

KARATE BLAÐIÐ

2.Tbl. 3.Árg. No 6. Nóvember 1983. KARATEFELAGIÐ FÓRSHAMAR.

DIETER STEINEGG***



SM'83

VÍGAMENN*

HVAD ER KARATE?**

NM Í ÓSLÓ '83**

MR.NAKAYAMA****

KARATEBLAÐID er útgefið af
KARATEFÉLAGINU PÓRSHAMRI,
BRAUTARHOLTI 18, 4.hæð
105-REYKJAVÍK.

KARATEBLAÐID er frjálst og
aðeins háð PÓRSHAMRI.

PÓRSHAMAR hefur einkarétt á
á nafni blaðsins "KARATEBLAÐID"
samkvæmt venju og hefð.

KARATEBLAÐID kemur út þegar
fjárhagur PÓRSHAMARS leyfir
eða tvisvar á ári.

KARATEBLAÐID er opið öllum sem
koma greinum sínum í gegnum
ritskoðun PÓRSHAMARS.

Engu má stela úr KARATEBLAÐINU
nema það fari mjög leynt, en
æskilegt er að fá leyfi fyrir
efnistökunni fyrst.

EFNI.;

Sigrún Guðmundsdóttir Pórsh.
Mogens Markússon Pórshamri.
Einar Páll Smith Sindra.
Karl Gauti Hjaltason Pórsh.
Gunnar Sigvaldason Pórsh.
Grétar Guðmundsson Prótti.
Fríða Ásbjörnsdóttir Pórsh.
Anna María Ingadóttir Pórsh.
Jakop Árnason Pórshamri.

Vélritun.;

Halldóra Ásgeirsdóttir.

Þýðandi.;

Hjördís Harðardóttir Pórsh.

Teikning á Forsíðu.;

Sigþór Markússon Pórshamri.

Aðstoð.;

Prentvillupúkinn Pór Pórsh.

Myndir.;

Af skornum skammti.

Fjölrítun.;

STENSILL, NOATUNI.

EFNISYFIRLIT.;

NAKAYAMA-viðtal.....	3.
ÆFINGASTÖÐIN-viðtal.....	9.
GAGNRÝNI Á 1.TBL '83....	9.
ATLAVÍKURFERÐ '83.....	10.
NESKAUPSTAÐUR.....	13.
TAE-KWON-DO Í NORREGI....	14.
DIETER STEINEGG-viðtal..	15.
KARATE FYRIR ALLA.....	16.
SINDRI-bréf.....	17.
PÓRSHAMAR.....	19.
GRÁÐUNARLISTI.....	20.
KARATE-DO.....	21.
NM Í ÖSLÓ 1983.....	22.
VÍGAMENN-viðtal.....	24.
HVAÐ ER KARATE?.....	27.
SLÚÐURSÍÐAN.....	28.
ANNÁLL ÁRSINS.....	30.
KARATEFÉLÖGIN.....	32.

A DAGSKRÁ KARATEFÉLAGANNA:

20. nóv 1983 - UMSK-mót í
Asgarði, Gbæ.
kl. 14-16.
STJARNAN-GERPLA.
30. nóv 1983 - Bæklingurinn -
blað KFR kemur út.
- 15-20. des 1983 - INGO DEJONG
heimsækir KFR-menn.
Opið mótt allra.
- 20/12-?-15/1 1984 - Olafur W.
og tveir aðrir frá
Noregi koma. Islm.
Shotokan-Opinn fl.
- Janúar 1984 - Árshátið Pórshamars.
- Jan-Febr 1984 - KARATEBLAÐID
kemur út enn aftur.
- Mars 1984 - Landsliðið fer í keppn-
isferðalag.
- Mars 1984 - Vormót SKSI-Opinn fl.
18. júní 1984 - FRANS BORK 5.dan
kemur frá Þýskalandi
SKSI-Æfingabúðir.
- Maílok 1984 - Æfingabúðir að venju
að Höfn Hornafirði.
Keppni SKSI í kata.

MASATOSHI NAKAYAMA

Þetta viðtal er tekið úr bandarískra blaðinu "Black Belt", lítillega stytt og staðfært.

Masatoshi Nakayama er formaður JKA (Karatesamband Japans) sem er stærsta vígaíþróttasamband í heiminum. Nakayama er kallaður meistari af 6 milljón karatenemendum. Hann er 70 ára að aldri og hefur æft karate í 50 ár. Hann æfði bæði í háskóla og í einkatímum hjá Gichin Funakoshi, stofnanda japanskars karate og annað sem fæstir vita er að Nakayama æfði Kung Fu í næstum áratug í Kína. Það má því með sanni segja að hann sé miðdepill í framþróun vígaíþróttar í heiminum.

Mörgum finnst mikil sýndarmennska í sambandi við "þróun persónuleikans" í vígaíþróttum. Allir sem lesa um karate í blöðum eða skoða auglýsingar um byrjendanámskeið sjá að auk þess líkamlega ágætis sem karate á að gefa á þjálfunin líka að veita "sjálfstraust", "sjálfsstjórn" og "fullkomnum persónuleikans". Þrátt fyrir að þessar gömlu tuggur eigi sinn þátt í að umvefja karateklúbba og skóla dulúð og virðingu þá komast byrjendur að hinu gagnstæða. Aðferðirnar til að fylla nemendur sjálfstrausti og þróa persónuleikann eru oftast fólgnar í mjög strangri þrekþjálfun og barsmiðum og höggum. Þeir sem standast þetta prógrámm og ná að lokum svarta beltinu finna huggun í þeirri staðreynd, að þeir geti sjálfir einhværn tíma orðið færir um að þróa sjálfstraust og persónuleika í nýliðum.

Masatoshi Nakayama 9. dan (Shotokan) hefur einnig margt að segja um hvernig þróa megi sjálfstraust og persónuleika nemenda en hugmyndir hans eru greinilega af öðrum toga spunnar. Hann segir:

"Hinn sanni tilgangur karate er fólginn í því að skynja sannleika lífsins með daglegri þjálfun og að öðlast sjálfstraust og reiða á sjálfan sig en ekki að vinna bardaga eða keppnir."

Ef þetta hljómar eins og gömul tugga, þá gefið gaum að því að þegar Nakayama var 22 ára þá fór hann fótgangandi yfir Mongóliu að hvatningu Funakoshis, þjálfara síns. Hann reikaðu um steppur Mongóliu og hélt sér uppi með karate þjálfun. Hann var einmana, hræddur og svangur en eftir að hafa leitað í 4 mánuði að andlegri vakningu og innra styrk þá yfirbugaði Nakayama hræðsluna og öðlaðið sjálfstraust og lærði að reiða á sjálfan sig.

Masatoshi Nakayama fæddist inn í fjölskyldu sjálvvarnarkennara árið 1913 í borginni Yamaguchi í Japan, en bjó fyrstu ár ævi sinnar í Taiwan. Faðir hans var herlæknir og meistari í kendo og kenndi hann syni sínum þá íþrótt í bernsku. Nakayama var mjög mikið í íþróttum í barnaskóla, hann æfði sprett-hlaup, synti á hverjum degi og spilaði tennis. Þegar hann snéri aftur til Japans og byrjaði í menntaskóla einbeitti hann sér að kendo og skíðaíþróttinni.

"Þegar að því kom að ég átti að fara í háskóla" segir hann "var ég orðinn nokkuð leikinn í kendo og þegar ég kom í háskólann í Takushoku aðgætti ég strax á tímatoftunni hvenær kendo klúbburinn í skólanum æfði, en ég mistúlkaði tímatoftuna og þegar ég kom inn í salinn sá ég bara hóp af mönnum í hvítum búningum æfa furðulegar, hálfvegis eins og dansandi æfingar. Einn af þeim kom til míni og sagði að þeir væru að æfa karate og ef mér líkaði það sem ég sái mætti ég koma í næsta tíma. Ég hafði lesið

eitthvað um karate í blöðunum en vissi ekki mikið um það svo ég settist niður og horfði á um stund. Bráðlega kom gamall maður inn í salinn og byrjaði að kenna. Hann var mjög vingjarnlegur og brosti til allra, en það fór ekki á milli mála að betta var aðal-kennarinn. Á þessum degi sá ég í fyrsta sinni meistara Funakoshi og karate. Ég ákvað að mér félli vel við hann og að ég myndi prófa karate á næstu æfingu því að það hlyti að vera auðvelt fyrir mig með svona góða undirstöðu úr kendo. Í næsta tíma skeðu tveir hlutir, sem breyttu lífi mínu: í fyrsta lagi gleymdi ég öllu um kendo og í öðru lagi fann ég að karate var alls ekki svo létt í framkvæmd eins og ég hafði halddið. Frá þeim degi til þessa dags hef ég aldrei orðið laus við þá meðsköpuðu áskorun að reyna að ná tækni í karate-do."

Frá þessari óhagstæðu byrjun í karate fyrir 50 árum hefur Nakayama fylgt áskorun sinni vel eftir. Nakayama hefur samið meira en 20 bækur um karate og er aðal-kennari meira en 6 milljón meðlima JKA um allan heim. Hann var valinn persónulega af Funakoshi til að útbreiða Shotokan karate um heimsbyggðina. Gichin Funakoshi, maðurinn sem leiddi karate til Japans frá Okinawa, var framsýnn. Þegar Nakayama gekk inn í klúbb hans 1932 fann hann strax á sér að það var eitthvað sérstakt við þennan unga mann og dreif sig í að virkja möguleika Nakayamas.

"Æfingarnar undir stjórn Funakoshis" segir Nakayama " voru mjög strangar og í föstum skorðum. Á æfingum í háskólanum var Funakoshi vanur að horfa á okkur gera æfingu eftir æfingu, hundrað sinnum hverja. Síðan valdi hann kata sem við gerðum 50-60 sinnum. Þessu fylgdi alltaf áhersla á "makiwara" (poka-æfingar). Funakoshi var alltaf með okkur í makiware og ég man eftir að hafa séð hann gera makiwara með olnbogunum 1000 sinnum. Fyrsta árið sem ég æfði bauð hann mér og fáeinum öðrum heim til sín á kvöldin eftir æf-

ingar. Í garðinum heima hjá honum var ágætis aðstaða til æfinga utan-húss. Að hverju kvöldi fór ég ásamt 2-3 nemendum heim til hans og æfði. Stundum æfðum við kata langt fram á nótt og urðum að gæta þess að rekast ekki hver á annan."

Þessi sérstaka kennsla hélt áfram án hléa til ársins 1937 þegar Nakayama lauk námi sínu við Takushoku háskólann. Þá lét hann verða af því, sem hann hafði dreymt um alla æfi: að fara til Kína, læra kínversku, sögu og þjóðfélagsfræði.

"Ég fór til Kína sem skiptinemi" segir hann "til að læra kínversku, sögu og þjóðfélagsfræði, en eitt af því fyrsta, sem ég sá í Kína var kínverskt box. Í fyrstu var ég ekkert allt of hrifinn af kínverskum vígaíþróttum sem bardagaaðferðum. Þeir leggja áherslu á bringlaga hreyfingar og hafa ekkert kime eins og er í japónsku karate, svo að ég hélt þeir væru veikir fyrir. En þessar fyrstu skoðanir mínar áttu eftir að breytast. Ég sá einu sinni kennara handleggs-brotna af blokki, sem virtist vera mjúkt og hringlaga, svo ég ákvað að ég yrði að líta nánar á kínverskar vígaíþróttir."

Og það gerði hann. Næstu tíu árin nam hann og pældi í mörgum mismunandi kínverskum vígaíþróttum.

"Eftir því sem árin liðu, varð mér ljóst að kínverskar vígaíþróttir hafa mikið gildi. Saga kínverja er löng og djúp og sama er að segja um sögu vígaíþróttanna."

Eins og við er að búast þá takmarkaði Nakayáma ekki nám sitt í kínverskum vígaíþróttum við hið fræðilega sjónarmið.

"Ég æfði stíft undir handleiðslu margra mismunandi kennara og þar sem ég kenndi einnig karate, íþrótt sem þeir höfðu aldrei kynnst, varð ég vel þekktur meðal kennara þar. Einu sinni var ég meira að segja beðinn um að vera túlkur, þegar japansk dagblað sendi kvíkmyndatökulið til að gera þátt um kínverskar vígaíþróttir. Sifu (kennari=sensei) komu alls staðar að til að sýna listir sínar og fyrir kurteisissakir buðu þeir mér að sýna karate, sem ég og gerði og lagði

áherslu á kime og kata. Á þessum tíma römbuðu Kína og Japan á barmi styrjálða og það var því frekar skrýtið að fylgjast með japönskum og kínverskum dagblöðum prefa um hvort landið hefði betri víga-íþróttir. Japanir sögðu að kínverskt box væri fallegt á að líta en Kínverjar mögluðu á móti og sögðu að þótt karate virtist vera hröð og mjög öflug og sterk íþrótt þá væri þetta svo nýtilkomin íþrótt, að hana vantaði alla fágun og dýpt. Þar sem ég kenndi töluvert karate kínverskum nemendum og þeir kenndu mér í staðinn Kung Fu og Tai Chi þá fannst okkur þetta allt saman broslegt."

Þjálfun Nakayama í kínverskum íþróttum leiddi samt til meira en skemmtunar.

"Ég æfði í langan tíma" segir hann "með átræðum sifu, sem var frægur boxari frá Peking og alveg frábær með fótunum. Hann virtist geta vafið fótleggjunum utan um handlegg sem var í árás og varnarhreyfingar hans voru frábærar. Sem afleiðingu af því að læra með honum þróaði ég tvö ný spörk, sem Funakoshi tók inn í karate, þegar ég kom aftur heim til Japans. Annað er ýtandi spark, þar sem maður notar ilina eða neðri hluta fótleggs og hitt er öfuga snúningssparkið."

Eftir að Nakayama hafði verið 5 ár í háskólanum í Peking og unnið í nokkur ár fyrir kínversku ríkisstjórnina snéri hann aftur til Japans árið 1946. Þá var heimaland hans í rústum eftir heimsstyrjöldina síðari, margir vinir hans sem höfðu æft með honum voru látnir og þeir sem eftir voru höfðu lítinn tíma til að æfa. Og það sem verra var, að eftir stríðið höfðu allar vígaíþróttir í landinu verið bannaðar af Bandarönum sem réðu ríkjum þá í landinu.

"Þeir héldu að karate væri hluti af judo" segir Nakayama "en ég fór í menningarmálaráðuneytið og þeir þar hjálpuðu mér að sannfæra stjórnvöld um að karate ætti ekkert skyld við judo. Við fengum þetta í gegn á þeim forsendum að

karate væri skyld kínversku boxi og væri þar með íþrótt. Þannig að á meðan aðrar vígaíþróttir voru í banni til ársins 1948 gátum við æft óátalioð."

