



# SHOTOKAN



Shotokan Karate Samband Íslands

50 KR.

2. tlb. 95

PAT M<sup>c</sup>LUSKEY

STEVE CATTLE

## Skoska undrið

**S**ensei Pat M<sup>c</sup>Luskey, 4. Dan heiðraði Þórs-hamar með veru sinni frá 11. til 17. mars.

Sensei Wallevik sá hann fyrst fyrir rúmum tíu árum og varð yfir sig hrifinn af tækni hans er hann sá Sensei Pat í Kumite. Það var ekki fyrr en nokkrum árum seinna er hann sá getu hans í Kata, en það má með sanni segja að fáir keppendur í heiminum eru jafningjar hans í þeirri grein. Hann varð í fjórða sæti á síðasta heimsmeistaramóti í hefðbundnu Karate.

Þegar maður sér Sensei Pat framkvæma tækni gerir maður sér fyllilega grein fyrir að Karate getur verið sannkölluð list, enda er Karate bardaga list (martial art). Karate er ekki bara að framkvæma spörk og kýlingar, heldur lífstíll (DO eða "the way") samanstendur einnig af uppbyggingu innri styrks, andlegri einbeitni og sjálfaga, ásamt líkamlegu hreysti.

(Sjá framhald á síðu 3).



## Sensei KAWASOE kemur aftur í lok mars

Staðfest er nú að sensei Kawasoe 7. Dan komi til Íslands síðustu helgina í mars næstkomandi.

Hann mun einnig halda gráðun er hann kemur og líklega samþykkja nýju gráðunarkröfurnar.

Sensei Kawasoe er tækni-  
legur yfirþjálfari okkar Íslendinga í Shotokan Karate og erum við mjög heppin þar sem hann er líklega einn besti tæknilegi þjálfari heims.

Hann er sérstaklega þekktur fyrir framúrskarandi Kihon.

### Innihald



Sensei Kawasoe kemur



Sensei Pat M<sup>c</sup>lausky



Gráðunarkröfunum seinkar



Sensei Steve Cattle látin



Afmælistmót KAI í kumite

## Stórmeistari fallin frá

**S**ensei Steve Cattle, 6. Dan lést óvænt fyrir skömmu.

Hann var fyrsti Shotokan þjálfarinn sem kom til Íslands u.þ.b. árið 1980. (Sensei Tanaka kom hingað árið 1976 ásamt danska landsliðinu til að halda sýningu í Laugardalshöll, en hann heimsótti þá aðeins KFR). Það sem var æft áður en hann kom, var að öllum líkindum ekki Shotokan, a.m.k. ekki eins og við skilgreinum það í dag.

Íslendingar eiga honum mikið að þakka þar sem hann kom okkur á rétta braut. Hann var maður með mjög mikla þekkingu og þá sérstaklega varðandi sögu karate frá upphafi.

Hann var aðalmaðurinn á bak við þær gráðunarkröfur sem nú eru gildandi. Það er að segja, hann gerði þær ásamt tækninefnd norska shotokan sambandsins fyrir tæpum tuttugu árum síðan. En þær voru yfirfærðar yfir til Íslands u.þ.b. árið 1980.

Hann "gerði" oft "veggföður" úr Sensei Wallevik, en hann var hjá sensei Steve á sumrin, frá '79 til '81.

Blessuð sé minning hans.

## Jólamót sambandsins

Jólamót sambandsins var haldið þann 28 desember síðastliðin. Þar kom fram að margir þátttakendurnir voru ekki í nógu góðri þjálfun m.t.t. fjarlægðarskyngs og urðu því nokkur slys á keppendum. Með öðrum orðum á jölunum er steikin stundum vinsælli en æfingar.

