

# Karate

bladid

1. tölublad-13. mars 1980.

## KARATEFÓLK Á ÍSLANDI TVÍSTRAD

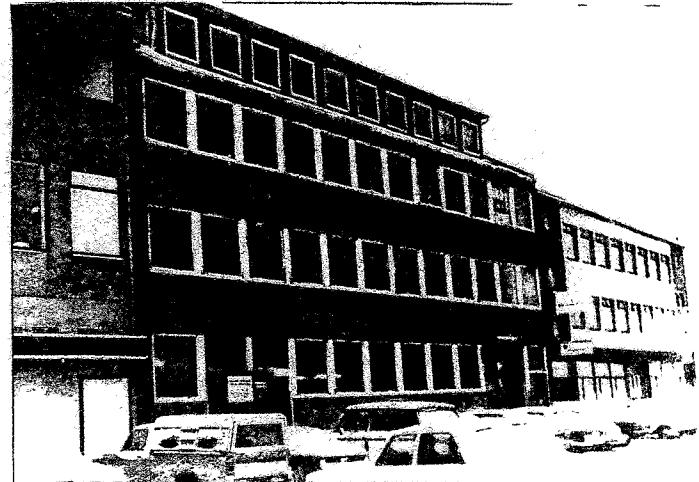
Eins og karate er nú á Íslandi, er er sama og engin samvinnu á milli félaga, sem er einn mikilvægasti hluti íþróttarinnar. Hér eru tvö stofn-félög, KFI (SHOTOKAN) og KFR (GOJU-KAI) og hafa enga samvinnu enn sem komið er.

En þótt félögin hafi mismunandi stil eiga þau að geta 7.d. offt í sama sal og jafnvel súndum saman, ef hugsunin er rétt. Útibú hafa verið frá KFR á Akureyri og í Keflavík.

Svona útibú þyrftu að koma um allt land og hafa góða samvinnu. Einnig var Reynir Z. Santos með félag í Vestmannaeyjum en fór þájan til R-vikur og stofnagi KFI. Ég veit ekki hvort enthverjir ófa þar ennpá, en vona það.

Fólk ætti að vera nögu þroskað til að vinna saman, en ekki vera eins og litil börn sem rifast út af engu.

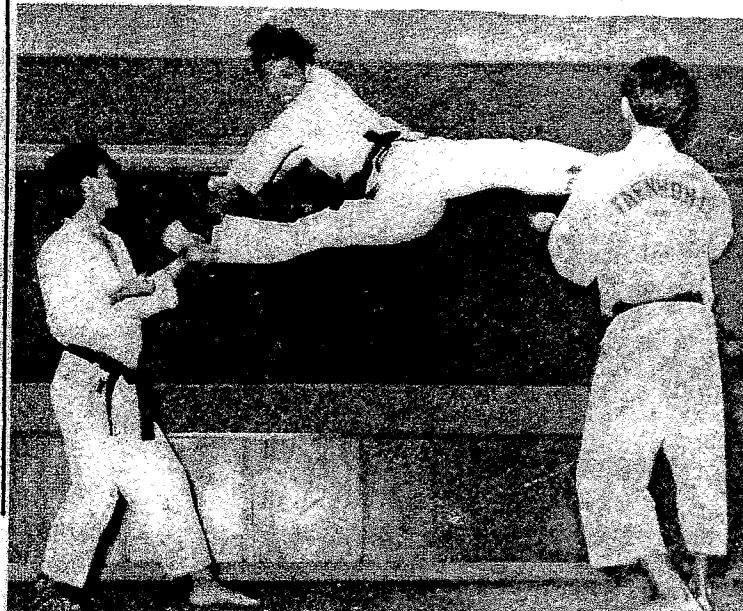
Draumur allra íslenskra Karatemannna er að stofna Karatesamband Íslands, hafa fleiri félög, hafa islandsmót, félagamót og keppa á erlendri grund. En til þess þarf fólk að breiða hugsunarhætti sínum til hinna. Og nú er að sjá hvar verður fyrstur til að hefja samvinnu. G.K.



ADSETUR KEI AÐ OFAN (4.hæð) OG KFR AÐ NEEDAN (2.hæð).



(KB-myndir SVS)



SJA' SKÝRINGAR BLS 7.