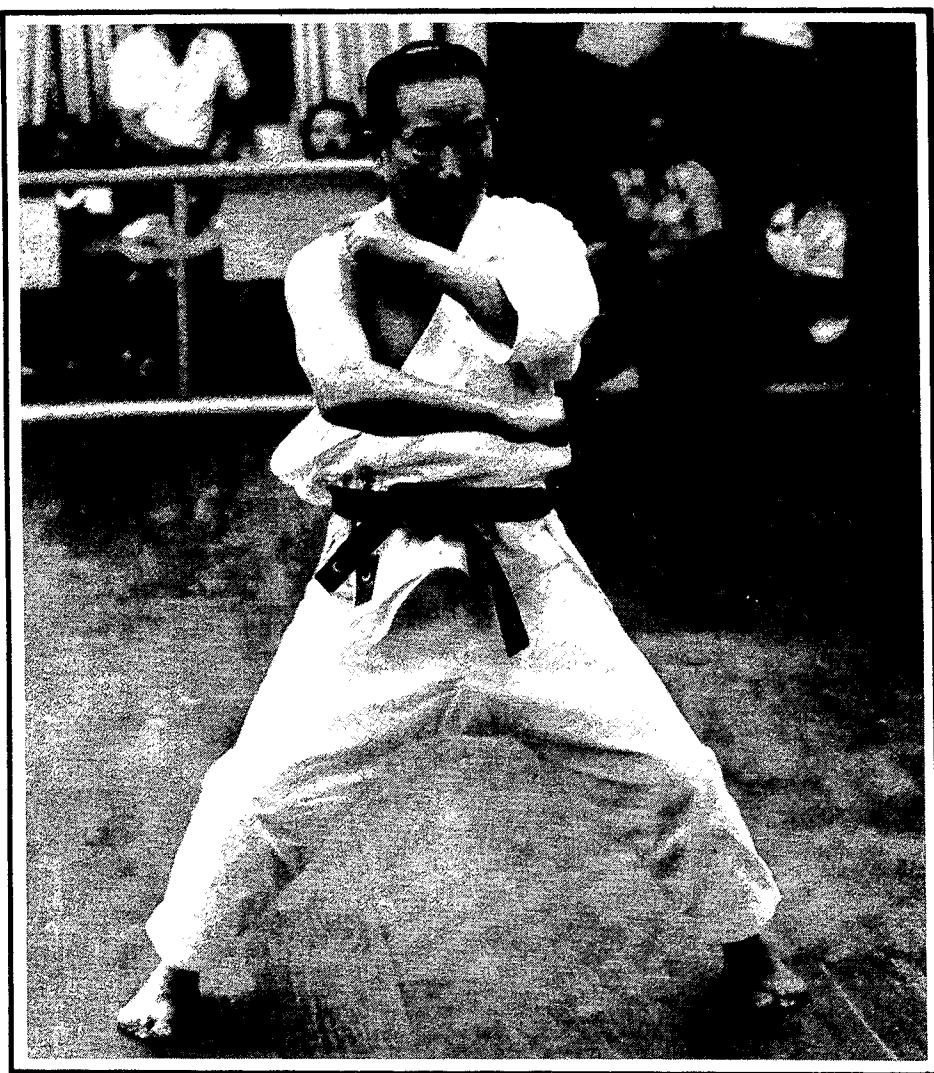
Um haustið 1947 hafði Nakayama safnað saman þeim karateþjálfurum, sem eftir voru í Japan og þeir farnir að æfa aftur daglega undir stjórn Funakoshis. Í maí 1949 stofnuðu þeir opinberlega Hið japanska karatesamband, með Funakoshi sem aðalþjálfara og Nakayama sem tæknilegan ráðgjafa.

Árið 1948 bauð bandaríska flotastöðin í Tachiwaka Nakayama og nokkrum öðrum kennurum í judo og kendo að koma og sýna listir sínar. Þessari sýningu var mjög vel tekið og leiddi til þess að aðrar flotastöðvar báðu Nakayama að sýna hjá sér. Þetta varð því byrjunin á að kynna karate fyrir Bandaríkjumönum.

"Saga karate í Bandaríkjumönum byrjar því í raun og veru á þeirri ákvörðun herstjórnar flughersins að kenna starfsmönnum sínum vígaíþróttir" segir Nakayama.

Árið 1951 sendi herstjórn flughersins 23 íþróttakennara til Kodokan í Tokyo til að nema ýmsar vígaíþróttir undir stjórn bestu þjálfara í Japan. Þetta hélst í 15 ár og varð til þess að fjöldamargir Bandaríkjumenn náðu góðu valdi á karate, judo, aikido og öðrum vígaíþróttum. Þýðingarmeiri urðu þó áhrifin, sem ameríkanar höfðu á kennsluaðferðir japana. Þangað til 1951 höfðu kennsluaðferðir í karate verið frekar einfaldar: nemendur hermu eftir kennurunum og gerðu hreyfingar aftur og aftur, þar til fullkomnum var náð. En þetta átti ekki við kanana, þeir vildu vita af hverju. Af hverju eiga fæturnir að vera hér en ekki þar? Af hverju á ég að snúa handleggnum þegar ég kýli?

"Það varð okkur Funakoshi því fljótlega ljóst, að við yrðum að breyta aðferðum okkar til að geta kennt könunum. Við yrðum að gera ráð fyrir fræðilegum grunni fyrir þessa íþrótt. Þannig að ég hóf undir stjórn Funakoshis að nema hreyfingarfræði, lífeðlisfræði,



líffærafræði og heilsufræði. Við sáum að með því að hafa góða vitneskju um ví sindalega hlið mannslíkamans og hreyfingar væri auðveldara að kenna útlendingum.

Framlög Masatoshi Nakayama til karate hafa verið mörg og mikil, en flestum finnst hans mesta framlag til þessa vera hinarr fræðilegu kennslureglur, sem hann hefur samið. Bók hans "Ný leið til að kenna karate" sem gefin var út 1965 er notuð í skólum JKA um allan heim og einnig hafa kennarar í öðrum stíltegundum karate fært sér bókina í nyt. Stytt útgáfa af þessari bók undir nafninu "Dynamic Karate" hefur verið vinsæl.

Enn aðrir segja þýðingarmesta

framlag Nakayama til karatemála vera karatekeppnir. Þó að aðrir karatestílar hafi oft mismunandi form af "freestyle" frá árinu 1935, þá var það Nakayama sem átti mestan þátt í að búa til hinarr upprunalegu reglur fyrir keppnir í karate og það var hann, sem setti á fót fyrstu Japansmeistarakeppnina í Tokyo 1957.

"Til ársins 1953 voru engar skipulagðar keppnir í karate í Japan eða annars staðar" segir hann. "Í raun og veru var keppnin 1957 fyrsta heimsmeistara-keppnin í karate.

Þrátt fyrir að vera miðdepillinn í framþróun "sport karate" og vera formaður sambands, sem hefur stuðlað að því að gera karate alþjóðlegt með því að halda keppnir

er hugur Nakayamas blandinn hvað varðar karatekeppnir.

"Snemma í minni þjálfun vildum ég og margir aðrir ungar nemendur bardaga í einhverri mynd. Við vorum ekki ánægðir með að æfa bara kata allan tímann. Jafnvel þótt Funakoshi væri tregur til, þá fór hann smám saman að kenna okkur sanbon (þrjú skref) gohon og loks ippon-kumite. Ég held að honum hafi ekki verið vel við betta því hann var mjög fastur fyrir á því að karate væri ekki grímmdarleg og bardagagjörn íþrótt. Samt sem áður hafði tíðkast frá árinu 1935 í ýmsum háskólaþánum í Japan, nokkuð sem kallað var "kokangeiko" sem átti að vera nokkurs konar ippon-kumite byggt á kataæfingum og fyrirframáveðnum árásum og vörnum. Í raun og veru endaði betta oftast í áflogum. Ég sá brotin nef og kjálka, úrslegnar tennur og eyru sem voru næstum rifin af. Ég var á báðum áttum. Mér fannst að karate þyrfti að hafa bardagalegt sjónarmið, en á hinn bóginn vissi ég að einhver átti eftir að drepast ef svona yrði haldið áfram. Ég sá judo og kendo blómstra sem íþróttir á þessum rólegu eftirstriðsárum í Japan og ég hafði áhyggjur af því að ef karate héldi áfram á þessari blóðugu braut, myndi fólk hafna því. Niðurstaðan varð sú, að ég fór að kynna mér keppnisreglur margra mismunandi íþrótttagreina og gera tilraunir með hinum ymsu hugmyndir um keppnir. Einu sinni t.d. setti ég upp keppni, þar sem keppendum voru vel útbúnir hlífum og púðum og börðust með fullri snertingu (full contact). Hlífarnar voru hannaðar eins og kendo herklæði, en að sjálfsögðu miklu léttari. Mér til skelfingar komumst við að raun um að hlífarnar ollu meira meiðslum, en þær komu í veg fyrir vegna þess, hve þær voru fyrirferðamiklar og hömluðu hreyfingum. Að lokum komust nefndarmeðlimir og ég að niðurstöðu með reglur sem við töldum hæfa fyrir keppnir og Funakoshi samþykkti þær. Því urðum við allir mjög hryggir þegar hann dó örfáum mánuðum áður en

fyrsta Japansmeistarakeppnin átti að fara fram. Hann hlakkaði mikið til og vissi að keppnin yrði nokkurs konar stökkbretti til að gera til að gerá karate alþjóðlegt.

A þeim tíma hafði ég hvað mestar áhyggjur af því að karate myndi missa gildi sitt sem list ef byrjað yrði að keppa í því sem íþrótt. Því lagði ég hart að mér við að semja reglur um keppni í kata og byggði reglurnar á keppnisreglum fímaleika og skauta.

Mín eina von var að vernda hinn sanna kjarna karate sem er sjálfsvarnarlist og sjálfsafneitun og forða því að láta æsinginn í sambandi við keppnir gera betta að eintómri íþrótt.

Nú finnst Nakayama tilraunir sínar hafa borið árangur, en samt ekki án varnagla.

"Fullcontact karate, eins og það er æft í Ameríkur og Evrópu á heima innan karate, en er samt ekki karate-do. Do þýðir braut eða leið og þýðir að listin sé verkfæri til að bæta mannlegasta persónuleika. Það sem er þýðing-armest að gera sér grein fyrir er að þessi leit að staðfestu er ekkert stundagaman heldur er það lífslöng framganga sem verður að framfylgja hvern einasta dag með þjálfun.

Íþróttir raða keppendum á einn bás, p.e.a.s. þeir æfa á fullu líkamlegar tækniæfingar þar til þeir verða sterkir og síðan keppa þeir. Þegar þeir keppa verða þeir sterkari og sterkari og sumir verða meistarar. En eftir vissan árafjölda byrjar líkaminn að hrörna og keppandinn getur ekki lengur keppt með árangri. Framförum er náð jafnt og þétt þar til hámarkinu er náð en það er toppur æskunnar, en síðan gerir aldurinn það að verkum að hrörnun á sér stað.

Í karate-do er hins vegar ekkert eitt takmark eins og að verða meistari og mannleg framganga í þeirri list er eins og að klifra stiga eða klifa brött þrep. Þegar líkami og hugur vaxa saman færst nemandi viðstöðulaust áfram og upp á við, eitt þrep í senn. Jafnvel

þótt að líkaminn sé farinn að hrörna þá er alltaf eitt þrep í viðbót til að bæta persónuleikann. Allt að dánardegi er framgangan án enda, því að enginn er fullkominn, en við getur öll orðið svolitið betri bara ef við höldum áfram að reyna."

"Fullcontact karate" heldur hann áfram "er svipað hnæfaleikum að því leytinu til, að það er allt byggt á krafti, sá sterkasti vinnur. Þó að það sé ekkert að því og alls ekkert að því að hafa snertingu í karate, þá er mikilvægt að því er ég tel að þróa mannsandann með stjórnuðum tækni-æfingum. Þetta er einn meginstólpi kepni í karate-do. Til þess að geta framkvæmt æfingu hratt og með krafti og stöðva hana með fullkominni stjórn og nákvæmni þarf algjöra stjórn hugans.

I íþróttum er áherslan á sterkan líkama en í karate-do er áherslan á huganum. Allt hefur upphaf og endi með huganum og þetta gefur karatenemandanum eiginleika sem hann getur notfært sér í hinu daglega lífi og sér til góðs. Þessi sjálfsstjórn gerir karatenemendum einnig kleift að stjórnna höggum sínum með þeim krafti sem nauðsynlegur er.

I sjálfsvörn finnur karatemaður alltaf rétta fjarlægð og hið hár-nákvæma magn af afli mun hitta andstæðinginn."

Það kemur greinilega í ljós af orðum Nakayama um karate-do að hann lítur á list sína sem list dyggðugs fólks og sem list mikillar siðfræði.

"Andi karate-do liggar í þessari viðvörun Funakoshis: "karate ni sente nashi" sem þýðir að í karate sé ekkert sem heitir árás. En þetta þýðir ekki einfaldlega að karateka taki ekki frumkvæðið í bardaga. Gichin Funakoshi sagði okkur hvað eftir annað að það væri einnig strangt bann við að nota karate í ógætni.

Þessi andi er fólginn í kata, sem hver og ein byrjar með varnarhreyfingu."

Pegar Nakayama útskýrir þetta betur, með að það sé enginn fyrsta

árás, þá er hann mjög fastur fyrir á þeirri skoðun að þetta þýðir líka að nemandi eigi aldrei að haga sér á þann hátt, sem gæti leitt til vandræða og eigi að forðast staði þar sem líklegt er að skapist vandræði. Ef nemandi fer oft á vínveitingahús, þar sem slagsmál eru tíðir viðburðir og hann þarf snögglega að nota karate sér til sjálfsvarnar þá skilur hann ekki meinunguna í "karate ni senti nashi". I raun og veru var það hann sem olli slagsmálunum, af því að hann vissi að líklegt væri að vandræði yrðu og hann hefði getað forðast árekstra mað því einfaldlega að sækja ekki þennan stað.

"Karate ni senti nashi" er ósk um samlyndi meðal fólks. I kata sem heitir kanku dai er þessi ósk um samræmi táknað í fyrstu hreyfingunni, sem er ólikt öllu öðru kata og á sér ekki rætur í vörn ná árás. Höndum er lyft yfir höfuð, lófar snúa út og nemandinn horfir á himinn sem myndast með fingrum og þumlum. Þessi hreyfing lætur í ljós samræmi við náttúruna, ró hugar og líkama og ósk um samlyndi.

Nemandi sem skilur þetta mun verða hæverskur, hafa ljúfa framkomu og vilja sátt og samlyndi."

Pegar horft er á þennan litla mann (Nakayama er tæpir 1,50) æfa karate er eins og maður sjái hugmyndir hans endurholdgaðar í honum sjálfum.

Nakayama ferðaðist nýlega í 2 mánuði um norðurfylki Bandaríkjanna

Hann fór í marga klúbba og skóla og kennið með þeim krafti, sem mundi gera útaf við aðra.

I æfingasal Yutaka Yaguchi i Denver fór hinn 69 ára gamli Nakayama úr búningnum til að sýna svartbeltingum þá vöðva, sem not-aðir eru við hinar ýmsu tækniútfærslur. 35 ára gamall maður gæti verið stoltur af slíkum líkama.

Hæsta stig karate-do, er samruni huga og líkama, stig þar sem líkami og hugur vinna saman frjálst og finlega, laus við aldur og at-

gervi.

Nakayama lenti 1971 í slysi á skíðum, læknar sögðu hann dauðvona og fjölskyldan var kölluð að rúmi hans. En fáum dögum síðar var hann úr lífshættu, en læknarnir sögðu að hann myndi aldrei getað gengið né lifað eðlilegu lífi. 4 mánuðum seinna var hann byrjaður

að kenna karate á fullu!

Og látum Nakayama hafa lokaorðin: "Karate-do er eins og lífið, eitt skref í einu. Æfið dag hvern og reynið ykkar besta, og sannleikurinn mun koma til ykkar.

Þýtt og endursagt H.H.

RITDÓMUR 1.TBL 1983*

Forsíðu blaðsins finnst mér hafa hrakað frá síðasta tölublaði og mætti eflaust notast við góðar ljósmyndir til að prýða forsíðuna.

Uppsetning og frágangur blaðsins er góður nema ljósmyndir, mættu þær vera skýrari, en það má eflaust kenna lélegri prentun. Karatesaga Íslands er mjög ítarleg og greinargóð saga framþróunnar karate á Íslandi frá byrjun.