Sigurvegarinn í Kumite karla var aldurförsetinn og harðjaxlinn hann Konráð Stefánsson frá KFR. Hann endaði með brotið nef eftir að Hjalti framkvæmdi Ushiro Mawashi Geri sem fór þvert í geng. Úrslit urðu:

1. Konráð Stefánsson KFR
2. Ólafur Nielsen KFP
3. Hjalti Ólafsson KFP

Í kvenna flokki voru það þær þrjár sömu er unnu Shotokan mótið síðasta og í sömu röð:

1. Edda Blöndal KFP
2. Eydís Lyngdal KFP
3. Sólveig Krista KFP

PS: hvenær breytist röðin?

Fylgist með í næsta tölublaði.

Shotokan blaðið er málgað Shotokan Karate Sambands Íslands.

Tilgangur þess er að miðla meðlimum sambandsins nýjustu fréttum úr Karate heiminum og þá aðallega hvað varðar Shotokan Karate.

Ritstjóri Shotokan blaðsins er Jón Ingi Þorvaldsson

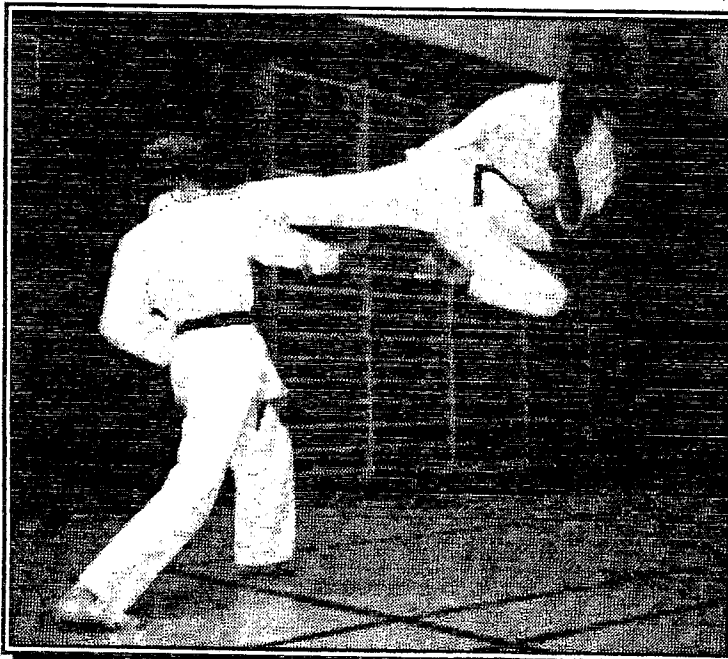
## Fréttaskot

### Sensei 50 ára

Sensei Kawasoe á stór-afinæli í júní næstkomandi er hann fyllir hálfá öld. Engan vegin ber hann aldurinn með sér, í það minnsta er það ekki að sjá þegar hann iðkar Karate. ÍÍð íslenska Shotokan samtélag óskar honum innilega til hamingju.

### Afmælistmót KAI

Haldið var upp á 10 ára afmæli KAI með Kumite móti í Hafnafirði. Shotokan menn máttu vel við una, enda felgu þeir flest verðlaunin. (Verður greint frá mótinu í næsta tölublaði?)



### Poh Lim

Sensei Poh Lim kemur til Íslands 6 til 10 apríl næstkomandi á vegum veitingahússins Shanghai. Hann mun halda sýningu í sambandi við 10 ára afmæli veitingastaðarins. Áætlað er að haldnar verði æfingabúðir í nýstækk-uðum sal Haukanna í Hafnarfirði og hinum nýja sal skagamanna.

Sensei Poh er 4. Dan og kenndi hér á landi í tvö ár og þá aðallega í Þórshamri og Breiðablik.

### London

Hinar hefðbundnu páska búðir verða haldnar í ár frá 14 til 17 apríl. Í fyrra fóru sensei Wallevik ásamt tæknumeistara Þórhamars honum Ísaki og keppnismanninum honum Hjalta.