## KARATE - BLAÐIÐ.

RITSTJÓRN: KARL GAUTI  
HJALTASON.

RITNEFND: SVEINBJÖRN  
IMSLAND OG GÍSLI  
KLEMENZSON.

GREINAHÖFUNDAR: SIGURDUR  
ÓLAFSSON

2

ASÝRGÐARMADUR: KARL GAUTI  
HJALTASON.  
DÖSMYNDIR: SIGURDUR VALUR.

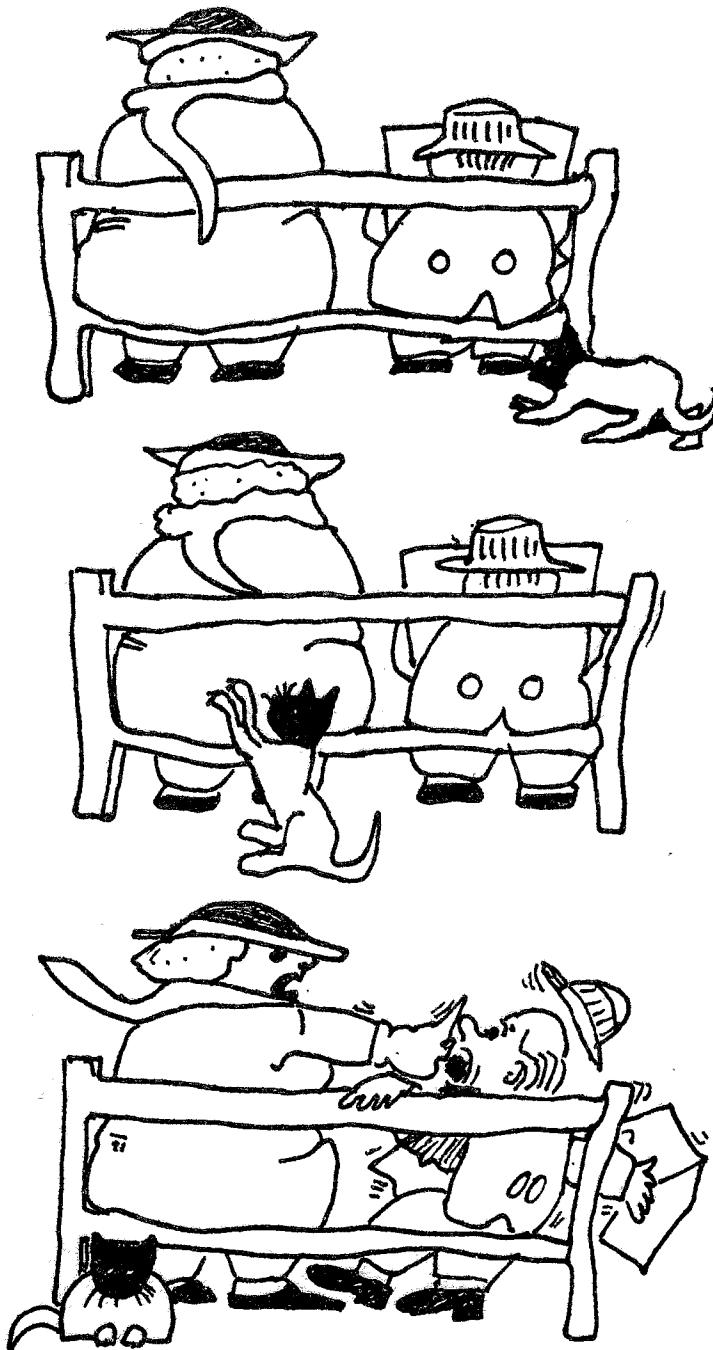
ILK sem bvið er af vera lengi  
Karate, er flest ó sama máli um  
Karate er ein besta íþrótt sem  
er á, það líkamlega og andlega  
ð, og síðan eru líka allir á einu  
áli um það af Karate-íþróttin er  
óréla afskipt hér á landi.