Viðtalið sem stolið er úr Combat er stórfróðlegt og mætti vera meira af slíkum þýðingum í framtíðinni.

Óskandi væri að spákonan setti kíkinn fyrir blinda augað næst

þegar hún væri í spáhugleiðingum, eða legði fyrir sig aðra atvinnugrein. Sic transit gloria mundi, mens sanain corpore sano malis temporibas vivimus. Eg býst við að nú hafi eins farið fyrir ykkur og mér þegar ég reyndi að staðta mig í gegnum þýsku greinina um karate á Íslandi, gaman hefði verið að fá hana þýdda. Samt er gaman að sjá að okkur er veitt athygli úti í heimi.

Hnútakast milli félaga, finnst mér með öllu óviðeigandi í blaði sem þessu, sbr. bls. 29, blaði sem annars er á réttri braut.

Virðingarfyllst
M.M.

ŒFINGASTÖÐIN

Nú í haust sáu karateunnendur að verið var að auglýsa karate-nám-skeið í œfingastöðinni, Engihjalla 8, Kópavogi.

Kennarar eru þeir Evar Þorsteinsson 3 kyu landsliðskappi með meiru, og Einar Karl Karlsson 6 kyu, báðir úr Gerplu.

Karateblaðið fór á stúfana: "Nú verður þetta sjöunda Shotokan félagið ef áframhald verður, Einar?"

"Ætli það ekki, en við Evar eignum eftir að ræða framhaldið betur, t.d. hvort þeir verði bara félagar í Gerplu."

"Eru margir nemendur?"

"Svona milli 15 og 20 í einum flokki og meiri hlutinn kvenfólk, sem er sjaldséð í félögunum."

"Parna fer fólk í karate frekar sem líkamsrækt, þó margir séu mjög efnilegir nú þegar, aldurinn er frá 16-25 ára sem er góður aldur að okkar mati."

"Komið bara á œfingu og sjáið, kvenfólk sérstaklega velkomíð" og Einar hlær leyndardómsfullt!

"Nei, í alvöru, þetta er rétt í fæðingu, framtíðin óljós."

K.B.

ATLAVÍKURFARAR

Verslunarmannahelgin var að renna upp og Stórhátíð í Atlavík og það sem meira var um vert, var að Gerplu var boðið að senda karatesýningarflokk á vettvang og var það þegið samstundis. Sjálf-skipaður var Evar, en hann varð að leita aðstoðar í Pórshamri. Gauti, Kalli og Gísli voru tilbúnir, en Gísli forfallaðist á síðustu stundu (hann var um það bil að verða faðir). Einnig fékk greinarhöfundur að fljóta með og á síðustu stundu fékk Sigþór hið eftirsóknarverða sæti, sem Gísli varð að sleppa. Hópurinn var fullskipaður, og sýningaratriðin fulllæfð síðasta kvöldið, langt fram á nótt.

Brottför var frá Reykjavíkurflugvelli kl. 19.00 á föstudagskvöldi og ætlaði hópurinn að hittast þar tímanlega - en þannig þó að Kalli og Sigþór ætluðu að koma morguninn eftir.

Greinarhöfundur mætti vel tímanlega fullur tilhlökkunar, en eftir því sem nær leið brottför varð hann órólegri, og að lokum ösku-illur yfir óstundvísí peirra Gauta og Evars. Fimm mínútum eftir brottför æddu þeir inn í byggingunda, Evar öskrandi um að stoppa relluna og Gauti sveiflandi sleggju, starfsfólkinu til mikillar hrellingar, er hélt rétti-lega að þar væru á ferð "gaukar" af vafasamara taginu.

En þrátt fyrir hróp og köll þeirra, var vélinni ekki snúið við, þeim til mikillar furðu. Evar hugðist þá grípa til sinna ráða og ætlaði að panta leiguflug samstundis, en okkur samferðafólki hans tókst að koma vitinu fyrir hann. Hófust nú viðræður við starfsfólk Flugleiða, sennilega þeirra leiðilegustu er það þurfti að þola þessa annasömu helgi, og á endanum var von að við kæmumst kl. 22.00, ef einhver sæti losnuðu. Þessum tíma meðan biðið var eyddum við á Loftleiðabarnum, drekkandi vatn, til að slaka á spennunni. En svo fór að lokum að allir fengu

sæti, starfsfólkinu til mikils léttis, hvað þá okkur. Stefnan var tekin á Egilsstaði.

Er þangað var komið fékk greinarhöfundur það ömurlega hlutverk að koma hópnum heilum á húfi í Atlavík. Til stuðnings fékk hann Land-Rover bifreið nokkra forláta. Tók hann starfið að sér af illri nauðsyn þar sem enginn annar var í ástandi til þess. Ökuferð þessi þótti söguleg, því bílstjórin var alsendis óvanur að aka sliku farartæki.

En loksins var komið á áfangastað, Húsmæðraskólann að Hallormsstað. Forstöðumaðurinn þar benti öllum á að koma sér í rúmið og engin læti. Þótti sumum það óþarflega særandi að orði komist. Þá þegar hafði greinarhöfundur sjálftekið sér nafnbótina aðhalds- og framkvæmdastjóri Shotokan sýningarflokksins, enda veitti ekki af einum ábyggilegum manni til að koma hópnum í gegnum prógrammið á viðunandi hátt. Eftir stutta kynnisferð á móttssvæði um nóttina tókst aðhalddsstjóranum að koma fólk í rúmið, áður en dagur reis.

Eldsnemma næsta morgunn voru Kalli og Sigþór sóttir ásamt fylgdarliði sínu út á Egilsstaðaflugvöll og er hópurinn sameinaðist á ný var loka-æfing á grasbala, bak við skólann.

Það var ekki örgrunnt að örlítils kvíða gætti meðal sumra er Land-Roverinn renndi í hlaðið á svæðinu kl. 13.30, hálftíma fyrir sýningu. Glaða sólskin var og um 20°C hiti. Lét smáhópur mótshesta er höfðu haldið "gleði" áfram alla nóttina ófriðlega er hópurinn birtist og hótaði öllu illu til að byrja með.

Sýnt var á grasbala, en ekki aðalsviðinu, þannig að þróng var mikil og færri sáu en ella. Byrjuðum við á að sýna kata. Síðan kom slagsmálaleikþáttur (Showatriði kallað Gamla konan og skúrkarnir). Það má segja að þetta atriði hafi slegið í gegn. - Mikið um högg og spörk og á grasbalanum var ekkert dregið úr höggunum og fellinguunum og nutu strákarnir sín til fulls á grasinu

og fengu óspart lof fyrir. Því næst var magabrot - múnsteinn brotinn með sleggju á maga Gauta er lá láréttur á milli tveggja stóla. Kalli var með fjórbrot - þ.e. braut fjórar spýtur með jafnmögum höggum, hverja á fætur annarri. Evar braut spýtur með mawashi-geri í höfuðhæð og var síðan áhorfendum boðið að reyna að leika þetta eftir. Misunandi tilfærslur sáust og mættu menn þar allavega á sig komnir. Aðrar eins aðfarir höfðum við aldrei séð, ýmist duttu menn án þess að snerta spýtuna, eða komu þannig við hana að einföld rúða hefði ekki brotnað.

Jókst virðing hinna ólátasömu gesta nokkuð við ófarir sinna manna við að feta í fótspor kátefloksins. Þannig lauk fyrri sýningunni, ágætlega heppnaðri í góðu veðri og við ágætar undirtektir, þannig að þegar hópurinn hélt af svæðinu voru liðsmenn í ljómandi skapi.

Lítt frásagnarvert gerðist þennan laugardagseftirmiðdag, en eitt smávægilegt atvik verður að nefna. Hluti hópsins hélt til Egilsstaða og var komið við í sjóppu svo sem eðlilegt er. Af tali og látbragði hópsins átti ekki að fara fram hjá neinum í sjóppunni að þar væru karatemenn á ferð. Evar var í forystu, og þegar blessaðri afgreiðsludömunni skildist hvílikir menn væru þar á ferð benti hún á Evar og sagði: "er þessi feiti barna líka í karate". Annarri eins móðgun og ósvífni hafði Evar aldrei kynnt og var orðlaus lengi vel á eftir (og er það í fyrsta skipti).

Kvöldið leið og í grenjandi rigningu vorum við fegin húskjólinu á hótelinu. Einhverjur hresstu sig örlítið við og höfðu á orði "bara til að ná úr sér hrollinum". Gauti var stilltur með afbrigðum þetta kvöld, og þótti Evari þar skjóta skökku við og mislíkaði stórlega og kallaði Gauta það sem eftir var kvöldisins "sensei Sprite" út frá því hvað hann drakk það kvöldið. Aðeins var skroppið niður á móttssvæðið og hlustað á Grýlurnar, en rigningin

hrakti okkur von bráðar upp á hótel og þar sá a.o.f. (aðhalðs- og framkvæmdastjórinn) um að fólk tæki á sig náðir á sómasamlegum tíma.

Menn vöknudu seint á sunnudeginum og sem fyrr bjargaði a.o.f. hópnum frá stórslysi því aðrir meðlimir hópsins héldu að karatesýningin ætti að vera kl. 16.00 í stað 14.00 sem svo reyndist, og munaði þar litlu.

Sjaldan hefur karatehópur hér á landi haldið sýningu fyrir stærri hóp áhorfenda, en þar voru samankomin allavega 2000 manns í þolanlegu veðri í brekkunni gegnt aðalsviðinu er reist hafði verið um helgina.

Byrjað var að sýna kumite, bæði sýnt rólega og síðan af fullum krafti. Því næst var múnbrot á naglabretti hjá Kalla stórgott atriði og frumraun Kalla á naglabrettinu og tókst með afbrigðum vel. Stól-atriði kom þar á eftir - slagsmálasýning sem Kalli og Gauti sáu um, og féll í góðan jarðveg meðal áhorfenda. Síðan en ekki síst hausbrot Gauta, þ.e. brot á 4 múnsteinum með höfðinu. Varð þetta atriði tilkomumikið undir trommuslætti Stuðmanns, og hafði mikil áhrif á áhorfendur. Að lokum bauð Evar gestum að reyna að brjóta spýtur og sem fyrri daginn var aðkoman hræðileg og engum tókst það. Þannig lauk vel heppnaðri sýningu.

Mótstjóri sýndi okkur mikla vinsemð í orði og verki, fyrir hvað allt stóðst vel og sömu sögu höfðum við af honum að segja.

Heimferð var á sunnudagskvöld kl. 20.00 og var því nóg að gera. Land-Roverinn bar okkur öll alla leið, ásamt dóti út á völl. Sem fyrr fór skjálfti um greinarhöfund á vellinum því Gauti og Kalli þurftu endilega að skreppa ásamt fleirum til Seyðisfjarðar í millitiðinni, og komu 2 mínútum fyrir brottför, allkátir af öli. Sumir ónefndir virðast ekert skyn bera á tíma.

Flugvélin lenti heilu og höldnu í Reykjavík einum og hálfum tíma síðar, þó sumum ónafngreindum aðiljum hafi ýmist sést kvíkna í hreyflum, þeir detta af eða rellan að hrapa.

Ferð þessi endaði svo á veitingahúsi síðar um kvöldið er hópurinn hélt upp á vel heppnaða ferð.

Ferð þessi tóks með ágætum og mun

vonandi hafa skapað grundvöll undir fleiri slíkar í framtíðinni.

Allar áætlanir stóðust á báða bóga - þ.e. sýningarátriðin og svo hins vegar fyrirgreiðsla Ungmenna-félagsins gagnvart hópnum og hafi þeir þökk fyrir.



Mas Oyama

FRAMHALD AF BLÍS 27:



Masatoshi Nakayama

Þjálfun karate byggist upp af slögum, spörkum, vörnum og stöðum sem útfærist fyrst hægt en síðan með ýtrasta hraða, nákvæmni og styrk. Þetta er þjálfað aftur og aftur þangað til þetta innþrentast í undirmeðvitundina. Þess vegna krefst karate einbeitni og vald á hreyfingum, sem kemur með æfingu unni. Sem líkamsrækt á karate ekki sinn líkan, gegnum þessar þróttfullu hreyfingar á öllum líkamanum fær fólk mjög alhliða þjálfun og broskar um leið jafnvægisskyn, samræmd í hreyfingum, mýkt og hraða. Karate á ekki að nota í ögrunar- eða árásarskyni, enda verða þeir sem uppvísir verða að því að brjóta þessa gullnu reglu umsvifalaust vísað úr kara-tefélögnum. Þjálfunin á að kenna fólk að með því að ráða við ofbeldi getur það komist hjá ofbeldi.

Gamlir karate-meistarar segja að sá einn sé sannur meistari, sem lært hefur kúnstina að fullu, en aldrei þarf að nota hana.

Hin andlega þjálfun er ekki síst áríðandi, þ.e. að læra að bera virðingu fyrir náunganum og þessi virðing er eitt af frumskilyrðunum fyrir því að hægt sé að lifa saman í sátt og samlyndi.

Eftir að hafa æft Kyokushinkai í Gautaborg fluttist ég til Íslands, en enginn klúbbur hér æfði stilinn svo ég varð að huga að því sem hér var, með tilliti til þess líka að eftir allt saman þá eru hinir

Að lokum þetta, flokkurinn stóð mjög vel fyrir sínu og vel það, og jafnvel má segja þó djúpt sé í árina tekið að ferð þessi markaði ákveðin tímamót, þar á meðal að kjarni hópsins myndar nú Vígamenn.

Ágúst '83. J.A.

svokölluðu 4-5 "major" stílar ekki svo frábrugðnir, þ.a.m. eru Shotokan, Goju-Ryu og Kyokushinkai. Mér fannst Shotokan höfða betur til míni eftir að hafa séð æfingu hjá KFR og Pórshamri og kannaðist ég betur við bæði Kata- og Basic-hreyfingarnar, svo úr varð að nú æfi ég með Pórshamri. Ef ég ber saman þjálfunina í Svíþjóð og svo í Pórshamri (ath. hef veriðstatt við æfingar hér) þá finnst mér munurinn aðallega vera í því fólginn að í Svíþjóð er meira um þrek í upphafi tímans, jafnvel svo mikið að maður er örþreyttur er í æfingarnar er komið. Aginn í Svíþjóð felst mikið í "straffi", þ.e. annað hvort rekinn úr tíma eða láttinn gera arm-lyftur. Stöður (Dachi) eru svo-litið öðruvísi og varnir dýpri. Kata eru líkar, t.d. Pinan Sono Kata eru líkar Heian Kata Shotokan. Það er svolítill misskilningur að halda að Kyokushinkai sé mikill "brot"stíll, því ekki kynntist ég því mikið, að vísu fengum við af og til að reyna við brot en þau eru ekki í prófum undir gráðun nema í svarta belti.

En annars er munur á karate í Svíþjóð og á Íslandi líka í því að þar eru kvenmenn um 1/3 hluti þeirra sem æfa en hér virðast þær vera 1/5 eða 1/10, þetta er nokkuð skrýtið svona í fyrstu, þær hér halda kannski að karate sé rosa hasar, þær ættu bara að koma og sannfærast um karate.

Kennarinn minn í Gautaborg og persónulegur vinur er Howard Collins 5. dan og einn sa besti í Evrópu í stílnum.

Hann hefur mikinn hug á Íslandi og vildi koma hingað, sérstaklega ef hér stofnaðist Kyokushinkai-klúbbur. Annar vinur minn Gerald Drawslor 1. kyu kemur í heimsókn í vor.