Fremstu Shotokan kennarar heims verða þar:

- Sensei **Kase** 8. Dan
- Sensei **Shirai** 8. Dan
- Sensei **Kawasoe** 7. Dan
- Sensei **Naito** 7. Dan

## Liven Cup í Danmörku

Við óskum Hjalta Ólafssyni innilega til hamingju með gull í - 80 kg flokknum á opnu dönsku meistaramóti er haldið var í Árósum í lok janúar s.l.

## Gráðun

S einkun verður á nýju gráðunarkröfunum. Sensei Wallevik fór til London og Glasgow fyrstu helgina til að æfa með sensei Kawasoe og sensei Naito.

Um leið lagði hann fram tillögur að nýju gráðunarkröfunum. Sensei Kawasoe vildi gera breytingar og því verður að fresta útgáfu svokallaðrar "Shotokan Bibliu" um sinn.

Margir munu gleðjast yfir því að í nýju kröfunum eru allar fléttur einfaldaðar. Aftur á móti verða gerðar mun meiri kröfur um líkamsbeitingu er maður framkvæmir hverja hreyfingu.

ATH! það verður nýtt fyrirkomulag fyrir börn, en hverjar breytingarnar verða er ekki alveg ákveðið ennþá. Líklega munu börn taka hálfra gráðu í einu. Unglingar yngri en 16 ára, er hafa 3. til 1. kyu munu líklega bera **brúnt belti** er hefur **hvíta rönd** á köntunum eftir endilöngu beltinu. Að minnsta kosti munu munu þeir ekki bera eins brúnt belti og þeir sem eru 16 ára eða eldri eftir breytingarnar

Heyrst hafa raddir um að breytingarnar ættu að vera löngu komnar. Shotokan er stærsti stíll í heimi og taka verður tillit til kerfisins ef einhverju á að breyta, og það kemur ekki til greina að taka skyndiákvæðanir.

Gömlu kröfurnar entust óbreyttar í yfir 10 ár og áætlað er þær nýju verði lífsseigari.

## Pat M<sup>C</sup> Luskey

(framhald frá síðu 1.)

### Sensei Pat:

For me Karate is a continually study of my body, inner breathing, mental concentration, physical fitness and try to make harmony with all these aspects together.

To explain mental attitude is very difficult, you have to feel it from within.

Mental attitude is a self discipline. For instance you want to do something but your consciousness tells you otherwise (not everyone has a consciousness).

Respect is something you earn, you cant not expect to be given it.

An example: if you are instructed to make 500 mae geri, this is physically almost impossible for most, but with mental concentration you can overrule it. This is were mental power becomes stronger than physical power.

To make 10 mae geri (and then make a break or have a drink of water) can be sport, but to make 500 geri is mentally and also physically very difficult and will build up Karate spirit.

I met sensei **Kawasoe** twenty years ago and ever since I have followed his Karate Do.

As sensei Nishiyama said "If a hunter tries to catch two rabbits at the same time, he most likely end up with neither one."