Karateikendur sem eru lauslega  
þláð 200-300 her og miklu fleiri  
m eru brennandi áhugamenn fá  
iga styrki frá ríkinu, þótt vist  
á ðið íþróttin "ali" upp mjög nýta  
örfelagsteigna, slysatiðni sé með því  
og sá sem teknist í íþróttum.  
en dæmi má nefna óf i veður hafa  
i 25-60 nemendur að 7 ára í  
íku hjá KFI og enginn meiðst suo  
vilið að hann hafi misst úr eftingu  
þa vinnu en vist er af margir gangi  
un hressari til verkefna sínna en  
fur. það má teljast krafðaverk  
vernig félöginn skravita fjárhagslega  
nen enga styrki og reila enga  
þinbera bettunarstarfssemi.

Margir felant að brött vegna herra  
jalla, því að 7000. kr a manndi  
ins og það er í KFI er mjög hatt  
vildi vid aðrar íþróttir.

En hvad að gera? Fyrst þurftum  
ið karateikendur að sameinast í  
eildarsamtökum sem berjast fyrir  
étti okkar, þa gerum við lokes teknud  
að leidrefta álit íþróttarinnar útqvíð.

Sameinafir stöndum vér,  
en Sundrafir..... . . .



► HVAR ER BRÖÐIR ÞINN?

- HANN LİGGUR Í RÚMINU.

► HVAD GENGUR ÁÐ HONUM?

- VÍÐ VEÐJUDUM UM HUOR  
OKKAR GÆTI HALLAÐ SÉR  
LENGRA ÚT UM GLUGGAN  
OG HANJ VANN.

► LÍFHRAÐÐ KONA 'A SKÍPI Í 1. SÍNN:

HERRA SKIPSTJÓRI, SÖKKVA SVONA SKIP OFT?

Skipstjörinn: NEI, ADEINS EINU SINNI, FRU.

# 3.



REYNIR Z. SANTOS 21707.

1. FLOKKUR.

Gauti	40771
Gisli	37820
Gunni	85043
Kalli	72258
Sveinbjörn	21067
Svenni	82872
Vignir	35627
pördur	71989

SALUR  
Brautarholtti 18 16288.

2. FLOKKUR.

Birgir	42147
Elisabet	40067
Frans	41370
Guðmundur	37364
Jón þór	72703
Kristinn	37820
Laufey	82761
Páll	92-8403
Sigríður	25938
Sturla	43616
þorfinnur	92-8097
Örn	92-8287

3. FLOKKUR.

Anna	40067
Asta	84856
Ámi	37302
Eiðvar	71989
Gunnar	
Hafdís	52207
Hjörðis	42947
Jóhann	92-8555
Jónas	83443
Jakop	33439
Jón	92-8240
Ólafur	84475
Siggi Ó	71105
Siggi S	32482
Sverrir	71105
Tom	29708
Víðar	35304
Vilmari	72402

## GRAÐUKERFIÐ Í KFÍ;

HVÍTT 9 KYU UNDIRSTÖÐUATRIDI

- + TAIKYOKO-SHODAN
- + TAIKYOKO-NIDAN
- + TAIKYOKO-SANDAN ..... 4 MÁNUÐIR.



8 KYU HEIAN SHODAN ..... 6 MÁNUÐIR.

7 KYU HEIAN NIDAN ..... 8 MÁNUÐIR.

GRÆNT 6 KYU HEIAN SANDAN ..... 10 MÁNUÐIR.

BLÄTT 5 KYU HEIAN YODAN ..... 12 MÁNUÐIR.

FJÖLUBL. 4 KYU HEIAN GODAN ..... 16 MÁNUÐIR.

BRÜNT 3 KYU TEKKI SHODAN + IAI ... 20 MÁNUÐIR.

2 KYU TEKKI NIDAN ..... 24 MÁNUÐIR.

1 KYU TEKKI SANDAN ..... 28 MÁNUÐIR.

## MEÍSTARAGRAÐA

SVART 1 DAN BASSAI ..... 3 ÅR.

2 DAN KANKU ..... 6 ÅR.

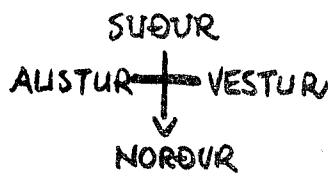
Kennarinn vid Pétur Lízla: Ef mamma þín skuldar 180 Krónur hjá fisksalanum, 170 Kr i Kjötbúðinni, 350 Kr hjá Kaupmanninum og 500 Kr i brauðbúðinni. Hvad verður það?

Pétur Lízli: Það flytjum við.