Að lokum vil ég segja það, að það virðist alltaf vera góður mórrall í karatefélögum, hvar sem er, Gautaborg eða Pórshamri.

FR'A NESKAUPSTAÐ

Karatedeild Þróttar var stofnuð óformlega þann 11. september sl., en verður stofnuð formlega á aðalfundi Þróttar, sem verður haldinn um næstu áramót.

Það hefur verið þó nokkur áhugi fyrir karate hér í bæ áður, eða allt frá því að brúnbeltингur í Goju-Ryu æfði hér fyrir svona tveim til premur árum.

Það hefur alltaf vantað góðan þjálfara til að stofna hér deild og koma öllu af stað og vantar reyndar enn til að allt fari vel.

Svo var það loks að einn mikill áhugamaður um karate hafði samband við Sveinbjörn Imsland á Hornafirði og fékk hann til að koma og halda hér byrjendanámskeið í Shotokan karate.

Hann kom ásamt níu öðrum úr 1. flokki karatedeilda Sindra á Höfn. Síðan var í beinu framhaldi af því ákveðið að halda hér námskeið í byrjun september.

Námskeiðið byrjaði síðan undir dyggri stjórn Sveinbjarnar og hans manna. Eft var á fullum krafti og byrjuðu æfingarnar á góðri upphitun, sem tók á marga. Síðan var teygð og togað á öllum skönkum áður en byrjað var að kýla og sparka af fullum krafti.

Það voru um fjörutíu manns, sem byrjuðu, en smám saman duttu menn út vegna harðsperrna og líka hættu þeir, sem ekki nenntu að taka á og ætluðu og læra karate á einum degi. En eftir stöndum við fimmtán harðir naglar, sem stofnuðu svo deildina, en það var gert á allsherjarfundu með Sindramönnum í lok námskeiðsins.

Æfingabúðirnar stóðu í fimm daga og var æft í íþróttahúsi staðarins að undanskilinni einni æfingu, en hún var haldin utan dyra í steikjandi sólskini og vakti hún auðvitað mikla athygli bæjarbúa, enda ekki á hverjum degi, sem fríður 1. flokkur Sindramanna er hér á ferðinni og vil ég hér með þakka



Landnemar karateíþróttarinnar á Neskaupstað ásamt fríðum flokki Sveinbjarnar frá Hornafirði

Sindramönnum kærlega fyrir frábæra heimsókn og sérstaklega Sveinbirni og vonandi eignum við eftir að njóta góðs af honum og Sindramönnum í komandi framtíð, og auðvitað væri gaman að fá fleiri slíkar heimsóknir.

Nú þegar námskeiðið var búið fórum við að æfa á fullum krafti úti sem inni, núna æfum við tvisvar í viku í íþróttahúsi staðarins. Við æfum samkvæmt því sem Sveinbjörn kenni okkur og stendur til að hann komi einu sinni á tveggja mánaða fresti, en þess á milli fáum við prógrömm frá honum, sem við fórum eftir. Svo stendur til að hópur héðan fari til Hornafjarðar að æfa með Sindramönnum.

Við lítum Shotokan karate björtum augum og ætlum okkur að stuðla að útbreiðslu þessarar göfugu íþróttar hér í bæ sem utan.

G.G.

TAE-KWON-DO í noregi

STÚLKA ÚR PÓRSHAMRI SKRIFAR UM KYNNI
SÍN AF ÆFINGU TAE-KWON-DO Í OSLÓ

Það borgar sig sjaldan að hampa karatekunnáttu sinni, sé maður staðdur í Noregi. Maður á nefnilega á hættu að fá rekið framan í sig skírteini sem fær mann til að kikna í hnjalíðunum. Maður hefði nú haldið að í landi þar sem fólk fædist með gönguskíði á fótunum, færi ekki mikið fyrir íþrótt eins og karate. Þó er engu líkari en annar hver karlmaður í Noregi hafi stundað karate. Einn vin-sælasti stillinn er Tae-Kwon-Do, kínverskur stíll, sem til eru tvö afbrigði af.

Iökendur Tae-Kwon-Do eru eins og við er að búast jafn sann-færðir um ágæti stílsins og við um Shotokan. Mín skoðun er sí eftir að hafa æft báða stílana álíka mikið, að Shotokan hafi betur. Ekki eingöngu vegna þess að Shóda-strákarnir séu meira augnayndi, heldur er lögð mun meiri áhersla á kraft, styrk, góða upphitun, úthald og annað í þeim dúr, sem gerir að verkum að fólk ætti í rauninni að geta hrist af sér jafnvel verstu kvið-ristukobba.

I Tae-Kwon-Do er mikil áhersla lögð á armbeygjur á hnúum og fingrum, fyrst á hörðu teppi sal-arins, en síðan á múnsteinum. Og eftir ótrúlega stuttan tíma er mönnum fært að brjóta spóna-plötur, handleggi og annað. Með berum hnúum!

Upphitun fer aðallega fram með handahlaupum, kraft- og hrygg-stökki, kollhnísi og hoppi ýmiss konar. Þetta gerir menn liðuga og mjúka, en flesta vantar kraft og úthald. Fyrir vikið verður glíman falleg en gefst etv. ekki í raun.

Shotokan-menn ættu að reyna að ná örlítið meiri mykt, með slíkum stökkæfingum, það myndi stórbæta liðugleika þeirra.

Nokkuð er um keppnir í Tae-Kwon-Do og eru flestar haldnar í Finnlandi. Prátt fyrir að spörk og högg séu mjög svipuð og í Shotokan eru í keppnum aðeins fæturnir notaðir, hendur aðeins til varnar.

Íslensk stúlka með blátt belti í Tae-Kwon-Do hefur staðið sig stórvél í keppnum og vann td. slatta af gulli og silfri á Tae-Kwon-Do keppni í Finnlandi í fyrra, hún æfir í Oslo.

Beltakerfið í Tae-Kwan-Do er: gult, grænt, blátt, brúnt og svart. Hinsvegar eru settar rendur í beltin sé árangur mjög slæmur eða góður. Kata er mjög stutt og einföld, og próf létt í augum okkar Shóda.

Langbesti Tae-Kwan-Do maður, sem ég hef séð er ungr strákur, sem æfði sig í herberginu sínu og í skemmtigörðum á nóttunni, eftir bókum, keypti sér síðan svart belti og fór að kenna, án þess að menn með 4. dan grunaði nokkuð.

En öll svik komast upp um síðir, hann lét nemendur sína í próf og komst þá upp um hann. Stráksi flýði til Danmerkur og skammaðist sín, en fór svo til Finnlands, þar sem hann náði svarta beltinu á mettíma.

Nú hefur hann opnað skóla í Oslo og ku vera frábær kennari og hafa margir hætt hjá sínum klúbbum og byrjað að æfa undir hans leiðsögn. Svo kannski Tae-Kwon-Doar fari að verða klárir!

A.M.I.

FRAMHALD BL 26:

sem við gætum fellt okkur við að stunda saman og öll notið hver á sína vísu og líka saman.

I næsta tíma fékk ég að taka þátt í æfingunum. Og viti menn, eftir alla áreynsluna, sem mér finnst stundum all þrælsleg á köflum, þá líður manni svo feikna vel, þegar búið er að skola af sér svitann.

FRAMH. A BL 15

DIETER STEINEGG

Ef ég ætti að lýsa Dieter Steinegg 1. dan þýskalandsmeistara með meiru í einu orði þá myndi "basic" koma fyrst upp í hugann.

Dieter dvaldist hér í tvær vikur (21/6 - 5/7'83) og þessar tvær vikur voru erfiðar og ánægjulegar fyrir það Shotokan-fólk, sem æfði með honum.

Aft var tvisvar á dag í FH, Hafnarfirði á kvöldin og í hádeginu í Pórshamri og einnig voru tvær æfingar í Gerplusalnum, Kópavogi. Þátttakendur voru í allt um 50 af Reykjavíkursvæðinu þó aðeins 5-10 legðu það á sig að mæta í hádeginu. Fyrri helgina fór Dieter í þriggja daga ferð á Höfn og hélt þar æfingabúðir og seinni helgina á Selfoss, þar sem Sel-fyssingar voru þjálfaðir upp og þangað lögðu þeir allra hördstu úr Reykjavík einnig leið sína.

Eftir æfingar settist greinar-höfundur niður við að skrifa niður æfingarnar og þar sem honum hlotaðist sá heiður að bjóða Dieter gistingu á meðan á dvöl hans stóð hér, var ýmsum spurningum sem upp komu beint til Dieters:

"Hér á Íslandi eru svo mörg félög sem hafa lágt gráðaða þjálfara, er ekki hætt við því að stöðnum verði hér lendis í karate?"

"Jú, ef þjálfararnir eru latir, þá verður stöðnum og afturför, og alveg sama þó þeir hafa svart eða grænt belti, skiptir litlu máli, ef góður andi á að vera í félögnum verður þjálfarinn að skapa sér virðingu, og enginn ber virðingu fyrir þjálfara sem æfir illa, þjálfarinn verður að æfa vel, æfa grunn (basic) og aftur grunn (basic) og þá verður hann gott fordæmi fyrir nemendur sína".

"Er karate fyrir alla, líka þá, sem flestum þykir vera hægar og lengi að læra?"

"Karate er leið (Karate is a way) og leiðirnar í lífinu eru jafnmargar mönnunum, allar þessar leiðir (vegir) geta verið réttar, við getum ekki dæmt það. Hægt eða hratt, þeir sem hugsa hægar geta verið

eðlilegri en við, karate getur verið vegur fyrir hvern sem er."

Um belti, gráðun, viðurkenningar og verðlaunapeninga segir Dieter:

"Aðalatriðið er að vinna vel á æfingum, ekki fá medalíur, viðurkenningar og ný belti. Þú átt að geta farið í próf óundirbúinn, þegar kennarinn þinn segir þér að fara, því þú átt ekki að æfa sérstaklega undir próf í stuttan tíma, heldur reyna að halda jöfnum æfingum og vinna alltaf vel."

"Belti skipta engu máli, ég get lánað ykkur svarta beltið mitt og þið verðið ekkert betri, ég nota það til að halda saman gi-num mínum. Fólk þarf að hugsa um hvað það þarf og hvað það þarf ekki, þú þarf ekki svarta beltið, þú skalt aðeins stefna að því að vinna vel á undirstöðunni, mæta vel á æfingar og vinna vel á þeim, þá kemur árangurinn, þú verður að berjast við leti þína dag hvern og finna þér þannig lífsmáta".

Um þjálfarann segir Dieter: "Þjálfarinn verður að æfa með fólkini og svitna með því til að finna andrúmsloftið, vinna með fólkini til að vita hvenær t.d. hvíld er hæfileg o.s.frv. og skipt um æfingar eftir því hvernig andrúmsloftið er." ➤

FRAMH. AF BLÍ 14:

Nú er svo komið, að ég geri mér far um að mæta á hverja einustu æfingu ásamt þrem drengjum, sem fylgja mér og finn ég mikinn mun á mér. Hvað "karate" hefur efti mitt afl og önd, svo að ég er betur í stakk búin að mæta því, sem lífið krefst af mér bæði heima fyrir og í vinnu minni utan heimilis.

F.V.A.
Húsmóðir með meiru

Ovenjumikið var um félagaæfingar (partners training) hjá Dieter og spurði ég hann af hverju.

"Það er mjög mikilvægt að láta fólk ið vinna saman, snerta hvort annað og venjast því að vera ekki hrætt við líkamlega snertingu, en sumir eru lafhraðdir við að snerta annað fólk. Fólk tengir snertingu of mikið við kynlíf (sex), en nakin líkami er til að mynda eitt eðlilegasta fyrirbæri náttúrunnar. Þessi snertingarhræðsla getur komið í veg fyrir að lífi sé bjargað, t.d. maður sem þarfnaðst hjálpar vegna slyss.

Dieter var óánægður með það hvernig sumir þjálfar líta á nemendur (byrjendur). Hann sagði:

"Mér líkar ekki orðið "byrjendur" því þeir eru aðeins byrjendur í karate, þeir geta kennt mér ýmsa hluti úr lífinu aðra en karate, sumir kennrarar sjá byrjendur í karate á æfingu og þegar æfingu lýkur, þá sjá þeir bessa sömu byrjendur, þeir halda að þeir séu eitthvað mikilvægari þegar út af æfingur kemur heldur en karate-byrjendur, betta er röng hugsun."

Um kata: "Í kata verður þú að berjast við ímyndaða óvini (fantasy), gæða kata lífi, ekki bara ganga hana án tilfinninga og baráttuvilja (put some life in kata)."

Um Ippon-kumite sagði Dieter:

"Reyndu að vera afslappaður (relaxed) og bíddu eftir tækni móthjans. Láttu hann halda að hann skóri, þú hreyfir þig ekki, nær, nær og nær, og hann heldur að hann hafi náð (reached) en þá á síðasta andartaki brýtur þú tækni hans og huga (broke his mind)."

"Alveg eins og það er hægt að sjá þegar menn gera árás með grettu, þá er hægt að sjá menn koma með Mae-geri ef þeir stíga upp í sparkinu og sama um zuki, ef þeir fara með olnbogann út þá sést höggið mikið fyrr."

Íslensku karate-nemendurnir lærðu margt á stuttum tíma hjá Dieter. Sérstaklega hefur hann haft áhrif á upphitunarþjálfun hjá Shotokan-félögnum og svo ekki sé minnst á grunn-æfingar (basic).

Við vonumst eftir því að fá hingað menn eins og Dieter í framtíðinni. Menn sem ná upp andanum eins vel og hann gerði hér á sólmánuðum 1983. Auk þess var þetta ágæt reynsla á sumarbúðum hér, sem talið hefur verið vonlaust verk vegna mannfæðar við æfingar. Og SKSÍ mun halda áfram á sömu leið, því 18. júní 1984 kemur Frans Bork 5. dan frá Þýskalandi hingað í vikuheimsókn og er vonandi að þá verði þátttaka góð eins og hjá Dieter.

K.G.H.

KARATE FYRIR ALLA

Hefði ég verið spurð að því fyrir þremur mánuðum hvort ég hefði áhuga á að æfa "karate" hefði svarið verið "Nei" og fjarstæðukennd gretta á andlitiunu hefði fylgt með. Síðan hafa málín þróast á annan veg.

Forsaga þessa máls er sú, að einn af sonum mínum þremur, hafði átt það til stundum mér til hrellingar, að bregða fyrir sig furðulegum spörkum meðfylgjandi öskri. Hlaust næstum því smáslys af þessu upptákti, þegar sparkið

hitti auman blett á minni stráknunum. Svona spark og öskur kenndi hann við "karate". Í þann tíma fannst mér "karate" ógnvænleg íþrótt og lítt fýsileg. Svo bar við einn fagran haustdag í byrjun september í ár, að þessi baldni drengur minn sýndi mér auglýsingi í D.V. þess efnis, að nú stæði yfir innritun í "Pórshamri" fyrir unga drengi. "Karate", ég íhugaði málid um stund og hringdi svo í auglýst símanúmer og ræddi við ágætan mann, sem ég veit nú að var Karl Gauti. Að því við-

FRAMHALD BL 26.

Íþróttamannsraunir

Um mánaðamótin september/október í fyrra barst út sá kvittur, fyrst í hvíslí, sem síðan varð að háværari, uns það var orðið að öskri - að koma ætti á fót karatedeild innan Íþróttafélagsins Sindra, einhvern næstu daganna. Ég hugsaði mér gott til glóðarinnar, með að þarna væri komið upplagt tæki-færi fyrir heldri mann til að halda sér við, og að verða sér úti um örlitla hreyfingu. Satt að segja voru menn orðnir nokkuð óþreyjufullir, þegar loks rann upp sá langþráði dagur, að fyrsta æfing Karatedeildar Sindra skyldi fara fram, hinn 6. október.