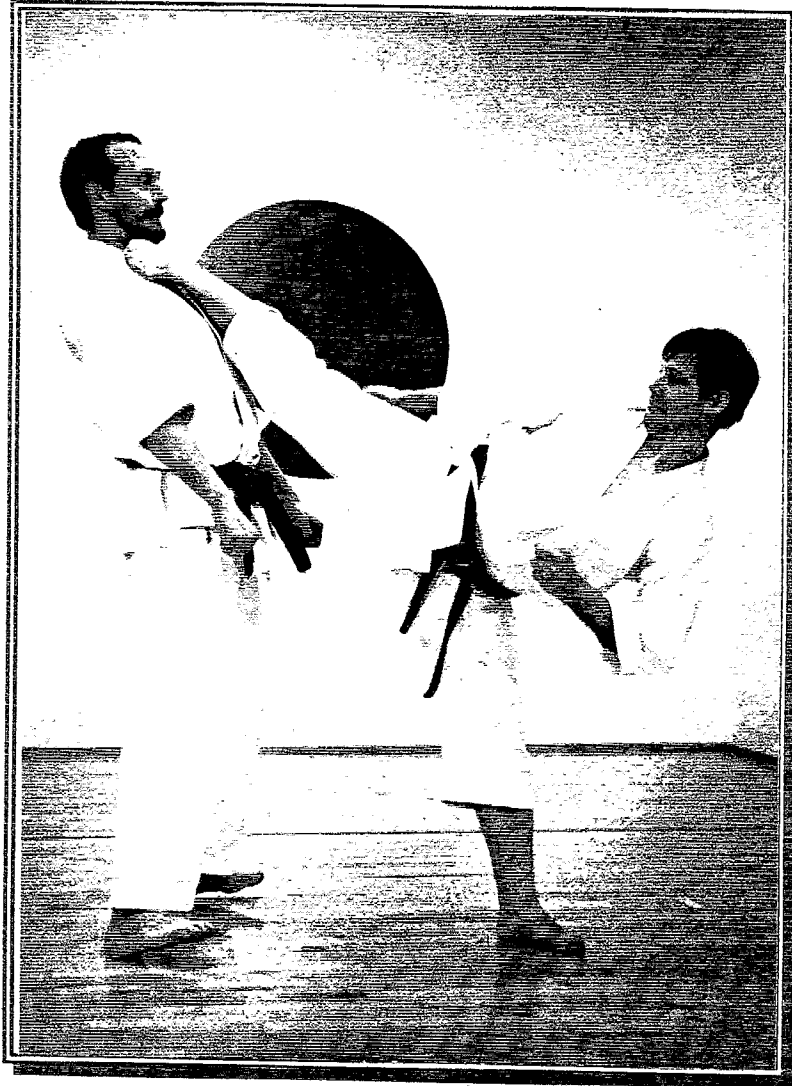
One is always learning and I will do so for as long as I can. This is the difference from sport to Karate Do. I feel this is what makes Karate so interesting. One is always adding to the mental, spiritual, physical, technique.

### Eymundsson

Shotokan karatesambandið er í viðræðum við bókaverslanir Eymundssonar varðandi þöntunarþjónustu á mikilvægustu heimildum í Shotokan Karate

### Bókaverslanir Eymundssonar

í Kringlunni, Borgarkringlunni, Líðistorgi, Laugarvegi, Austurstræti og Mjóddinni



Þó það sé þónokkur hæðamunur á milli þeirra virðist það ekki hindra sensei **Pat** í að láta sensei **Wallevik** standa á hælunum

Ljósmynd: Sigþór

## Hvað er Karate-Do?

**D**o þýðir á íslensku vegur. Hvað er þá átt við með Karate-vegur? Samkvæmt því sem sensei Gichin Funakosi segir, þá er Karate vegur til fullkomunnar.

Karateiðkandinn (Karateka) gefur sig í æfingar af líkama og sál og ferðast veginn frá einu stigi til annars. Með hverju nýju belti kemur ekki bara staðfesting á því erfiði sem búið er að leggja á sig,

heldur líka sú skylda að gera betur næst og þannig koll af kolli.

Karate-vegurinn er vegur án enda, þeir sem fylgja honum dyggilega gera það innan Dojo sem utan, því afrakstur æfinganna skilar sér í daglegu lífinu.

Karate-Do er því í stuttu máli: "fullkomnun í gegnum æfingu". Þetta vita þeir sem lengra eru komnir, og tek ég mér það leyfi að vísa í ummæli sensei Pat McLusky um eflingu andans með þrotlausum æfingum (sjá viðtal annarstaðar í blaðinu "500 mae-geri"). Þar held ég að merkingu Do séu gerð best skil. [A. Þ. J.]