# HEIAN SHODAN

4.  
I.

UNDIR 8 KYU.  
SHOTOKAN.



## SKÝRINGAR.

SKAMMSTAFANIR:

S = SUÐUR. N = NORDUR. A = AUSTUR. V = VESTUR.

HH = Hægni hendi. VH = Vinstri hendi.

HF = Hægni fótur, VF = Vistri fótur.

GB = Gedanbara OZ = Ói-zutei

AU = Age-ulæ

I Heian Shodan skal alltaf gengif i Zenkutzu-dachi nema annan se teknig fram.

Ef bokstafurinn **T** er fyrir framan "skref" það byðir það að parna hefst ný talning.

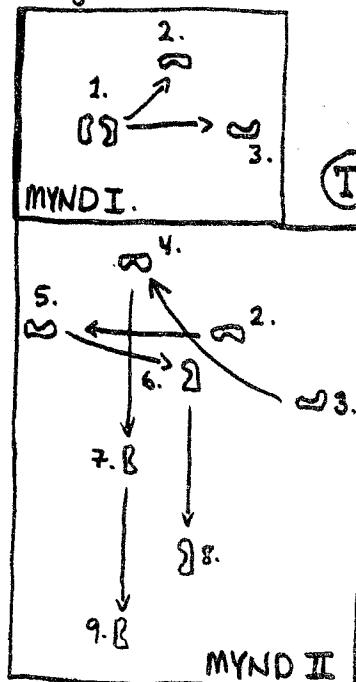
Munurinn á "Opinni" og "lokadni" Age-ulæ er af hnefinn er lokadur i lokadni en i Opinni er varin með opnum finefa.

Ef þið skiljið ekki enhver japónsk orð það er orðalisti i þessu bláði. Alltaf þegar þið eruð að fara i nýja óttu það skulluð þið horfa í hana augnabliki síður en þið stigjð skrefið.

I Heian Shodan eru 2 kí-ai (öskur) það ber að öskra með krafti og innlifun.

Þetta er ætlaus tilraun til útsleyningar i Kata og vér vorum að þið getið lært eitt hvad í þessu.

KGH.



## 1. BYRJUNARSTADA, REI.,

**T** skref 1-2. VF stigur i V, GB með VH. (90°)

skref 1-3. HF stigur i V, OZ.

**T** skref 3-4. HF stigur i A, GB með HH (180°)

Um 1-2 og þið end buin af þessu

það farað þið i stöðu eins og

MYND A sýmir, Hægni-fótur beinn.

síðan lyftið þið HF og HH (sja

MYND B). Og Joks berjist þið

HF miður á fyrri stað og HH lengjast

þið miður á ymindadan óvin (á hauð)

sja MYND C.

skref 2-5. VF stigur i A, OZ.

**T** skref 5-6. VF stigur i N, GB með VH. (90°)  
"anda" augnabliki addr en þið gangið næsta  
skref það gerið AU með VH "opna vörn".

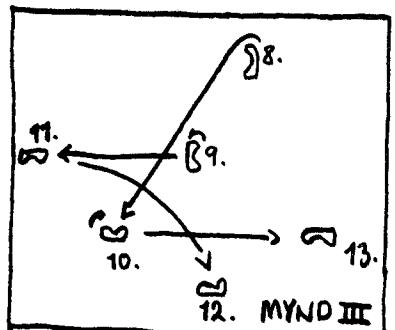
**T** skref 4-7. HF stigur i N, AU, "Jokud vörn".

**T** skref 6-8. VF stigur i N, AU, "Jokud vörn".

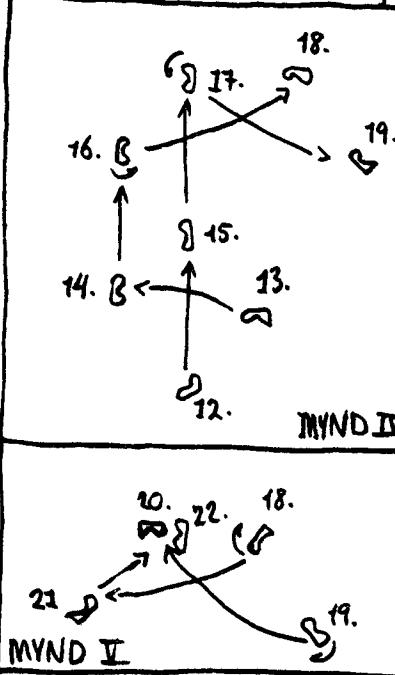
**T** skref 7-9. HF stigur i N, AU, "Jokud vörn".

