



OSU!

ÅRSMAGASIN FOR DANSK KARATE UNION

#01 JANUAR 2012

VERDENSKLASSE!





01

December 2011

Redaktion:

Søren Frandsen

Malene Hougaard

Marco Mercuri

Anders Bøtter

Udgiver:

Dansk Karate Union

Præstemarksvej 10c

4000 Roskilde

kontakt-e-mail:

pr@kyokushin.dk

Indhold

Leder	3
Formanden: Tak for et godt Karateår!	4
Verdensklasse	5
Pengene til kobberbryllupet gik til dojoen	7
Opskriften på succes: Ydmyghed + dedikation	9
Dansk Europa-succes	14
Eurpamester	16
Årets sortbælte	17
Spark det nye år igang	18
Smerter hærder	19
Aktivitetskalender 2012	21

OSU!

Velkommen til første udgave af OSU! – Dansk Karate Unions nye årsmagasin.

Vi har gennem et stykke tid leget med idéen om herværende magasin, og vi har glædet os meget til at sende magasinet på gaden. Ud til jer.

Idéen med OSU! er at knytte karatekaerne fra DKUs 11 klubber tættere sammen og give andre karateinteresserede et indblik i Danmarks største Kyokushinkai-organisation. Vi har valgt at kalde magasinet for "OSU!", da ordet opsummerer ånden i vores stilart.

Osu betyder tålmodighed, beslutsomhed, påskønnelse, respekt og vedholdenhed. Som karatekaer træner vi de samme teknikker tusindvis af gange, år ud og år ind, for at få dem ind på ryggraden. Undervejs er det

nemt at blive frustreret over at lave samme bevægelse igen og igen og...

specielt i perioder, hvor fremskridtet kun kommer langsomt. Her kommer Osu ind i billedet. Vi giver aldrig op!

Du presser dig selv, indtil du tror, du har nået din grænse. Først ønsker din krop at stoppe, men din vilje presser dig. Så ønsker din vilje at stoppe, men din ånd holder dig i gang. Du udholder smerten. Du fortsætter. Det er Osu!

Det tager tid og kræfter at skrue et godt magasin, så derfor har vi i første omgang besluttet, at magasinet kun udkommer én gang om året. Men på sigt har vi ambitioner om mere.

Vi arbejder ud fra devisen, at første nummer skal være godt, mens det næste skal være bedre. Til det har vi brug for jeres hjælp. Vores vision for OSU! er, at magasinet skal indeholde historier fra alle klubberne i DKU. Derfor modtager vi med glæde artikler og billeder fra jer, der har jeres daglige gang i DKU's klubber. Det kan være lige fra historien om klubbens nye lokaler til teorier om træning.

I dette første nummer af OSU! kan du blandt andet læse om den kommende vinterlejr, der traditionen tro bliver afholdt i Kalundborg. Sensei Christina Petersen fra Karateklubben Kyokushinkai København præsenterer lejren, hvorefter du kan glæde dig til strabadserne ved at læse en historie fra sidste års lejr. Du kommer også helt tæt på Danmarks katadronning – den førnævnte sensei – der ved kata-EM i Litauen byttede sølvmedaljen fra 2010 ud med en af guld. Vi bliver i karateeliten, når du kan læse om Shinryokudans Senpai Brian Rasmussen overbevisende femteplads ved VM, mens Christine Buchholz fortæller om at blive U22 Europamester.

I den helt anden boldgade fortæller Kim Trier Larsen om opstarten af Kyokushinkai Himmerland, formanden for DKU, mens Klaus Falk, skriver om året i forbundet.

Tilbage er kun at sige god læselyst og...

OSU!

Redaktionen

Formanden: Tak for et godt karateår!



OSU!

Året nærmer sig sin afslutning, og det giver anledning til at se tilbage og mindes alle de aktiviteter, der har været i DKU i det forgangne år. Faktisk er det sådan, at antallet af aktiviteter i organisationen konstant er stigende, og vi oplever et engagement på tværs af alle klubber, der er uvurderligt.