Þegar komið var ofan í íþróttasal, var þar mættur álitlegur hópur ungs fólks, u.p.b. þrjátíu manns á aldrinum 12 til 20 ára að því er virtist. En engan heldri mann var þar að sjá. Kennarinn hár, dökkhærður, með góðlegt skrifstofumannsandlit, svipurinn svo heiður að minnti á dýrlingsandlit á málverkum fyrri alda, nema það vantaði bara geislabauginn. Brýrnar tóku að lyftast og bjartsýni að vakna á framtíðina. Þessi kennari hlyti að fara mjúkum höndum um þetta viðkvæma ungvíði sem þarna var saman komið, og menn trítluðu léttir í spori út í slaginn.

Ég ætla ekki að fara mörgum orðum um þessa fyrstu kennslustund eða kennslustundir öllur heldur - tvisvar sinnum 50 mínútur. Þær reyndust vera lengstu tvisvar sinnum 50 mínútur, sem ég hafði kynnst. Hver mínuða varð að 10 mínútum og hverjar tvisvar sinnum 50 mínútur að heilli eilífð. Loksins var þessi ljóti leikur flautaður af. Menn og konur studdu hvort annað út úr salnum, gangandi upp og niður eins og mæðiveikar rollur, stynjandi og púandi, hrasandi hvert um annað þvert og endilangt, eins og óstöðugir taflmenn á taflborði. Góð-láttlegi skrifstofumaðurinn var nú orðinn öllu líkari slátrara úr

sláturnhúsi K.A.S.K., en miðalda-dýrlingi. Enda lék hann við hvern sinn fingur, néri saman höndum og gnísti tönnum svo heyra mátti alla leið út á B.P.sjoppu. Þar sem ég staulaðist heim á leið, hugsaði ég með mér, að það væri sennilega skynsamlegra fyrir heldri menn að drífa sig bara í badminton.

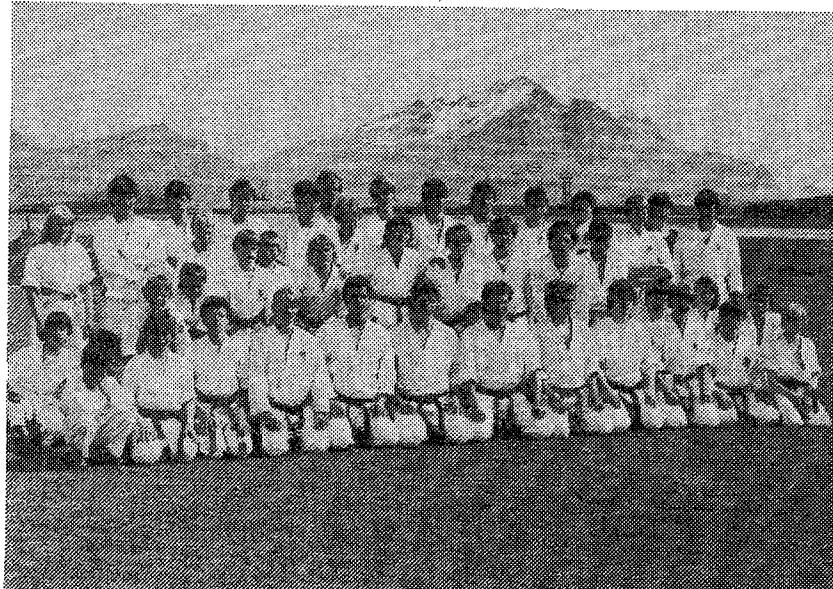


Ekki vantar einbeitinguna hjá Jón Inga

En eigi má sköpum renna. Þegar maður hefur einu sinni viðregið sig djöflinum er maður orðinn háður honum upp á eilífðina. Hver æfingin rak aðra, smátt og smátt tóku menn að ganga borumbrattari út úr Dojo eftir því sem breki, áræði og almennu líkamlegu ásigkomulagi óx fiskur um hrygg. Fátt ber nú nýtt til tíðinda, fyrr en karatekappar skyldu þreyna sitt fyrsta gráðupróf 18. desember. Allir stóðu þeir sína plikt með sóma, nema hvað hópurinn var örliðið farinn að þynnast, síðan á fyrstu æfingunni. Fimm eða sex voru farnir í badminton.

ENN skeður fátt markvert, þar til komið er að öðru gráðunarprófinu hinn 30. apríl. 16 gengu til prófs, tveir rykféllu og enn höfðu 7 drifið sig yfir í badminton. Fjöldi badmintoniökenda á Höfn hefur víst aldrei verið jafn mikill

I maí komu hingað karateiökendur frá ýmsum Shotokanfélögum á landinu. Fríður hópur að sjá, skartandi karatebeltum í öllum mögulegum litum, allt frá hvítu og upp í svart. U.p.b. 60 manna hópur dvaldist við strangar æfingar, sem enduðu með keppni, frá föstudagi fram á sunnudagseftirmiðdag. Keppnin var bæði hörð og tvísýn, og endaði um miðdaginn með naumum sigri Þórshamarsmanna, en Sindramenn lento í öðru sæti og Gerpla í þriðja. Heimsókn karatekappanna að sunnan var annars nokkuð endasleppt, því rétt í þann veginn er keppninni var að ljúka barst út sú hersaga, að hlaup eitt mikið væri að hefjast í Skaftá. Urðu karatekapparnir þá svo hræddir, að þeir gáfu sér vart tíma til að kveðja gestgjafana. Sagt er að einstaka menn, sem urðu að bregða sér á salerni, er þeir heyrðu fréttina, hafi næstum því orðið eftir, þvílikur var hamagangurinn í hinum að komast heim.

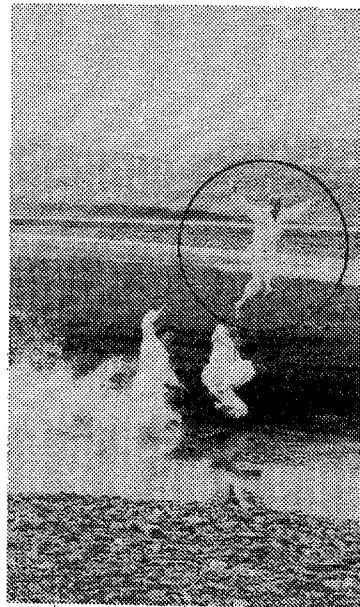


Shotokan Karate æfingarbúðir á Höfn maí 1983

Sumarið var Sindramönnum viðburðarríkari en vetrarmánuðirnir, en æfingar að sama skapi oft mun erfiðari, með hlaupum berfættir út um holt og móa, sanda og leirur,

malbikaðar og ómalbikaðar götur, bæjarins, girðingar, skurði og myrafláka. Ósjaldan voru búningarnir orðnir að einu drullustykki, frá ökkla og langt upp á bak. Þá var bara hlaupið inn á næsta þvottaplan og menn smíluðu hvorir aðra með ísköldu vatni úr þvottaslöngunum. Að því loknu var tekin hressileg klukkusundar æfing til að taka úr mönnum mestan hrollinn.

Eftirminnilegastar þessara utan-húsæfinga voru tvímælalaust Laxárförðirnar. Í Laxá og næsta nágrenni fóru fram strangar æfingar, sem enduðu með leikjum og margvislegu sprelli, þar sem stökk út í dýpstu hyllina rak endahnútinn á skemmtilega karateæfingu. Allt þetta hefur orðið til að auka félagsanda og samheldni innan deildarinnar að miklum mun.



Stokkið var ofan í ískalt vatnið eftir æfinguna

Ekki er hægt að skilja svo við atburði sumarsins, að ekki sé minnst á heimsókn Dieters Steineggs þýzka landsliðskappans. Það fór ekki á milli mála, að Dieter er mjög öflugur karatemaður, harka hans og leikni sýndi okkur græn-

FRH. BLG. 19.-

PÓRSHAMAR



VIRKT FÉLAG

I ágústlok 1983 var Pórshamar kominn í mikla fjárhagsörðugleika, eins og svo oft að hausti.

Félagið átti lítinn sjóð og enn fullt af skuldum, salarleigu og auglýsingaskuldir. Hvað átti að gera? Ástandið var verra en undanfarin haust. Fundur var haldinn í féluginu og lánaði t.d. einn félaginn féluginu peninga til greiðslu helstu skulda! Þvílik fórnfýsi í þágu félags síns er sjaldséð. Allir lýstu sig tilbúna til að vinna fyrir félagið og auglýst var eftir vinnu.

Félagið fékk atvinnu við að hreinsa utan af heilu einbýlis-húsi. Fólk úr féluginu vann daga og nætur og gaf vinnu sína til félagsins. Um 500 vinnustundir runnu beint til félagsins og sjóðurinn fitnaði.

500 vinnustundir! Það er jafnmikið og 13 vinnuvíkur! Heilt sumar fyrir 1 mann! Meiriháttar afrek og vil ég koma þökkum til allra sem unnu í þessu fyrir félagið okkar, en það eru 25 manns frá 9 ára og uppúr. Sérstaklega vill Pórshamar þakka Eyjólfí

Framhald af bls 18.;

jöxlum í lyngmó austurlenzkra hernaðaríþrótt, hvað hægt er að gera með líkama sínum, ef nægur metnaður, ósérhlífni og viljastyrkur er fyrir hendi til að komast áfram og hljóta frama í karateíþróttinni. Dieter sýndi einnig, að hann er prúdmenni og drengur góður, en það eru eiginleikar, sem hver karatemaður ætti að tileinka sér.

I september sl. heimsótti karatedeildin Neskaupstað og veitti þeim aðstoð við að stofna karatefélag þar í bæ. Ferðin var bæði skemmtileg og lerdómsrík og er gott að vita að Norðfirðingar viti hvað góð karateæfing er. Með þessu áframhaldi væri hægt að stofna Shotokan Karatesamband Austurlands, ef útbreiðslustefna verður mikil hér á Austurlandi.

Þessa dagana er haustið að kveðja og vetur konungur að ganga í garð. Seint á haustmánuðum

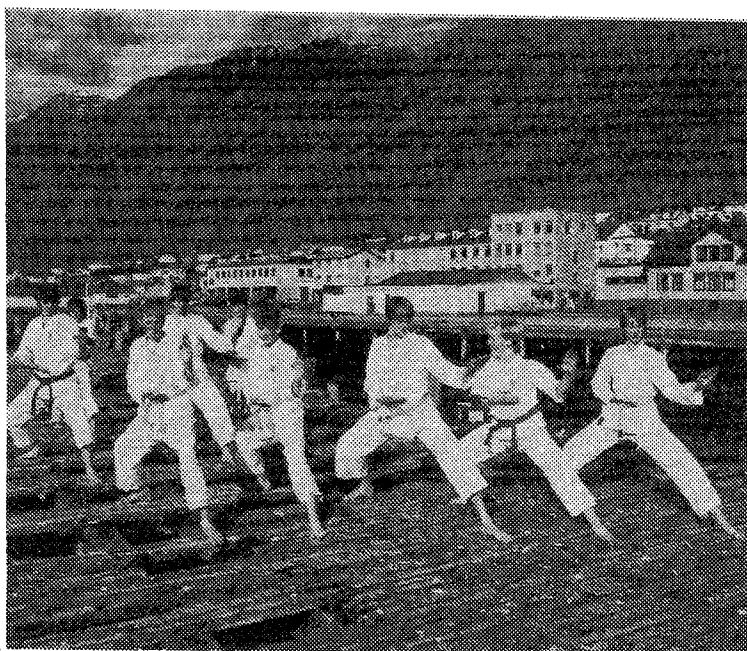
Gunnarssyni, sem skilaði 60 vinnustundum, Jóni Pór Haukssyni og Guðna Björnssyni, sem unnu báðir yfir 40 stundir.

Síðan er að nefna gæslu á friðarhátið í Laugardalshöll, en þar fékk Samband Shotokan karatefélaga dágóðann pening, sem að sjálfsögðu fór beint í greiðslu skulda. Þar mættu 25 manns úr Pórshamri, Gerplu og FH.

Allt þetta sýnir að í Pórshamri er fólk, sem töggur er í.

Nú er svo komið að í féluginu æfa reglulega um 140 manns (tölur frá 25. okt. 1983) og í nóvember bætist enn einn flokkurinn við og verða þá vœtanlega hátt í 200 manns sem æfa í Pórshamri. Pórshamar er því öflugt félag, ekki aðeins vegna stærðar sinnar, heldur helst vegna þess að innan félagsins er fólk sem er tilbúið til að vinna fyrir félagið. Virkni í félagsstarfsemi hefur ávallt verið vandamál, vandamál sem við í Pórshamri eignum tæplega við að stríða.

K.G.H.



Sindramenn á bryggjunni á Neskaupstað

GRÁDUN JAN'83-NOV'83.

Gráða	Dags.	Nafn	Félag	Dómari(-ar)
6. kyu	05.03.83	Sigrún Guðmundsd.	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Jón H. Steingrímsson	Gerpla	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Grímur Pálsson	Gerpla	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Friðrik Pálsson	Gerpla	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Guðni Aðalsteinsson	Gerpla	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Böðvar Kristinsson	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Maris Jochumsson	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Arnfinnur Jónsson	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Kristján Þ. Guðmundss.	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	26.03.83	Hilmar Björgvinsson	Þórshamar	Karl Gauti
	26.03.83	Sigþór Markússon	Þórshamar	Karl Gauti
	28.03.83	Elías Sveinsson	Gerpla	Karl Gauti
	28.03.83	Einar Karl Karlsson	Gerpla	Karl Gauti
	28.03.83	Guðmundur Halldórsson	Gerpla	Karl Gauti
	16.07.83	Erlendur Arnarsson	Gerpla	Karl Gauti
	16.07.83	Haukur Gíslason	Þórshamar	Karl Gauti
	07.10.83	Björn I. Grétarsson	Sindri	Sveinbjörn
	07.10.83	Hlynur Arnórsson	Sindri	Sveinbjörn
	18.10.83	Haukur Baldvinsson	Gerpla	Ólafur Wallevik
	18.10.83	Ólafur Briem	Gerpla	Ólafur Wallevik
	18.10.83	Svanur Eyþórsson	Þórshamar	Ólafur Wallevik
	18.10.83	Stefán Friðriksson	FH	Ólafur Wallevik
5. kyu	05.03.83	Anton Kristinsson	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Ómar Ö. Tryggvason	Þórshamar	Sveinbjörn og Gauti
	16.07.83	Grímur Pálsson	Gerpla	Karl Gauti
	16.07.83	Guðni Aðalsteinsson	Gerpla	Karl Gauti
	16.07.83	Sigþór Markússon	Þórshamar	Karl Gauti
	18.10.83	Helgi Jóhannesson	Gerpla	Ólafur Wallevik
	18.10.83	Sigrún Guðmundsd.	Þórshamar	Ólafur Wallevik
	18.10.83	Haukur Gíslason	Þórshamar	Ólafur Wallevik
4. kyu	05.03.83	Kjell Tveit	Gerpla	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Ágúst Østerby	Selfoss	Sveinbjörn og Gauti
	05.03.83	Elín Eva Grímsdóttir	Þórshamri.	Sveinbjörn og Gauti
3. kyu	05.03.83	Evar Þorsteinsson	Gerpla	Sveinbjörn og Gauti

Karateblaðið óskar ofantöldum til hamingju með árangurinn.

