

# karate-**BLAÐIÐ**

# IPPON

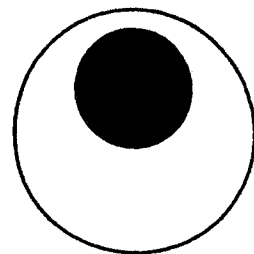
1. t.bl. 1.árg. 1985,feb. Gefid út af Karatedeild UMF Selfoss.

空手

SHOTOKAN KARATEDEILD



UMF SELF OSS



## **BRAUT 100 MÚRSTEINA Á 127 SEKÚNDUM**

Noregs-vinurinn Raffi Liven, 5. dan Okinawa Te, mun verða titladur heimsmeistari í múrsteina-broti í næstu útgáfu af Heimsmetabók Guinnes. Sjágrein bls 4.

Hér á myndinni til hægri sést hann brjóta þrjá í einu.



Selfossi, 10.feb. 1985.

Nú lítur dagsins ljós í fyrsta skipti blað það, sem stjórn Shotokan Karatedeildar UMF Selfoss hefur lengi dreymt um að gefa út. Blaði þessu er ætlað að vera bæði fréttablað um ýmis málefni varðandi karate og einnig er ætlunin að hafa í því fróðleik um karate almennt.

Nafnið á bladinu er "IPPON". Ippon er japanskt orð og í rauninni alþjóðlegt, sem þýðir "heilt stig" í keppni. Einnig er hægt að fá hálft stig og er það þá "Wasa ari". Sá sem stakk upp á nafninu IPPON á blaðið var Ágúst Østerby.

Ritstjórn bladsins: Ágúst Østerby (ábm)  
Ólöf Østerby  
Elís Kjartansson

Fréttamenn: Gudmundur Árnason  
Eypór Østerby

Það skal tekið fram að í allar ofantaldar stöður var ráðað af formanni deildarinnar til þess að flýta komu þessarar útgáfu. Síðan geta orðið miklar breytingar á fólki í ritstjórn og öðru fyrir næstu útgáfu.

Hafi einhver áhuga á að koma með efni í blaðið er það vel þegið og þá er best að vidkomandi hafi samband við einhvern af ofantöldum aðilum.

IPPON áskilur sér allan eignarrétt á nafninu "IPPON", sé ekki þá þegar komið út annað blað með sama nafni, sem stjórn SKS veit ekki til.

Stjórn SKS : Ágúst Østerby form.  
Ólöf Østerby ritari.  
Þorsteinn Masson gjaldkeri  
meðstj.  
Gunnar I Gunnarsson  
Elís Kjartansson

Merki deildarinnar, sem er stór og mikill dreki í vígahug með stafina "Shotokan" á bringunni, hannaði Ólafur Th Ólafsson og kunnum við honum okkar bestu þakkir fyrir.



# VIDTAL VÐ ÁGÚST ØSTERBY form.

Hvenær byrjadir þú að æfa karate?

-Ég byrjandi í nóv. 1981.. Þá byrjandi nokkuð stór hópur að æfa, sem var fyrsti byrjendahópurinn hér á Selfossi. Kennarar voru Magnús Gísli, Haraldur Skarphéðinss., Elís Kjartans, Hermann Østerby og Guðjón B. Gunnarsson. Þá áttum við í kjallara G.S.S., þar var að vísu, og er enn, mjög hart og óslípað gólf. Strakarnir fengu síðar Karl Gauta úr Rvík tíð að koma og kenna einu sinni í viku.

Hvers vegna byrjadir þú að æfa karate?

-Ég hafði alltaf haft áhuga á júdo og japanskri sjálfsvarnarlist. Ég vissi að júdo væri æft í Rvík en ekki að karate væri til á Íslandi. Þegar ég svo frétti í okt. 81 að byrjað væri að kenna karate hér á Selfossi, fékk ég strax áhuga og lét skrá mig. Á fyrstu æfingunni þegar ég sá Gauta og strákana sem ég taldi upp ádan, í karategöllum að gera hinar og þessar karate-æfingar, þá fann ég að þetta var sú íþrótt sem ég vildi æfa. Mér fannst þetta agalega framandi og spennandi.