# 5.

## HEIAN SHODAN .(Framh.)



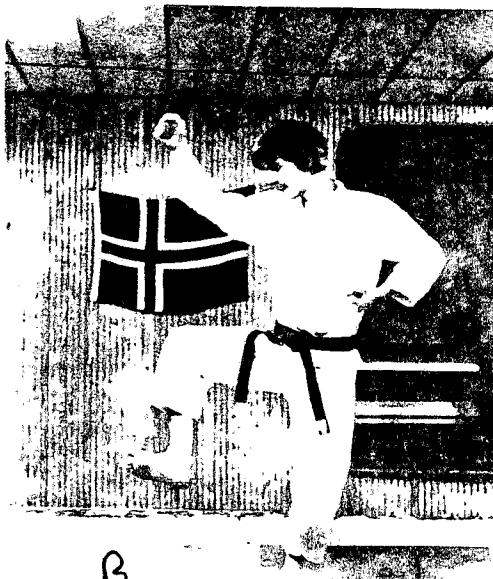
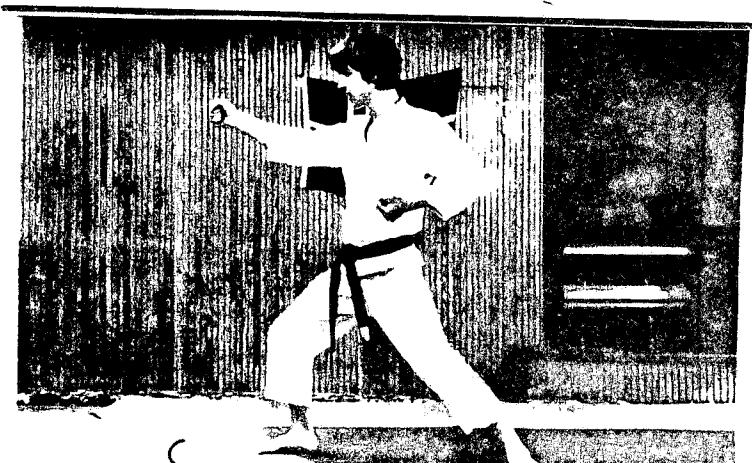
- ① skref. 8-10. VF snýr  $270^\circ$  og stígr i A,  
GB VH  
skref. 9-11. HF stígr i A , oz.
- ① skref 11-12. HF stígr i V, GB. Med HH ( $180^\circ$ )  
skref 10-13. VF stígr i V, oz.



- ① skref 13-14. VF stígr i S, GB med VH ( $90^\circ$ ) "Anda"
- ① skref 12-15. HF stígr i S, oz.
- ① skref 14-16. VF stígr i S, oz.
- skref 15-17. HF stígr i S, oz, "Ki-ai".
- ① skref 16-18. VF stígr i V. SHUTO-UKE Kokutzu-dachi. ( $270^\circ$ )  
skref 17-19. HF stígr i Nord-VESTUR ( $45^\circ$ ) Shuto-uke, kokutzu-dachi.
- ① skref 19-20. HF stígr i Austur. SHUTO-UKE Kokutzu-dachi ( $180^\circ$ )  
skref 18-21. VF stígr i Nord-Austur ( $45^\circ$ ) Shuto-uke, kokutzu-dachi.
- skref 21-22. i endastöðu. "Rei".