Framhald af bls 19.:

gengu Sindrakappar í þriðja sinn undir gráðunarpróf. Í þetta sinn preyttu 11 próf, einn rykféll, en hinir hlutu hver sinn lit eftir efnum og ástæðum, hvítir urðu gulir, gulir urðu appelsínugulir og appelsínugulir grænir. Og þrátt fyrir duglegar haust-rigningar, prófáhyggjur og marg-víslega aðra óáran, sem manninn

reyna, líta Sindramenn björtum augum á framtíðina og óska þján-ningasystkinum sínum út um allt land, hvor sem þau æfa undir merkjum Shotokan eða Goju Ryu, góðs gengis og velfagnaðar á komandi vetri.

Lifið heil
E.P.S.

KARATE - DO

Karate-do er stórt og yfirgripsmikið hugtak og menn sjá það oft á ýmsan hátt, en þó eru því ýmis takmörk sett.

Takmörkunum var án efa náð með framkomu finnsku keppendanna á NM í Oslo 1983. Að kasta sér í gólfíð og þykjast meiddur, til að reyna að fá dæmt refsistig er alls ekki í anda karate-do. Sannur karatemaður reynir ekki svo ódrengilegar brellur, jafnvel þó hann vinni með því NM-titil.

En karate-do er miklu stærra heldur en að sýna drenglyndi. Prúðmennska, kurteisi, hógværð, virðing og lítillæti eru allt örð, sem rúmast í hugtakinu.

Karatefélag sem æfir að hættii karate-do æfir ekki undir gráðun, keppnir, sýningar, frægðar né frama, heldur æfir alltaf með sama krafti svo gráðun og keppnir verða sjálfkrafa undirbúnar; kennarinn gæti þess vegna haft gráðun óundirbúið, nemendurnir væru í nægilega góðu formi, þrátt fyrir það.

Annar þáttur í karate-do er að tækni sú, sem í karate er kennd á að virka, ekki nægja laus högg og slöpp spörk, ekki er nóg að karate sé fallegt á að horfa, heldur verður karate líka að virka sem sjálfsvörn. Reyna verður að fá sem mestan kraft út úr höggum með spörkum hvers nemanda. En þar með er ekki sagt að þeir eigi að athuga hvort það virki, nei, bezt er að karatekunnáttan sé aldrei notuð, það er sannur karate-do hugsunaráttur.

Karate-do er mikilvægt í æfingalsnum, halda reglur, s.s. Rei (hneiging) og aðrar virðingarreglur í sal.

Ég vil hér benda á greinar í þessu blaði um Dieter Steinegg og Masatoshi Nakayama sem skýra hugtakið vel.

Nú eru miklar breytingar í karate í heiminum, karate er að verða íþrótt eða sport og um leið á karate-do undir högg að sækja.

Ekki er þar með sagt, að karate-do sé ekki íþrótt, karate-do er jafnvel í hásæti íþróttanna. En í eðli sínu er karate varla keppnisíþrótt og eru keppnir í karate uppfinding 20. aldarinnar.

Þó hefur karate sannað ágæti sitt sem keppnisíþrótt með ströngum reglum í kumite (sem er ólíkt hinu forna sjálfsvarnarhugtaki karate). Kata hefur sýnt að hægt er að keppa í henni líkt og gert er í fimleikum; dómarar gefa stig fyrir kraft, tækni, fegurð og jafnvægi.

Ef árangur á að nást í karate verður að æfa vel og reglulega, karate er krefjandi einstaklingsíþrótt og það hefur komið berlega í ljós að karate er ekki fyrir þá sem ætla sér mikið á stuttum tíma.

Keppnismenn eru og hafa löngum verið fyrirmynnd hins almenna íþróttamanns. Mikilvægt er því að keppnismenn okkar í karate varpi ekki karate-do fyrir róða eins og margir keppnismenn á hinum Norðurlöndunum, hætt er þá við að íþróttin eigi enn frekari breytingar í vændum. Á NM er aðeins keppt í kumite og eru keppnismenn hættir að æfa kata, sem er stór þáttur í karate-do hugsuninni. Okkar markmið verður að vera það að fá kata-keppni á NM.

Við Íslendingar eigum marga frábæra kata-menn og næðum langt í þeirri keppnisgrein a.m.k. á NM.

Það væri góð málamiðlun og væri gott öryggi þess að karate-do viðhéldist í framtíðinni, en heyrði ekki sögunni til eftir fá ár hér-lendis. Frumkvöðlar karate hér og keppnismenn ættu að íhuga sem besta lausn á þessu vandamáli, sem sifellt verður meira áberandi.

K.G.H.

NM Í ÓSLÓ 22. okt '83

Norðurlandamótíð í karate fór fram í Oslo 22. okt. 1983. Frá Íslandi fóru 9 manns, 6 keppendur og 3 áhorfendur. Margir gátu ekki farið vegna fjárskorts, því keppendur greiddu allan kostnað sjálfir eins og sönnum íþróttamönnum sémum, nema hvað félögin Gerpla, Stjarnan og Þórshamar styrktu sína menn örlítið svona til að þeir yrðu ekki alveg hungurmörða er h m kæmi.

Keppendur voru þeir Atli Erlendsson 2. dan, Árni Eingarsson 2. dan og Ómar Ivarsson 1. dan allir úr KFR, Ólafur Wallevik 1. dan úr Þórshamri, Stefán Alfreðsson úr Stjörnunni og Ævar Þorsteinsson úr Gerplu.

KB talaði við nokkra af þessum útvörðum íslenskra karatemanna:

"Þetta var mjög skemmtilegt" var það fyrsta sem Stefán sagði "Öðruvísí en maður er vanur hér, meira sport heldur en maður á að venjast."

"Sterkara en ég bjóst við" sagði Ómar, en Ævar var bjartsýnn: "Við stöndum okkur betur næst og leggjum þessa kappa, við þurfum bara að tileinka okkur þessar tæknibrellur þeirrar, þessar brellur eins og öskrin í þeim og handapatið sem var til að plata andstæðinginn dugði vel, en við vitum nú hvað ber að varast og látum ekki deigann síga."

Stefán: "Burkharter, landsliðsþjálfari Noregs sagði okkur 3-4 árum á eftir Norðmönnum."

Ómar: "Okkur vantaði herslumuninn, bárum of mikla virðingu fyrir þeim."

Ævar: "Ég fór til Þrándheims eftir mótið og æfði með nokkrum landsliðsköppum frá Noregi og lærði heilmargt af þessari keppnistækni og nú er bara að æfa hana hér."

Ómar: "Mér fannst við vera hálfgerðir Færeyingar þarna, þ.e. búrir að tapa að allra álíti áður en keppnin byrjaði."

Stefán: "Finnarnir notuðu mest

gyaku-zuki, og það var helviti flott hjá þeim, maður áttaði sig varla á hvað var að ske, þeir voru svo snöggir með það inn og svo strax út aftur."

Ómar: Finnar, Norðmenn og Svíar voru mjög svipaðir, með svipaða takta. Norðmenn rétt mörðu finnan, sem unnu í fyrra."

Ævar: "Danir og Íslendingar börðust svipað, nema hvað Danir voru betri, þessar tvær bjóðir notuðu þetta svokallaða "Old Shotokan", t.d. var stingandi að sjá þjálfarana sem sitja fyrir aftan keppendur: Burkharter í stólnum öskrandi og æpandi, en Bura Sensei (Danmörk) sat í gólf-inu í seisa og heyrðist hvorki stuna né hósti frá honum. Danirnir voru rosalegir Karate-do menn, enda urðu þeir no. 4. Maður gat ímyndað sér að þeir hefðu aldeilis rústað Skandinövum í "full contact keppni"."

Stefán: "Þessir kappar höfðu ofboðslega tæmingu, vissu hvenær þeir áttu að gera árás."

Ómar: "Það sem við þurfum eru fleiri mótt fyrir hærra gráðaðri, láta þá sem hættir eru að keppa dæma, þetta nær engri átt að við sem lengst erum komnir keppum aldrei, við sem mest þurfum á því að halda."

Ævar: "Ég er steinhættur að berjast "Old Shotokan" nú er það bara nýi bardagastíllinn sem dugir."

Ómar: "Ég held það sé ekkert mál fyrir þá sem hafa góðan basic-grunn að skipta yfir í þetta nýja form, við sjáum bara Norðmenn sem gott dæmi."

Stefán: "Óli lagði inn ósk um að keppt yrði í kata, ég veit ekki um undirtektirnar, ég held þær hafi verið daufar, þeir vildu kannski hafa einn karlmann og einn kvenmann í því frá hverju landi. Danir vildu hafa þrjá, aðalafssök-unin fyrir að hafa ekki kata var að það tæki of mikinn tíma, ég held að það ætti ekki að gera það,

að renna nokkrum kata í gegn, vilja þetta ekki bara vegna þess að keppnismennirnir eru hættir að æfa kata og þá þyrftu þeir að senda sér kata-lið, en Danir og við þyrftum þess ekki, því sá sem er góður í öðru er góður í báðu í þessum löndum."

Ómar: "Dómararnir voru okkur ekki hliðhollir, þó ég vilji alls ekki kenna þeim um hvernig fór, en

ÞRSLIT Á NM 1983:

Sveitakeppni karla:

1. Noregur	Sveitak. kvenna:
2. Finnland	
3. Svíþjóð	1. Noregur
4. Danmörk	2. Svíþjóð
5. Ísland	3. Finnland

-60 kg KK.

1. Kimmo Koski Finnland
2. Yrki Alen Finnland
3. Sverre Knudsen Noregi (3)

60-65 kg KK.

1. Stein Rønning Noregi
2. Martti Koponen Finnland
3. Ramon Malave Svíþjóð
4. Robert Paajanen Finnland (6)

65-70 kg KK.

1. Jens Chr. Jensen Danmörk
2. Arild Lund Noregur
3. Kim Waernerborg Finnland
4. Hannu Taskinen Finnland (7)

70-75 kg KK.

1. Jyri Kauria Finnland
2. M. Manninen Finnland
3. P.E. Hansen Noregi
4. C. Nedergård Danmörk (7)

75-80 kg KK.

1. Oliver Podkorni Svíþjóð
2. Ismo Koljander Finnland
3. Jukka Jukkinen Finnland
4. Harald Hilleren Noregi (5)

yfir 80 kg KK.

1. Jouko Turunen Finnland
2. Håkan Nygren Svíþjóð
3. Karl Daggseit Svíþjóð
4. Ari Viljansa Finnland (8)

ef þeir hefðu verið sanngjarnir þá hefðu tölurnar litið betur út!"

Evar: "Stelpurnar voru góðar líka, helvítí grímmar og harðar."

Ómar: "Finnarnir kíldu alltaf chudan, spiluðu á reglurnar, Norðmenn unnu greinilega vegna þess að þeir hafa harðan bjálfara, sem hefur stolið því besta frá Finnum og látið sína menn æfa það."

Þrslit í byngdarflokkum íslendinganna:

60-65 kg.	3ja: Arni IS Arni Einarsson S. Rønning NO	Paajanen F Paajanen S S. Rønning N	Paajanen FIN R. Malave SVIP	Jólsett NOR	Koponen FIN Koponen FIN	3ja: Malave Jólsett N	R. Malave S	S. Rønning N
65-70 kg.	Atli Erlends IS J. Jensen DANM	Taskinen F J. Jensen D	Taskinen F Erichsen NOR	Taskinen FIN Cai Vandrup D	Taskinen F Waernerborg F	Atli E IS J. Jensen D	Taskinen F J. Chr. Jensen D	Taskinen F
70-75 kg.	Stefán IS Manninen F	Nedergård Solberg N	Nedergård Manninen	Nedergård I P.E. Hansen L.Melgren S	Solberg N Hansen N	Stefán Manninen F Solberg N J. Kauria F Kauria FI	Nedergård D Solberg N J. Kauria F Kauria FI	Nedergård D
yfir 80 kg.	H.Nygren S Kjærsgaard D	Viljansa FIN Viljansa FI	H.Nygren S Viljansa FI	H.Nygren S Viljansa FI	H.Nygren S Turunen FIN	Kjærsgaard D Viljansa FI H. Nygren S Turunen FIN	Viljansa FI H. Nygren S Turunen FIN	Viljansa FI

Skipting Verlauna í einstaklingskeppni karla.

Land:	Finnland	Noregur	Svíþjóð	Danmörk
Gull:	3	1	1	1
Silfur:	4	1	1	0
Brons:	2	2	2	0
4seti:	3	1	0	1

ath: Finnar hafa alla sína menn í fyrstu 4.sætunum.

Íslendingarnir voru mjög óheppnir með andstæðinga. Arni, Atli og Ómar lentu allir á móti NM-meisturum og Stefán á móti Silfurhafa.

T.D í glímu þeirra Arni og Stein Rønning Noregi skeði það að fram lengja varð því staðan var 2-2 og aftur var fram lengt vegna þess að jafnt var $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ og enn $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$. Nú var dómarauðskurður og annar dómarinn Norskur og Stein vann á Hantei.

VÍGAMENN Í VIÐTALI

Að undanförnu hefur flokkur vaskra karatemenna tröllriðið ýmsum skemmtistöðum með sýningum sínum.

Peir kalla sig Vígamenn og er nafnið vel við hæfi því á sýningum sínum hafa þeir sýnt all-vígaleg atriði, legið á naglabretti og látið brjóta múrhellur á maga sér í leiðinni með sleggju, brotið 4-5 múrhellur með höfðinu, slegist á hæl og hnakka og fleira.

Vígamenn eru þeir Karl Gauti Hjaltason, Karl Sigurjónsson og Gísli Klemenzson úr Þórshamri og Evar Þorsteinsson úr Gerplu.

Blaðamaður KB náði loks tali af þeim eftir miklar hringingar og tilraunir sem virtust ætla að mistakast vegna anna þeirra Vígamanna.

KB: "Hvernig byrjuðu þessar sýningar ykkar?"

Gísli: "Upphaf Vígamanna varð í Atlavík, en við sýndum fyrst undir nafninu í Broadway. Gauti og ég höfum að vísu sýnt saman oft áður, svona mest í gamni, fyrst á árshátíð KFÍ haustið 1979".

KB: "En nafnið Vígamenn, hvernig varð það til?"

Gauti: "Broadway-menn vildu nafn á okkur og stungu upp á Brot bræður. En það leist okkur illa á og lögðumst fyrir og hugsuðum fyrir drögum að nafni. Vígamenn virtist ekki fýsilegt í upphafi, en verður sífellt viðkunnalegra, betra en Berserkir eða Banditar."

KB: "Hvar hafið þið sýnt?"

Kalli: "Broadway, Iðnsýningunni, Hollywood, Atlavík og á sveitaböllum. Áður höfum við sýnt t.d. 1981 með Haustfagnaðinum a.m.k. 15-20 sinnum og víða hér í Reykjavík, t.d. hjá Kiwanis-klúbbum og á íþróttahátíðum, en það var áður en Vígamenn komu inn í dæmið."

KB: "En þú Evar, ert þú nýliðinn í hópnum?"

Evar: "Já, Gerpla hefur góð sam-

bönd og sjálfsagt var að ég kæmi inn í dæmið með Þórshamarsmönnum enda hefur oft verið leitað beint til Gerplu um sýningar.

KB: "Sýnið þið alltaf allir fjórir?"

Gauti: "Nei, ég hefur stundun sýnt einn, þ.e. brotið steina með hausnum. Stundum við Kalli tveir, en þó oftast allir fjórir, þetta hefur ráðist bara af önnum hjá hverjum og einum."

KB: "Fáið þið ekki sviðs-skrek?"