2011 har været et begivenhedsrigt år i DKU. Hele året er præget af de mange aktiviteter på tværs af klubberne, og det er tydeligt at mærke, at der bliver lagt masser af hårdt arbejde og sjæl i arrangementerne. Gang på gang bliver der lagt kræfter i at arrangere stævner, lejre og seminarer, og anstrengelserne bliver belønnet med flotte deltagerantal og god feedback til arrangørerne. På vinterlejren oplevede vi eksempelvis, at der var fuldstændigt udsolgt - meget flot. Vi oplevede også en stor og flot tilslutning til seminaret, da det lykkedes at få Shihan Howard Collins på besøg til en inspirerende dag i teknikens

tegn. Også kampseminaret har fået vokseværk, og siden det startede er deltagerantallet vokset stødt, og nu er der begyndt at komme deltagere fra udlandet, hvilket er med til at skabe gode relationer til vores karatefamilier i andre lande.

Det er ikke kun de voksne, der støtter godt op om DKUs mange arrangementer. Også børnene er ivrige for at deltage, og aldrig før har der været så stor opbakning ved børnestævnerne. Det er en rigtig positiv udvikling, og vi kan se, at det også betyder, at mange af vores unge talenter har mod på at prøve kræfter med flere og større stævner. Grøntbæltseminaret, som er det nyeste skud på stammen, er også kommet rigtig godt fra start. I år var det anden gang, seminaret blev afholdt. Igen var der stor opbakning og deltagerne fik rigtig meget ud af det.

I november blev der afholdt sortbæltegraduering, hvor vi havde

4 aspiranter oppe. Gradueringen er kulminationen på et års hård træning, og den resulterede i, at vi nu har tre nye sortbælter og en 3. dan mere i organisationen. Tillykke til alle fire!

En anden begivenhed, der har været med til at præge 2011 er, at vi i år kunne byde en ny klub, Himmerland, velkommen i familien. Det er utrolig dejligt at se, at organisationen vokser, og det er et beundringsværdigt arbejde, der er blevet lagt i at få startet klubben op. Jeg vil godt sige jer en kæmpestor tak for det store arbejde, og vi ønsker jer al mulig held og lykke med klubben i fremtiden. Velkommen i DKU.

Til alle medlemmer, instruktører og bestyrelser: Tak for jeres engagement, opbakning og støtte i 2011 - vi ses i 2012.

Osu
Senpai Klaus Falk,
Formand DKU

VERDENS KLASSE

Brian Jacobsens frygtede knæ sendte ham direkte i verdenseliten, da kæmperen fra Nansensgade blev nummer fem ved VM i Japan.

Hånden dunker, og knoerne er hævet op til dobbelt størrelse. Gien er svedig, og de røde blodpletter på den hvide dragt ses tydeligt. Til trods for en ødelagt hånd og en beskidt dogi er smilet stort...

Ikke hvilken som helst turnering

Det er ikke hvilken som helst turnering, der netop er afholdt - det er verdensmesterskabet i knock down karate, hvor hele verdens allerdygtigste kæmpere har givet alt, de havde i sig i den behårde kamp om pokaler og ære. Det er et mesterskab med stor prestige og en historie, som er helt utrolig.

En skade i ryggen

For alle deltagerne er historien startet længe før mesterskabet blev afholdt. For de fleste har mange måneder op til stævnet stået på utrolig hård fysisk træning, og mentalt er de blevet bygget op til at tro på sejren.

Sådan startede det ikke helt for Brian Jacobsen. En skade i ryggen gjorde det i lang tid besværligt for Brian at komme til at træne ordentligt.

Træningen måtte tilrettelægges, så den ikke ville komme til at ødelægge de fremskridt, der trods alt var med ryggen.

Det til trods var Brian Jacobsen





*Sempai Brian Jacobsen
Besejrer Atsuki Mizuni med hizageri
til hovedet.*

*Sempai Brian Jacobsen
besejrer Tsukagoshi med hizageri til
hovedet.*

utroligt fokuseret igennem hele træningsforløbet. Brians store styrke ligger i, at han er enormt målrettet og at han altid giver sig fuldt ud - også selvom ryggen driller.

