

KARATE

BLAÐID

1.Tbl. 9.Arg. No 7.

April 1989

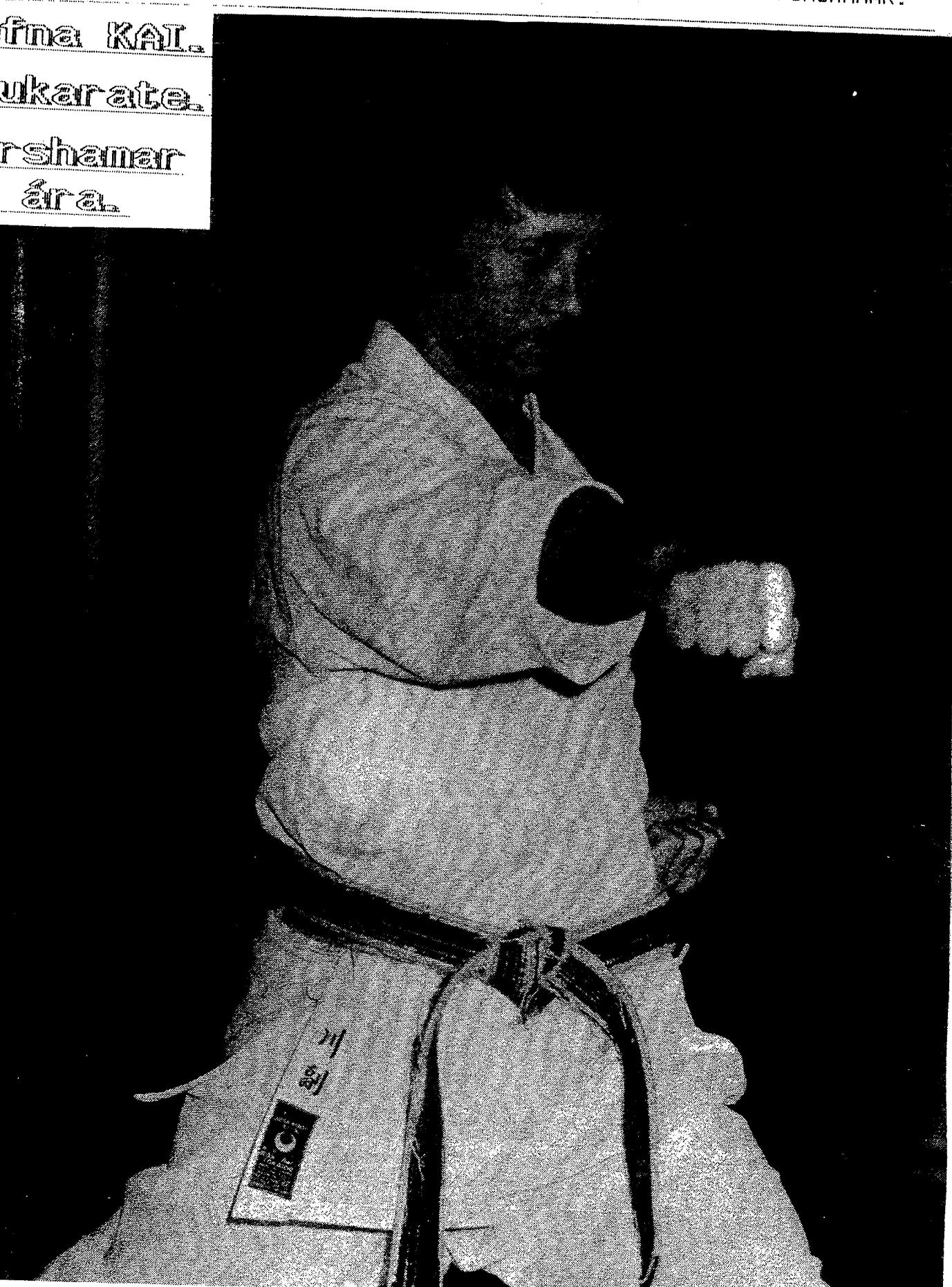
KARATEFÉLAGID PÓRSHAMAR.

Stefna KAI.

Götukarate.

Pórshamar

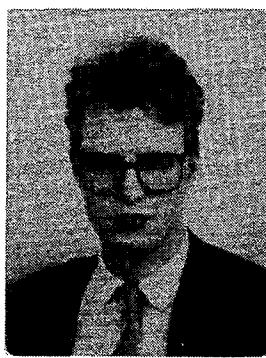
10 ára.



PÓRSHAMAR

KARATEFÉLAG Á UPPLÉIDA

Jón Ásgeir Blöndal formaður.



Karatefélagið
þórshamar átti
blómaskeið á
árunum 1981 -
1984. Fjöldi
góðra karatemanna
myndaði fastan
kjarna sem gerði
þórshamar að
leiðandi félagi á
Íslandi. Undir
lokin beittu þeir
kröftum sínum til

að stofna ný félög eða misstu
áhugann og hættu að æfa. Af
bessu leiddi, að engir nýir
karatemenn komu í stað þeirra
gömlu. Félagið skrapp saman og
næsta forysta félagsins samanstóð
af kraftlitum og áhugalausum
einstaklingum. Frá árinu 1984
hefur félagið því verið í hálf-
gerðum dvala.

Regluleg byrjendanámskeið voru
haldin, en móralínn til uppbrygg-
ingar vantaði. Þannig leið og
beið í rúmlega fjögur ár.
Haustið 1988 var síðan ákveðið að
hefjast handa. Nýtt félag skyldi
byggt. Gamlir og grónir karate-
menn voru fengnir til að þjálfa í
félagini og nýr unglingsflokkur
var myndaður.

Í byrjun árs 1989 voru ungl-

ingaflokkarnir orðnir tveir og
fjöldi virkra félagsmanna kominn
yfir 100.

Í janúar síðastliðnum réð
félagið, í góðri samvinnu við
karatedeild Breiðabliks, til sín
norskan svartbelting, Rune
Nielsen að nafni. Honum ber að
þakka þær miklu framfarir sem
sést hafa hjá 1. og 2. fl.
undanfarið. Hann verður hjá
okkur til aprílloka og er mikill
fengur fyrir félagið.

Í haust vonumst við til að fá
til liðs við okkur gamlan þórs-
hamarskappa, Ólaf Wallevik 2.Dan,
en hann mun vera að hugsa um að
dvelja hér á landi um 3ja mánaða
skeið.

Þórshamarsfólk ! Leiðin liggur
upp á við. Í dag erum við
stærsta karatefélag á Íslandi,
með yfir 110 félaga, sem æfa
reglulega.

Framtíðin er björt, en við
verðum að leggja hart að okkur
til að halda okkur á toppnum.

Munið bara eitt: "Ekki spyrja
hvað félagið getur gert fyrir
ykkur, heldur hvað þið getið gert
fyrir félagið." (tilv.; JFK)

Með Karatekveðju.,
JBL

Efnisyfirlit

	Bls
Gerry Fleming.....	3
Unglingameistaramót.....	5
Tuðrukeppni þórshamars...	6
Hvert stefnir KAI.....	7
Saga Goju Ryu.....	10
Do Hvað ?	11
Frans Bork.....	12
Unglingar í þórshamri....	15
Búningur og Belti.....	17
Saga þórshamars.....	18
Rune Nilsen	24
Unglingar í KFR.....	27
K A T A	28
Félagakynning	32
Götukarate	33
Byrjendur spurðir	34
Slúðursíðan.....	35

Ritnefnd Karateblaðsins

JBL	Jón Ásgeir Blöndal	KFP
MB	Magnús Blöndal	KFP
KGH	Karl Gauti Hjaltason	KFP

Greinarhöfundar

HL	Helgi Leifsson	KFP
HS	Hildur Svavarssdóttir	KFR
PK	Þorleikur Karlsson	KDF
HÓ	Héðinn Ólafsson	KFP
RR	Reinharð Reinharðs.	KDS
SA	Stefán Alfreðsson	KDS

GERRY FLEMING

HEIMSMEISTARI OG LANDSLIÐSPJÁLFARI
ÍSLANDS Í KARATE - VIÐTAL

Nú um áramótin var ráðin nýr landsliðspjálfari í karate. Hann heitir Gerry Fleming og er núverandi heimsmeistari í kumite. Afrekaskrá hans er mikil og löng og inniheldur meðal annars þrjá heimsmeistaratitla og sex evrópumeistaratitla. Gerry er tæplega þritugur skoti, búsettur í Glasgow. Hann byrjaði að æfa karate í febrúar 1977 og hefur því æft í 12 ár.

Blaðamaður KB átti viðtal við Gerry á dögunum og hafði hann margt fróðlegt og skemmtilegt að segja frá.

Gerry var fyrst spurður um upphaf karateferils síns.

"Eg byrjaði í Budokan klúbbnum hjá sensei Alec MacGregor, sem er minn sensei enn í dag. Þetta er shotokan klúbbur, en ég hafði áður prófað mýkri stíl sem hentaði mér ekki. Eg hóf kepnisferil minn strax eftir að hafa lokið byrjendanámskeiði, og keppti á fjórum móturnum strax fyrsta árið, en vann ekki til neinna verðlauna. Eg keppti

einnig í kata, en gekk ekki eins vel í þeirri grein og hætti því fljóttlega eftir að ég hóf þátttöku á stórmótum."

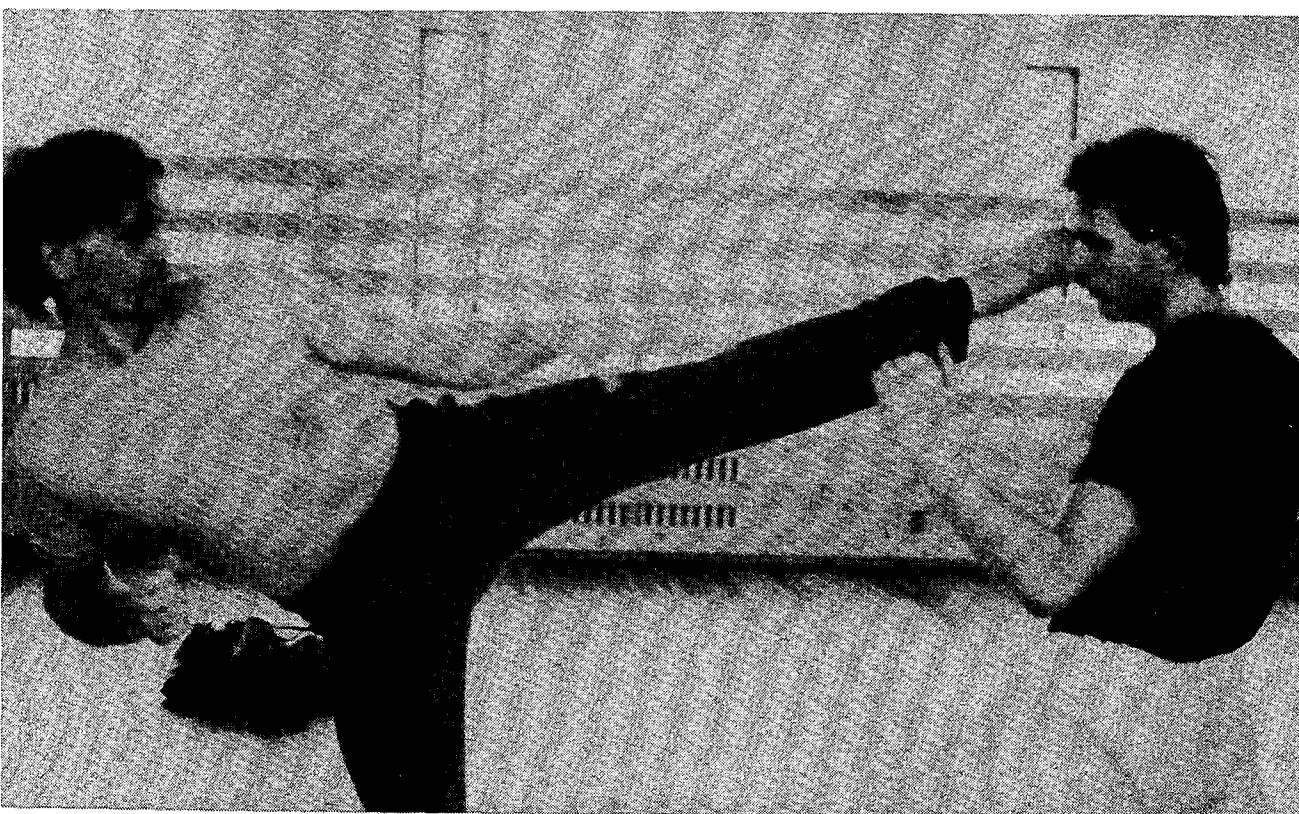
Hvenær byrjaði svo velgengni þín á móturnum ?

"1979 varð ég skoskur unglingameistari, en það ár var ég með brúna beltioð. 1980 keppti ég fyrst með skoska landsliðinu og þá á móti Wales. Þar gekk mér ekki vel og var vísað úr kepni vegna of mikillar snertingar. Í breska liðið var ég valinn 1983, en þá kepptum við í landskeppni í Feneyjum og töpuðum. En gengi okkar átti eftir að batna, því við urðum heimsmeistarar 1984 í Hollandi og höfum haldið þeim titli síðan, 1986 í Ástralíu og aftur 1988 í Kairo."

En hvernig hefur þér gengið í einstaklingskeppninni ?

"Ekki eins vel, ég komst lengst í átta manna úrslit í Kairo, en varð þá að hætta kepni sökum meiðsla."

Geturðu lýst því hvernig dagurinn líður hjá karatemanni á



Gerry Fleming afir hér gegn Rune Milsen.

heimsmælikvarða ?

"Eg vinn sem steinsmiður (hleð múnsteinum) frá 7 - 16:30 fimm daga vikunnar. Eftir vinnu fer ég beint að æfa spretthlaup, lyftingar og hefðbundnar æfingar, ásamt því sem ég kenni. Ég er búinn um kl. 10 á kvöldin. Um helgar eru oft æfingabúðir, eða þá ég ferðast á milli og bjálfa, td. hér á Íslandi. Eg kenni í 3 klúbbum í Glasgow."

Tekur þú þér aldrei frí ?

"Jú, stundum æfi ég ekki karate í 3 vikur eftir stórmót en aldrei lengur. Ég æfi bá eitt-hvað annað í staðinn, t.d fót-bolta. Það er nauðsynlegt að hvíla sig af og til á öllum hlutum, einfaldlega til að byggja upp andlegt þrek og áhuga."

Hvenær hófust kynni þín af Íslandi ?

"Það var árið 1984 að Ólafur Wallevík, sem ég hafði hitt áður, fékk mig til að koma og kenna í 10 daga. Satt að segja fannst mér landið framandi, allir uppteknir við vinnu eða skóla og höfðu lítinn tíma aflögu. Eftir betta hef ég komið öðru hvoru og bjálfað, ýmist á vegum klúbba eða KAÍ".

Hafa einhverjar framfarir

orðið á þessum tíma ?

"Já og nei. Endurnýjun er mikil á íslenskum karatemönnum og því erfitt að dæma um það. En það sem er dálitið dapurlegt er að svo mikill fjöldi ungra og efnilegra karatemanna gefst of snemma upp á íþróttinni. Efni-viðurinn er mjög góður, en stöðugleikann vantar".

Hvernig líst þér á lands-liðið ?

"Mjög vel. Ísland á gott karatefólk. En það eru því miður ekki nógu margir um hitunina. Eg myndi persónulega kjósa að hafa mun fleiri til að velja úr, og mun fagna hverju nýju andliti sem reiðubúið er að leggja á sig tíma og vinnu til að ná árangri í karate. En varðandi framtíðina bá getum við litið björtum augum á Norðurlandamót og jafnvel Evrópumót, þó liðið komist varla á heimsmælikvarða næstu árin".

Svona í lokin, áttu eitthvað gullkorn handa karatefólk ?

"Það er nú stutt og laggott, æfingin skapar meistarann. Ef menn vilja ná langt þá verða þeir að setja upp strangt æfingaplan og fara eftir því. Setja sér markmið og ná þeim".

H.L./JBL



Gerry Fleming .;

"Það er hunrið í
sigur sem skiptir
óllu mál"

BREIÐABLÍK OG KFR MED EFNÍ

LEGUSTU UNGLINGANA.