Gísli: "Bara eins og að fara í vinnuna, stundum hefur samt einhver okkar verið hálf-aumur í kviðnum, það er þá bara vegna þess að hann sé eitthvað illa upplagður, meiddur eða eitthvað, aðallega Gerplu-maðurinn, hann var í upphafi hálf kviðlágur."

Evar (hlær og biður um að þetta sé strikað út): "Þú ert að meina fyrstu sýninguna, ég hef hlakkað til sýninga undanfarið, klæað í fingurna eftir því að rústa ykkur."

KB: "Hvernig tekur fólk ykkur?"

Evar: "Vel, ég hef nú þegar skrifað á handleggi þeirra allra hörðustu í aðdáendaklúbbnum."

Gauti: "Einu sinni á Akranesi hljóp einn 150 kg karljálkur og mölvaði hellurnar fyrir mér er ég var að raða þeim upp, þær voru að vísu ekki nema tvær, en dyraverðir gengu grunsamlega illa fram í því að stöðva hann, allir virtust vilja sjá hann mölva þetta, enda lítill vandi með hendinni."

Kalli: "Fólk grípur oft fyrir augun, eins og þegar Gísli lá á naglabrettinu í Hollywood um daginn. Við höfðum eina múrhellu og eina gangstéttarhellu á honum og ég lamdi og barði með sleggjunni en aldrei létu þær segjast að brotna, ég var farinn að vorkenna Gísla þegar loks eftir að hafa sveiflað í hann 4-5 sinnum hellurnar brotnuðu."

KB: "Er ekki vont að liggja á nöglunum, Gísli?"



Karl Gauti í "hausbrotinu", eins og Vígamenn kalla það.

Gísli: "Ekki svo, maður reynir að hugsa ekki um naglana í bakinu á manni og liggja afslappaður, það er verra ef sleggjuböðullinn sé svo slappur að hann þurfi mörg högg til að brjóta hellurnar."

KB: "Þið viljið ekki ljóstra upp um aðferðir ykkar?"

Gauti: "Þetta eru engar aðferðir, steinarnir eru milliveggjaplötur frá Rörsteypunni, hlutaðir sundir í 50x17x5 cm, sleggjan er 6-8 kg, naglarnir eru 3" og 600 talsins og við erum bara svona ruglaðir að láta plata okkur út í þessa vitleysu! Nei, í alvöru steinarnir þola svona frá 20-50 kg hver, en sumir yfir 80 kg, því ég hef getað staðið upp á þeim. Þetta fer eftir gerð og hve vel burrir þeir eru, sterkestir frá Jóni Loftssyni, en þeir eru hættir að framleiða þá í okkar þykkt."

Gísli: "Þú þarfir nú ekki að segja

öllum frá hve feitir þú ert."

KB: "Hvað hafa áhorfendur verið margir?"

Kalli: "A seinni sýningunni í Atlavík voru svona 2000 áhorfendur, allt troðið og í Hollywood á mánudegi svona 25 stykki, ferlega lélegt að sýna svona þegar fáir eru, miklu meira um ónæði, hvað ertu að gera í hvítum fótum hér? o.s.frv."

Gísli: "Einn í Grindavík sagðist sofa á naglabrettinu um nóttina, þetta væri sko enginn vandi, hann hefði getað það, hann var svo fullur."

Kalli: "Stundum höfum við fengið áhorfendur til að halda á spýtum sem við brjótum svo í röð, oftast fjórar, og þeir hafa oft brotið þær á hnæ sér eða bara hlaupið með þær á brott, þá er bara að láta sem ekkert sé."

KB: "Fleiri eftirminnileg atvik?"

Gísli: "Það var svoltið sögulegt

á Iðnsýningunni þegar Kalli sparkaði Gauta út í áhorfenda-pallana og tveir stólar brotnuðu."

Gauti: "Besta atvikið held ég að hafi verið á Suðureyri með Haustfagnaðinum og við Kalli sýndum stólaatriðið. Stóllinn á að brotna í restina eftir mikil slagsmál um hann og kapparnir að sættast, en barna lyfti ég Kalla upp í upphafi og skeltti honum svo harkalega í stóllinn aftur að setan brotnaði, Kalli sat á gólfínu með þennan líka undrunarsvip, allir hlógu, en við héldum áfram bara í kumi-te og var mikið klappað, enginn vissi um mistökin."

KB: "Eruð þið ekki að fara að skipta um atriði?"

Ævar: "Jú, það stendur til að gera það, en þau verða að vera jafnkrössuð og hausbrotið og naglabrettið ef vel á að vera, við vinnum að þessu."

Kalli: "Við sýndum einhvern tíma eldbrot, þ.e. kveiklum í steinum og brutum síðan með hendinni, en það logaði bara ekki nógu mikið og var oft erfitt að kæfa eld-inn."

KB: "Hafa sýningarnar aldrei mis-heppnast?"

Gíslí: "Margar vel heppnaðar, flestar góðar".

KB: "Hvar er best að sýna?"

Gíslí: "Á Iðnsýningunni, skemmtilegasta plássið."

KB: "Er alvara á bak við Vígamenn sem sýningarflokk?"

Kalli: "Okkur finnst gaman að sýna, og flestum finnst varið

FRAMHALD AF BLS 16.

tali loknu var hugur minn gagn-vart "karate" ekki lengur nei-kvæður, heldur hlutlaus. Ég hafði fengið leyfi til að mæta með stráknum á fyrstu æfinguna. Aðkoman að sal fannst mér bæði skítug og fráhrindandi. Salurinn sjálfur undarlega tómur, aðeins tveir fánar á gagnstæðum endaveggjum, sá japanski og sá íslenski. Gólfíð hulið þykum, mjúkum dýnum. Einn slitinn bekur fyrir gesti. Ekki var ég fyrr sest á þennan bekk, en ókunnug stúlka spyr mig, hvort ég ætlaði

það, sem við gerum svo tilgang-inum er náð."

Gauti: "Fólk skiptist í two hópa á böllunum, 80% finnst þetta í lagi og sumum ofboðslegt, svo eru hinir sem finnst þetta óvið-eigandi, svona læti og show sem á að sýna ofurmennsku."

Ævar: "Við verðum líklega eitt-hvað áfram í Holly eða Broddanum og jafnvel verðum við með hljóm-sveitum næsta sumar."

KB: "Eitthvað að lokum?"

Gauti: "Ég held þó þetta eigi lítið skyld við karate, þá hagnast félögin á auglýsingunni sem slíkar sýningar fá. Flestir vita að karate er allt annað en steinabrot o.p.u.l. Karate-íþróttin er að sækja í sig veðrið, lítum t.d. á öll þessi félög og áhugann á karate sem síeykst. Þetta er páttur í kynningunni, kynning sem aðrar íþróttir eiga ekki kost á, hver vildi sjá knattleikni sýnda í Holly? Jú, kannski væri það gaman!"

Svo mörg voru þau orð og Vígamenn brostu svo skein í brotnar tennurnar, nefin lágu skemmtilega út á kinnarnar og skörðin í enninu sáust greinilega.

Kíttið fyllti það vel upp í naglaförin í baki fakírs flokksins að erfitt var að greina þau.

Karateblaðið vonar að sýningar Vígamanna eigi eftir að verða jafnvinsælar og hingað til, kara-teíþróttinni til gagns.

S.G.

að æfa með. Ég rak upp stór augu, ég að æfa með, það væri nú al-deilis ný hugmynd. Ég hrísti höfuðið og brosti.

Þá kom kennarinn inn í salinn í hvítum búningi. Hann æfði af eldmóði og svitadroparnir spruttu fram á hverjum og einum. En þetta var ekki bara heilmikil áreynsla, heldur líka annað og meira, sem flokkast mætti undir aga. Kennarinn fékk alla til að sýna lítil-læti og virðingu í umgengni við umhverfi sitt og aðra. Þetta fannst mér vera ný hlið á málín og áhugi minn vaknaði meir. Ef til vill væri "karate" einmitt það

HVAD ER KARATE?

REYNSLA ÞRÍTUGS „GAMALMENNIS“ AF ÍÞRÓTTINNI.

Já, þessi spurning hefur oft komið upp, og svo var einnig hjá mér í Gautaborg 1979. Þá var ástatt hjá mér, eins og reyndar mörgum öðrum í velferðarþjóðfélaginu, þol og brek voru í núlli og bíldekkin hlóðust utan á líkamann útaf margra ára hreyfingaleysi, já bolið var það slæmt, að ef ég ætlaði að taka sprett, t.d. nokkra metra á eftir sporvagni, þá stóð ég á öndinni af mæði, og hjartáð hamaðist á fullu eins og á astma-veikri rollu.

Og alltaf var hugsunin sú sama; nú gengur þetta ekki lengur, nú verð ég að gera eithvað í málunum og svo var byrjað að jogga 2-3 sinnum, en þá nennti maður því ekki lengur og afsakaði sig með því að það væri svo lélegt veður eða enginn tími til þess að hlaupa, já afsakanirnar eru margar gegnum árin. Góðkunningi minn einn reyndi oft að fá mig til þess að koma með sér á karateæfingu, en hann heitir Gerald Drawslor og er formaður Göteborgs Karate Kai, sem æfir Kyokushinkai karate stílinn.

EKKI bótti mér það fýsilegt, því ég hélt að það væru tómir slags-málahundar sem stunduðu karate, og maður hafði spurnir af því að þeir væru öskrandi, berjandi, sparkandi og brjótandi spýtnarusrsl og jafnvel steina.

Jæja, ég létt tilleiðast og byrjaði að æfa, auðvitað voru fyrstu æfingarnar erfiðar og mér fannst eins og þjálfararnir gerðu sitt bezta til að fá mig þritugt gamalmennið til að detta niður úr hjartaslagi eða mæði, en smám saman fór þetta að venjast og ekki leið á löngu þar til dekkin fóru að rýrna og sporvagnahlaupin urðu léttari.

Já, loksns eftir öll þessi ár var ég búinn að finna þjálfun, sem ekki var aðeins líkamleg, heldur

einnig andleg, því líkamlegt jafnvægi verður líka andlegt jafnvægi.

Karate þýðir í einfaldri þýðingu tóm hendi (kara=hendi te=tóm).

Maðurinn uppgötvaði snemma að líkaminn hafði ótrúlega möguleika og með þjálfun var hægt að framkvæma ótrúlegustu hluti.

Karate kemur frá Austurlöndum og á sér margra alda sögu. Vesturlandabúum stafaði hálfgerður uggur af karate og fannst íþróttin hulin einhvers konar ævintýraljóma. Það er fyrst nú á seinni árum þegar íþróttin fór að berast til hins vestræna heims að fólk fór að skilja íþróttina. En því miður er mikið til af lélegum bókum og kvíkmyndum sem gefa alrangar hugmyndir um íþróttina. Karate hefur oft verið kynnt sem nokkurs konar uppákoma, þar sem plankar og steinar eru brotnir með berum höndum. Þetta er langt frá því að vera karate, þetta er aðeins leið karatemannsins til að prufa slag og sparktækni sína.

Þjálfunin í karateklúbbunum hefur langa þróunarsögu að baki, upphafsmaður og afi karate eins og það er kennt í dag hét Gichin Funakoshi og út frá honum

hafa flestir
stílarnir byggst
upp, en þeir
stærstu; Shotokan
(upphafsmaður:

Masatoshi Nakayama
og Kyokushinkai
(upphafsmaður:

Masoyama) og æfa
margar milljónir
manna um allan
heim hvern stíl
fyrir sig, svo

karate er stærra í
sniðum en fólk yfirleitt heldur.



Gichin Funakoshi

SLÚÐURSÍÐAN

UMSJÓN: Gróa frá Leiti og Júdas Marðarson.

1. I tímaritinu "Líkamsrækt og næring" sem kom út snemma í haust er grein um sjálfsvarnaríþróttir. Ekki það að gott og blesсаð er ef Karate og aðrar íþróttir fá sem mesta umfjöllun í blöðum, en í fyrnefnri grein er "Kimewaza" gert svo hátt undir höfði að ætla mætti að wazarnir skiptu tugum þúsunda hér á landi og þetta væri ein allra vinsælasta íþróttin á sviði sjálfsvarnar hér. Höfundur greinarinnar Ari Harðarson hefur bæði æft Karate og Kimewaza og er greinin góð að öðru leiti. En Karatemenn verða að fara að geysast meira út á ritvöllinn til kynningar á stærstu sjálfsvarnar-íþróttinni hérlandis.

2. Dieter Steinegg, sem kom til Shotokan félaganna sl. sumar leist illa á veðráttuna hérlandis, alltaf rigning, aldrei sól, hann er einnig mikill náttúruunnandi og áhugamaður um garðrækt eins og margir aðrir. Og til marks um álit hans á Íslenskri veðráttu þá var í fyrsta bréfi hans til Íslands nákvæm uppskrift um hvernig matreiða skyldi græna tómata.....

3. Ymsar furðusögur berast iðulega til SLÚÐURSIDUNNAR austan úr Hornafirði og höfum við tæplega viljað trúua líku slúðri, en hér er ein dagsönn síðan í sumar.; Í sumar hefur bjálfdari þeirra Sindra-manna kennt Toby-geri (flugspark) og hefur ekki farið einföldustu leiðina til kennslunnar því hann lætur hópinn stilla sér upp í röð ca. 5-10 metra frá enhverri jökulelfunni og síðan hlaupa að bakkanum og stökkva hátt í loft upp og sparka og slump ofan í ískalda ána (þeir gera ekki þann daginn, kapparnir).

4. Enhverju sinni er Vígamenn voru að sýna í Broadway í haust varð heldur betur fjör í tuskunum hjá starfslíði hússins því einn gestanna hljóp til dyravarðanna og tilkynnti að verið væri að berja á gamalli konu við sviðið og líklega væri hér um að ræða vopnað rán. Þegar dyraverðir voru búinir að leita dágðða stund um allann staðinn og komnir með mikinn liðsauka kom í ljós að hér var um miskilning að ræða því Vígamenn voru að leika rán á gamalli konu og Gísli hafði bara leikið einum of vel gömlu konuna, eða kannski hafði blesсаður gesturinn dottað og ekki fylgst með fyrr en honum var litið upp á svið og séð þessa líka fruntalegu líkamsáras.

5. Gert hefur verið grín að því hve sum Karatefélögin eru fámenn, en eru samt titluð Karatefélög eða Karatedeildir. Karatedeild FH er í þessum hópi og eitt sinn er verið var að ræða hvaðan þáttakendur kæmu á eitt mótið og enhver sagði að von væri á þáttöku frá FH þá gall í einum stóreygðum.; "Hva, ætla þeir báðir að koma?".

6. Þegar "Bæklingur" þeirra KFR-manna kom út fyrr á þessu ári, offsetprentaður og flottur kom aldeilis stuna frá ritstjórn KB og var strax skotið á leyñifund um ástandið í samkeppninni um Karate-markaðinn. Fundurinn stóð langt fram á nött og sýndist sitt hverjum og mikill hiti var í mönnum, sumir vildu brjótast inn á skrifstofur "Bæklingsins" og stela upplaginu en sú tillaga var felld og forsögumaðurinn rekinn af fundinum fyrir ofbeldishneigð, annar vildi senda Ola blaðasala upp í KFR með Karateblaðið, en þá kom upp úr dúrnum að honum yrði bára hent út (enda kann Óli ekki sjálfsvörn), briðji vildi innlima Samúel inní Karateblaðið en hinir sögðu að það myndi ekki fegra KB, einnig kom til tals að setja ritstjóra "Bæklingsins" í stofufangelsi og láta hann vinna næsta tölublað KB, en allar þessar hugmyndir voru felldar og fundi frestað um óákveðinn tíma og það hefur líka komið í ljós að KB stendur fyrir sínu... því það er efnið sem máli skiptir.....