Brians dag

Turen gik til Japan, og stævnedagene oprandt. Brian var ved godt mod, og faktisk havde skaden i ryggen taget lidt af det store forventningspres. Det skulle vise sig, at det bestemt ikke var en dårlig ting. Det var Brians dag - han var klar! Det var Brians store rutine, der viste

sit værd. Kampene var hårde, men Brian formåede at komme igennem den ene kamp efter den anden. Hans frygtede knæ ramte flere af modstanderne til hovedet og blev den afgørende faktor.

I kampene var han let på fødderne og formåede at skifte kampstil, så den matchede modstanderen.

Brian mødte også tung modstand fra den tidligere verdensmester Tsukagoshi, som han med stor dyg-

tighed slog ud af turneringen!

“Brian Brrrian Briiaan!!”

Alle er glade, tilskuerne er fuldstændigt hæse og opkogte efter at have heppet, råbt og skreget på “Brian Brrrian Briiaan!!” - og smilet er stort da det til allersidst står klart, at Brian Jacobsen er nr. 5 i verden! Og ikke nok med det, Brian får også prisen for flest gennembrudte brædder.

Vi ønsker alle Brian et kæmpestort tillykke med den fantastiske præstation!

Pengene til *Kobberbrylluppet* gik til dojoen



Trods økonomisk trængsel blev Kyokushinkai Himmerland i 2010 det nyeste medlem af Dansk Karate Union

Hos nogle mennesker vejer ægte karateånd og gåpåmod tungere end økonomi. Det kan Senpai Kim Trier Larsen, 1. dan, skrive under på. Han er formand, chefinstruktør og initiativtager til Kyokushinkai Himmerland – det nyeste medlem af Dansk Karate Union.

”Det har været meget svært at få tingene til at køre rundt økonomisk. Derfor valgte min kone og jeg at smide pengene fra vores kobber-

bryllup i Dojoen for at få det til at køre rundt,” siger Kim Trier Larsen. De økonomiske trængsler kom sig af, at Vesthimmerlands Kommune ikke var tilfreds med udformningen af klubbens vedtægter.

Kommunen kasserede vedtægterne fire gange

”Problemet var, at vedtægterne ikke stod i den rækkefølge, som kom-

munen ønskede. De mange afslag medførte, at vi ikke kunne få nogen former for tilskud i 2011,” forklarer Kim Trier Larsen.

Brænder for eleverne

Kyokushinkai Himmerland blev en del af Dansk Karate Union fredag den 7. oktober 2010, og dermed er 11 klubber medlem af DKU.

”Det følte, som om tiden var gået så hurtigt, at jeg havde svært ved



Intensiv træning i Kyokushinkai Himmerland.

Shihan Bülow indvier Kyokushinkai Himmerland på ægte karatemanér.

Sempai Falk, på visit, instruerer juniorer.



følge med. Alligevel var det en skøn aften. Og vigtigst af alt, blev vi budt velkommen i karatefamilien," fortæller Kim Trier Larsen.

For Kim Trier Larsen var det et langt forløb, der førte til opstart af en hel ny Dojo og medlemskab af karateunionen.

"Jeg havde gennem længere tid haft kontakt med Shihan Jan Bülow angående optagelse af min daværende klub i DKU. Shihan Bülow forklarede, at klubben skulle ændre nogle ting for at blive optaget i DKU. Det var min daværende Shihan desværre ikke interesseret i," siger Kim Trier Larsen.

Familien med på idéen

I juni 2010 mødtes Shihan Bülow og Senpai Trier. Shihan var imponeret af Trier Larsens engagement.

"Han kunne mærke, at jeg brænder for mine elever og Kyokushin karate. Så han spurgte, om jeg ikke havde lyst til at bruge min tid og energi på at starte en ny klub under DKU. I første omgang sagde jeg til ham, at jeg ville overveje det."