Unglingameistaramótið 1989 fór fram 25. febr. og tóku yfir 80 unglingsar frá 6 félögum bátt í mótinu. Athygli vekur þegar úrslit mótsins eru skoðuð að Breiðabliks-unglingarnir bæta við sig svo um munar á milli ára. Ef litið er á meðfylgjandi töflu, sést hve uppgangur Breiðabliks er stórkostlegur milli áranna 1988 og 1989. Í sviga eru tölur frá '88.

Gull Silfur Brons Stig
UBK. 4 (1) 2 (2) 4 (2) 20 (9)

Ef leitað er skýringa á þessu, þá kemur í ljós að mörg félög, sem unnu til verðlauna í fyrra voru ekki með núna, td. Gerpla sem hlaut 5 stk, Stjarnan sem hlaut 3 stk og Baldur sem hlaut 3 stk. Það var því ljóst að barátta yrði um hver hreppti sess þessar ~~X~~ félaga, KFR sem hafði orðið óumdeilanlegur sigurvegari 1988, eða eitthvað annað félag. Raunin hefur orðið sú að Breiðablik er nú við hlið KFR á Unglingamótinu. Það atti að vera gleðiefni, að það skapist einhver samkeppni milli fél-aganna, heldur en að eitthvað eitt félag trjóni sífellt á toppnum.

Einnig kemur á óvart góð frammistaða Hafnfirðinga, sem sendu nú keppendur í fyrsta skipti, en félag þeirra var aðeins 4 mánaða. Fylkir og Vesturbær höfðu ekki erindi sem erfiði á mótinu, enda að keppa í fyrsta sinn. Stjarnan sat heima vegna fyrirmæla Ingo. Pórshamar sendi mikinn fjölda keppenda, en flestir höfðu þeir ekki aeft nágilega lengi til að eiga möguleika.

Hver er ástæðan fyrir góðum árangri Breiðabliks að þessu sinni? Ætli svarið liggi ekki í miklum áhuga í féluginu, kraft-miklum þjálfurum, þar sem þeir Helgi og Finnbogi eru (þjálfa

líka í KFH) og efnilegum unglingsum á öllum aldursskeiðum. Það skiptir auðvitað líka málí að hafa haldið nemendum við æfingar, td. hafa þeir unnu til gullverðlauna úr Breiðablik og KFR öll aeft í a.m.k. tvö til þrjú ár.

Og hér koma svo úrslitin.;

Kata Barna 1978 +

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. Benedikt Arason | UBK |
| 2. Kristján Guðjónsson | Pórsh. |
| 3. Alexander Guðbjörns. | UBK |

Kata Krakka 1976-77.

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. Unnar Bjarnason | KFR |
| 2. Svavar Sölvason | KFR |
| 3. Sigurður Jónsson | KFR |

Kata Unglinga 1974-75.

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. Arnar Bjarnason | KFR |
| 2. Árni Þór Jónsson | UBK |
| 3. Harpa Svansdóttir | KFR |

Kata Unglinga 1972-73.

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. Oddbjörg Jónsdóttir | UBK |
| 2. Þórður Halldórsson | KFR |
| 3. Birgir Jónsson | Pórsh. |

Hópkata.

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| 1. Unnar, Sigurður og
Svavar..... | KFR |
| 2. Arnar, Guðmundur og
Þórður..... | KFR |
| 3. Birgir, Sigurður og
Ólafur..... | Pórsh. |

Kumite Stúlkna.

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. Oddbjörg Jónsdóttir | Breiðablik |
| 2. Harpa Svansdóttir | KFR |
| 3. Valgerður Helgadóttir | Breiðablik |

Kumite Stráka 1976 +

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. Unnar Bjarnason | KFR |
| 2. Sigurður Jónsson | KFR |
| 3. Lárus Snorrason | KFR |

Kumite Unglinga 1974-75.

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. Hróbjartur Róbertsson | UBK |
| 2. Ingí Einarsson | UBK |
| 3. Sigurgeir Gíslason | UBK |

Kumite Unglinga 1972-73.

1. Karl Viggó Vigfússon	Hafnarfirði
2. Birgir Sævarsson	Hafnarfirði
3. Lars Hilmarsson	Breiðablik

Yfirlit Mótsins.;

	Kepp.	Gull	Silf	Brons	Stig
KFR	17	4	5	3	25
UBK	24	4	2	4	20
KFH	6	1	1	0	5
KFP	24	0	1	2	4
KDF	5	0	0	0	0
KFV	5	0	0	0	0

K.G.H.

Tuðrukeppni Þórshamars 1989.

Fyrir skemmtstu var haldin hin árlega fótoltakeppni Þórshamars við góðar undirtektir, nema hvað leiðinlegt var að enginn mætti til að keppa fyrir hönd 2. flokks. Og þrátt fyrir að einnig hafi fáir mætt úr 1. flokk hindraði það ekki gömlu jaxlana í að sigra létt lið 3. og 4.flokka. Sannaðist þar enn að með eldmóð og ákveðni geta óreynd lið sigrað vel þjálfaða og æfða markaskorara.

Þegar kom að dómnefnd að velja mann mótsins var enginn vafi upp á teningnum, markakóngurinn og stórskyttan úr U-1 (unglingaflokk) Sigurður Hjartarsson var óumdeilanlega lang bestur, þrátt fyrir góða takta fyrirliða bæði 3. og 4.flokks. Auk Sigurðar hlýtur Karl Sigurjónsson sérstök verðlaun skemmtinefndar fyrir góð tilþrif.

Alls tóku sex lið þátt í keppninni, þrjú yngri og jafnmörg í eldri flokk. Sigurvegarar í yngri flokk varð lið U-1 sem sigraði lið U-2 og U-4 sannfærandi með fimm mörkum Sigurðar. Sýndi liðið lang skemmtilegasta samspilið í allri keppninni.

I eldi floknum kepptu fyrst lið 1. og 3.fl og fór lið 1.fl (einum færri) með sigur af hólmi með gullfallegum mörkum "bræðranna" Jóns Ásgeirs og Magnúsar en Úlfar náði að klóra í bakkann á síðustu mínútunni.

Næst léku 3. og 4.fl. og náði 4.fl. snemma forystunni með tveim mörkum félaganna Þórs og Steingríms. En síðan fór markamaskína 3.fl. í gang og þeir seigluðust framur þegar Jens og Úlfar röðuðu inn þrem mörkum undirlokin. Getur liðið fyrst og fremst þakkað fyrirliða sínum sigurinn en hann sýndi snilldar-takta sem færðu honum sem fyrr segir hin eftirsóttu 'Flipp' verðlaun skemmtinefndar.

Síðast léku lið 1. og 4.fl. og hafði 1.fl. sem fyrr einn lánsmann úr þeim 4. Hann átti eftir að leika félaga sýna grátt er hann varði mark 1.fl. með glæsibrag. Skoraði Jón Ásgeir síðan mark sem fyrirliði 4.fl. lýsir sem svo: "Hann datt óvart á boltann, sem við það rúllaði í markið". En sannleikurinn er sá að Jón skaut gullfallegu skoti sem var gjörsamlega óverjandi fyrir markvörðinn (fyrirliðan, sjálfann). Varð 4.fl. því að lýsa sig sigraðann gegn öflugum 1.fl. sem gjörsigraði mótið með 6 stig. næst kom 3.fl með 3 stig og 4.fl rak testina með akkúrat 0 stig.

En vonandi gefst kostur á öðru móti innan skamms og jafnvel í öðrum íþróttum og mun þá 1.fl. með glöðu geði mæta og sýna hinum flokkunum enn og aftur hvers hann er megnugur að sögn fyrirliða 1.fl. Jóns Ásgeirs.

HVERT STEFNIR KAÍ?

STEFÁN ALFREÐSSON SKRIFAR.

Astæða þess að ég tek mér pennu í hönd er sú að mér finnst orðið tímabært að KAÍ fari að marka sér ákveðna stefnu um karate á Íslandi. Þetta verður mitt innlegg í þá umræðu. Það sem ég ætla að fjalla um er stefnuleysið, hvað þarf að gera til úrbóta og samanburði á karate og öðrum íþróttum.

STEFNA KAÍ Í MÁLEFNUM KARATE.

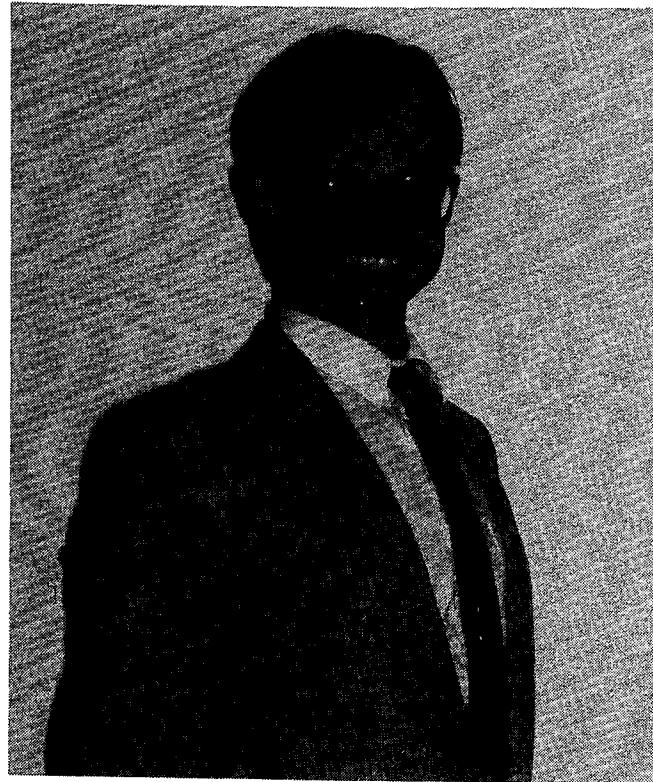
Það þarf ekki að fara mörgum orðum um stefnu KAÍ í karatemálum. Henni er lýst í lögum sambandsins og er í grófum dráttum sú að stuðla að útbreiðslu og framgangi karateíþróttarinnar á Íslandi. Þetta er illa skilgreint og getur þýtt nánast hvað sem er. Segja má að stefnan hafi einkennst af stefnuleysi.

Starf KAÍ hefur einkennst af funda- og mótaþaldi. Fundir KAÍ hafa verið gríðarlega margir og hefur mikill tími farið í þá. Margir þeirra hafa verið mikilvægir en aðrir ekki. Þá hefur ekki síður mikill tími farið í mótaþald. Það var um það talað í þeim litla hópi er stofnaði KAÍ að hlutverk þess yrði að halda móti s.s. Íslandsmeistaramót og bátttaka í mótum erlendis fyrir hönd Íslands. Í þetta hefur svo til öll orka KAÍ farið frá upphafi. Þetta er sjálfsagt og eðlilegt hlutverk KAÍ en einungis hluti þess.

KARATEÍÞROTTIN Á ÍSLANDI.

Uppbygging karate á Íslandi hefur ekki verið fyrirfram skipulögð með framtíðarplönum, heldur hefur hún frekar einkennst af tilviljunarkenndri þróun. Sem betur fer hefur þessi þróun yfirleitt verið af hinu góða. Það er spurning hvern lengi tilviljanir eiga að ráða. Við komum að því síðar.

Rætt var um, við stofnun KAÍ, að sambandið ynni að áðurnefndum málefnum eins og gert hefur verið en að félögin sæju um hina raun-



verulegu útbreiðslu. Það stafar af því að sumir álitu að of erfitt væri að hanna sameiginlegt efni til kennslu. Eiginlega var aldrei ákveðið að svo skyldi vera. Eina sem var ákveðið voru áður nefnd störf KAÍ. Um annað var bara rætt. En hver er árangurinn? Hvernig mennta félögin bjálfara sína? Er fylgt einhverju ákveðnu prógrámi með ákveðin markmið í huga? Örugglega í hugum sumra.

LANDSLIÐIÐ.

Við skulum taka landsliðið fyrir. Hvað hefur áunnist? Brons hér og silfur þar, góður árangur á þessu móti, lélegur á öðru. Satt að segja hefur náðst góður árangur en hvað stendur eftir? Eigum við öflugt landslið? Eru einhverjir tilbúnir til að taka við af þeim sem nú eru að hætta eða eru hættir?

A tímabilinu frá október 1987 til febrúar 1989, samkvæmt árs-skýrslu KAÍ, hefur landsliðið keppt sjö sinnum bæði hér heima og erlendis, alls 11 menn. Hins vegar voru á sama tíma aðeins

fimm innlend mótt af ýmsu tagi fyrir sömu menn.

Hver er framtíð landsliðsins? Ráðinn hefur verið erlendir landsliðsbjálfari til tveggja ára. Honum er ætlað að byggja upp landslið og allir ætla að hjálpa til. Hér er komið skýrt dæmi um eina af þessum tilviljunum sem ráða stefnunni í karateíþróttinni. Er nóg að fá bjálfara af hæsta gæðaflokki og æfa bara hjá honum? Það barf góða bjálfara hér heima til að bjálfa upp menn í landslið sem landsliðsbjálfari sér svo um. Enda er það skilyrði hjá landsliðsbjálfara að menn æfi reglulega í eigin félagi til að komast í landsliðið. Benda má að íþróttamaðurinn Einar Vilhjálmsson bakkar ekki síður bjálfurum sínum hér á Íslandi árangur sinn en þeim erlendu.

Framtíð íslenska landsliðsins byggist því á vel menntuðum og reyndum íslenskum bjálfurum á Íslandi.

ÖNNUR SÉRSAMBÖND.

Á miðju síðasta ári barst KAI bréf er varðaði samræmingu á kennslu í íþróttum milli framhaldsskóla og sérsambanda. Útbúin hefur verið námskrá fyrir almennan hluta ISI sem tekur 20 kennslustundir og er eins almenns eðlis og hægt er. Síðan er ætlast að námsefni hvers sérsambands til að námskrá fyrir karate. Það er ófuglileg til að kenna í skólum, um er að ræða A-stig ISI.

Nú hafa nokkur sérsambönd útbúið eða eru langt komin með námsefni sem kennt er í framhaldsskólum á íþróttabraut. Það barf ekki að nefna útbreiðslu og árðursgildið að hafa slíkt námssefni í skólum. Í áður nefndu brefi er beðið um síkt námsefni fyrir karate. Það er orðið tímaþært að útbúa slíkt námsefni, ekki til að kenna í skólum, heldur til að mennta bjálfara í karate.

Tilviljanir hafa ráðið ríkjum í fræðslumálum KAI. Ef haldið er nánámskeið einhvers staðar, mæta þegar best lætur, einn eða tveir og þá eftir að ýtt hafi verið duglega á eftir þeim. Lands-

liðsbjálfara er varla hægt að flokka sem fræðslu- eða útbreiðslumál.

Erlendis er ýmislegt að gerast. Í Svíþjóð er verið að útbúa slíkt námsefni til þess að hægt sé að gera kröfur til karatebjálfara og hver sem er geti ekki stofnað karatefélag. Þá er starfandi heilbrigðisnefnd innan EKU og WUKO sem hefur gengist fyrir nokkrum ráðstefnum. Augu annarra eru greinilega að opnast fyrir haldbetri menntun bjálfara.

HVERSVEGNA A-STIG I KARATE?

Hver er framtíðin í karate. Ef við lítum á júdó þá var áður fyrr, fyrir tíma Olympiuleika í júdó, tvö júdó heimssambönd. Eftir að Annað beirra var samþykkt af Alþjóða Olympiunefndinni bá gufaði hitt upp. Nú er júdó bardagaíþrótt fremur en bardagalist, laust úr viðjum japanskra kredda. Líklegt er að sama hendi karate. Eftir mun standa einn stíll, WUKO stíllinn. Sjá má merki þess strax í dag. Hver getur greint á milli frá hvaða stílategund keppendur koma? Enn í dag eru stílategundir öflugar en áhrif beirra hljóta að minnka er fram líða stundir. Í Japan eru menn jafnvel farnir að undirbúa sig með því að innleiða skyldu kötur í fyrstu tveim umferðum í kötukeppni (shitei kata). Þá á ég við að hægt er að velja um tvær kötur frá shotokan, goju ryu, shito ryu og wado ryu, án tillits til hvað stíll er æfður.

Tiltölulega auðvelt er að kenna A-stig í karate. Eingöngu barf að miða við keppniskarate. Þar eru engar strangar reglur um hvernig gera skuli hverja tækni. Ef farið verður að nota sama kerfi og japanir nota við kötukeppni þá er hægur vandi að koma þeim við í A-stigini.