Hefur nokkurn tíma hvarflað að þér að hætta þessu?

-Það get ég varla sagt. Þetta er íþrótt sem ég hef mikinn áhuga á og maður er aldrei búinn að læra allt. Vissulega koma tímabil í öllum íþróttum þar sem manni gengur ekki vel, en mér hefur alltaf tekist að yfirstíga þau.

Hvernig var þér innanbrjósts í fyrsta prófinu þínu?

-Aldvitað var ég mjög spennur og raunar hálf kvíðinn þar sem ég hafði ekki hugmynd um hvort ég næði eða ekki. Prófdómari var Steve Cattle 5.dan, fyrrverandi margfaldur englandsmeistari, og það hafði líka sitt að segja um hvað ég værd spennur. Nú, prófið var

haldið í Rvík og ég var eini Selfyssingurinn sem fór. Þá átti ég ekki karategalla, en fékk lanadan gallann hans Hermanns frænda. Þegar ég fór í hann í fyrsta skipti (í prófi) fannst mér sem ég væri miklu meiri karatemadur; það var alveg ný tilfinning.

Hvenær byrjadir þú að þjálf, og hvað belti varstu með?

-Það kom eiginlega til af illi nauðsyn, vegna þess að um áramótin '81 - '82 fóru Elís og Guðjón að slaka á æfingum. Þá tók ég smám saman við kennslunni, nýkominn með orange belti eftir u.p.b. 6 mánaða æfingar.

Hvada kosti og galla telur þú að fylgi því að hafa byrjað svo snemma að kenna?

-Það hafði náttúrulega ákvedna stöðnun í för með sér fyrir karateferil minn. Vegna þess að mínir fyrri kennarar hættu, varð ég að sækja minn lærdóm til Rvíkur. Þangað fór ég þó ekki nema u.p.b. tvisvar í mánu. Þrátt fyrir það hef ég náð að klifra mig upp eftir beltakerfinu og náð þeirri gráðu sem ég er með núna, þ.e. 2.kyu (brúnt einstrikað belti). Vardandi kostina þá er þetta ágæt reynsla fyrir íþróttakennaraskólann sem ég stefni á að loknu stúdentsprófi frá F.Su, íþróttabraut.

Hvada aldurshópar eru það sem æfa núna hjá deildinni?

-Flestir eru 12 ára. Aldurinn er þó frá 10 ára og upp í 22 ár. Þess má geta að nú æfa mun fleiri stelpur hjá deildinni en hingað til. Medalaldurinn er nokkuð lágur núna, en ég vil taka það fram að næsta vetur ætlum við aðeins að taka inn 16 ára byrjendur og eldri. Þannig að þeir yngri sem áhuga hafa á að byrja ættu að fara að drífa í því núna til að geta þá æft með framhaldsflokki næsta vetur. Fyrir þá eldri, sem áhuga hafa á að stunda og læra íþróttina - einnig sjálfsvörn almennt - væri ráðlegt að bíða fram á næsta haust með að skella sér í karata

## RAFFI LIVEN ★

Í Árósum 18 desember 1983, braut hið 35 ára ísraelska vöðvaúnt 100 venjulega múrsteina með höndum og fótum á 2 mín. og 7 sek. undir smásjá danskra írétta- manna og eftirlitsmanna frá Guinness. Fyrir ókunnuga virkar slíkt met kannski óhugsandi, en við sem þekkjum Raffi vitum að hann er í formi til að gera hvað sem er.

Líf Raffi hefur næstum alltaf samanstaðið af keppnum, annaðhvort í íþróttalegu sambengi, eða þá sem blóðköld alvara. Hann hefur tekið þátt í tveimur stríðum, 1967 og '73 sem fallhlífarhermaður, og unnið fyrir sér sem lífvörður pólitíkusa í mörg ár.

Sína erfidustu og skuggalegustu keppni háði hann þó við ósýnilegan en mjög svo áþreifanlegan óvin. Fyrir fjórum árum sögðu læknar honum að hann væri með æxli við heilann, og að hann þyrfti að gangast undir uppskurð strax ef það ætti að jafna sig. Nokkrum mánuðum eftir sjúkrahúsleguna í Tel Aviv heimsótti Raffi mig í Osló. Hann var greinilega þrekminni eftir geislamedferðir, en samt sem áður var ekkert að bardaga hug hans. - Ég skal vinna þessa keppni, sagði hann, vertu viss.