Hjemme i Vester Hornum fortalte Kim Trier Larsen sin kone og sønner, at han overvejede at starte en klub under Dansk Karate Union. Planen var, at dojen kunne slå dørene op i sommeren 2011.

"De syntes, at det var det bedste jeg kunne gøre for både mine elever og for mig selv, så jeg ikke mistede grebet om budoånden, jeg holder så meget af," siger Kim Trier Larsen.

Tingene kom til at gå meget hurtigere end planlagt.

På baggrund af samtalen med Shihan Bülow valgte Kim Trier Larsen daværende Shihan at ekskludere Trier Larsen fra dojen. Her fungerede Senpai Trier ellers som både næstformand og chefinstruktør.

Kyokushinkai Himmerland var en realitet

I løbet af en uge fik Kim Trier Larsen afholdt en stiftende generalforsamling og stablet en bestyrelse på

benene.

Med en gabende tom pengekasse fik klubben fundet en god træningshal, og lokale sponsorer fik arrangeret et nyt trægulv og masser af maling til væggene.

Mandag den 27. september 2010 – næsten et år før end planlagt – blev den første træningsaften i Kyokushinkai Himmerlands helt egen dojo afholdt.

Sådan har det været hele vejen igennem. Venner, bekendte, folk fra lokalområdet og fonde har været villige til at hjælpe Kyokushinkai Himmerland med at komme godt i gang.

Og når pengene ikke har slået til, så har Kim Trier Larsen og familien skæppet lidt i kassen.

"Vi ville egentlig have været på ferie for kobberbryllupspengene, men vi havde startet dojen, og knoklet med at få tingene i gang. Vi nægtede at give op," siger Kim Trier Larsen.

Opskriften på succes:

YDMYGHED + DEDIKATION



En glad europamester

Sensei Christina Petersen fra Karateklubben Kyokushinkai København skruede op for træningen og ned for nervøsiteten. Resultatet blev et europamesterskab i kata.

Der er en verden til forskel.

Det ene øjeblik er Sensei Christina Petersen, 3. Dan, fra Karateklubben Kyokushinkai København "bare" en karateka, der er stolt af at have vundet sit første Europamesterskab. Det næste er hun Sensei! Med meget tydeligt udråbstegn bagefter.

Forskellen ligger i omgivelserne. Når vi sidder alene sammen – med diktafonen mellem os – tegner og fortæller hun. Sensei-værdigheden er skubbet lidt i baggrunden (den forsvinder aldrig) til fordel for begejstring. Da et larmende børnehold kommer

drønende gennem Karateklubben Kyokushinkai Københavns lokaler, brøler hun: Stille! Hvad børnene ser, er ikke den guldvindende karateka, men derimod deres Sensei. De bukker, siger osu og undskyld. Sensei Christina forlanger meget – ikke alt – af karatekaerne i dojoen.



Sensei Christina har vundet DKUs Danmarksmesterskab i kata 11 gange i træk.

Men selv med hård disciplin er man aldrig i tvivl om, at Sensei aldrig forlanger mere, end hvad hun vurderer, man kan give.

Og man er slet ikke i tvivl om, at hun forlanger endnu mere af sig selv:

“Jeg er perfektionist, så jeg stopper ikke før, jeg er tilfreds. I karate er der altid plads til forbedring, og jeg kan altid finde noget, jeg kan dygtiggøre mig i.”

Så er det slået fast!

Sensei vandt i midten af april European Karate Organizations EM. Mesterskaberne blev afholdt i Siemens Arena i Litauen, og der var omkring 20 deltagere i Sensei Christinas klasse.

En glad europamester

Hvordan var det at vinde EM?

“Det var en fantastisk følelse! Men på trods af jeg svævede på en lille lyserød sky i fem minutter, så tog jeg mig selv i at tænke: “Jeg skal være ENDNU bedre næste år!”. Første gang jeg var med til EM, var

jeg 18 år, og ti år senere vandt jeg titlen.