Eins og áður segir er ISI hluti A-stigssins mjög almenns eðlis og lágmarks þekking fyrir þann sem bjálfar aðra. Það sem kemur í hlut sérsambandsins er t.d. liffærafræði þ.e. séreinkenni beirra sem iðka karate, upphitun, bol, kraftur og liðleiki, skipulag

þjálfunar í greinini, taktík í keppni o.s. frv. Þessi hluti er sérhæfðari fyrir viðkomandi sér-samband, t.d. er allt önnur áhersla á liðleikabjálfun í sundi og karate.

Nú er karate íþrótt með sitt eigið kerfi er mælir kunnáttu iökenda, svokallað beltakerfi (kyu og dan gráður). Er það ekki nóg? Hvaða kröfur eru gerðar til bekkingar í líffærafræði, lífeðlisfræði, skipulagi þjálfunar, meiðslum, sálarfræði, næringu o.s.frv.? Hjá mér hefur þetta verið sjálfsnám eða lært á skólabekk. Eg álít auðvelt að bæta inni beltakerfið að t.d. við töku 6. kyu skuli viðkomandi taka A-stig KAI og geti hann þá kallað sig leiðbeinanda í karate. Þegar

1. kyu eða 1. dan er tekið þá komi B-stig KAI og viðkomandi geti þá kallað sig karatebjálfara.

Hverjir eiga að kenna A-stig í karate? Að mínu áliti ættu þeir sem lengst eru komnir í íþróttinni að kenna þ.e.a.s. svartbeltararnir. Ef menn hætta að hugsa um stíla ágreininginn og einbeita sér að námsefninu þá er það einfalt.

LOKAORD.

Þegar þessi grein er lesin mætti túlka hana sem gagnrýni á stjórn KAI og forystu karateíþróttarinnar. Eg vil því taka fram að ég hef verið hluti hennar frá upphafi þar til á síðasta aðalþingi, og er því jafn sekur og hinir.

Stefán Alfreðsson.



Stjórn KAI við stofnun þess 1985. Fv. David Haralds, Ævar Þorsteinsson, Hannes Hilmarsson, Karl Gauti Hjaltason og Stefán Alfreðsson.

SAGA GOJU RYU.

I borginni Naha á eyjunni Okinawa var mikill áhugi á ýmis konar bardagalistum og mikið um að vera á þeim vettvangi á miðri 19. öld. Karateka frá Naha ásamt iökendum frá borgunum Tomari og Shuri lögðu grunninn að nútíma karate-do og kobudo (vopnalistum).

Sögu Goju Ryu má rekja til mannsins Kanryo Higashionna sem var uppi 1853-1916 og var kallaður "Dýrlingur hnefans frá Naha".

Þrátt fyrir að Higashionna hafi byrjað feril sinn í Naha á Okinawa þá er hinn raunverulegi uppruni Goju Ryu ekki þar heldur í Kína. Kanryo Higashionna fór til Kína og lærði listir kínverskra boxara undir stjórn bjálfsara sem hét herra Woo. Higashionna æfði þar í um 15-20 ár. Þegar hann snéri aftur til Okinawa tengdi hann saman bardagatækni Naha manna og kínverska kerfið og stofnaði Naha-te (hnefi Naha).

Nafn hans spurðist út um Okinawa sem eldur í sinu og nemendur streymdu til hans til að fá kennslu. Meðal þeirra var Chojun Miyagi. Hann var fæddur í Naha 1888 og var sonur ríksverslunarmanns. Miyagi byrjaði að læra karate 11 ára. Á unglingsaldri varð hann nemi hjá Meistara Higashionna. Hjá honum gekkst Miyagi undir langa og stranga bjálfun. Eftir að Higashionna lést fór Miyagi til héraðsins Fukien í Kína eins og kennari hans hafði gert áður. Í Kína lagði Miyagi stund á Shaolin - hið harða ytra form - og Pa kua - hið mjúka innra form -



á kínveskri boxaralist. Með því að blanda þessum tveim aðferðum við hið upprunalega Naha-te spratt upp algjörlega nýtt kerfi.

Töluvvert síðar eða um 1929 kallaði Chojun Miyagi þennan stíl Goju Ryu, sem þýðir harður-mjúkur stíll. Hugmyndin að nafninu kom frá hinum átta reglum í kínveskri boxaralist: "Allt í veröldinni andar út (hart) og inn (mjúkt) o.s.frv.

Eftir nokkur ár í Kína sneri Miyagi aftur til Naha þar sem hann opnaði Dojo (æfingasal). Hann kenndi í mörg ár og þrátt fyrir að frægð hans væri gífurleg þá var mesta afrek hans að skipuleggja kennsluhætti í karate. Hann bróaði kata Sanchin-hin harða hlið Goju - og bjó til kata Tensho - hin mjúka hlið Goju. Þessar tvær kata eru talðar vera kjarni Goju stílsins.

Chojun Miyagi var mjög vel skapi farinn og mildur í geði og sagt er að hann hafi verið mjög lítillátur maður. Hann lifði eftir meginreglu bardagalista - án ofbeldis. Meistari Miyagi dó á Okinawa 8. október 1953.

Þýtt og endursagt: H.S.

DO - HVAD ?

"Mokuso!"

"Oh ... enn einu sinni bessi andsk... múksó, þetta á eftir að drepa hnén á mér. Fer þetta ekki að verða búið, ég er að sálast."

"Kaimuko."

"Það var mikið, þá getum við byrjað að æfa karate."

Hverjir kannast ekki við þetta, hjá sjáfum sér og/eða öðrum. - Loksins getum við farið að æfa karate ! En hvernig karate ? Karate sem byggir upp á aga, virðingu og sjálfstjórn, svokallað karate-do eða hinsvegar sport-karate þar sem allt miðast við að vera betri en sa andstæðingur sem þú mætir á keppnisvellinum í það og það skiptið. Og ef þú tapar þá ert þú ekki góður í "karate".

Dömur mínar og herrar ég leyfi mér að fullyrða að það eina sem nútíma keppnisformið í kumite (frjálsum bardaga) á sam-eiginlegt með karate do er að þær hreyfingar sem notaðar eru (þ.e. högg og spörk) eru svip-áðar.

Hvar er virðingin? Haldið bið virkilega að það að beygja höfuð fyrir andstæðingi geti talist virðingarvottur?

Sem keppnismaður í kumite get ég fullyrt, að það eina sem bærist í huga keppnismanns er annaðhvort hræðsla eða sigur-vilji. Og vilji einhver rugla þeirri tilfinningu saman við virðingu, þegar hann stendur á móti andstæðing, sem er betri en hann sjálfur, hefur sa hinn sami ákaflega rangt fyrir sér. Því oft hafa systkynin Ótti og Virðing átt samleið og erfitt er að greina á milli.

En hver er hlutur karate do?

Karate er upprunnið frá Okinawa vegna ótta og undir-okunnar landsmanna á lands-drottñurum frá Japan. Þróuðu þeir karate sem varnartækni gegn

vopnuðu yfirvöldum og breyttu þannig ótta gegn hervaldi, í virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum sem þorðu og vildu gera annað en þeim var boðað.

En hví þá að iðka karate í dag, þegar engir eru herrarnir og allir hafa jafna virðingu ?

- Eða, er ekki svo ? Kannast ekki allir við andlega stallaskiptingu í nútímanum - t.d.: - "Þú ert heimskari en ég" eða "Þú ert feitari en ég."

Er slík andleg kúgun minna verð en líkamleg kúgun léns-herranna ? Hvað einstaklinginn varðar: NEI ! alls ekki. Því hvers virði er líkamlegt frelsi ef andinn er fanginn í annara manna ímyndun um hið fullkomna fólk.

Er þá nokkurs minna virði í dag að bera virðingu fyrir sjálfum sér og eigin hugsjónum en það var í 'den tid' ? Að sjálfsgöðu ekki en hvað kemur það karate við ?

Jú, svo furðulega vill til að með því að kýla út í loftið og öskra á ímyndaðann andstæðing, fær fólk á einhvern furðulegan máta trú á sjálft sig og eiginn mátt, slíkt eykur lífskraft og hamingju sem er jú það mikil-vægasta í lífi hvers og eins - ekki satt ?

M.B.



Masatoshi Nakayama

VIÐTAL VIÐ FRANS BORK 5. DAN.

Langt er um liðið síðan Frans Bork heimsótti shotokan fólk á Íslandi. Á sínum tíma átti ég viðtal við hann og átti það að birtast í KB 1984, en af útkomu þess varð aldrei. Margt í viðtalinnu var að mínu mati nægilega merkilegt til að það teldist ekki úrelt bó svo 5 ár séu liðin síðan Frans var hér við kennslu.

Frans Bork 5. Dan (nú 52 ára) er einn af frumkvöölum karate í Þýskalandi og einn af sterkustu karatemönnum þjóðverja á árunum 1965-75. Kona hans, Elísabeth Harmel, hefur nú tekið við og er í fremstu röð kvenna í kumite í Þýskalandi. Kennari Borks er Hideo Ochi 7. Dan, höfðupjálfari shotokan í Þýskalandi. Áður fyrr æfði Bork hjá Kanazawa, sem nú stjórnar SKI. Hinn mikli íslandsvinur Claudia Harfst 1. Dan, sem æfði með bórshamri vorið 1982, hafði milligöngu um komu Borks, sem og Dieter's og Busch. Koma Borks var ákveðin 14 mánuðum áður en hann kom og var það til þess að þáttaka varð framar vonum á æfingabúðunum með honum, en hann dvaldi hér í viku.

Og þegar Bork kom hingað í júní 1984, þá minnti hann okkur á gamla góða Steve Cattle, sama opna og vingjarnlega viðmótið.

Bork kom með margar nýjar og freskar æfingar, sem enn eru notaðar í kennslu hjá shotokan karate félögnum.

Bork gráðaði two nýja svartbeltinga, þá Gísla Klemenzson og Karl Sigurjónsson, en þeir hafa báðir æft frá því 1975-76. Í tilefni af því að þarna útskrif- uðust nýjir prófdómarar spurði ég hann hvað ætti helst að hafa í huga við gráðun.;

"Kyu-gráðunum má skipta í þrjá hópa, í fyrsta hópnum á að taka mikið tillit til mætinga og áhuga nemandans, jafnframt getu hans. Í næsta hópi, þ.e. 6-4. kyu skal leggja áherslu á tæknilegar framfarir og í efsta kyu-hópnum skal huga að control, þ.e. nákvæmni og öryggi. Hvert þrep er framhald af því næsta á undan, alveg eins og þú raðar mürsteinum ofan á hvern annan, t.d. er mæting og áhugi forsendan til þess að árangur náist og má meta nemanda sem sýnir mikinn áhuga, bó framfarir láti á sér standa, til jafns við nemanda sem nær tæknilegum árangri."

"Prófdómarar verður að leggja vissa framfarabraut fyrir hvern og einn nemanda, með tilliti til getu hans. Setja takmark sem er honum innan seilingar, belta-kerfið má ekki vera of stíft, m.ö.o. það á ekki að vera há-alvarlegt, bó það verði að gæta þess að ekki gæti of mikils misräðmis."

"Karate is a Olympic for your self - þú ert að æfa þig fyrir sjálfan þig, en ekki aðra, þess

Ég sé karate-strákinn í bíó.

Ofsalega góð mynd.
Hann getur mörbrotið allt
með höndunum.

2531

Ég hef séð myndina,
hvort ég hef!

Ogedsleg mynd!

Qwest

vegna eiga takmörkin að miðast við bína getu, þitt er að meta hvenær þú ert ánægður með sjálfan þig".

Bork var spurður um svokallað keppniskarate, og var mikið um það rætt, hann sagði m.a.;

"Karate er eins og lífið, hörð vinna, þú æfir grunntækni dag hvern. Þetta er svipað því að fara í vinnu á hverjum morgni. Ef þú hefur sífellt jafnmikinn áhuga á æfingunum, þótt endurtekningarnar séu eins og raun ber vitni í karate, þá ætti að vera auðvelt fyrir þig að hafa áhuga á svo mörgu öðru í lífinu, þ.e. að flyta þennan áhuga út á önnur svið. Ef karate væri sífellt "fun", þ.e. skemmtilegheit, þá kæmi að því að þú gætir ekki sníð aftur til karate-do, það væri of erfitt. Þetta er svipað því að hafa nóg af peningum framan af æfinni, en missa þá síðan, það væri óbærilegt".

"Karate er barátta við veikleika bína, letina, þú skalt ekki alltaf velja auðveldustu og skemmtilegstu leiðina, þá ætti þú það á hættu að komast ekki þá erfiðu, þyrftirðu skyndilega á því að halda."

"Karate er ekki stutt leið, eins og í mörgum öðrum íþróttum,

sérstaklega þeim sem bjóða uppá mikla keppni, þú æfir þær ekki nema í nokkur ár."

En ef við snúum okkur nú að æfingunum sjálfum og heyrum hvað Bork hefur um þær að segja.;

"Karate er bardagi á móti mörgum andstæðingum, ekki einum eins og í boxi, þess vegna verður að huga vel að öllum stöðum og stellingum. Þær verða að vera þannig að þú getir varist frá öllum hliðum. Ekki má missa jafnvægi í eitt högg, því það gæti komið í veg fyrir að hægt væri að verjast næstu árás."

"Karate-do is one zuki training (karate er bardagi, þar sem eitt högg er úrslitahögg) þetta er eins og í raunveruleikanum, þú færð bara eitt tækifæri, þess vegna skaltu leggja allt þitt í hvert högg, tæma vatnsglasið, ekki láta drjúpa úr því."

"Fighting is a question of timing and distance - bardagi er spurning um viðbrögð á réttu augnabliki og fjarlægð. Þessu til útskýringar má benda á snákinn sem undirbýr árás á fórnarlamb, enginn efast um snerpuna, en snákurinn gerir ekki árás fyrr en réttu fjarlægðinni er náð, hann bíður rólegur eftir réttu fjarlægðinni og þá - Hviss."

K.G.H.

500 Miða Happadrætti KAI.

Nú fer hver að verða seinastur að kaupa miða í 500 miða Happadrætti KAI. Hér eru nokkrar ástæður fyrir því afhverju þú ættir að hugsa þig tvisvar um áður en þú neitar þáttöku í Happadrættinu.;

- * Landsliðsbjálfarinn í Karate er núverandi Heimsmeistari.
- * Til að halda úti svo frábærum þjálfara þarf fjármagn, td. með sölu happadrættismiða.
- * Karateiökendur á Íslandi eru nú milli eitt og tvö þúsund talsins.
- * Aðeins eru útgefñir 500 miðar - svo möguleikinn á að vinna er mikill, þó miðinn sé nokkuð dýr.
- * Dregið er eftir örfáa daga, eða 15. maí.

Upplýsingasíminn er 14003 - KAI.

Nýtt

TIL AÐ VERÐA
FRÍSKUR
OG FAGUR



MULTIKRAFT FORMEL 80

BW: 97 NPU: 96 EAAI: 100
Magn: 750g

Vöðvauppbryggjandi próteinþykki með vanillu, banana eða súkkulaðibrögði.

Innhald: minnsta kosti 80% af sérstaklega valinni blöndu mjólkureggjahvítu og eggjareggjahvítu. Innheldur aminósýrur með þarfir íþróttamannsins í huga.

Formel 80 er vitamin- og steinefnabætt.

Formel 80 er gott til vöðvauppbryggings og einstaklega bragðgott.

Formel 80 er fitulitið og auðmeltanlegt.

Formel 80 inniheldur mikil magn af calcium, magnesium og járni.

Formel 80 inniheldur gervisykur.

Framleiðandi er Haleko í Vestur-Þýskalandi. Multikraft prótein eru viðurkennd af Alþjóða lyftingasambandinu IWF (International Weightlifting Federation).

IWF lét hlutlausar rannsóknarstofur víða um heim gæðameta vörur frá hinum ýmsu framleiðendum og varð niðurstaðan sú að Multikraft-vörurnar frá Haleko fengu bestu einkunina. Með þetta að leiðarlíði útnefndi IWF Multikraft sem sinn einkaframleiðenda á próteini. Nokkrar viðurkenndar aðferðir til að gæðameta eggjahvítu svart á hvítu, því ekki er allt prótein = gæðaprótein.



