of, alltaf þessi þögli svartklæddi maður með hárið greitt í tagl og það er sama hvaða mynd þú horfir á, þá er hann alltaf eins!"

Af hverju byrjaðir þú að æfa karate?

„Af hverju? - Það verður bara að segjast eins og er að ég var heillaður upp úr skónum þegar ég var lístíll. Ég æfði Shotokan hjá Ágústi Österby í smátíma, síðan var deildin lögð niður á Selfossi og ég var alltaf pottþéttur á því að ég ætlaði að fara að æfa aftur, hvenær sem það skyldi svo vera. Um leið og deildin startaði aftur hjá honum Sölva þá byrjaði ég strax. Ég veit eiginlega ekki af hverju. Þetta er eiginlega spurning um áhuga. Þetta heillaði mig mjög mikið og þetta er þannig sérótt að þú getur alltaf verið að læra sama hvað þú ert gamall. Þú stoppar í raun og veru aldrei. Það er eins og þetta sé endalaus upplýsingasmíðja. Þú getur alltaf leitað og alltaf bætt þig að einhverju leiti þó þú sért kominn yfir á aldri.“

Hversvegna valdirðu karate frekar en aðrar bardagaíþróttir?

„Ég bara veit það ekki. Ef ég hefði valið eitthvað annað hugsa ég að ég væri í því á dag. T.d. Júdó. En ég bara datt inn í þetta á sínum tíma og ég hafði mjög gaman að þessu. Mér fannst þetta eiga vel við mig. Það var ekki að ég væri að velja neitt sérstaklega áður en ég byrjaði, að ég ætlaði að læra þetta en ekki hitt, þetta bara þróaðist.“

Stefndirðu strax að því að gerast keppandi í karate?

„Jájá, það voru alveg hreinar línum. Maður verður aðeins að keppa. Það er að mörgu leiti skemmtilegasti hlutinn af þessu! Það má segja það að ég hafi stefnt strax að því. Mig hefur alltaf langað til að keppa.“

Hverskonar keppandi ertu?

„Ég myndi segja að ég væri mjög skapgóður keppandi. Þegar ég keppi þá reyni að láta ekki skapið fara með mig því það truflar bæði tækni og einbeitingu. Hvað annað snertir þá get ég verið grófur og það eru sjálfsagt allir upp að vissu marki. Ég held að ég sé ekkert frábrugðinn því. Hingað til hef ég náð að halda stressi svona í þokkalegu lágmarki, þannig að ég hef náð að keppa án þess að klúðra miklu. Ekki frosið og beðið eftir að vera tekinn í gegn, eða svoleiðis. Sem keppandi hef ég svona náð að halda skapinu niðri. Það held ég að sé aðalatriðið.“

Hvernig líður meðaldagurinn hjá þér?

„Það er nú það! Eins og málin standa í dag er það bara skólinn, maður fer í skólann en eftir skólann eru það náttúrulega æfingar og útaf æfingunum vilja nú oft þessi blessuðu heimaverkefni klikka að einhverju marki, náttúrulega vegna þess að æfing og þjálfun getur tekið mikinn tíma. Að öðru leiti horfi ég mjög lítið á sjónvarp þegar ég er í skólanum og að æfa. Það er einfaldlega ekki tími til þess. Ég reyni oftast að fara snemma að sofa. Einfaldlega vegna þess að ég þarf mikinn svefn. Ég hef aldrei skilið fólk sem getur kannski sofið 5-6 tíma ég þarf alltaf mína 9-10, eða svona 8-9. Helgarnar eru náttúrulega allt öðruvísi. Þá er allt miklu frjálsara. Þá reynir maður oft að slaka á og gera eitthvað annað, hvað sem það nú er, ef maður er ekki að keppa.“

Hverju þakkarðu þinn góða árangur?

„Númer eitt er náttúrulega þjálfunin hjá Sölva. Hann hefur hjálpað alveg rosalega. Hefði hann ekki staðið í þessu með manni upp á þjálfun þá stæði maður ekki í þessum spórum, þannig séð. Maður hefði aldrei

getað farið í keppni án þess að hafa hann sem leiðbeinanda. Ég held að það hefði aldrei gengið upp. Það er svona fyrst og fremst honum sem ég þakka í sambandi við að hafa unnið svona eitt og eitt móti en að öðru leiti þá er þetta bara spurning um að æfa vel og hugsa vel um mótið sem maður er að fara á mörgum dögum áður en maður fer. Undirbúa sig sálfræðilega, það er rosalega stórváttur.“

Hvaða ráðleggingar myndirðu gefa þeim sem væru að byrja að keppa varðandi æfingar og keppni (leyndóin)?