EFRI MYND TIL VINSTRI = A  
NEDRI MYND TIL VINSTRI = C  
HÉR FYRIR NEDAN = MYND B

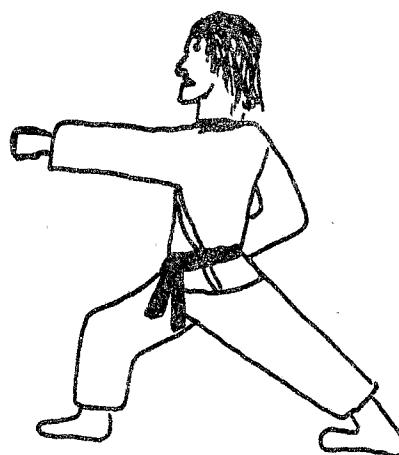
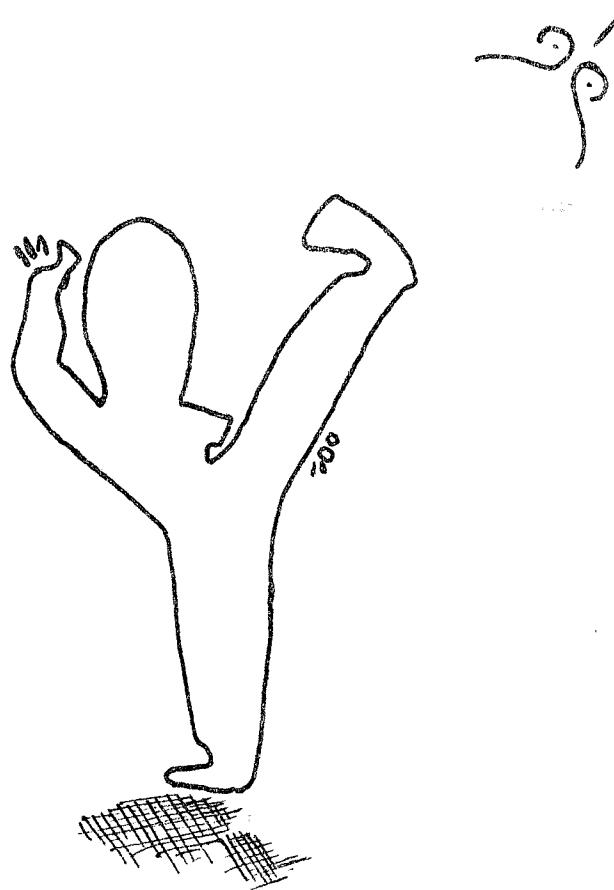


# 6.

## Japansk-Íslenskur Orðalisti.

(unnið af G.K.)

► Geni	spark
Yogo-geri	hlíðarspark
mæ-geri	framspark
Ushiro-geri	aftrvábakspark
Kawashi-geri	snúningsspark
Topy-geri	flugspark
Mæ-nidan-geri	tröfalt fram flugspark
► Uke	varnir
Aqe-uke	höfuðvörn
Gedan barai	nedriðvörn
Ude - uke	ytri - midvörn
Ushi - uke	innri - midvörn
Shuto - uke	sverð vörn
► Zuki	högg (kiling)
Oi - zuki	rétt högg
Gyaku - zuki	öfugt högg
Marote - zuki	tröfalt högg
Uraken - zuki	bækhnefa högg
Nukite	handspjöt
► Shuto	handsverð
Dachi	stada
Zenkutzu - dachi	Framstada
Kokutzu - dachi	bakstada
Kiba - dachi	gleidstada
Nekoashi - dachi	kattarstada
Hachiji - dachi	efileg stada
Musubi - dachi	holar saman
► oss	Almenn kurteisis heilsun
Ki - ai	Öskur
seisa	setjist
Mokusu	loka augum við hugleidslu.
Kaimoku	opna augur eftir hugleidslu.
yame	hættid (hættid t.d. aefingum).
hasime	byrrif (adalega í Kumite)
Sensei	kennari
Rei	hneicing
Ni - rei	sitjandi hneicing
Chusoko	täberg
Solekuto	jarki (fötar)
Migi	haegri
hidari	vinstri
Sensei - ni - rei	(Sitjandi) hneicing að kennara.
Shomen - ni - rei	hneicing að fána.
Kumite	þardagi.
Kata	stæðlast form margra hreyfinga.
Ippon - kumite	stæðlast þardagaform.
Kamae	tilbúin (fang í byrjunarstöðu)



Gyaku - zuki.  
I Zenkuutzu - dachi



GiK

A.T.H. þetta er alls ekki færmandi listi og  
í morgum tilfelliðum má nota önnur ord.

7.