MULTIKRAFT FIT-AKTIV

Vitamínbaettur steinefnadrykkur.
Magn 500g

Bragðtegundir: Tropical, Grape, Sítrónu og Ginger

Íþróttamenn þurfa meira af vitamínum og steinefnum því efnaskipti eru hraðari og kalla um leið á meiri orku. Úsindamenn mæla með þrefoldum skammti vitamína fyrir þá sem stunda íþróttir. C og E vitamín til frumuverndar og endurnýjunar og B vitamín til hámarksorkunýtingar.

Einkaumboð á Íslandi
FJÖLSPORT s/f

Víðivang 22 - 220 Hafnarfirði - Símar: 652592 & 52112

UNGLINGASTARFIÐ Í PÓRSHAMRI

Nú hafa í veturni verið starfræktir sérstakir unglingsflokkar í Pórshamri (7 - 12 ára), og ekki vanþörf á, því fjölgun iökenda á þessu aldursskeiði hefur verið geysileg (enda byrjendanámskeið haldin á 3. mán. fresti).

Fyrsti flokkurinn tók gráðun nú um jólin og stendur upp úr að því leyti að aðeins einn nemandi hefur hellst úrlestinni frá upphafi. Það er gott dæmi um hinn frábæra anda sem þessi nýja kynslóð í Pórshamri ber með sér.

Síðan þá hafa fleiri bæst í hópinn og fleiri á leiðinni úr byrjendaflokkum. Og eflist flokkurinn sifellt eftir því sem á líður með markvissri og góðri kennslu og er í dag einn efnillegasti einstaki flokkur á landinu og miklar vonir bundar við hann í framtíðinni.

Öllum þessum barnahóp er haldið saman af einni manneskju, Ingibjörgu Júliusdóttur. Hún sér um alla unglingsþjálfun hjá Pórshamri og ber fulla ábyrgð á framförum krakkanna. Inga hefur mikla og góða reynslu í barnauppeldi. Hún hefur undanfarin þrjú ár unnið á barnaheimili utan þess að hafa lengi þjálfað hjá Pórshamri.

Við báðum hana að segja okkur hvernig það væri að kenna

eingöngu börnum.

Það er ákaflega erfitt en um leið mjög gefandi. Það hefur verið afar gaman að fylgjast með framförum krakkanna sem hafa verið mjög miklar. Erfiðast er að kenna nýbyrjendum eins og búast má við, en skemmtilegast er sjá krakkanna ná tökum á erfiðri tækni eftir langa þjálfun.

Við töludum einnig við nokkra krakka í einum hópnum og fengum bæði mörg og mismunandi svör við spurningum okkar.

Öllum fannst mjög gaman í karate og voru mjög hrifin af þjálfaranum. Hvernig bau byrjuðu í íþróttinni var aftur á móti mismunandi. Flest áttu vin eða vini sem æfðu í Pórshamri, sum hringdu út af auglýsingum, önnur fundu félagið í símaskránni osfrv. Keppnisandinn í hópnum er geysigóður og allir æstir í að keppa, hvort sem er í kata eða kumite. Hræðsla við að meiða sig eða aðra er engin enda segja bau að það sé ítrekað búið að brýna bæði hörku og varkárnir fyrir þeim.

Já, áhugann á karate vantar ekki hjá yngsta hópnum hjá Pórshamri, og gaman verður að líta til baka eftir nokkur ár og skoða árangur þessara krakka á næstu misserum.

NY FÉLÖG

Haustið '89 voru stofnuð tvö ný Shotokan karatefélög á Reykjavíkursvæðinu.

Karatefélag Hafnarfjarðar var stofnað af nokkrum ungum og atorkusömum Hafnfirðingum sem æft höfðu um tíma í Breiðablik. Þessi hópur tók sig saman og fékk húsnæði hjá Hafnarfjarðarbæ fyrir karateæfingar og réð síðan Helga Jóhannesson og Finnborga Karlsson Breiðabliki sem þjálfara. Félagið gengur vel og á unglingsmeistaramótinu í febrúar átti það menn í tveimur efstu sætunum í elsta flokki í kumite. Formaður KFH er Stefán Jónsson.

Karatefélag Vesturbæjar var stofnað af eiganda heilsuræktarstöðvarinnar Ræktin. Hann fékk Breiðabliksmannhinn Sigfús Sigurðsson til að þjálfa fyrir sig og var starfsemin hugsuð sem nýting á plássi. Fyrsti flokkur félagsins tók gráðun núna um jólin og eru nú tveir flokkar í féluginu eða um 25 manns, mest krakkar.

Útbreiðsla Shotokan á Íslandi gengur sem sagt vel um þessar mundir. Karateblaðið býður þessi nýju félög velkomin í hópinn.



... *and it ad*

BÚNINGUR OG BELTI

Dogu er japansk orð en merking þess á við allar hefðbundnar vígaíþróttir, hvar sem er í heimino og hvort sem iökendurnir eru klæddir í hvitt eða svart. Dogu þýdir "verkfæri vegarins" og vegurinn (Do) á við hina hefðbundnu iökun íþróttarinnar.

Að vera með réttu verkfærin er sjaldnast nokkuð vandamál. Nemendur verða oftast við óskum kennara sinna þegar þeir eru beðnir að útvega sér það sem þarf til að stunda íþróttina. Verkfæri karatemannsins eru búningur (Gi) hans og belti (Obi). Eftir að dagar byrjandans eru liðnir geta viss atriði í sambandi við búning iökandans gefið til kynna hversu alvarlega hann tekur námið. Það hversu vel er hirt um Dogu skilur á milli þeirra sem taka námið alvarlega og hinna sem "gutla".

Gi-inn skal að vera einfaldur, þykkur og án margra merkja. Þykkir búningar endast lengur, drekka betur í sig svita og þeir staðfesta að námið er tekið alvarlega. Vinsamlegast gangið í jakkanum réttum. Vinstri hlutinn á að liggja yfir þeim hægri.

Þvoið búninginn reglulega. Það er óbarfi að strauja hann. Ef búningurinn er brotinn saman eftir að hann hefur verið burk-aður lítur hann ágætlega út fyrir æfingar. Þó er skemmtilegra að vera í ný þvegnum og straujuðum Gi í gráðunum og á móturnum. Reynið alltaf að líta sem best út við slik tækifæri.

Brjótið Gi-inn saman eða rúllið honum upp eftir notkun. Ekki troða búningnum í töskuna, rúllið upp jakkanum og buxunum, annað hvort sér eða í heilu lagi og setjið í töskuna. Það er merki um fagmennsku að ganga vel um þau verkfæri sem maður notar.

Ekki þvo beltið, það hleypur. Ekki skemma það til að það líti út fyrir að vera gamalt og lúið. Það er ekkert að því að hafa gamalt og slitið belti til að halda jakkanum (Uwagi) saman en slitið á að vera af elli.

Reynið að binda beltið rétt!

Það er auðvelt. Hnúturinn á að líta út eins og örvaroddur. Endarnir á beltinu eiga að koma út úr hliðum hnútsins og lafa jafn langt niður.

Aldrei ætti að henda beltinu í gólfíð. Það er í góðu lagi að leggja samanbrotið beltið frá sér á gólfíð á meðan verið er að laga búninginn en að láta það liggja í hrúgu á gólfínu er merki um virðingarleysi. Hið sama gildir um jakkann. Ef það þarf að fara úr honum þá leggið hann samanbrotinn á gólfíð.

Eitt merki (Mon) á búningnum er nóg. Það ætti að vera á vinstri hlið jakkans, í hjartastað. Varist stór merki og skrift á baki búninga. Hvoru tveggja færust í vöxt, jafnvel meðal þeirra sem stunda hefðbundið karate en virðist frekar veri í ætt við auglýsingar en karate. Karate-iökandinn þarf ekki að skammast sín ekki fyrir stílinn sinn en hann auglýsir heldur ekki Dojo-ið í hvert skipti sem hann fer í Gi.

I vígaíþróttum, má hver og einn túlka, upp að vissu marki, hvað "réttur" klæðnaður er en of mikil frávik frá hefðinni sýna ekki persónulegt frelsi, heldur benda til vanþroska, smekkleysis eða fáfræði. A opnu móti verður að taka tillit til mismunandi hefða og venja til þess að útiloka ekki keppendur sem eru einlægir karateiökendur en hafa ekki sömu hefðir og þeir sem halda mótið. I keppni meðal hefðbundinna karateiökenda ættu dómarar að álíta búning með marglitum merkjum upp undir handakrika, sem grímubúning. Hið sama gildir um marglita búninga.

Dogu eru þannig verkfæri vegarins. Hver og einn iðkar karate á sinn hátt. Í raun er vegurinn ekkert annað en leið til að nota verkfærin við að byggja sjálfíð. Þú verður að hugsa vel um verkfærin ef þau eiga að skila góðum árangri. Þeir sem hugsa vel um verkfærin sín hugsa vel um sjálfan sig.

Þýtt.; R.R.

BÓRSHAMAR

I 10 ÁR. 1979 - 1989.

Fyrri Gullöld.

Það er óhætt að segja að gullöld hafi ríkt í Karate á Íslandi frá 1973-1977, þegar Bruce Lee myndirnar tröllriðu kvíkmyndahúsunum í Reykjavík.

Frá þessum tíma er líka hægt að rekja stofnun þeirra félaga, sem öfugust eru í dag, þ.e. Bórs-hamars og KFR. Reynir Z. Santos hóf Tang Soo Doo-kennslu í húsa-kynnum JFR í Skipholti haustið 1972, síðar varð sá hópur uppi-staðan að stofnun KFR haustið 1973 og síðan, eftir að hafa dvalið í Vestmannaeyjum og stofnað þar félag, þá kom hann aftur til Reykjavíkur og stofnaði for-vera Bórshamars, Karatefélag Íslands, 23. október 1975.

Þá byrjaði Santos með námskeið og hóf þá m.a. Karl Sigurjónsson æfingar. Í janúar 1976 hóf Gísli Klemenzson æfingar og stuttu seinna þórður Antonsson. Allir þessir þrír menn koma mjög við sögu félagsins næstu árin.

Um Santos sjálfan hefur áður verið ritað, en hér skal greina frá því helsta. Hann er fæddur á Filippseyjum 1943, og æfði þar Shotokan og náði 3. Dan þar 1962, þá aðeins 19 ára. Síðar æfði hann Tang Soo Doo í USA og kennið það fyrst eftir að hann kom til Íslands, á Vellinum, KFR (1973) og í Eyjum. En við stofnun KFÍ, þá söðlaði hann um og hóf kennslu í shotokan karate.

Á árunum 1968-69 kom hann fram í sjónvarpi hér og sýndi listir sýnar og muna margir eftir því. 1971 kenndi hann í 8 mánuði í Biskupstungum í Árnессýslu.

Santos hafði háar hugmyndir um framgang karate á Íslandi og m.a. nafnið Karatefélag Íslands átti að ná yfir allt landið, þ.e. allar þær deildir sem hann hugðist koma á fót og hafði gert í Eyjum.

Það varð þó mikill misbrestur á samvinnu félaganna og má segja að

bau hafi ekki lært að vinna saman fyrr en uppúr 1980, eftir að ritnefnd KB hafði haft viðtöl við forystumenn úr öllum félögum, sem síðan birtust í KB haustið 1981. Þetta var neistinn sem leiddi til samvinnu félagana.

Á fyrri gullöldinni æfði KFÍ í húskynnum JFR í Brautarholti. Mikill fjöldi fólks hóf æfingar, en fáir héldu áfram. Brátt fór svo að Santos hætti kennslu vorið 1977. Nemendur hans hættu þá flestir, en örfáir hófu æfingar hjá KFR, sem þá hafði þjálfarann Kenichi Takefusa 3. Dan og æfðu Goju-Ryu. Á þessum árum var mikill rígr milli þessarra tveggja megin póla karate á Íslandi. Á árunum 1977-79 kom svo mikil lægð í karate hérlendis, bæði vegna þess að KFÍ lagðist niður og einnig vegna þess að Ken hætti þjálfun í KFR og starfið dróst mikið saman.

Endurstofnun KFÍ.

Vorið 1979 hóf Gísli Klemenzson að æfa hjá Santosí á heimili hans. Hann tók með sér vin sinn, Karl Gauta Hjaltason, sem hafði æft í KFR 1976-78, en hætt þegar Ken hætti kennslu. Í apríl 1979 héldu þeir þrír niður í Hljómskálagarð og Gísli breytti próf í brúnt belti, sem hann náði.

Nú var haft samband við fleiri fyrrum KFÍ-menn og undirbúin endurstofnun félagsins.

Æfingar hófust síðan 27. maí 1979 í íþróttahúsi Gerplu í Kópavogi. Á þá æfingu mættu 27 manns og var æft undir stjórn þeirra Gísla og Gauta fram á haust. Santos kom þá til kennslu og fór brátt að fjölgu verulega í félaginu. Á mjög skömmum tíma varð KFÍ eitt öflugasta félag landsins. Það er því rétt, að þegar talað er um nýtt blómaskeið karate á Íslandi, þá sé miðað við endurstofnun KFÍ, en ekki ferð

KFR manna til Japans sumarið '80.

Sannleikurinn er sá að þegar þá var komið við sögu, var karate strax í mikilli uppsveiflu, einmitt vegna samkeppni stílanna.

Árin 1979 - 1981.

Santos var viðloðandi KFÍ frá endurstofnun þess í maí 1979, þar til hann var settur af sem forseti þess á mikilvægasta fundi sem haldin hefur verið í karate hérlendis, en það var aðalfundur KFÍ 25. mars 1981.

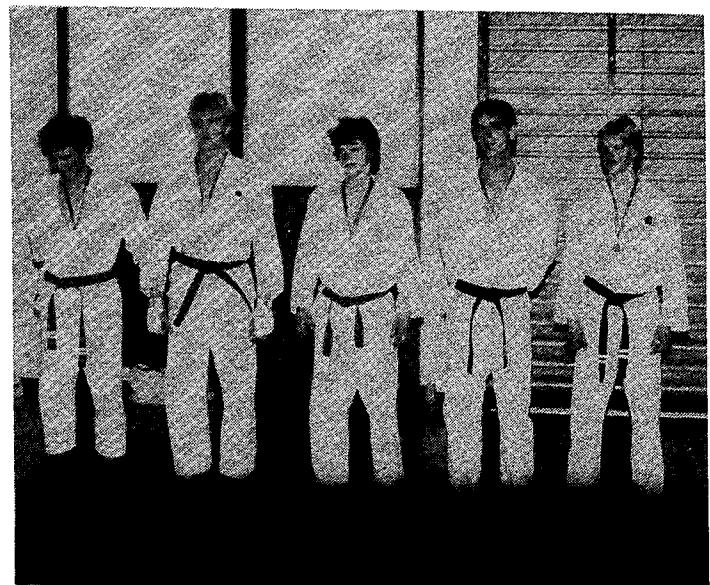
Allan þennan tíma var Santos yfirbjálfari félagsins, en mætti mjög slitrótt. Kennslu önnuðust því nemendur hans, Gísli, Kalli og Gauti. Félagsmenn sáu brátt að Santos stóð starfsemi félagsins fyrir þrifum, bæði vegna þess að kennslan var ekki jöfn og stöðug og einnig að hann stóð í þeirri meiningu að hann "ætti" bókstaflega félagið og alla innkomu þess. Félagsmenn, hinsvegar, töldu að hann væri bjálfari þess og ætti að fá greiðslu fyrir þá kennslu, sem hann innti af hendi.

A þessum tíma kom því oft til átaka milli stjórnarinnar og Santosar. Menn sáu fram á að illa gengi að reka félagið með engum svarta-beltis bjálfara og því voru margir tregir til að standa að breytingum. Einnig sáu menn ekki fram á að auðvelt yrði að fá mann í hans stað.

A aðalfundinum fyrrnefnda, þar sem um 40 manns mætu, fór þó svo að upp úr sauð, Santos var settur af sem forseti félagsins og nafni þess var breytt í Shotokan Karatefélagið (SKF). A fundinum var einnig ákveðið að gefa út Karateblaðið og kosin ritnefnd til að annast það.

Fyrsti formaður félagsins var Gísli Klemenzson, en 22. maí 1980 tók Karl Gauti Hjaltason við og var formaður næstu fimm árin, eða til 11. febrúar 1985.

I stjórn félagsins á þessum tíma valdist oft mikið einvalalið og má hér nefna Hjörðísi Harðardóttir (nú lögfræðingur), Sandra Grétarsdóttir (snyrtifræðingur), Sigríður Eysteinsdóttir (fulltr.



"Gamli kjarninn"

Sigurvegarar á Vígaþróttamótinu í mars 1983.