„Dagsformið skiptir ótrúlega miklu máli í keppni. Sérstaklega í karate, því maður hefur svo lítinn tíma inni á gólfínun, hvort sem maður er að keppa í kata eða kumite. Þú mátt ekki gera nein mistök. Það getur kostað stig eða tap! Ráðleggingarnar eru einfaldlega þær að fólk hafi bara trú á sjálfu sér áður en það fer í keppni og segi við sig „Ég get þetta!“. Ég myndi segja að þetta væri helst í hugarfarinu. Það eru engin sérstök leyndarmál á bak við það að ná einhverjum árangri í keppni, nema bara að æfa vel fyrir mótin og það tekur bara tíma, vinnu og þolinmæði. Það er bara eitthvað sem fólk verður að venja sig á. Nú, - keppni er kannski ekki fyrir hvern sem er. Þetta er kannski svoltíð sérstakt ferli að standa þarna inni á velli og vera að skora stig á einhverjum sem er að reyna að „lumbla á þér“, en leyndarmálin eru ekki nema þau að fólk ætti bara að æfa og hugsa vel út í sjálft sig. Maður getur ómögulega farið út í keppni neðra vita örlítið um sjálfan sig og hvað maður gæti bætt. Hver keppni er þá líka einskonar próf eða sjálfskönnun um leið; „hvað þarf ég að laga“, o.s.frv., „Hvað þarf ég að gera fyrir næsta móti“, það er aðalmálið; æfa vel og hafa hugam við efnio.“

Hvaða áform hefurðu um

framtíðina?

„Ekki önnur en að halda áfram í skólanum þarna og æfa á fullu meðan tími gefst til. Í sumar fer að öllum lískindum nokkuð stór hópur út til Svíþjóðar á Evrópuæfingabúðir. Ég ætla nú ekki að missa af þeim. Ef við fórum lengra inn í framtíðin mun ég ef til vill fara til Svíþjóðar og dveljast þar ef til vill einn veturn til að æfa, því eftir Goju-kai norðurlandamótíð fékk ég „grænt ljós“ á það að ég mætti vera þar hjá þessum toppum úti og æfa með þeim og ég held að ég ætti kannski að nýta mér það meðan ég er ungur og „óráðstafaður“.“

Lífsmottó?

„Að vera sáttur við sjálfan sig og vera maður sjálfur í einu og öllu. Það endurspeglast til dæmis í því að ég hef aldrei dottið í það en ég held að það sé stórt atriði að reyna ekki að leika annan en maður er og hafa trú á því sem maður er að gera, því ef maður hefur ekki trú á því sem maður er að gera þá nær maður aldrei árangri, það skiptir engu máli í hverju það er.“



Íþróttagallar - liðsbúningar -
skór fyrir allar íþróttir
æfingatöskur og margt fleira.
Hjá okkur færð þú allt sem þú
þarf, við gerum þér gott
tilboð.

Hoffell Ármúla 36

Reykjavík

S. 581-2166 Fax: 588-8047

10 ára afmælismót

Sunnudaginn 27.nov. var haldið 10 ára afmælismót Goju-kai karatesambandsins, í Íþróttahúsi Selfoss. Keppendur, sem voru u.p.b. 60 manns, komu frá Grafarvogi, Garðabæ, Vestmannaeyjum, Þorlákshöfn og Selfossi. Keppt var í þremur greinum karate, þ.e. KIHON (grunnæfingar), KATA (formæfingar) og KUMITE (frjáls bardagi). Helstu úrslit voru sem hér segir:

KIHON

1. Kristján Hilmarsson, Selfossi
2. Ester Ýr Jónsdóttir, Selfossi
3. Kristinn Þórisson, Grafarvogi

KATA 15 ára og eldri

1. Kristján Hilmarsson, Sefossi
2. Ásgeir Ingason, Þorlákshöfn
3. Kristinn Þórisson, Grafarvogi

KATA 14 ára og yngri

1. Jóhanna Hólm, Grafarvogi
2. Stefán Þórsson, Grafarvogi
3. Haukur Þorsteinsson, Vestmannaeyjum

KATA grænt belti og hærra

1. Ingólfur Snorrason, Selfossi
2. Sveinn R. Ólafsson, Grafarvogi
3. Jóna Bríet Guðjónsdóttir, Selfossi

KUMITE 12 - 14 ára

1. Þorgils Ó. Baldurs, Þorlákshöfn
2. Páll Rúnarsson, Grafarvogi
3. Haukur Þorsteinsson, Vestmannaeyjum