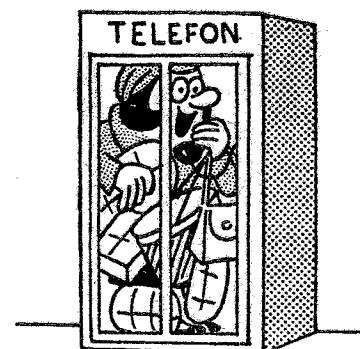
# Frá ritstjórn:

BETTA BLAD SEM HÍÐ ERUÐ NU ÁÐ  
BERJA AUGUM ER AFKVÆMI PEIRRAR  
HUGSJÓNAR AEÐ KARATEÍPROTTIN SÍÐI  
VIÐ SAMA BORA OG AÐRAR ÍPROTTIR  
OG ER TÍLRAUNI TIL ÁÐ EFLA SAMHUG  
OKKAR KARATEMANNA. MEÐ FRAM-  
TÍÐ BESSA BLADS ERU ENGAR YFÐLANIR,  
HÚN RÆÐST AF DUÐ HJORT ÞROSKI  
FÓIKSÍNS KREFST ENHVERRAR FRAM-  
TAKSEMI Í ÍPROTTINNI. EÐA HJORT  
KARATE-FÓLK VILJI SÁ ÆRFÍÐI SITT  
UNDANFARNA MÁNUÐI OG ÐAR RENNA  
BÚRTU AN NÉINNAR VERULEGRAR  
LIMBUNAR. ÉG TEK ÞAB FRAM AD  
Í BLABÍS ER ÖLLUM FÐJALS AÐGANGUR.

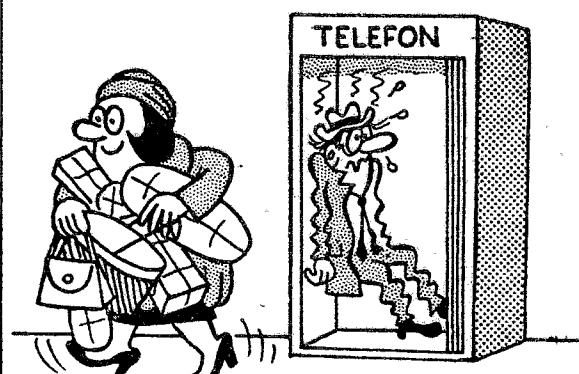
K.G.H.



1



2



3

Gisli: Það var kappdrykkja á  
ballinu í gær.  
Svenni: "Iceja. hver varð annar?"

---

Hvað er útbreiddlasta blad  
í heimi (fyrir utan Karate-bladið!)?

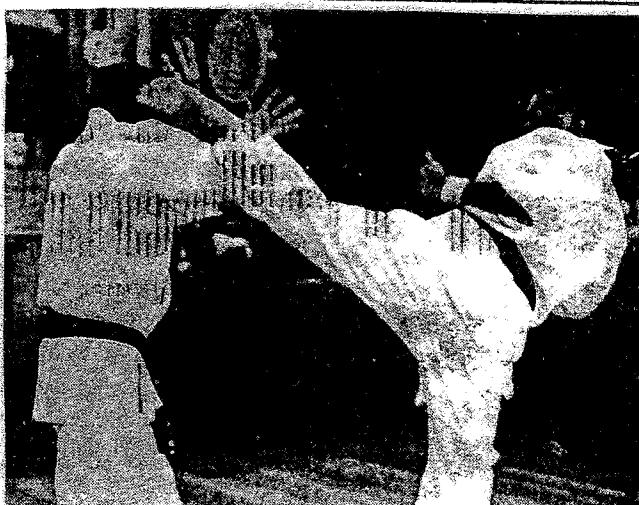
---

SVAR Í NÆSTA BLADI.

---

A þessari mynd, sem er af hinum  
33 ja ára gamla Katsualki Sato sem  
vegur tæp 100 Kilo, sest hann sparka  
mawashi-gei at andstæðingi sínum.

Sato, sem er þekktur fyrir sigra  
sina ó ymsum "Full contact"-mótm,  
afgreiddi helming andstæðinga sína  
á Japónsku meistaramótunum '72-'76  
med "Knockouts".



## FORSÍÐUMYNDIR:

Til vinstri: fljúgandi splitt-spark.

Til hægri: Yogo-gei. (Hlidar-spark).