Fv. Gísli Klemenzson, Þvar Þorsteinsson, Þóður Antonsson, Karl Gauti Hjaltason og Karl Sigurjónsson.

á Höfn), Sveinbjörn Imsland (radióvirki á Höfn), Karl Sigurjónsson og Vignir Guðjónsson.

Um fjölda þeirra sem æfðu í féluginu á þessum tíma eru til ýmsar heimildir, td. voru 42 nöfn í símaskrá félagsins haustið 1979 og haustið 1980 fóru 62 manns í gráðun, bannig að þá hefur félagið verið orðið ca. 100-120 manna félag, því reikna má með byrjendaflökum til viðbótar þeim sem fara í próf.

Og hver var virkni félagsins á þessum árum? Engin mótt voru haldin í tíð Santosar, en stjórn félagsins hélt úti öflugu félagsstarfi td. var efnt til dansleiks á hverjum vetri, með skemmtiatriðum og afhendingu viðurkenninga. Símaskrá var gefin út reglulega og myndatökur voru af öllum flokkum félagsins haustið 1980 og vorið 1981 og eru myndirnar enn til. Félagsmenn fóru á hverju sumri í ferðalag saman austur fyrir fjall, 1980 á Laugarvatn, 1981 á Þingvöll eins og næstu tvö ár bar á eftir. Í febrúar 1981 stofna nokkrir félagsmenn úr KFÍ félag á Selfossi og fengu kennara úr KFÍ til kennslu. Samskipti voru vorið 1980 við karatemenn á Vellinum og tóku félagsmenn gráðu þá hjá Santosi og Rick 1. Dan í apríl.

Sama vor gaf Karl Gauti út ítbl. af Karateblaðinu og skrifði

Gísli Klemenzson þar merka grein um framtíð karate á Íslandi og hvernig æskileg þróun íþróttarinnar ætti að vera. Margt er þar stendur hefur komið á daginn.

STÓRSÓKN KARATE 1981.

Eftir aðalfundinn í mars 1981 fara hlutirnir að gerast hratt í karate hérlendis. Þórshamarsmenn voru svo stálheppnir í maí 1981 að Ólafur Wallevik, íslendingur sem dvalist hafði í Noregi um árabil og æfði nú shotokan í Þrándheimi, sendi félagini bréf og bauð þeim á æfingabúðir með Kawasoe og Steve Cattle í júní.

Til Þrándheims fóru þeir Karl Gauti Hjaltason og Þórður Antonsson og æfðu í eina viku.

Þá kom í ljós að shotokan stillinn var nokkuð frábrugðin því sem þeir höfðu æft hjá Santosi og burftu þeir svo sannarlega á endurhæfingu að halda, fyrsta æfingin varð þeim því hálfert sjokk.

Barna komust á mikil og góð samskipti við Steve Cattle og Ólaf Wallevik, og má með réttu segja að þessir atburðir hafi verið upphafið að nýrri gullöld í karate á Íslandi.

Strax í júlí 1981 kom Ólafur til Þórshamars, þjálfandi og gekk í félagið. Þann 9 sept. 1981 hlaut Ólafur síðan svarta beltið hjá Enoeda í London.

Um þær mundir hafði ritnefnd KB tekið viðtöl við KFR, Stjörnuna og einnig Magnús forkólf KFA og upp úr því hófst samvinna stílana, með milligöngu Þórshamars og Hannesar í Stjörnunni, en hann hefur ávallt verið í fararbroddi þeirra, sem hafa viljað efla samvinnu félaganna.

I framhaldi af því var efnt til sérstaks karatedags í Ásgarði 15. ágúst 1981 og þótti takast vel, m.a. voru atriði frá sýningunni sýnd í sjónvarpi.

Þórshamar fékk hingað Steve Cattle í október 1981 og var æft stíft undir hans stjórn í eina viku. Goju-menn mættu t.d. allvel á þær æfingar. Steve kom síðan aftur vorið 1982. Martin

Burkhalter alþjóðadómari frá Noregi var fengin til kennslu í febrúar 1982 og bannig hélt gróska shotokan á Íslandi áfram að vaxa.

28. nóvember 1981 stofnuðu shotokan karatefélögini með sér samband til að sjá um mótsald og þjálfarakomur, Shotokan Karatesamband Islands (SKSÍ) og eru það fyrstu skipulögðu landssamtókin í karate hérlendis.

Félagar úr Þórshamri stóðu haustið 1981 að stofnun karatedeildar í Gerplu í Kópavogi og síðan haustið 1982 í FH í Hafnarfirði.

Fyrsta meistaramótið í Shotokan var síðan haldið 3. jan 1982 við góðar undirtektir fjölmöðla.

Félagið gaf út Karateblaðið hvert vor og haust frá árinu 1981 - 1983, en þá lagðist það af.

Sumarið héldu tveir félagar úr Þórshamri enn til Noregs til æfinga, Karl Gauti og Hreiðar Gunnlaugsson og hlaut Gauti þar svarta-beltið 17. júní 1982.

Sama vor og aftur um haustið hélt Sveinbjörn Imsland til London í æfingabúðir hjá Enoeda og hlaut bar Shodan 10 sept 1982. Eftir að heim kom fór Sveinbjörn beint á æskustöðvarnar í Hornafirði og stofnaði þar karatedeild í Sindra, sem lengi var starfrækt með miklum blóma.

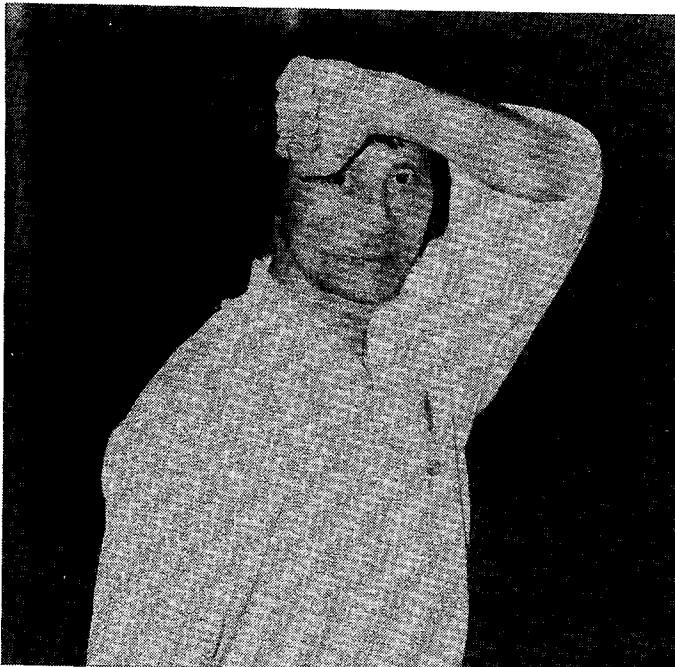
A þessum miklu framkvæmdatímum karate á Íslandi, var Þórshamar í forystu í útbreiðslumálum karate hérlendis.

En KFR var að sjálfsögðu mun öflugra í keppnum, enda höfðu þeir æft linnulitið frá 1973.

Húsnaðismál félagsins.

1975-1977 æfði félagið ávallt í sal JFR á 4. hæðinni í Brautarholti 18. Við endurstofnunina var æft í Gerplusalnum sumarið 1979, en um haustið 1979 aftur haldið í Brautarholtið.

Af og til lento félögin í ósætti vegna húsaleiguþekkana og munaði oft litlu að Þórshamar gengi út, en ávallt samdist um að lokum. Það var því nokkuð oft sem Þórshamarsmenn leituðu fyrir



Sensei Masao Kawasoe, 7. dan.
Yfirþjálfari shotokan á Íslandi.

sér með húsnæði annar staðar, og þá helst sal, sem við gætum haft útaf fyrir okkur, en alltaf vantaði herslumuninn á að út í slíkt væri farið. Haustið 1983 var td. nærrí búið að skrifa undir samning varðandi sal í Knarrarvoginum og sama haust einnig vegna aðstöðu á Háteigsveginum.

JFR flutti aðstöðu sína úr Brautarholtinu í Skipholt 3 í des 1984, og stóð Þórshamar þá lengi í stappi við JFR um leiguna. Gekk svo langt að félagið fluttist í einn mánuð í Gerplu á meðan reynt var að pressa á JFR um lægri leigu, sem tókst.

I febrúar 1985 tók Þorsteinn við sem formaður Þórshamars og ákvað hann sama haust að flytja aðstöðuna upp í Ársel. I fundargerð segir að það hafi verið gert vegna óhentugs húsnæðis í Skip-holtinu og hárrar leigu þar.

Aft var í Árseli í rúmt eitt ár, en á meðan lognaðist JFR útaf, og má geta sér til um hvers vegna.

I desember 1986 var síðan talað við eigendur húsnæðisins í Skip-holtinu og Þórshamar flutti síðan inn í salinn aftur í janúar 1987 og hefur haft þar aðstöðu síðan.

Mótahald.

Strax á árinu 1981 hófst nýtt

skeið í karate hérlandis, eins og áður er sagt og einkenndist það m.a. af mikilli fjölgun móta og þá fyrst í stað mest shotokan.

Vormót Þórshamars 1981 var fyrsta mótið í shotokan hér og voru keppendur þar 17. Allar götur síðan 1981 hafa nær árlega verið haldin Vor- og Haustmót á vegum SKSÍ eða Þórshamars.

Íslandsmót shotokan fór fram í fyrsta skipti í jan 1982. Sveita-keppni karatefélaganna fór fram í apríl 1982. I nóv 1982, Haustmót SKSÍ með 75 keppendum. Víga-íþróttamót milli SKSÍ og Kung Fu flokks Keflavíkur ásamt liðsauka af Vellinum fór fram í mars 1983. Þeirri keppni lauk með stórsigri SKSÍ 13-2. I sigursveitinni voru þeir Gísli, Kalli, Gauti, Þórður, allir úr Þórshamri og Ævar Þorsteinsson úr Gerplu. Á það móti mættu um 400 áhorfendur og var það að sjálfsögðu met.

Shotokan meistaramót hafa verið haldin árlega síðan 1984, alls sex sinnum og er þetta elsta reglulega karatemót á Íslandi.

Þórshamar hefur oftast nær hlotið flest verðlaun á þessum mótmum, en Gerpla og UBK hafa þó oft veitt féluginu nokkra keppni.

Íslandsmeistaramót KAI hafa verið haldin síðan 1985.

Ýmsir atburðir.

Fyrst ber að nefna að shotokan karatefélögin hafa reglulega verið með samæfingar þar sem félagsmenn úr öllum félögunum æfa saman. I okt 1982 voru td. yfir 100 manns á slíkri æfingu. I jan 1983 æfðu saman 108 manns. I jan 1986 var sett met, en þá mættu 110. I mars 1985 var samæfing allra karatefélaga og komu þá 122, þar af 97 frá shotokan. Einu sinni á ári eða oftar hafa shotokan félögin fengið heimsókn erlendra þjálfara.

Sumarið 1983 kom Dieter Stein-egg frá Þýskalandi og sumarið þar á eftir Frans Bork (Sjá grein í þessu blaði). I nóvember 1985 og í mars 1986, kom hingað Erich Busch frá Þýskalandi. I desember 1983 komu þeir Arild Engh og

Harald Eriksson frá Noregi. Í des 1987 og aftur í febr. 1988 kom hingað Jim Martin frá Skotlandi. Í jan 1985, aftur í jan 1987 og 1988 hefur Sensei Masao Kawasoe 6. Dan komið til kennslu, en hann er yfirbjálfari shotokan á Íslandi.

Shotokan félögin hafa gefið út frá árinu 1982, stórglæsileg skýrteini, þar sem skráður er ferill hvers félagsmanns.

Einnig hafa félögin gefið út í sameiningu bækling um gráðun og ýmsar upplýsingar og hefur hann verið kallaður "Biblán" til marks um mikilvægi hans. Biblán kom fyrst út 1982.

Tíminn frá 1985.

Eftir mikið blómaskeið uppúr 1981, þá kemur nokkur deyfð yfir karate hérlendis um 1984-6. Að vísu fjölgar mótmum alltaf jafnt og þétt og Karatesambandið er stofnað 28. febr. 1985, en allt þetta kom ekki í veg fyrir að hinn almenni uppgangur í karate-félögunum sjálfum gleymdist. Nú voru allir helstu forystumenn karateíþróttarinnar á kafi í að sinna íslandsmótum og landsliðinu og þá gafst minni tími til að efla einstök félög.

Nafni Shotokan Karatefélagsins var breytt í Bórshamar á aðalfundi félagsins 31. okt 1982.

Í Bórshamri tók við ný og gjör-breytt stjórn í féluginu á aðalfundi þess 11. febr 1985.

Nýr formaður var kjörinn, Þorsteinn Einarsson og aðrir í stjórn David Haralds og Sigrún Markússon. Þessi stjórn var mjög öflug í upphafi. Strax um haustið var félagið flutt upp í Árbæ og æft þar í rúmt ár. Við þessi vistaskipti fækkaði heldur félagsmönnum, en fjárhagurinn batnaði.

Eins og áður segir var það í des 1986, sem félagið fer aftur í

Skipholtið og þá sat félagið eitt að aðstöðunni. Var tekið til við að leggja gólf á salinn og dytta að fleiri hlutum. Þetta kostaði sitt, svo ákveðið var í janúar 1987 að gera átak í fjármögnun félagsins. Sett var af stað Areobic námskeið og keyptar græjur, speglar og starfsmaður ráðinn í húsið. Allt þetta mistókst og var næri búið að ganga frá féluginu.

18. júní 1987 urðu aftur stjórnarskipti í féluginu og nú var Elín Eva Grímsdóttir kjörin formaður og aðrir í stjórn Sigrún Guðmundsdóttir og Ólafur Júliusson. Eftir þessa stjórn liggur nánast ekkert, enda máttlítil vegna skulda. Ef skoðaðar eru fundargerðir frá þessu tímabili hefur félagið verið í andarslitrum haustið 1987. Mikil fækkun hafði orðið í féluginu, árangur á mótmum var lítill og bjálfunarmál í miklum ólestri. Á aðalfundi félagsins 20. jan 1988 var eiginfjárstaða þess neikvæð og hafði það aldrei gerst áður.

Að beim fundi tók við formennsku Helgi Leifsson og aðrir í stjórn voru Jón Ásgeir Blöndal og Sigrún Guðmundsdóttir. Árið 1988 fór í að rétta félagið við og tókst það bara nokkuð vel.

Tekin var upp gerbreytt stefna í féluginu og byrjendur teknir inn á mánaðarfresti veturinn 1988 - 89 og fjölgæði þá geysilega í féluginu. Til kennslu voru fengir nokkrir gamalkunnir félagsmenn Bórshamars og frá Noregi kom í jan 1989 bjálfarinn Rune Nilsen og annaðist hann kennslu í framhaldsflokkum félagsins.

Á aðalfundi 26. jan 1989 tók Jón Ásgeir Blöndal við formennsku félagsins, en hann hefur einmitt verið upphafsmaður breytinga í féluginu á árinu 1988.

Heimildir.;
Fundargerðir Bórshamars frá 1979, Karateblaðið nr. 1-6 1980 - 1983, og Ýmis önnur skjöl.

K.G.H.

3. NÝIR SHOTOKAN SVARTBELTINGAR.

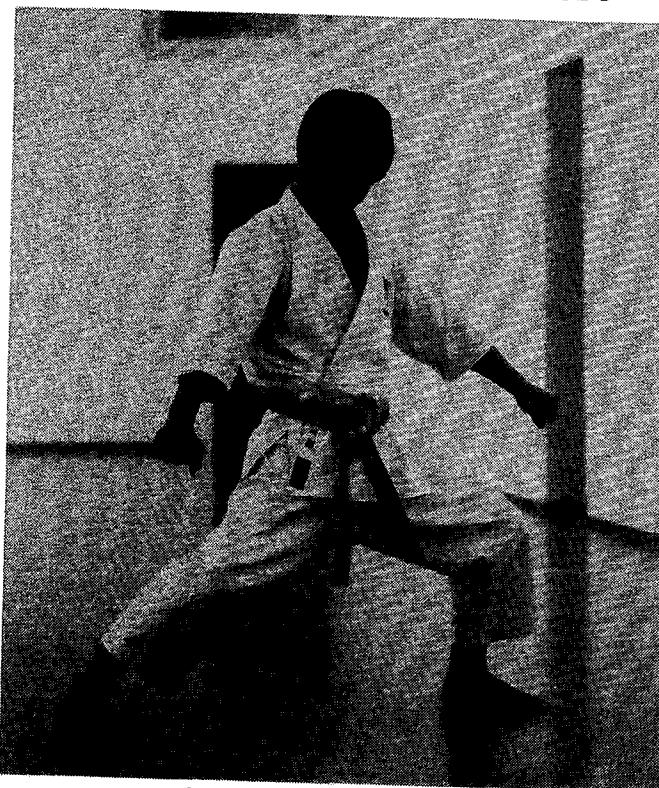
Þrír nýir svartbeltingar "sho-dan" voru gráðaðir þann 2/4 s.l. Prófdómari var sensei Masao Kawasoe 7. dan. Þeir eru allir úr Shotokan stílnum og bekktir í íslensku karate.