KUMITE KVENNA

1. Agnes Brá Birgisdóttir, Selfossi
2. Jóna Bríet Guðjónsdóttir, Selfossi
3. Gunnþóra Steingrímsdóttir, Selfossi

KUMITE KARLA

1. Ingólfur Snorrason, Selfossi
2. Ottó Rafn Halldórsson, Þorlákshöfn
3. Ásgeir Ingason, Þorlákshöfn

Dagana 16.-18. des. kom Ingo de Jong 6. dan til landsins og hélt æfingabúðir í Þorlákshöfn auk þess sem hann gráðaði (þrófaði) karatemenn. Hann er yfirþjálfari Goju-kai í N-Evrópu og varaforseti Alþjóða Goju-kai karatesambandsins (IKGA).

Hjá karate-deildum innan Goju-kai sambandsins er mikið um að vera á næstunni. Í janúar munu ný byrjendanámskeið hefjast og í febrúar verður ungingameistaramót Íslands haldið. Í mars er svo Íslandsmeistaramót í KATA. Í sumar er stefnan sett á alþjóðlegar æfingabúðir í Svíþjóð. Þar mun forseti IKGA og yfirmeistari Goju-kai, Goshi Yamaguchi seiko shihan 8.dan stjórna ásamt Ingo de Jong. Með Yamaguchi seiko shihan munu koma margir þekktir þjálfarar frá Japan.

Það er því ekki hægt að segja annað en karatemenn Goju-kai hafi í nágu að snúast á næstunni. Upplýsingar um námskeið og starfsemi Goju-kai:

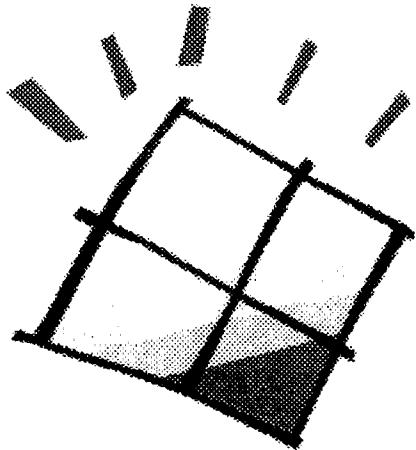
GoJu Kai Karate-Samband Íslands

Sölvi R. Rafnsson formaður

Austurvegi 40

800 Selfossi

S: 98 - 2 18 49



Norðurlandamótíð í karate

Hér koma úrslit í Norðurlandamótinu sem haldið var laugardaginn 29. október í Laugardalshöll

Oracle CDE2

Oracle Ísland,
Borgartúni 24, 105 Reykjavík

Dómaragagnrýni

Formaður karatesambands Íslands og kynnir mótsins; Karl Gauti Hjaltason létt hinum furðulegustu athugasemdir frá sér fara í gegn um háttalarakerfið. Hann hvatti áhorfendur til að styðja Halldór Svavarsson sem þá var að keppa til úrslita og er svo sem ekkert út á það að setja. Sumum fannst þó of langt gengið þegar hann var farinn að setja út á dómgaðluna.



Lyfjapróf

Á Norðurlandamótinu voru fjórir keppendur teknir í lyfjapróf af lyfjanefnd ÍSÍ en þetta er í fyrsta sinn sem það er gert á karatemóti hérlandis. Á meðal þeirra voru prófaðir var einn Íslendingur, Gunnar Júlíusson



VÖRUHÚS KÁ

Við styrkjum karatedeild U.M.E.S.

Kata karla

1. Paul Kee, Svíþjóð
2. Svein E. Sandlien, Noregi
3. Ásmundur Ísak Jónsson, Íslandi

Kata kvenna

1. Anetta Nilsson, Svíþjóð
2. Kristjörg Larsen, Noregi
3. Linn Langdalen, Noregi

Kumite karla (+80 kg flokkur)

1. Sacha Petrovic, Svíþjóð
2. Kim Waernerberg, Finnlandi
3. Jussi Keskinen, Finnlandi

Kumite karla (-65 kg flokkur)

1. Stein Rønning, Noregi
2. Halldór Svavarsson, Íslandi
3. Olli Ortiz, Finnlandi

Kumite karla (-70 kg flokkur)