Vegna báverandi heilsu- ástands hans verd ég að taka fram að ég var ekki viss. En Raffi stóð við orð sín, og er í dag alveg heill heilsu. Fjölhæfni er það sem einkennir Raffi sem karate idkanda. Hann er góður kata-maður, og hefur tekið þátt í öllum tegundum keppna; vanalegu karate, "full contact-karate" (full snerting) og "rot-karate", þar sem sá vinnur er stendur uppi.

Styrkur Raffi liggur þó fyrst og fremst í sjálfsvörninni, - bæði hvað snertir kenningar og venjur. Síðastliðið haust fengu 50 norskir karateidkendar að njóta góðs af hinni miklu þekkingu hans á því svíði.

Raffi er ísraelskur í húð og hár. Hann er þó giftur danskri stúlku og hefur sest að í Árósum, þar sem hann rekur karateskóla. -þýtt o, endursagt.

**HÉR** á eftir fer viðtal við Benedikt Valdimarsson 11 ára í tilefni afmælis hans 3. feb. Benna þekkjja flestir sem æfa nú hjá deildinni.

Og að sjálfsögðu óskum við Benna til hamingju með afmælið....

Hvernig heppnast afmælis- veislan?

-Þetta var nú ekki veisla. Það er aldrei nein stór veisla hjá mér - ég býð bara nokkrum strákum. Afmælið heppnast frábærlega og það var rosa fjör.

Hvað kom þér til að æfa karate?

-Ja, ég og vinur minn, hann Ingi, vorum búnir að ákveða fyrir um hálfu ári að æfa karate, síðan dryfum við okkur bara einn daginn á æfingu. Ég var ekki mjög spenntur fyrir æfinguna, en ég var svolitíð feiminn eins og ég er alltaf.

Fannst þér það erfid æfing?

-Nei, hún var nú alls ekki erfíð, en æfingarnar eru nú samt soldíð erfíðar í upphitun og svona.

Er karate aðaláhugamál þitt?

-Já, ég held það nú. Ég æfði fótbolta, en er hætstur í honum núna.

Var fótboltinn eins erfíður og karate?

-Nei. Það var nú ekkert erfítt sko að sparka í boltann og þær æfingar voru ekki næstum því eins erfíðar. Það voru t.d. engar upphitanir eða neitt erfítt. Þetta er heldur ekki nein sjálfsvarnaríþrótt.

Hvað telur þú karate vera?

-Ég tel það sjálfsvarnaríþrótt sem má náttulega ekki nota á fólk; bardagalist. Ég hefði kannski frekar farið í Kung-fu ef það hefði staðið til bóða. Það er sennilega jafn skemmtilegt.

Hvernig fynnst þér Ágúst sem þjálfari?

-Hann er mjög góður, ekkert frekur og hann er skemmtilegur.

Framh. →



Myndir þú vilja hafa æfingarnar öðruvísi?

-Neei, ætli það, þær eru ágætar svona. Sko mér hefur ekki fundist nein æfing mjög leiddinleg meðan ég hef æft, ekki til þessa. Stundum er maður náttúrulega að grínast og þá er maður skammmaður.

Hvað finnst þér skemmtilegast við karate?

-Ég hugsa að það sé kata, en það er líka svolítid gaman í kumite

Ertu spenntur fyrir prófid sem verður núna brádlega?

-Já, ég er svolítid stressaður um að vita svona hvort ég næ eða ekki.

Hvernig fannst þér í æfingabúðum Kawasoe?

-Alveg frábært, og svo gat maður séð hvernig prófin fara fram. Ég lærði ansi margt í búðunum, nýja kata og hitt og þetta. Stundum var þetta erfitt en það er aðeins erfidara hjá Ágústi.

Heldurðu að sumir líti á karate sem slagsmálaþrótt?