Hinir nýju sho-dan eru Svanur Þór Eyþórsson Þórshamri og Ævar Þorsteinsson og Helgi Jóhannesson Breiðablik. Þeir hafa æft karate í fjölda ára og hafa allir orðið íslandsmeistarar, bæði í Shotokan karate og almennu karate.

Karateblaðið hafði samband við þá strax eftir gráðunina og spurði þá hvaða tilfinning það væri að vera 1.dan. "Þetta er að sjálfsögðu toppurinn á ferli okkar sem karatemanna, sögðu þeir. Við erum búrir að vinna að þessu í sjö ár og lítum nú árangur erfiðis okkar. Síðustu mánuði höfum við æft markvisst



Fv. Svanur, Ævar og Helgi.



Sensei Masao Kawasoe 7. Dan.

fyrir gráðunina undir leiðsögn Rune Nilsen, og hefur það skipt miklu málí. Nú erum við búrir að klifra upp beltastigann og ná takmarki hvers karatemanns.

Þungu fargi er af okkur létt þegar þessu mikla markmiði er náð. Núna verðum við að sýna að við séum verðugir sho-dan og reyna að efla og breiða út Shotokan karate eins mikið og vel og okkur er mögulegt".

Karateblaðið óskar þeim félögum Svani, Ævari og Helga til hamingju með áfangann og vonast eftir að sjá sem mest af þeim í framtíðinni.

JBL

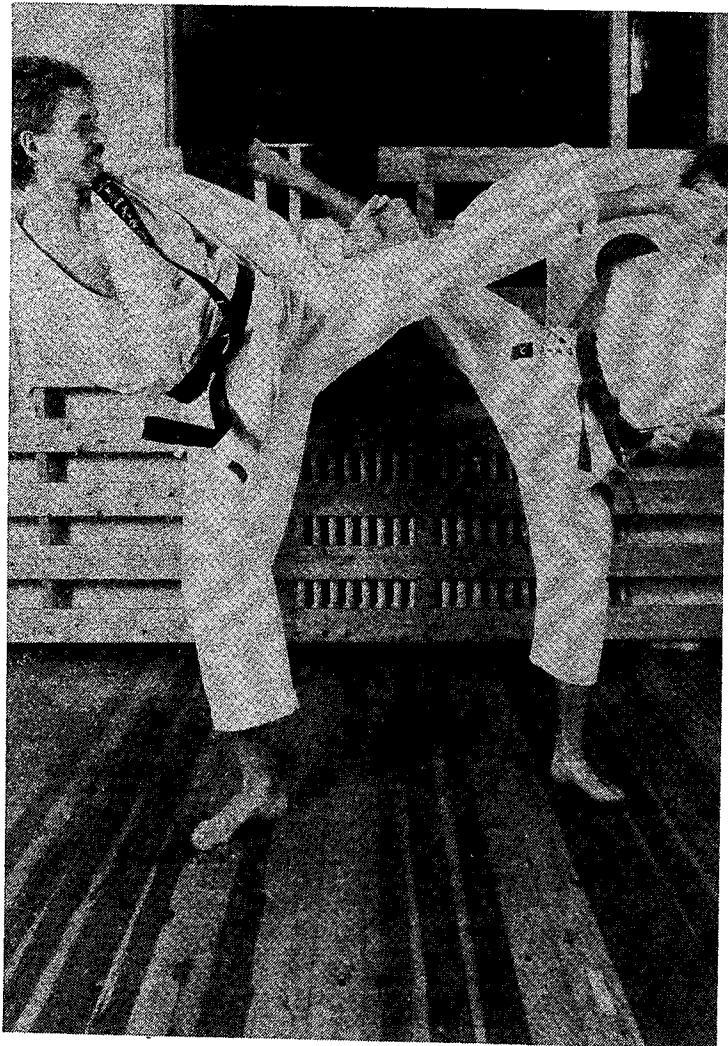
Meira um Shotokan svartbeltinga á bls. 26

I upphafi árs kom hingað til lands Norðmaður nokkur, lærisveinn Ólafs Wallevik í Prándheimi. Hann kom á vegum tveggja stærstu Shotokan félaganna og dvelur hérlendis við kennslu í þrjá mánuði.

Nú hefur hann dvalið hérlendis í nokkurn tíma og tókum við hann tali á dögunum og ræddum um heima og geima. Við spurðum hann fyrst um feril hans í karate.

Eg byrjaði að æfa karate um áramótin 1981-82 í Nidaros karate klub. Þar hef ég æft síðan og hef aldrei séð ástæðu til að skipta um félag. Þetta er mitt félag og verður alltaf.

Eg var 16 ára gamall þegar ég byrjaði að æfa og það tók mig ein sex ár að ná 1.dan, sem ég tók árið 1987.



Núna er ég ásamt Stig Rønning erum, á eftir aðalþjálfaranum Olafi Wallevik, þjálfarar félagsins. Eg sé að mestu um basic og kata þjálfunina en Stig síðan um kumite.

Það var vissulega erfitt að yfirgefa allt þetta en mig langaði að koma hingað og prófa eitthvað nýtt.

-Hvaða vinnu stundar þú?

Eg er póstmaður. Það er gott starf fyrir mig því ég byrja um kl. sjö á morgnanna og er búinn snemma og hef þá nægann tíma fyrir æfingar.

-Þú hefur haldið nokkrar sýningar hérlendis, haldið þið slíkar sýningar úti?

Við höldum oft sýningar sem kynningu fyrir byrjandanámskeið. Við höfum líka haldið sýningar á skemmtistöðum en það getur þó verið varhugavert, því fólk getur tekið upp á því í ölæði að herma eftir og taka einhvern samborgarann og búa til úr honum hamborgara. Einu sinni héldum við sýningu á Evrópumótinu í Oslo fyrir ca. 5000 manns og fyrir hana æfðum við tvo tíma á dag í sex vikur.

-Heyrst hefur að þú hafir stundað jiu-jitsu hér áður fyrr.

Já rétt er það. Eg byrjaði raunar að æfa það á sama tíma og ég byrjaði í karate og æfði í ein fimm ár en hætti þegar ég tók brúna beltið. Því þá var karate farið að taka mikinn tíma, ég var farinn að æfa tvívar á dag og ég hafði ekki tíma fyrir báðar greinarnar.

Munurinn á stílunnum er aðallega sá að jiu-jitsu er hugsað sem varnartækni en karate er sóknartækni. Þannig að gott er að samræma stílana tvo upp á breiðari grunn. Þannig að nemendur mírir geta átt von á að læra nokkrar tæknir úr jiu-jitsu en athuga verður að sjálfsvörn er ekki eitthvað sem lærist á stuttum tíma, það tekur mörg ár að fullkomna sjálfsvarnartækni.

-Hvernig líkar þér annars við Island?

Mér líkar mjög vel við Island. Þrátt fyrir að veðrið sé dálitið kalt, en það er ekkert sem bið getið gert að. Fólk ið hér er alveg eins og í Noregi.

-Er mikill munur á karate á Íslandi og í Noregi?

Það má fullyrða að munurinn sé enginn. Standardinn hér og í Noregi er alveg sá sami og ef-laust er það mikið til Olafi Wallevik að þakka, hann er svona nokkurskonar sendiherra Íslands í karate.

Eins finnst mér munurinn á milli Shotokan félaganna hér mjög lítill, þið hafið náð myndinni rétt og það er mjög gott.

-Ef þú kæmir aftur eftir eitt ár, hvað byggist þú við að sjá?

Minni snjó, ha ha ha. Nei í alvöru, ég vona að þið haldið áfram að vaxa því það er það sem stefna ber að. Ef alltaf er haldið eftir sömu línumni er enginn tilgangur í því að halda áfram. Það verður alltaf að stefna hærra, stefna á framfarir.

-Hvað finnst þér skemmtilegast við karate?

Núna finnst mér undirstaðann áhugaverðust. Þegar fólk æfir fer það yfirleitt í hringi í gegnum basic, kata og kumite. Þetta er það sem er svo áhugavert við karate, þú getur í raun æft margar íþróttir með hinum ýmsu tilbrigðum karate. Og núna höfðar sjálfur uppruninn mest til míni, grunntæknin sem allt byggist á.

-Upprunalegt karate-do?

Já, mér finnst það. Við sjáum marga bardagamenn í dag sem hafa alls ekki sterka tækni, þeir henda bara höggum án þess að nota mjöömina. Við verðum að gæta þess að tæknin sé heilsteipt og sterkt bannig að hún virki þegar á þarf að halda.

-Hvað finnst þér mikilvægast í fari karate iökanda?

Að stefna á fullkomnum, bæði í karate og einnig í daglega lífinu. Æfa vel og reyna að lifa upp í standard karate, sem allt

of fáir reyna. Því það er erfitt og oft á tíðum eru þeir sem það tekst taldir furðufuglar. En það er allt í lagi.

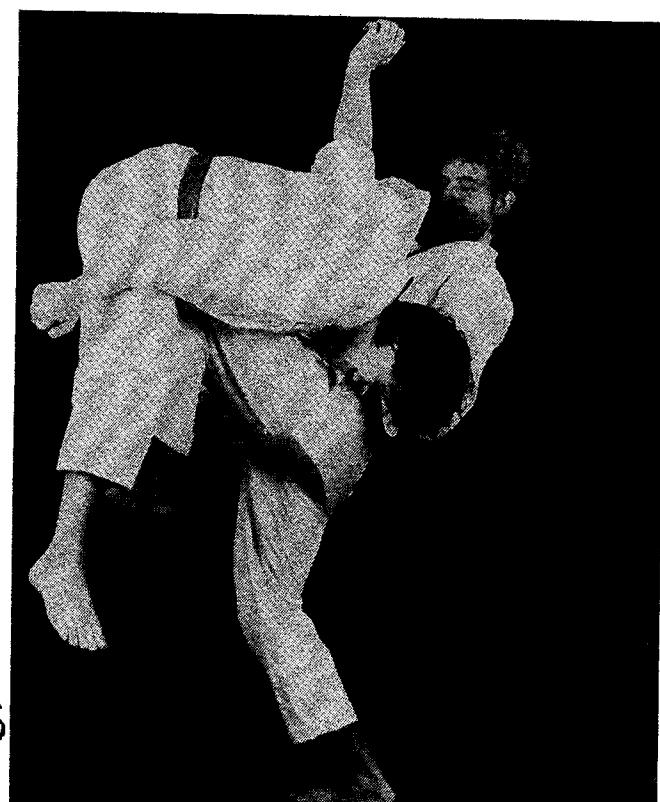
-Hvað þarf að gera til að verða góður í karate?

Það er ákaflega einstaklings-bundið. Sumir burfa aðeins að æfa tvisvar í viku á meðan aðrir burfa að æfa tvisvar á dag til að ná sama árangri. En flest fólk í toppbaráttunni æfir 15-20 stundir á viku og þá fleira en bara karate, t.d. hlaup, lyftingar og eróbik. Það stuðlar að auknu úthaldi og breki auk þess sem það gefur fjölbreytni. Í myndaðu þér bara að æfa eingöngu kata eða kumite 20 stundir á viku, það getur verið ansi einhæft, en náttúrulega myndi árangurinn ekki láta standa á sér.

-Að lokum?

Æfið vel og æfið rétt. Og fyrir alla muni ekki nota þá tækni sem bið lærð nema í ýtrrustu neyð. Því sú ánægja, ef einhver er, af því að slá einhvern niður er fljót að hverfa því löginn eru ströng gagnvart þeim sem æfa vígaíþróttir. Farið því varlega og reynið að forðast vandræði. Mér hefur tekist það hingað til en ef til þess kemur að ég þurfi að nota þekkingu mína, þá verð ég tilbúinn.

M.B.



ÞRÍR NYJIR SHODAN !

Þann 2 apríl sl. hlutu þrír nýjir shotokan menn svarta beltið, en það er einn mikilvægasti áfanginn í karateferli hvers manns. Það var Sensei Kawasoe, sem hélt gráðunina.

Bætta voru þeir.;

Svanur Þór Eyþórsson Þórsh.
Ævar Þorsteinsson UBK
Helgi Jóhannesson UBK,

Ævar og Helgi hafa æft síðan haustið 1981, en þá hófu þeir æfingar í Gerplu, begar félagið byrjaði með karatedeild, en síðar gengu þeir yfir í UBK.

Svanur hóf æfingar í Janúar 1983 og hefur alla tíð æft í Þórshamri.

Karateblaðið óskar þessum þremur til hamingju með árangurinn.

Við skulum þá líta á lista yfir þá, sem hlotið hafa svart belti í shotokan á Íslandi.;

2. Dan.

1 Ólafur Wallévik Þórshamri
Hjá Kawasoe 1985.

1. Dan.

2 Karl Gauti Hjaltason Þórsh.
Steve Cattle í Noregi '82.

3 Sveinbjörn Imsland Sindra
Hjá Enoeda í London '82.

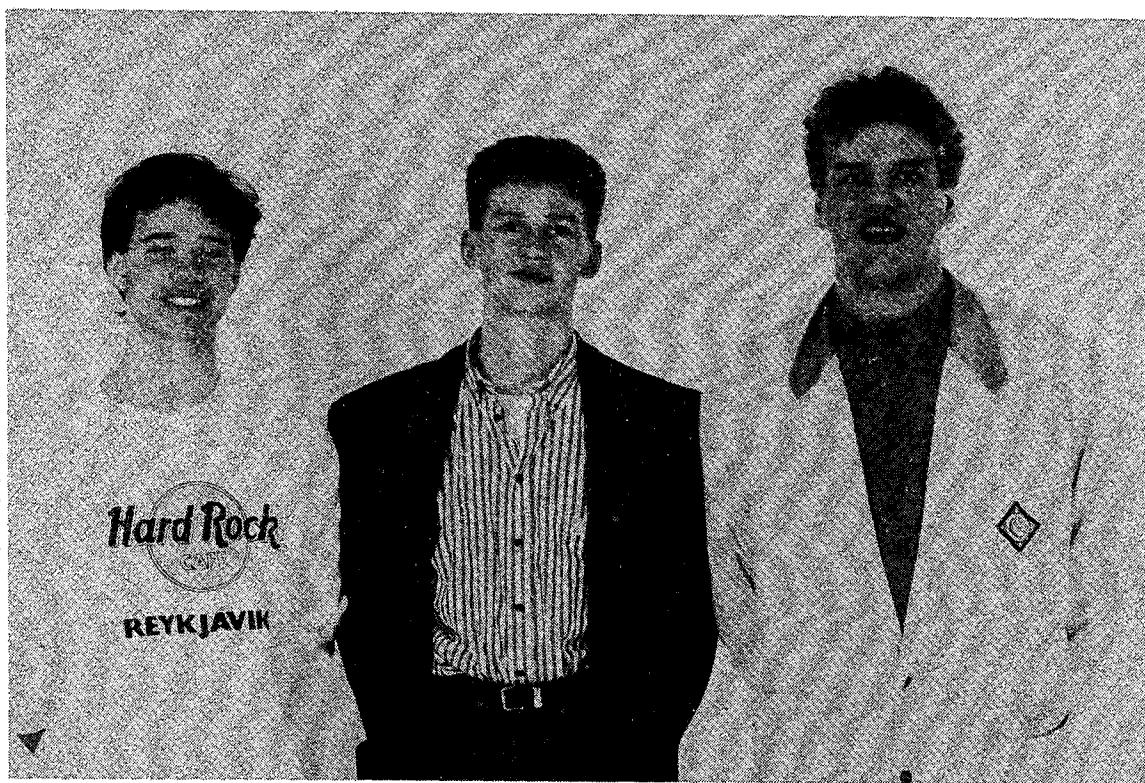
4 Karl Sigurjónsson Þórshamri
Hjá Bork í Reykjavík 1984.