1. Resa Mohseni, Svíþjóð
2. Stian Oldebråthen, Noregi
3. Tero Jauhainen, Finnlandi

Kumite karla (-75 kg flokkur)

1. Mads Kopperud, Noregi
2. Mika Nieminen, Finnlandi
3. Karl Viggó Vigfússon, Íslandi

Kumite karla (-80 kg flokkur)

1. Sami Tiainen, Finnlandi
2. Mikko Routsalainen, Finnlandi
3. Gabriel Berg, Svíþjóð

Kumite kvenna (+60 kg flokkur)

1. Karin Olsson, Svíþjóð
2. Janne Jacobsen, Noregi
3. Sari Laine, Finnlandi

Kumite kvenna (-60 kg flokkur)

1. Tarva Marianne, Finnlandi
2. Maija Ijás, Finnlandi
3. Annaika Eriksson, Svíþjóð

Opinn flokkur karla

1. Jarle Sorken, Noregi
2. Mikko Routsalainen, Finnlandi
3. Sacha Petrovic, Svíþjóð

Opinn flokkur kvenna

1. Karin Olsson, Svíþjóð
2. Sari Laine, Finnlandi
3. Maija Ijás, Finnlandi

Sveitakeppni karla

1. Finnland
2. Svíþjóð
3. Noregur

Sveitakeppni kvenna

1. Finnland
2. Noregur
3. Svíþjóð

-BÍLASPRAUTUN-BÍLARÉTTINGAR-

-BÍLAVIÐGERÐIR-

-FRAMRÚÐUSKIPTI-

-HJÓLBARDASALA-

Bílverk B.A. ☎ 482 2224



Merki Goju-Kai
karate

Bóndinn og mísíkantinn Labbi í Glóru hóf æfingar hjá
Selfossdeildinni nú í haust.

Fíla ekki fréttir

Fullt nafn:

Ólafur Stefán Þórarinsson

Fæðingadagur og ár:

17.2.1850 - eða 1950

Fjölskylduhagir:

Ég er með sambýliskonu, hún heitir Helena Káradóttir og svo á ég hérna einn son sem heitir Björn Ólafsson og svo á ég slatta af stelpum en þær eru flognar úr hreiðrinu.

Hvenær fékk hann síðast karöflu í skóinn?

Hann fær á hverju kvöldi, eða bara einn kartöflupoka fyrir jólín

Starf:

Bóndi og poppari.

Bifreið:

Ford Econoline '83 (ofsa-góður)

Uppáhaldsmatur og uppáhaldsdrykkur:

Mér finns uppáhaldsmaturinn og drykkurinn vera bara þegar ég er svangur og þyrstur, þas sem ég fæ mér þá. Ég velti voðalega lítið fyrir mér hvað þetta heitir.

Af hverju byrjaðir þú að æfa karate?

Rækta garðinn, rækta garðinn sko.

Hvað hefur þú mest unnið í happdrætti eða lottói:

Eitthvað um 120 milljónir, - nei ég hef einstaka sinnum fengið svona lægstu tölur. Ekki neitt þannig að ég hafi lagt á minnið hvað þær væru háar. Alltaf að reyna.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera

Pað

Hvað finnst þér leiðinlegast að gera

Ekki neitt.

Áhugamál:

Má segja að það sé svona; hreifing og mísík.

Hvaða persónu langar þig mest til að hitta?

Ég er bæði feiminn og lítið fyrir að spjalla við ókunnuga þannig að mér þykir best ef ég hitti engann.

Hvað gerðir þú í sumarfrínu?

Ég tók mér sumarfrí síðast fyrir fimm árum og þá fór ég í fjóra daga til Danmerkur.

Leiðinlegasti sjónvarpsþáttur:

Fréttir! - andvarp. Þær eru allar einhver vond tíðindi og um leiðinlega hluti eins og stjörnmál þetta er það leiðinlegasta sem ég get hugsað mér.

Gæladýr og annar fén-aður:

Svín og flugur.

Hvað yrði þitt fyrsta verk ef þú stjórnaðir heiminum í einn dag?

Segja af mér

Hver yrðu þín fyrstu viðbrögð ef filahjörð (eða fylahjörð) væri á beit í garðinum þínum?

Ég myndi segja: Helvítis fýla er af ykkur!, eða hvernig fílið þið þetta!

Framtíðaráform:

Berjast fyrir lífinu.

BH

Örstutt um karate

Fyrir utan það að vera sjálfsvarnarlist er karate einnig mjög góð lískamsrækt sem tekur til allra hluta lískamans. Það eru heldur ekki allir sem stunda karate sem keppnisíþrótt. Það er líka einstakt við karate að allir geta æft saman; börn og fullorðnir, konur og karlar...