-Ég veit ekki, sumir myndu nota hana til að monta sig og nota á aðra, þykjast vera meiri menn. Ég myndi ekki nota það upp úr þurru.

Pakka þér fyrir spjallid Benni.

-E.Ø.



Æfingatafla deildarinnar er sem hér segir:

Þriðjudaga kl. 18:15-19:30  
í íþr.h.GSS - Byrjendur.

Midvikudaga kl. 21:00-22:15  
í íþr.h.GSS - Framh.fl.

Fimmtudaga kl. 20:30-21:30  
í Heilsusporti - "Old boys"

Laugardaga kl. 14:15-15:15  
í Heilsusporti - Framh.fl.

Sunnudaga kl. 12:30-13:30  
í Heilsusporti - Byrjendur

# ÞJÁLFARAMÁL:

\* Hjá því verður ekki komist að Ísland er afskekkt land, sem er umlukid Atlantshafinu. Þess vegna er heldur erfitt um vik að fá erlenda þjálfara hingad. Þeir koma þá sjaldan, enda er frekar kostnadarsamt að kaupa hingad þjálfara, sem dvelja hér í aðeins eina til tvær vikur.

Íslenskum karate-íðkendum er þó nauðsynlegt að fá heimsóknir þjálfara á bord við Masao Kawasoe árlega, svo stöðnun eigi sér ekki stad.

Reyndar fer það oft svo að eitt árið kemur þjálfari sem kennir ákveðið tækniatriði á ákv. hátt, síðan kemur annar næsta ár og hann kennir sama hlutinn öðruvísi. Það eru þó yfirleitt bara smáatriði sem um rædir þar.

SKSÍ (shotokan karatesamband Íslands) hefur nokkrum sinnum staðið fyrir komu erlendra þjálfara hingad til Íslands. Til dæmis hefur sensei Steve Cattle 5.dan, sem er margfaldur englandsmeistari í Karate, komið tvisvar: árin 1981 og '82.

Þýski þjálfarinn Dieter Stein-egg kom í júlí '83 og kenndi íslensku karate-fólki margt gott vardandi grunntækni. Franz Bork 5.dan, einnig þýskur, kom í júní sl. sumar og hélt lardómsríkar æfingabúdir. Síðan má telja upp enn fleiri þjálfarakomur.

Eins og sést af framanverðu hafa erlendir þjálfarar komið hingad nokkuð reglulega undanfarid eða sem jafngildir einum stórbjálfa einu sinni á ári c.a. Síðan er reynt í milli-tíðinni að byggja þjálfun á því sem viðkomandi þjálfarar setja fyrir í hvert skipti. En þeir staldra aðeins stutt við í hvert skipti (1-2vikur) og er því hætt við að þeir stikli bara á stóru vegna tímaskorts þegar þeir loks koma.

Þess vegna tel ég það besta sem við íslenskir karate-íðk- endur gætum gert í dag vardandi þjálfaramál væri að fá einhvern færán erlendán þjálfara til þess að setjast að hér á Fróni um einhver arabil.