5 Gísli Klemenzson Þórshamri
Hjá Bork í Reykjavík 1984.

6 Ævar Þorsteinsson UBK
Kawasoe í Kópavogi 1989.

7 Svanur Þ. Eyþórsson Þórshamri
Kawasoe í Kópavogi 1989.

8 Helgi Jóhannesson UBK
Kawasoe í Kópavogi 1989.



Hinir þrír nýju Svartheltingar í Shotokan.

f.v. Svanur Þór Eyþórsson Þórshamri,
Helgi Jóhannesson og
Ævar Þorsteinsson Breiðablik.

UNGLINGAR I KFR.

Hvað er það við karate sem er svo skemmtilegt? Til hvers að æfa karate? Hvers vegna vill fólk á vesturlöndum stunda forna austurlenska sjálfsvarnarlist? Meira að segja krakkar eru virkir þáttakendur. Þessum spurningum ásamt ýmsu fleiru sem tengist karate veltum við fyrir okkur á dögunum, Jónína Olesen, Unnar Bjarnason, Svavar Sölvason og Sigurður Jónsson úr KFR. Jónína er ein af "gómlu kempunum" í karate og í september næstkomandi eru liðin 10 ár síðan hún byrjaði að æfa karate, og er hún margfaldur íslandsmeistari í kvennaflokki auk þess að sjá um framhaldsflokk barna. Þeir Unnar 12 ára, Svavar 12 ára og Sigurður 11 ára eru fulltrúar smáfólksins í greininni, en brátt fyrir ungan aldur hafa þeir æft í 3-5 ár og náð töluverðum árangri og gerðu m.a. garðinn frægan á síðasta UM.

Hvers vegna byrjuðu strákarnir að æfa karate? Ekki stóð á svarinu: Karate myndir, Bruce Lee var svo frábær. Þá langaði til að vera góðir eins og Bruce Lee. Þeir hafa nú broskast töluvert síðan þeir byrjuðu að æfa og sjá að karate er miklu meira en flott spörk. Þeir sækja margt fleira í karate t.d. góðan félagsskap, skemmtilegar æfingar, þrek og svo er karate öðruvísí en hefðbundnari íþróttir. Jónína var sammála þessu. Karate býður upp á ýmislegt sem aðrar íþróttir bjóða ekki. Þegar þú hefur æft karate lengi þá býrð þú yfir þekkingu sem er vandmeðfarin og getur verið hættuleg. Þú lærir hvernig þú getur meitt aðra, en átt jafnframt að hafa þá dómgreind að greina á milli hvenær þú notar þekkingu þína og hvenær ekki. Eða eins og Jónína segir: "Karate er þinn fjársjóður. Þú notar hann ekki fyrr en allt

annað er uppuríð. Þetta eru þín verðmæti, þú átt þau og það er óþarfi að flíka þeim". Það skaðar líka íþróttina að nota hana til ills. Strákarnir voru sammála þessu og þeir sögðu að eftir að þeir fóru að æfa karate séu þeir sjálfsöruggari og taki ekki eins mikið mark á stríðni og hnippingum eins og áður. Karate hefur mikil áhrif á persónu manns og verðum eins konar lífsstíll, en ekki bara sport.

Það sem er líka svo spennandi við karate er að þú lærir alltaf eitthvað nýtt. Karate er tækní-íþrótt. Það þarf að leggja sig mikið fram og æfa vel áður en maður nær góðu valdi á ákveðinni tækni og þá er mjög gaman þegar árangurinn kemur í ljós. Þegar maður hefur náð valdi á tækninni og líkamanum þá getur maður farið að nota tæknina. Það er ekki nóg að kýla bara. Höggið á að byrja í höfðinu og svo tekur allur líkaminn við. Þú átt að stjórna líkamanum, en ekki líkaminn þér og það næst ekki nema með því að æfa vel. Strákunum fannst betta koma vel fram á unglingsameistaramótinu síðasta. Þar voru nokkrir krakkar sem ekki höfðu nægilegt vald á því sem að þau voru að gera óðu bara áfram og meiddu jafnvel sig og andstæðinginn. Þetta fannst strákunum ekki nóg gott. Það er betra að nota markvissa tækni og skora en að vaða bara áfram og valda meiðslum. Þeim finnst að við ættum að gera kröfur til sjálfra okkar hafa þann metnað fyrir hönd karateíþróttarinnar að nota vandaða tækni og æfa rétt og vel undir leiðsögn góðra þjálfara, þannig fáum við gott og vandað karate. Æfingin skapar meistarann.

H.S.

KATA.

Hvað er Kata?

Kata er röð af fyrirfram ákveðnum varnar- og sóknarhreyfingum, sem fela í sér flóknar líkamshreyfingar, sem hver og ein er í raun andsvar gegn árás. Á hæðstu verðleikastigum kata "berst" kataiökandinn við hina ímynduðu óvini sína í fullri alvöru.

Bannig getur það komið fyrir við iðkun kata, að iökandinn tapi bardaganum, ef hann lifir sig ekki nægilega inn í atburðarásina b.e. hinir ímynduðu óvinir sigri og ef þetta hefði verið í raunverulegum bardaga, þá hefði hann beðið lægri hlut. Kata getur því verið lífshættuleg, með því að beita nokkru ímyndunaraflí.

Aðeins í kata getur karateiökandinn leyft sér að nota hefðbundna tækni, s.s. með olnbogum, hnjam, fingrum og fl. líkamshlutum, en slíkt er ógjörningur í kumite, öryggisins vegna. Á hæstu stigum kata verður hún einskonar hreyfanleg hugleiðsla, andstætt sitjandi hugleiðslu.

Kata inniheldur margar huglægar og táknrænar hreyfingar og því er oft erfitt að gera sér grein fyrir innihaldi þeirra án hjálpar. Það hefur reyndar verið sagt að gömlu meistararnir hafi falið sérstaka tækni og aðferðir í kata, til þess að aðeins verðugustu nemendurnir myndu sjá þessar tækni. Þess vegna er greining (kaiseki) kata mjög mikilvæg einlægum nemenda.

Kata er geysigóð og gagnleg líkamsþjálfun. Fyrir utan aukna samhæfni, eykur kata styrk, hraða, jafnvægi, lipurð og getur einnig verið góð þolæfing, en það fer eftir tíðni og lengd æfinganna.

Sú staðreynd að keppniskata er sífellt að breytast frá hinu hefðbundna formi, hefur valdið miklum misskilningi og ruglingi. Í keppni hafa ýmsir þættir áhrif á áhorfendur og dómarar. Góður keppnismaður framkvæmir kata út á við, á meðan hin sanna kata er

aðeins upplifuð þegar henni er beint inn á við. Vöðvahreyfingar sem láta lítið yfir sér og stjórn öndunar, eru mikilvægir þættir, þó að þeir fari oft framhjá dómurum og áhorfendum. Aftur á móti eru stórar og yfirborðslegar hreyfingar ofmetnar. Til þess að ná til áhorfenda, verður keppandinn oft að fórna hinni uppruna-legu þýdingu kata. En við megum samt ekki dæma keppendur í kata of hart, svo lengi sem keppnir eru haldnar, verður að gera áhorfendum til geðs.

Mest ánægja er fólgin í því að æfa kata, þar sem hægt er að einbeita sér algjörlega að því, þess vegna er erfitt að ná algjörri einbeitingu í keppni. Þú verður að útiloka nærveru áhorfenda úr huga þínunum til að kata verði ekki að sýningu. Þú átt að vera einn með hinum ímynduðu andstæðingum þínunum.

Hvernig sem á kata er lítið, þá eru ákveðin atriði sem gera iðkun hennar eftirsóknarverða.;

Öndun og stjórn hennar.

Það tekur ekki langan tíma að finna út að rétt öndun er mikilvæg til þess að halda réttu andlegu- og líkamlegu jafnvægi og réttum fókus fyrir hverja tækni.

Almenna reglan er að anda skal inn við undirbúning tækni, en anda frá sér við framkvæmd tækni. Anda skal inn í gegnum nefið, það á að einbeita sér að því að ýta bindinni niður, til þess að hver andardráttur nái niður í neðra kviðarhol. Við innöndun ættu axlirnar að vera alveg slakar, og jafnvel við framkvæmd ætti ekki að vera nein sjálfráð spenna í öxlum.

Styrkur.

Einn af kostunum við kata-æfingar er að hver einstaklingur getur fundið sinn eigin hraða og farið eftir honum. Þess vegna

getur ekki verið til nein fast-ákveðin leið til þess að dæma, hve mikill kraftur og styrkur fara í hverja hreyfingu, þó að hægt sé að segja að góð kata sé sterk og kraftmikil. Sannur styrkur er oft falin inni í keppanda, og mikla reynslu þarf til að sjá hann.

Taktur.

Kata verður að vera framkvæmd eftir sértökum takti. Þetta jafngildir tímasetningunni í kumite. Ennfremur verður hver hreyfing að vera framkvæmd með snerpu, sem fylgir óhjákvæmilega með krafti og takti. Réttur taktur er meira en dansandi hreyfingar. Ef þú ímyndar bér andstæðinga sem hreyfa sig, mun kata áreiðanlega lífgast upp hjá bér. Vegna þess hve eintaklingar eru ólíkir, mun kata sýna þá andlegu og líkamlegu eiginleika, sem viðkomandi býr yfir.

Jafnvægi.

Aldrei verður nægilega mikil áhersla lögð á jafnvægi. Líkamlegt og andlegt jafnvægi stjórnast af jafnvægismiðjunni (hara), sem er í hverjum manni, neðrarlega í kviðarholinu. Að læra nýja kata er að hluta til það sama og að læra nýtt kerfi jafnvægja. Með stöðugum æfingum mun jafnvægið verða betra og betra, þar til þú getur lokt framkvæmt heila kata án þess að missa jafnvægið.

I keppni er jafnvægið líklega mikilvægast. Það er sama í hvaða stíl það er, kata getur ekki orðið góð, nema jafnvægið sé í lagi. Þegar iðkandi er jafnvægislaus, ná hinir ímynduðu óvinir hans fljótt yfirtökunum og gætu sigrað við raunverulegar aðstæður. Fimleikamaður, sem skortir jafnvægi, er skammt á veg komin, en jafnvægislaus karatemaður er jafnvel enn skemmra á veg kominn.



Lena Svensson (Svíþjóð) sýnir kata Unsu.

Chaku - Gan.

I kata er mikilvægt að muna að þú ert alltaf mitt á meðal óvina binna, og að þú framkvæmir hverja hreyfingu sem andsvar við árásum beirra, sem þú getur séð. Að líta á andstæðing, er kallað chaku-gan og er talið mjög mikilvægt í kata. Líklegt er að byrjandi noti aðeins líkamleg augu sín, en í raun og veru þarfnað betta algjörrar athygli. Fókus tækni eða kime, er ómissandi í allri karatetækni og er uppsprettu krafts hennar.

Einfaldar og flóknar kata.

Einföld kata er mjög mikilvægt fyrir uppbyggingu undirstöðuatriða, og nemendur sem eru lengra komnir ættu að æfa byrjendakata alveg eins og byrjendurnir. Nemandi, sem er lengra kominn, getur séð dýpri og finlegri merkingu í byrjendakata og vegna góðrar undirstöðukunnáttu getur hann látið einfalda kata líta vel út. Aftur á móti begar byrjandi reynir við erfiðari kata, lítur hann ekki út fyrir að vera neitt annað en byrjandi.

þróaðri kata sýna mismunandi varnir, árásir og hreyfingar við breytilegar aðstæður og er, vegna þess hve flókin hún er, betur fallin til keppni. Auðsjáanlega fær vel gerð flókin kata fleiri stig en vel gerð einföld kata.

Zanshin.

Bein þýðing er "eftirliggjandi hugur" (remaining mind) sem vísar til andlegs valds yfir andstæðingi -um, begar tækni hefur verið framkvæmd við lok viðureignar. Mikilvægt er að sýna betta hugarfar við lok kata.

Tignarleiki.

Kata ætti að vera eins falleg og ballet og eins nákvæm og fimleikaæfingar, þó hún sé í eðli

sínu frábrugðin þessu að því leyti, að sá sem framkvæmir kata verður að sameina í styrk og fegurð hreyfinganna, tilfinningunni fyrir rauverulegri bardaga-aðstöðu. Þetta gerir það t.d. að verkum að óraunverulegt og tilgangslaust er að standa á tám í kata, einungis til þess að sýnast tignarlegur. Segja má að tignarleiki ætti að koma fram í kata sem afleiðing af æfingu og fínslípun á hreyfingum kata, en ekki eitthvað sem bætt er inní eftirá. Þar sem fegurð kata sem heildar er sambland af öllum eiginleikum hennar, er ómögulegt að ná fram tignarleika án mikillar æfingar, samkvæmt þeim leiðum sem meistararnir hafa þróað. Strangt til tekið er ekki til neitt, sem kallast fullkominn kata, vegna þess að um leið og tækni þín skánar, þá fullkomnast einnig tækni hinna ímynduðu óvina binna. Hér er stöðug fínpússning á ferðinni.

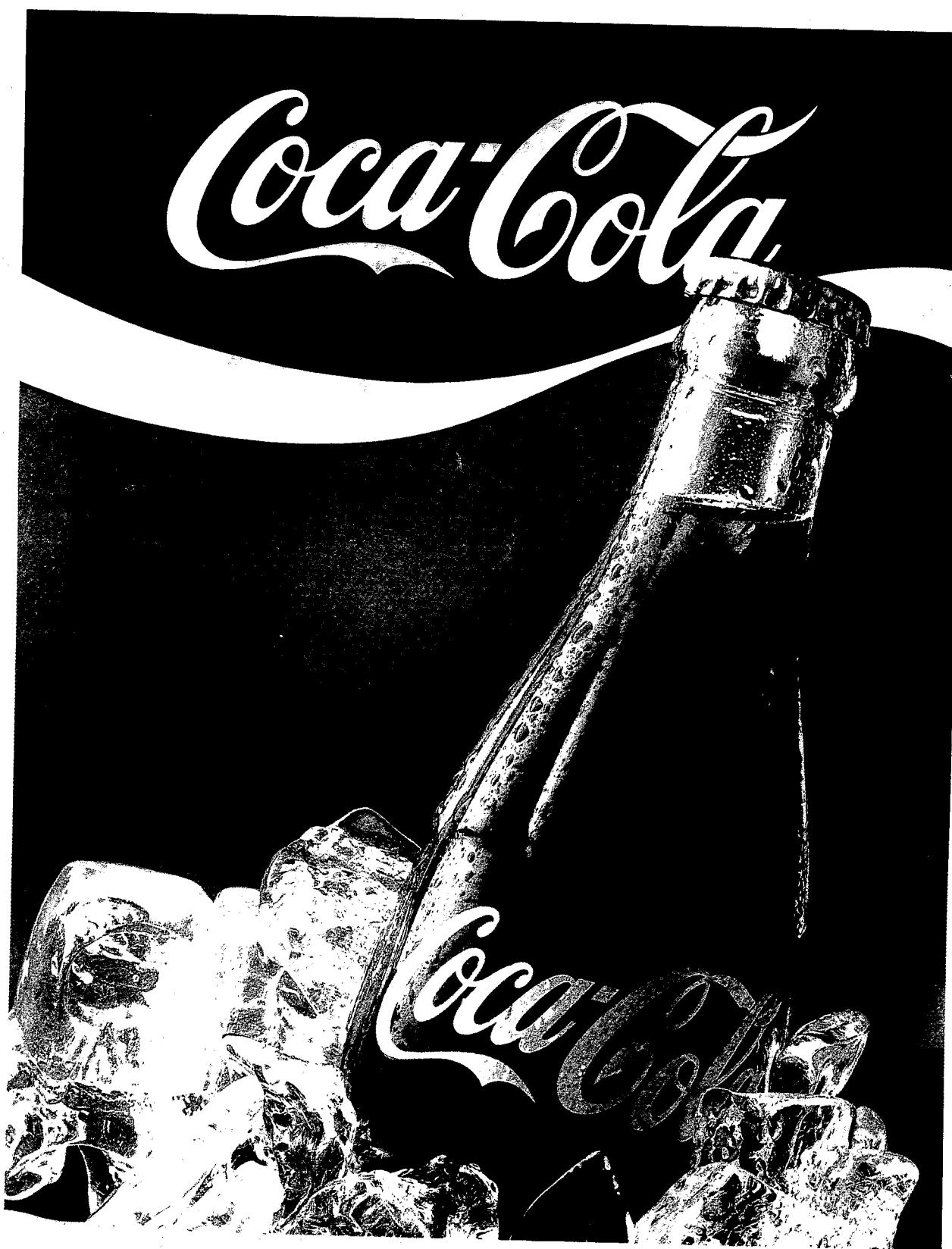
Kata gerð á minni hraða.