# EVRÓPUMEISTARAMÓTIÐ Í HEFÐBUNDNU KARATE VERÐUR HALDIÐ Í MANCHESTER HELGINA 13 OG 14 MAÍ NÆSTKOMANDI

## KATA

Í nýju gráðunarkröfunum er kafli um Kata. Þar sem Íslandsmeistaramótið í Kata fer fram um sama leyti og þetta er ritað þykir rétt að láta hann koma hér:

Kata er hinn hefðbundni æfingamáti í Karate, sem og öðrum Japönskum bardagalistagreinum. Gegnum árhundruðin hafa hreyfingar verið fléttaðar í kerfi og þar með hefur þekking varðveist frá meistara til meistara.

Kata er fyrirfram ákveðin niðurröðun á hinum fjórum grunnhreyfingum í Karate: Uke, Zuki, Uchi og Geri og er barist við (4 til 8) imyndaðra andstæðinga, líkt og í „skugga boxi“. Einn kosturinn við Kata miðað við Kumite er að hver hreyfing er framkvæmd með fullum huga og styrk, en í Kumite verða Karateka að halda örlítið aftur af sér til að viðhalda öryggi varðandi snertingu. Einnig er vandamál í Kumite að menn hafa tilhneigingu til að sérhæfa sig í fáum fléttum og æfa þær aðallega á annarri

hlið (t.d. sparka erfið spörk með hægri fæti). En í Kata eru hreyfingarnar framkvæmdar með fullum huga og meiri fullkomnun á bæði vinstri og hægri hlið. Þar á meðal eru erfiðar hreyfingar sem ekki nýtast iðkandanum fyrr en hann hefur öðlast mun meiri kunnáttu.

Í Karate þjálfun er Kata m.a. góður máti að byggja upp grunntækni, hrynjandi og tímasetningu, styrk og „sprengikraft“ (með „sprengikrafti“ er átt við mikilli hröðun í byrjun á hverri hreyfingu). Kata byggir einnig upp mikilvæga þætti í Karate, svo sem viðmóti og innri ró, einbeiti, ásamt réttum bardaga anda. Kata er einnig afbragðs líkamsrækt til að styrkja allan líkamann en hver hreyfing ásamt stöðu endar með Kime (hámarks „læsingu“ vöðva).

Kata byrjar og endar með hneigingu og er hún framkvæmd á sama stað í bæði skiptin. Þeir þættir sem eru hvað mikilvægastir í Kata eru:

- Líkamsbeiting („body dynamic“)
- Kraftur, þ.á.m. almennur styrkur, „sprengikraftur“ og Kime

- Tímasetning, hrynjandi, innlifun, jafnvægi og náttúrulegt flæði milli hreyfinga
- Fókus og nákvæmni

Með rétttri líkamsbeitingu er átt við hámarks orkufærslu út úr tækni þannig að virkni hreyfingar verði sem mest. Algengustu gallar varðandi rétta líkamsbeitingu eru:

- Öxl er lyft upp á við
- Hæll lyftist á aftari fót
- Mjóðminni er ekki þrýst fram á við eða er ekki rétt beitt
- Þyngarpunkturinn (Tanden) er ranglega staðsettur
- Aftari fótur hefur ekki læsingu (Kime) í lok kýlingar (Zuki)

## Varð Árni Íbsen Íslandsmeistari í Kumite kvenna?

### Leiðréttingar:

Í síðasta tölublaði komu fram tvær misfærslur. T.d. er Árni Íbsen ekki kvenmaður og var því erfitt fyrir hann að verða Íslandsmeistari í Kumite kvenna Shotokan. Íslandsmeistarinn er hún Edda, og hún Edda er ekki Edda Lilja þó hún liti út fyrir að vera Lilja. Hún heitir fullu nafni Edda Lúvís Blöndal (Lúvís stendur líklega fyrir „skvísa“). Nú í öðru sæti í Kumite kvenna var Eydís Lindal og fast á eftir fylgdi fullorðna barnið hún Sólveig Krista með brons. ATH! ATH! Sólveig Krista verður ekkert barn á næsta ári, þá verður hún 16 ára.

Shotokan blaðið biðst velvirðingar á þessum mistökum.

Edda "Vú-skvísa" Blöndal