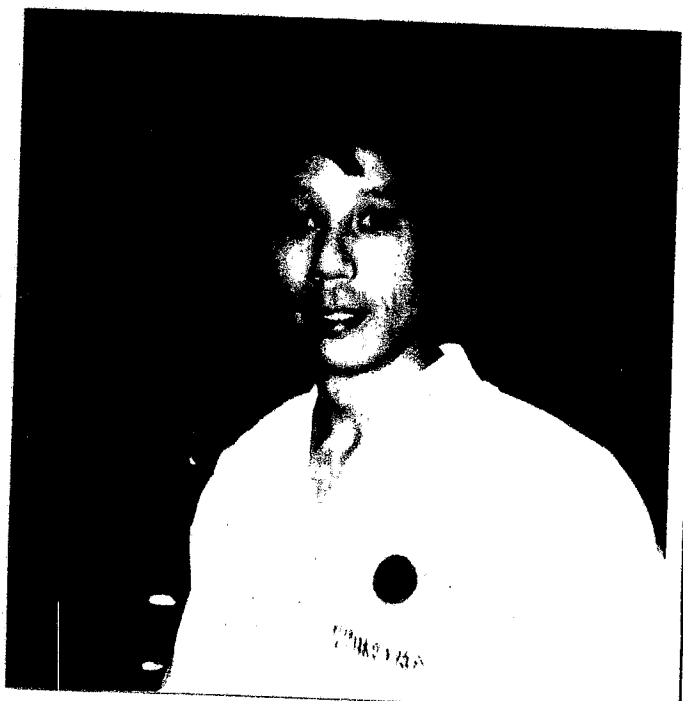
-AØ

## KAWASOE

\* 25 janúar sl. kom til lands- ins japanski karateþjálfarinn Masao Kawasoe 6.dan á vegum Karatefélagsins Þórshamars, Karatedeildar Gerplu og Shotokan karatedeildar Selfoss.

Hann dvaldi hér í 5 daga og voru haldnar æfingabúdir í R.- vik með samtals 10 æfingum. Frá Selfossi tóku yfir 20 manns þátt í búðunum.

Það fór ekki á milli mála að þarna var á ferdinni mikill meistari, sem á margar æfingar að baki sínum árangri. Fyrir margan var þessi viðburður einn sa stærsti a..segjum 3-4 ára ferli.



Masao Kawasoe 6.dan

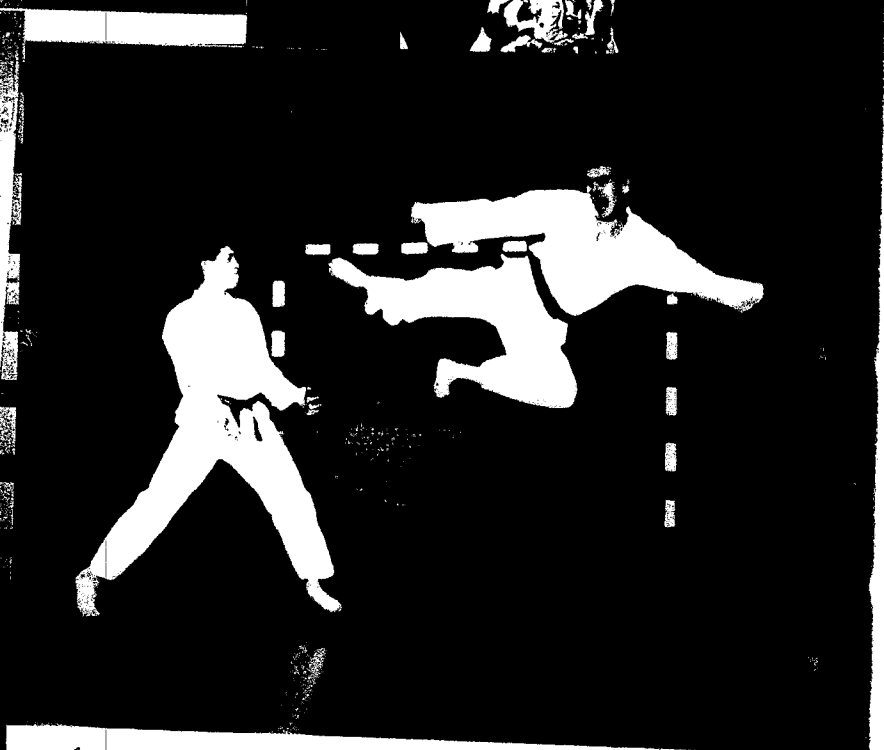
Fri

frh.Kawasoe

Kawasoe er nú búsettur á Englandi, þar sem hann kennir mörgum færustu shotokan karate mönnum englands, -þar á medal sensei Steve Cattle 5.dan, sem er verndari Íslands í karate. Þess má geta að eng-  
 þendingar eru í haum klassa hvað karate vardar og standa jafnvel jafnfætis japönum í þessari þjóðaríþrótt þeirra.

Við eigum vonandi eftir að sjá Kawasoe aftur áður en um langt lídur og þá verður kannski hægt að taka viðtal við hann, en fréttamönnum bladsins vannst ekki tími til þessa - samt sem áður náðust ágætar myndir af honum. -AØ





LEIKRAMYND AIDARINNAÐ (ÖSKRIÐ) 1