Og þótt karate sé bardagasþrótt þá er mjög lítið um meiðsli á æfingum.

Karate er einnig ákveðinn lífsstíll og í kring um íþróttina er síðan ýmislegt félagsstarf og að sjálfsögðu góður félagskapur!

Goju Ryu karate á uppruna sinn að rekja til Nahaborgar á Okinawa í Japan en jafnframt ná rætur þess til Kína. Upp úr miðri 19. öld var Okinawa ein aðalmiðstöð vígaþróttá á eyjunni.

Í karate er keppt aðallega í tveimur greinum. Kata og kumite. Kata eru formlegar æfingar (fyrirfram ákveðnar) þar sem einn kemur fram í einu eða þá þriggja manna hópar. Dómarar gefa síðan stig fyrir frammistöðuna og er gefið fyrir eftir því hvort formið og tímasetningin sé rétt. Kumite er frjáls bardagi þar sem snerting er bönnuð. Formið þar er frjálsara en öll tímasetning mikilvæg. Miklu máli skiptir að hafa næma

Æfingar í vor:

kl.	Mánud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.
	Íþróttahús	Gagnheiði	Íþróttahús	Gagnheiði	Gagnheiði
09:00-10:30					Úrvalsflokkur
17:00-18:30	Gul- og grænbeltarar		Þrekæfing (allir)		
18:00-19:00		Byrjendur og gulbeltarar		Byrjendur	
19:00-20:00		Grænbeltarar			

tilfinningu fyrir tímasetningu á sókn og vörn. Snerpa og liðleiki eru líka nauðsynleg.

Aðalþjálfari er Sölvi Rafn Rafnsson 1. dan (svart belti), formaður Goju-kai karatesambands Íslands. Hann fékk þjálfun sína mestmagnis í Svíþjóð undir handleiðslu Ingo de Jong 6. dan, sem er yfirþjálfari og formaður Goju kai í N-Evrópu. Græn- og brúnbeltarar úr deild-unum munu einnig aðstoða en þeir hafa allir fengið þjálfun í að kenna.

BH

NÝSMÍÐI + VIÐHALD + ENDURBÆTUR

ALHLIÐA BYGGINGASTARFSEMI
TILBOÐ EÐA TÍMAVINNA

VANIR MENN NOTUM AÐEINS VIÐURKENND EFNI
LEITID UPPLÝSINGA

TRÉSMIÐJA
AGNARS PÉTURSSONAR
Stekkholti 15 800 Selfossi Verkstæði Eyraveg 55
símar 98-21823 985-25814 FAX 98-21112

Svíþjóðarferðin

Dag nokkurn í nóvember lögðu þrjú fagurmenni af stað í ferð nokkra. Ferðinni var heitið til Svíþjóðar en þar stóð til að æfa karate sem og auka víðsýni enda ferðin gott tækifæri til að skoða sig um á erlendri grundu. Byrjað var á því að aka til Keflavíkur en þaðan var flogið til Stokkhólms. Frá Stokkhólmi var ekið til Eskilstuna en þar fóru karateæfingarnar fram. Indo de Jong, Conny Ferm og Johan Lundqvist sáu um að þjálfa.

Æfingar þessar voru mjög góðar og kennslan auðvitað ein sí besta sem völ er á. Hinsvegar voru æfingarnar mjög erfiðar; Ingólfur, Bríet og Gunnþóra voru látin strita daginn út og inn en geta má, að þessi þrjú eru lengst komin af þeim sem æfa Goju kai karatestlinn á Selfossi. (fyrir utan Sölna Rafnson að sjálfsgöðu). Æfingarnar voru alls fjórar og voru þær mjög viðamiklar. Þegar líða tók á ferðina veiktist allur hópurinn og ældi sem mest mátti.



Ingo de Jong ásamt Gunnþóru Steinrímsdóttur í Sverige

Þessi ælupest var hinn versti óþverri og láu þremeningarnir flatmaga og vonuðu bara að pestin liði hjá. Allt kom fyrir ekki og ælupestin var ennþá í sínu fulla fjöri þegar þremeningarnir fóru

heim. Ingólfur varð einna verst fyrir barðinu á pestinni en hann ferðaðist um í hjólastól. Prátt fyrir þessa ælupest má segja að ferðin hafi heppnast mjög vel og öruggt er að hún mun verða ein ljúfasta endurminning Ingólfss, Bríetar og Gunnþóru þegar fram líða stundir en þessi ferð var ekki eingöngu góð karatekennsla heldur olli hún því að hópurinn varð mun samheldnari en áður og því má segja um þessa ferð að hún hafi einkennst af samstöðu, góðum anda og sterkum vináttuböndum en það er einmitt ein af meigináherslum karate.