Eftir því sem við eldumst, þá getum við ekki gert kata eins hratt, né eins vel og áður. En í því sambandi er kata mjög persónuleg, og hver og einn tjáir sig samkvæmt getu. Þetta er einn af megin kostum kata iökunar.

Keppni í kata.

Keppni er fyrst og fremst hugsað sem leikur. Kata keppni er ekki nauðsynleg fyrir einlæga nemendur, sem skilja þýðingu kata fyrir sjálfa sig. En keppni er einnig leið til framfara í íþróttinni, samkeppni, sem kallar á aukinn árangur og síðast en ekki síst er keppni til þess að auka áhuga byrjenda og beirra sem vilja fylgjast með íþróttinni. Jafnvel einlægir nemendur ættu að hugsa sig um tvísvar, áður en beir neita þátttöku í keppni, vegna ofangreindra ástæðna.

Þýtt.; IGH.,
Endursagt.; KGH



FYLKIR.

Haustið 1987 var stofnuð karate-deild hjá íþróttafélaginu Fylki í Árbæ í Reykjavík. Upphafsmáður þess er Vicente Currosuo 1.dan, spánverji sem hefur verið búsettur hér á landi í nokkur ár. Vicente hefur iðkað karate í fjölda ára og kynnst ýmsum tilbrigðum íþróttarinnar.

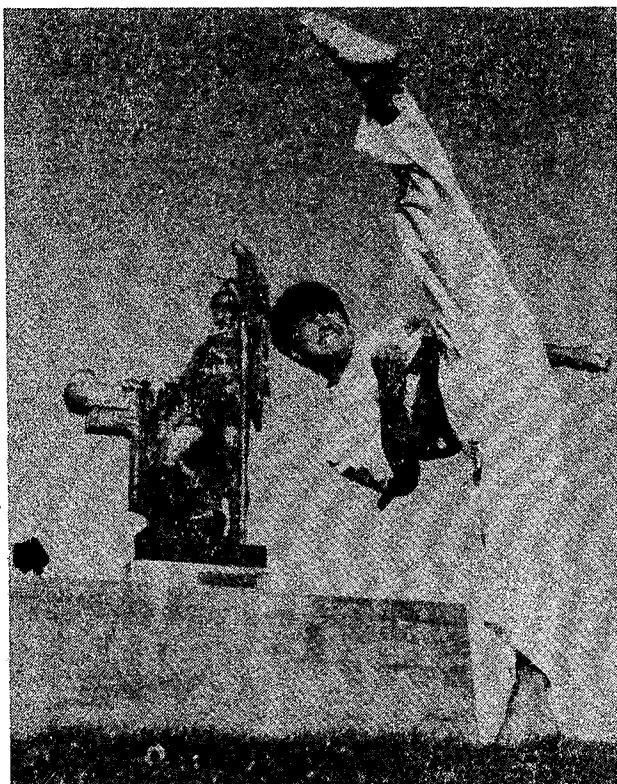
A Spáni kynntist hann Luis Hernández Arzola 3.dan, sem rekur æfinga- og kennslustöð á Benidorm fyrir iökendur Sankudokai.

Sankudokai byggir á hefð-bundnum karateæfingum, spörkum og höggum með jafnri áherslu á hvortu tveggja. Og að sjálfsögðu á öflugu og tæknilegu varnar-kerfi.

Vicente heldur barna uppi kröftugri karateþjálfun fyrir börn, unginga og fullorðna af báðum kynjum og eru iökendur nú um 80 talsins.

Síðastliðið haust gekkst Vicente fyrir því að fá hingað til lands L.H. Arzola, sem fyrr er nefndur. Hann kenndi og þjálfaði hér Sankudokai í mán-aðartíma og hélt jafnframt nám-skeið í sjálfsvörn sem fjöldi manns sótti.

P.K.



Yfirþjálfari Fylkis.; L. H. Arzola 3. Dan.
Myndin er tekin í Reykjavík sl. haust.

K. F. R.

Karatefélag Reykjavíkur, KFR, var stofnað í september 1973 og er þar með elsta starfandi karatefélag á Íslandi. Hjá KFR er æft Goju Ryu karate.

I byjun janúar á þessu ári flutti félagið í nýtt og glæsi-legt húsnæði við Sundlaugar Reykjavíkur í Laugardal (Laugardalslaug) þar sem félagsmenn hafa góða aðstöðu til æfinga auk þess að hafa aðgang að þjónustu laugarinnar.

Fyrstu 5 árin var fastur kennari við félagið Kenichi Takefusa. Eftir að hann hætti hafa Atli Erlendsson 2.dan og Arni Einarsson 1.dan verið aðal þjálfarar félagsins. Um skeið var shihan Ingo De Jong aðal gestakennari félagsins en samstarfi við hann er nú lokið. I dag eru aðalþjálfarar félagsins auk Atla og Arna þau Jónína Olesen 1.dan, Halldór Svavarsson 3.kyu, Sigurjón Gunnsteinsson og Konráð Stefánsson báðir 4.kyu ásamt fleirum. Þau hafa öll verið meðal fremstu karatemanna á Íslandi. Sem dæmi má taka er að Atli, Arni, Jónína, Konráð og Sigurjón hafa öll unnið Íslandsmeistaratitil og sum oftar en einu sinni. Auk þess hefur KFR alltaf átt karatemann ársins í þau fjögur skipti sem Karatesamband Íslands hefur valið hann.

H.S.



Halldór Svavarsson einn af aðalkennurum KFR.
Ór Kata Seinchin.

GÖTUKARATE.

Grein þessi um götukarate er framhald af samnefndri grein eftir H.B og S.A, sem birtist í blaði KFR, "Bæklingur" 2.tbl. 1.árg. 1982, bls. 5 - 7.

Bó fyrri grein hafi verið ein sú besta sem um þetta efni hefur verið skrifað, þá féll niður sérislenskur kafli í lokin, og kemur hann því hér, bó seint sé.

Ef þú ætlar að lifa af bæjarferð að kvöldi til, er fyrsta boðorðið að vera vel vakandi og gjóa augunum til beggja átta, t.d. þegar þú gengur út úr húsi. Mundu að ganga aldrei fyrir horn öðruvísi en að taka gott Uramawashi geri fyrir hornið. Algjört bann er lagt við því að hafa hendur djúpt í vösum - þá ertu lengur að kippa þeim upp til varnar ef til árásar kemur. Athuga ber hvernig næstu menn nálægt þér standa, bannig að þú vitir hvernig á að fella þá ef beir reyna eitthvað. Fatnaður þinn skiptir miklu máli. Verið í víðum buxum - þáð auðveldar þér að sparka. Gott er að vera í skóm með hörðum sólum - þáð gefur harðari spörk.

Ef við víkjum nú að nauðsynlegum búnaði í þjóðfélagi nútímans, fyrir fólk sem ekki vill verða undir þegar pönkaralyðurinn ræðst að því, þá er fyrst að nefna hnúajárn, algjört skilyrði er að hafa þá á a.m.k. annarri hendi. Nunchagu er gott vopn og mun reynast vel, geymið þá undir handarkrikanum. Ef farið er á dansstað er tannvörn jafnmikilvæg og aðgöngumiðinn, ef hún er til trafala, biðjið þá um rör í glasið, en allra best er að drekka ekkert nema límonaði, til þess að halda skilningarvitnum opnum. Karateskírteinið er gott að hafa til að veifa framan í árásarmanninn í upphafi. Speglagleraugu koma sér vel til að verjast árásum aftanfrá. Ef hált er úti eru mann

broddar það sem blífur. Það allra hættulegasta á dansstöðunum er vitaskuld dansgólfið, þar hafa margir lent illa í því, boðorðið fyrir þá varkáru er að dansa alltaf með bakið upp að vegg og horfa ekki of mikið á dömunu, slík augnablik hafa oft kostað menn lífið. Ef þú þarf að tala við einhvern, stattu þá í hæfilegri fjarlægð, bannig að hann geti ekki slegið til þín, hafðu lærin saman til varnar aumum blettum (helst í góðu Sensin dachi).

En hvar eru hættulegustu svæði borgarinnar? Þau eru að sjálf-sögðu í kring um skemmtistaðina. Götur eins og Ránargatan og Njálgsgatan og sliðar götur eru stórhættulegar og krefjast sívakandi athygli þegar gengið er um þær.

Þú verður einnig að læra að meta fólk eftir útliti þess. Beir sem hafa hringi í eyrum eru mjög hættulegir, jafnvel borgarsig að ráðast á þá strax, því annars verða beir fyrri til. Hippar eru í síðum mussum og eru oft meinlausir, en álika oft stórvarasamir og skýla sér á bak við meinleysislegt útlit. Pönkarar eru allra verstir, snoðklipptir oft á tíðum og eru þá mun árásargjarnari en ella. Beir sem hafa látið lita hárið á sér blátt eða grænt eru beinlinis að leita eftir átökum. Leðurjakktöffararnir eru oft á barmi af brotahneigðarinnar. Kvenfólk getur líka verið varasamt og eru margar hverjar í fórnarlambaleit eftir að skyggja tekur.

Loks er ekki sama á hvaða tíma þú ert staddur í bænum. Seinni hluti mánaðarins er verstur, óaldarlyðurinn bókstaflega slefar af blóðþorsta, peningaleysið er algjört.

Að lokum, treystu engum og haltu áfram að mæta í karatetímana.

Könnun í byrjendaflokki Þórshamars.

Spurt var.;

Af hverju byrjaðirðu í Karate ?
Og af hverju í Þórshamri ?

20 ára.; "Karate sameinar brennt sem ég hef áhuga á, þ.e. lifandi líkamsrækt, stjórn á líkamanum og ég hef alltaf haft áhuga á öllu Japónsku - Þórshamar er vel staðsett fyrir mig."

10 ára.; "Fór í karate til þess að verða sterkur - var áður í Þórshamri."

17 ára.; "Fór í einhverja líkamsrækt sem ég get líka haft gagn af sem sjálfsvörn - Þekkti náunga sem æfði í Þórshamri."

Tvær stúlkur.; "Gaman að prófa Karate og alltaf haft áhuga, góð leikfimi og flottir búningar - Síminn í KFR svaraði aldrei, svo við hringdum hingað eftir að hafa athugað í símaskrána og auðvitað var strax svarað."

8 ára.; "Vinur minn byrjaði í karate - Og auðvitað fór ég með honum í þetta félag."

12 ára stúlka.; "Langaði að prófa - Vinur minn æfði hérna."

11 ára.; "Frændi minn var í karate - Sá auglýsingur frá Þórshamri."

16 ára stúlka.; "Mér var sagt að karate væri skemmtilegt - Það var aldrei svarað í KFR svo ég hringdi í Þórshamar."

16 ára stúlka.; "Mig hefur alltaf langað í karate og þegar ég hætti í handboltanum vegna meiðsla þá var tímabært að byrja í karate - Hringdi í þrjú félög og leist best á þann sem svaraði hérna, auk þess sem staðsetningin hentaði mér vel."

16 ára.; "Frændi minn var í karate - staðsetning félagsins réð úrslitum fyrir mig."

13 ára.; "Bróðir minn var í Þórshamri."

22 ára.; "Var áður í karate hjá Gutta í Eyjum og dýrka íþróttina - Þórshamar hefur alltaf verið þekktasta nafnið í mínum huga og taldi ég þetta því besta félagið, þó ég búi í Hafnarfirði."

22 ára stúlka.; "Var í Judo og vildi prófa karate - stutt fyrir mig að fara í Þórshamar."

16 ára.; "Var áður í UBK og þekkti Ævar, karate er gott sport, en ég fór í Þórshamar af því að hingað eru betri strætóferðir og vinur minn æfði hér."

26 ára.; "Ég þekkti til Magga á Akureyri og taldi karate góða, alhliða hreyfingu - Eg valdi Þórshamar af hreinni tilviljun, því ég ákvað að fara í líkamsrækt og sá þá auglýsingur frá féluginu."

28 ára.; "Karate er góð líkamsrækt og prek, var áður í Gerplu en hætti fyrir nokkrum árum - Vissi að Gauti og Kalli voru þjálfarar í Þórshamri."

24 ára.; "Hafði prófað Kick-boxing hjá náunga í Mosfellsbæ."

11 ára stúlka.; "Allir strákarnir í götunni æfa karate hérna og ég hafði oft komið að horfa á - svo það var jafngott að byrja sjálf."



SLUDURSÍDAN.

BOXHRINGUR TIL SÖLU.

Fyrrum karatemaður úr KFR hefur undanfarin 2-3 ár verið með lítið einkafélag á Grensásveginum, en síðan í Mosfellsbæ. Hann kom að tali við Gróu fyrir stuttu og vildi koma á framfæri smáauglýsingu í KB. Þannig væri mál með vexti í KFGN (Karatefélag Grensás og nágrennis) að þeir hefðu fest kaup á forláta Boxhring í fullri stærð fyrir nokkru síðan, en ættu nú í tímabundnum greiðsluerfiðleikum og væri hringurinn því falur fyrir sanngjarnit verð. Gróa sagði sem satt var að hún væri ekki mögulegur kaupandi, enda komin til ára sinna, en hún skyldi koma þessu á framfæri við auglýsingadeild KB. Þegar Gróa fór að skyggast betur í málíð sannfrétti hún að formaður KFGN hafði nýlega verið steinrotaður í hringnum, og væri hann þó mikill bógur (græna beltið í Goju). Sá sem greiddi honum rothöggjöld var umsvifalaust rekinn úr féluginu og þegar formaðurinn sá að hann var einn eftir í féluginu, þá kaus hann að selja gripinn. Hann er að sögn lítið notaður.

VAKNAD UPP VID VONDANN DRAUM.

Þegar leið að unglingsmeistaramótinu nú í febrúar, þá vöknudu KFR menn upp við vondan draum, því ekki hafði verið starfræktur unglingsflokkur í féluginu um langan tíma, Jónína hafði fætt lítið Goju-Barn, Ingo hafði ullað á félagsmenn og þeir höfðu verið önnum kafnir við flutninga úr Ármúlanum niður í sundlaugar. Nú voru góð ráð dýr, smalað var saman þeim ágætu unglingu, sem höfðu burstað mótið árið áður og þeir drifnir í gallana. Smá saman fór undirbúningur af stað og síðustu keppendurnir voru að sögn sóttir í Partí í Teiga-hverfinu á mótsdag. Þrátt fyrir þynnku hluta af elstu

keppendum frá KFR þá náðu þeir að halda andlitinu, þó Breiðablik hafi náð að krafsa vel í verðlaunasafnið.

MED KÚT OG KORK.

Hafið bið séð auglýsingar frá KFR nýlega? Hér er ein.; "Byrjendanámskeið eru að hefjast hjá KFR - Nemendur hafi með sér kút og kork"

BIDSTOFA HJÓNABANDSINS.

Bótt fáar stúlkur séu í Karatefélögunum, þá virðast þær sem þar eru ganga fljótt og vel út eftir að þær byrja í Karate. Td. eru Halldór og Hildur, Maggi og Inga og Jónína og Konráð öll búin að tengjast hvort öðru tryggðarböndum. Gróa hefur nú afráðið að fylgjast vel með öllum samanskotum innan hreyfingarinnar hér eftir. Þær örfáu stúlkur, sem enn eru ekki gengnar út, verða undir smásjá á næstunni. Það hefur einnig kvistast út að þekkt hjónabandsmiðlun í bænum hafi mikinn áhuga á senda viðskiptavini sína á karatenámskeið ef allt annað þrýtur.

FLEXNES.

Fyrir nokkrum árum fóru félagar úr Bórshamri upp á Völl, eins og sagt er, og æfðu eina með Kónunum. Með í fórinni var Svanur og gátu Kanarnir varla haldið vatni af hrifningu, vegna þess hversu liðugur strákurinn var og kölluðu hann Flexnes (Flexible), en það þótti Svani mikið uppnefni, enda hinn Norski Flexnes þekktur fyrir annað en að vera gáfulegur.

KARATE BLAÐIÐ ER ORÐIÐ SAFNGRIPUR!