7. Magnús Sigþórsson úr fyrrverandi KFA fór viðreyst á þessu ári, og dvaldist m.a. lengi í Japan við æfingar. Hann tók þar 2.dan og er því þriðji íslendingurinn sem þá gráðu hlýtur. En þegar Maggi var að fara og kvaddi klúbbinn, þá kom það upp úr dúrnum að hann byrfti að berjast við alla svartbeltingana á staðnum í röð, það væri venja þar um slóðir, svokallað "Good bay kumite". Og Maggi vinur okkar var aldeilis kvaddur með miklum virktum.; glóðaraugu á báðum, fullt af pung-spörkum og allur marinn og blár. Tveimur mánuðum síðar voru síðustu marblettirnir að hverfa og Maggi að jafna sig á ónefndum stöðum. Japanarnir sögðu nefnilega.; "Ef þú getur ekki varið punginn á þér, þá getur þú ekki varið pig, elsku vinur" og héldu áfram að sparka. Það er eins gott að fara ekki til Japans í bráð ef móttökurnar eru af þessum toga.... .

8. Skrípaleikurinn í Finnnum á Norðurlandamótinu um daginn var miklu likari sirkus-móti en Karate-móti. T.d. köstuðu þeir sér í gólfíð og hágréfu við flest tækifæri til að reyna að blekkja dómarana og fá stig fyrir of mikla snertingu, öskruðu allann tímann á meðan á keppni stóð og gripu um hendina og lyftu henni hátt á loft þegar þeir ætluðu að sýna dómaranum að þeir hefðu skorað. Maður spyr bara hvort þeir ættu ekki frekar heima í leiklist heldur en í Karate?

9. Og alltaf verður að fylgja eitthvað slúður um Wazana. Nú eru þeir húsnæðislausir, og kemur ekki til af góðu, hafa verið reknir út úr JFR-salnum fyrir skuldir og líka úr Jazz-ballett salnum vegna sömu ástæðu. Og ekki nóg með það, DV leitar þeirra nú með logandi ljósi vegna auglýsingaskulda og fóru jafnvel svo langt að rukka Þórshamar um Waza-skuldirlar. Allt þetta er vegna þess að ónefndur gjaldkeri Wazana skellti sér í eina litla utanlandsreisu, og er ekkert að flýta sér til baka.

10. Mjög svo leynglegt KARATE-JUDO móti var haldið í Gerplu í fyrra milli deildanna í Gerplu sem stunda þessar íþróttir. Var keppt í gólfhlímu eftir Judo-reglum. KDG tapaði $2\frac{1}{2}$ - $10\frac{1}{2}$ og þótti stórt, þó Avar hafi unnið sínar glímur og hengt Judo-menn snarlega þangað til Judo-kennarinn hengdi Avar. Næst er bara að sjá hvernig fer ef keppt væri eftir Karate-reglum í Kumite?.... .

11. Enhvern tíma var sagt frá því hér á slúðursíðunni að íhaldsmenn á Selfossi (í Karatedeildinni par) hafi náð stjórnartaumunum af róttaka armi deildarinna, þetta var 1981. En í fyrra gerðist það markvert í stjórnarbaráttunni að formaður íhaldsmanna fékk ekki einu sinni sæti í stjórninni, því nýr flokkur, flokkur græningja (allir með grænt belti) fékk alla sína menn í stjórn, en íhaldsmenn sem stjórnar höfðu af miklum hug fengu aðeins einn mann kosinn sem meðstjórnanda.... .

12. Nokkuð ber á því að Karatefélögin og meðlimir þeirra eru að kíta um hvaða félag sé besta félagið o.s.frv. KFR segir að þeirra félag sé stærst, elst og öflugast, Þórshamar segir að þeirra félag sé virkasta félagið og gefi úr elsta Karateblaðið, Sindri sé aktívasta félagið, FH sé með hæst belta meðaltal (Grænt-belti, því í FH æfir bara einn og hann er með Grænt belti), Próttur sé langnýlegasta félagið, Gerplumenn æfi í stærsta salnum, Selfyssingar séu þeir einu sem æfi á fjórum stöðum í einu, Akureyringar hafi ekkert félag lengur, Stjórnunmenn séu þeir einu sem hafi tölvuklukku í salnum og þeir í Efingastöðinni hafi flestar stelpur. Já, um flest má nú kíta.

FRÉTTIR ÚR PÓRSHAMRI... .

ANNÁLL.

Febrúar 1983.

Það sem einkenndi febrúar í Shotokan-félögnum var biðin eftir Malvyn Evans 3.dan sem síðan aldrei kom hingað til lands eins og ráo var fyrir gert. 24/2 var aðalfundur SKSÍ og var kosin sex manna stjórn. Fjárlög fyrir starfsárið 1982 voru hjá sambandinu yfir 75 þús krónur sem er meira en hjá stærstu Karatefélögnum, mest fór að venju í þjálfarakomur. Í 1.tbl Iþróttablaðsins 1983 kom góð grein um Shotokan. Formannafundur allra Karate-félaganna var haldin í 1.skipti 24.febr og mættu formenn úr félögum: Pórshamri, KFR, Gerplu, FH, KDS, SKS og Sindra. Fyrir Karateíþróttina markar fundur þessi mikil tímamót, því slíkir fundir verða a.m.k. árlega í framtíðinni.

Mars 1983.

Pann 5. var haldið Hafnarfjarðarmót í Karate og voru alls 12.keppendur, allir úr FH. Hafnarfjarðarmeistarar urðu.; Guðjón Ólafsson 8.kyu í Kata og Stefán Friðriksson í Kumite, en hann bar 9.kyu. Dómarar voru allir úr Pórshamri.

Aðalfundi Pórshamars var frestað til hausts vegna anna. 12.mars var 3ja Vormót SKSÍ og mættu til leiks 60.keppendur úr 5.félögum: 20 frá SKS, 17 úr Pórshamri, 12 úr Gerplu, 7 úr FH og 4 úr KFR.

Haukur Gíslason sigraði í Kata unglings, Sigrún Guðmundsdóttir sigraði í Kata kvenna, Kristján Guðmundsson í Kata karla og Elín Eva Grímsdóttir í Kumite kvenna, öll úr KFP. Í Höpkata vann blönduð sveit, Kjell Tveit KDG, Elís Kjartansson og Agust Ósterby SKS. Í Kumite undir 6.kyu vann SKS sætann sigur þ.e. Bárður Árnason aðeins 9.kyu. Og loks í opnum flokki karla í Kumite þar sem kepptu 4 úr KFR, vann Anton Kristinsson 6.kyu KFP.

Árni Vigfússon KFP vann síðan Shotokan Kumite-flokkinn. Arangur Selfoss kom mjög á óvart og unnu þeir til fleiri verð-launa en t.d. Gerpla. Í ráði er að hafa í framtíðinni opinn flokk á mótum SKSÍ, því mikil eftirvænting var eftir því að sjá KFP og KFR-menn kljást á mótinu og varð sú spenna ekki að ástæðulausu, svo jöfn var keppnin. Það skal taka fram að keppendur voru með 6-4.kyu. Dómarar voru úr Pórshamri og Sindra. Sameinuð sveit Kung-Fu manna úr Njarðvík og ýmissa kappa úr varnaliðinu á vellinum kepti við Shotokan-menn í lok mars. Áhorfendur voru yfir 300 og gríðarleg stemming fyrir keppninni. Erfiða dömgæslu önnuðust þeir Atli og Árni úr KFR með miklum ágætum. Keppt var með 5.manna sveitum, 3. sveitir úr hvoru liði, A,B og C. A-sveit Shotokan sigraði með yfirburðum 13-2 (Kalli, Tóti, Gauti, Gísli og Ávar) og A-sveit K-víkur og B-sveit SKSÍ urðu jafnar 9-6 og 9-6.

Apríl 1983.

Selfossmeistaramót var haldið 10.apríl og urðu þeir Elís Kjartansson og Agust Ósterby báðir 4.kyu sigurvegarar í flestum greinum. Dómarar voru úr Pórshamri.

Mai 1983.

I tilefni 4. ára afmælis Pórshamars og Shotokan á Íslandi tóku KFP, KDG og KFH sig til og fóru í heljarmiklar æfingabúðir að Höfn í Hornafirði 27.maí. Gist var í tvær nætur og margt til gamans gert, farið í skoðunarferð, æft úti og hlaupið, Shotokan-þing haldið, æft og keppt. Sindra-menn komu á óvart og urðu jafnir Pórshamarsmönnum og burfti þrívegis að keppa til úrslita áður en Pórshamar vann. Keppt var í Kata undir 6.kyu, í 3ja manna sveitum. Páttakendur voru 23 úr KFP, 7 úr KDG, 2 úr FH og 17 úr KSH.

Júní 1983.

Fyrsta landsliðið í Karate hóf æfingar 2.júní og völdust í það eftirtaldir.; Atli Erlends-son 2.dan KFR, Árni Einarsson 2.dan KFR, Stefán Alfreðsson 1.dan KFR, Ómar Ívarsson 1.dan KFR, Ólafur Wallevik 1.dan KFP, K. Gauti Hjaltason 1.dan KFP, Karl Sigurjónsson 1.kyu KFP, Gísli Klemenzson 1.kyu KFP, Þórður Antonsson 2.kyu KFP og Ávar Þorsteinsson 3.kyu KDG.

Pýskalandsmeistarinn 1983, Dieter Steinegg 1.dan heimsótti SKSÍ 21/6-5/7, eða í tvær vikur. Efingar voru mjög erfiðar og var æft tvisvar á dag alla daga. Fyrri helgina fór Dieter til Hornafjarðar í 3 daga og síðari til Selfoss í 3 daga og fóru nokkrir úr Reykjavík þangað til æfinga með honum. Þáttaka var góð miðað við sumartíma og æfðu ca. 40 manns undir hans stjórn. Dieter kenndi íslensku Karate-fólki margt um Karate-Do, virðingu og hvernig á að vinna á æfingum, einnig leiddi hann í ljós mikilvægi Basic.

Júlí 1983.

3.júlí kom stór grein í MBL um landsliðið í Karate og Karate almennt. Þórshamar fékk inn-göngu í ÍBR eftir 3ja ára streð. Þó er ekki vitað með vissu um hvernig inngöngu okkar er háttar, því ekkert bréf hefur borist frá þeim háu herrum í ÍBR, aðeins munnlegt jáyrði.

Ágúst 1983.

SKSÍ hélt útiæfingu í hljómskálagarðinum, vakti hún aðallega eftirtekt meðal róna bæjarins, sem hópuðust að.

Vígamenn hófu feril sinn í Atlavík með stórglæsilegum sýningum, sem fóru vel í liðið. Vígamenn héldu uppteknum hætti og sýndu alls 9.sinnum á Íðnsýningunni, 4.sinnum í Broadway, 3svar í Hollywood og í Arnesi, og reyndar munu þeir líklega halda áfram á sömu braut enn um skeið.

September 1983.

Hjá Þórshamri var september gífurlega strembinn mánuður, því mikið var reynt að fá sal undir starfsemi félagsins og boðið í two sali, en hvorugur fékkst, þó ekki sé útséð enn hvernig fer að lokum.

Fjároflun fór í fullann gang og var tekið að sér heilt einbýlishús til að hreinsa utanaf. Unnið var nótt sem dag og unnu nokkrir í yfir 40 tíma fyrir félagið. Þar bar hæst Eyjólf Gunnarsson sem vann yfir 60 tíma og geri aðrir betur.....

SKSÍ tók að sér vörslu á "Friðarhátiðinni" í höllinni og unnu 25 manns úr Shotokan félögunum við dyravörsu og var þó ekkert of mikið starfslið, því lætin voru oft mikil. Við gæsluna unnu 17 úr KFP, 5 úr KDG og 3 úr FH, en ekki létt neinn sjá sig frá Selfossi.

Október 1983.

Samæfing KFP og KDS var í Ásgarði 21.okt og mættu 42 úr Þórshamri, 17 úr Stjörnunni og 5 sem gestir úr Gerplu.

NM í Karate var haldið 22. okt í Oslo og fóru sex héðan til keppni. Þeir voru.;

Atli Erlendsson 2.dan KFR.
Árni Einarsson 2.dan KFR.
Ólafur Wallevik 1.dan KFP.
Ómar Ívarsson 1.dan KFR.
Stefán Alfreðss 1.dan KFR og
Ávar Þorsteinss 3.kyu KDG.

Íslendingar töpuðu sveitakeppninni 5-0 fyrir Svíum, Finnum og Norðmönnum, en Ólafur Wallevik sigraði einn Dana, svo sveitakeppnin við Dani fór 4-1.

I byngdarflokkakeppninni félulu íslendingarnir allir út í fyrstu lotu, en nokkrir þó naumt og m. a. á dómaraúrskurði. En mótherjarnir voru NM-meistarar, EM-meistarar og meira að segja Heimsmeistarar. NM-meistarar urðu Norðmenn í sveitakeppninni og að öðru leyti komu Norðmenn á óvart og unnu flesta titla, þó Finnar hafi verið taldir sigurstranglegri, enda með kunna kappa í fylkingarbrjósti.

hvar er karate æft?

ÞÓRSHAMAR

Karatefélagið Þórshamar
æft: Brautarholti 18, 4.hæð
105-Reykjavík.
Bréf: K. Gauti Hjaltason
Bjarnhólastíg 17
200-Kópavogi.
sími: (91)-40171-79046-22225.
Shotokan Karate.
nemendur ca. 140.
byrjendur teknir inn á
2ja mánaða fresti.

SINDRI

Karatedeild Sindra
æft: Heppuskóla, Höfn í
Hornafirði.
Bréf: Sveinbjörn Imsland
Hafnarbraut 5
780-Hornafirði.
sími: (97)-8777.
Shotokan Karate.
nemendur ca. 60.

ÞRÓTTUR

Karatedeild Þróttar
Neskaupstað.
Bréf: Grétar Guðmundsson
Pyljuvöllum 36,
740-Neskaupstað.
sími: (97)-7540.
Shotokan Karate.
nemendur ca. 25.

SELFOS

Karatedeild U.M.F. Selfoss
æft: Íþróttahúsinu
800-Selfossi.
sími: (99)-1935 (Gunnar Ingi)
og (99)-1527 (Elís)
Shotokan Karate.
Nemendur ca. 40.

KFR

Karatefélag Reykjavíkur
æft: Ármúla 36
105-Reykjavík.
sími: (91)-35025.
Goju-Ryu Karate.
nemendur ca. 140.

GERPLA

Karatedeild Gerplu
æft: Skemmuvegi 6
200-Kópavogi.
sími: (91)-74925.
Shotokan Karate.
nemendur ca. 80.

STJARNAN

Karatedeild Stjörnunnar
æft: Ásgarði, Garðabæ.
sími: (91)-53066.
Bréf: Hannes Hilmarsson
Kjarrmðum 14,
210-Garðabæ.
sími: (91)-46153.
Goju-Ryu Karate.
Nemendur ca. 50.

HAFNARFJÖRDUR

Karatedeild F.H.
Hafnarfirði.
Bréf: Jón Snorri Berþórsson
Erluhrauni 7,
220-Hafnarfirði.
sími: (91)-52787.
Shotokan Karate.
nemendur ca. 25.

ÆFINGASTÖÐIN

Karatenámskeið í Æffingastöðinni
Engihjalla 8,
200-Kópavogi.
sími: (91)-76900.
Shotokan Karate.
Nemendur ca. 25.

LEITID FREKARI UPPL.