Magnificus doctus

UMF BALDUR HVOLSVELLI

Í byrjun síðasta árs voru haldin byrjenda- og framhaldsnámskeið í karatedeild. Aðalþjálfari var Sölna Rafn en auk hans þjálfaði að sjálfsgöðu Kári Rafn Sigurjónsson en hann hefur séð um rekstur og flest annað sem viðkemur deildinni undanfarin ár.

Á Landsmóti UMF í Laugardalur voru tveir keppendur frá karatedeild UBH, þau Þorbjörn Tryggvadóttir og Birkir Jónsson. Þorbjörn náði 1.sæti í kumite og Birkir 2.sæti í kata. Í haust var ekki hægt að byrja fyrr en í októberlok vegna lokunar Hvolsins, en þó æfðu nokkrir fram undir jól og sóttu jafnframt æfingar á Selfossi.



HAGAPLAST HAGAPLAST

Gagnheiði 36, Selfossi

Óskar landsmönnum

gleðilags árs

HAGAPLAST HAGAPLAST



KÝLD'ÁDA!

KARATE

GOJU KAI

UPPLÝSINGAR UM
BYRJENDA- OG FRAMHALDSNÁMSKEIÐ
HJÁ ÞESSUM KLÚBBUM Í SÍMA:

SELFOS

21829 Ingólfur
21862 Gunnþóra
21849 Sölví

VESTMANNAEYJAR

13329 Sigmundur
12943 Vilhjálmur

GARÐABÆR

657067 Gunnar
658055 Ella Mæja

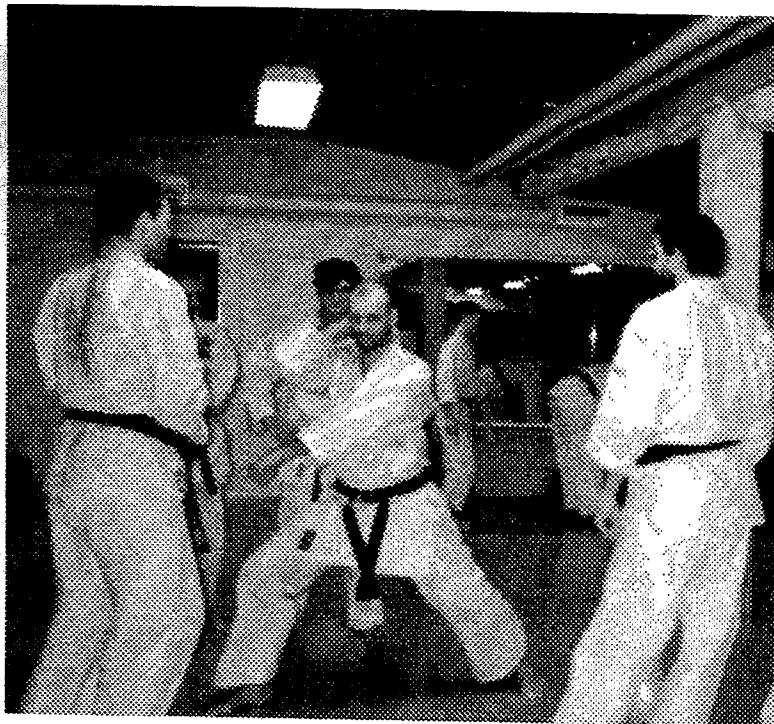
GRAFARVOGUR, R-vík
45846 Sveinn Rúnar



GOJU KAI KARATE DO ÍSLAND



200% teygja (á lengdina)



Nokkrir svartbeltarar

Illar tungur sögðu að

Stelpurnar í karatedeildinni á Selfossi séu svo lengi í sturtu að þær fái núna póstinn sinn þangað.

Haukur í Vestmannaeyjum er farinn að hlusta á Mozart og ganga um í smoking.

Ester sefnir nuna á næsta íslenska Beverly Hills prógram

Addi kaupi sér daglega trefjajúgunt og 10 kiló blönduðum vitamínum.

Brynjar þjáist núna af ritstuldaþyki, Gunnþóra af skriftaræði og DOCTUS af skáldlegri mó



Doctus og BH