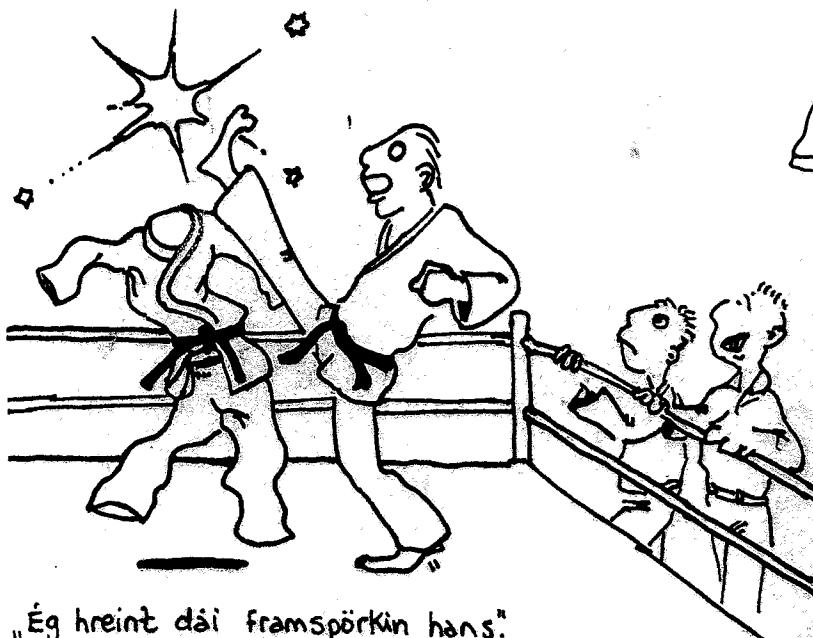
# „Adstæðan léleg”

Félagsmenn í KFI.

Ég vil leyfa mér að skrifa nokkur ord um aðbunard félagsmanna, sem er mjög lélegur. Þar ber fyrst að nefna tímana sem eru slæmir, þeir sem eiga langt að sækja eru ekki komnir heim fyrr en um miðnætti og þar á eг við okkur í 3. flokk. Er ekki hagt að breita þessum tímum?

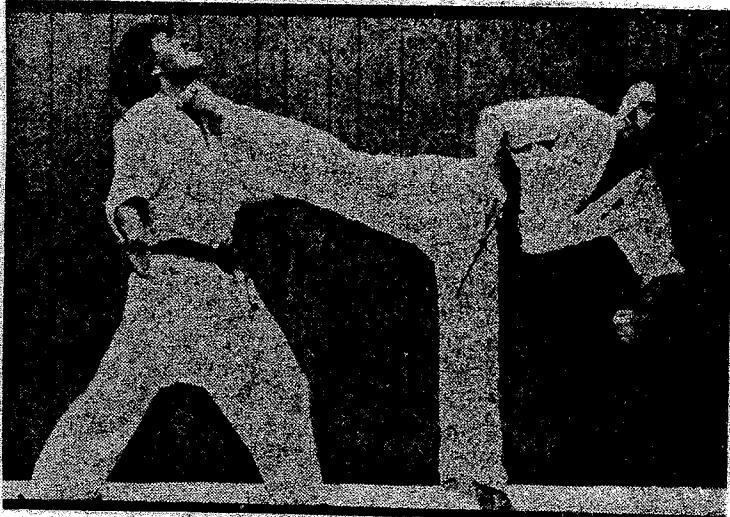
Svo er það í sambandi við Klöseitin og Sturtturnar, það er ekki hagt að komast inn í klöseðin fyrir fylu, Sturtturnar er mjög erfitt að stilla á réttann hita og ef það zekst þá kemur niður einföld buna og ef manni dættur í hug að fara í Savna þá reynir madur að leida hjá sér fyluna sem kar er vegna margra doga gamals skölpsvæns á göltinu. Röðamenn í KFI aittu að breyta þessu til batnaðar súvr en folk bethlinis flýr burz fyrir fullt og allt.

Sigurður 'Olafsson' 3. flokki.



„Ég hreint dái framsþörkin hans.”

PÁÐ ERU EKKI BARA  
FULLORDNIR OG UNGLINGAR  
SEM STUNDA KARATE.  
PESSI 8. ARA SNAðI heitir  
RENE RODRIGUEZ OG ER 1. DAN.



► Ushiro-geri eða Afturabakspark.

## Karate-Spē.