I bund og grund er jeg nok lidt af en stædig kælling, for jeg nægter at give op, og jeg forventer det bedste af mig selv hver gang, siger Sensei Christina Petersen. ”

Hvilke kataer lavede du?

“I første runde lavede jeg Tsuki no kata. Det var en god kata at starte med, da det er en meget dynamisk kata, som giver rig mulighed for at udstråle styrke.

Anden runde lavede jeg Seienchin, der er min favoritkata. Jeg synes, den fungerer rigtig fint til stævnet. Det var også den kata, jeg scorede flest point på.

Finalen afsluttede jeg med Sushiho.

Jeg synes Sushiho er en fed kata, da det er den længste af alle Kyokushin kataerne, og den er udfordrende på rigtig mange områder. Den kunne jeg godt tænke mig at blive bedre til, siger Sensei, mens hun slår en latter op.”

Afslapning lig med mesterskab

Senseis træning op til stævnet var plaget af en knæskade, som hun har døjet med et stykke tid.

“Det er aldrig fedt med ufrivillige pauser”, siger Sensei tørt – og fortsætter: “Jeg har trænet en del sammen med de tre andre fra katalandsholdet, og den feedback jeg har fået efter samlingerne, har været super god. Vi har mødtes cirka hver 14. dag, mens jeg mellem samlingerne stort set har været overladt til mig selv. Jeg har dog efterhånden fået lidt rutine indenfor kata, så jeg har haft en god fornemmelse af, hvad jeg skal gøre bedre. “Når alt kommer til alt, så vil jeg ikke sige, at jeg har gjort så meget anderledes, i forhold til de sidste gange jeg har trænet op. Forskellen ligger i, hvordan jeg har grebet stævnesituationen an,” siger sensei Christina.

Ved EM i 2010 blev Sensei nummer to, men i årene inden da lå hun lige uden for medaljerne.

“Indtil for tre år siden har jeg lagt enormt pres på mig selv for at komme på podiet. Til stævnerne har jeg siddet og kigget, mens de andre lavede deres kata, og tænkt “jeg SKAL få bedre karakterer end hende”. Jeg tror, at det i sidste ende har hæmmet min præstation, fordi jeg har været så anspændt.”

Seienchin er Sensei Christinas foretrukne kata. Her viser hun den under EM i 2010, hvor hun blev nummer to.

"I 2009 blev jeg opereret i skulderen, og i starten af 2010 blev jeg opereret i knæet. Jeg stillede derfor op til EM i 2010 med den holdning, at jeg bare skulle være med, og prøve at se om kroppen kunne holde til det.

EM 2010 endte med en 2.plads. Den tekniske katarutine, der sad i kroppen, kombineret med en afslappet holdning fungerede tilsyneladende bedre.

"I år havde jeg det på samme måde. Jeg havde ikke behov for at sidde og kigge på stævnet. I stedet passede jeg mig selv, og stolede på at mine forberedelser havde været gode nok. Og det fungerede!"

Du har vundet DKUs Danmarksmeesterskab 11 gange i træk. Hvordan finder du motivationen til at fortsætte?

"Min motivation ligger i min egen udvikling. Det kan godt være, at jeg har vundet DM, men hvis jeg ikke har haft en god fornemmelse med en af de kataer, jeg lavede, så er der noget at arbejde på. Jeg forsøger at holde mig så skarp som muligt, da jeg bruger DM til at kickstarte min træning mod EM."

Du er i en klasse for dig selv i Danmark. Hvordan påvirker det dine forberedelser til DM?

"Det påvirker ikke mine forberedelser. Desuden synes jeg, at mange af de andre deltagere er dygtige, og de udvikler sig fra gang til gang. Jeg kan ikke tillade mig at slappe af, da der altid kan komme en ny upcoming konkurrent og vippe mig af tronen.

Kata og Kyokushin

Kyokushin-karate er kendt som verdens stærkeste karate. Helt i tråd med stifteren, Mas. Oyamas, filosofi bliver der kæmpet fuld kontakt. Siden begyndelsen har tankerne lagt



grund til mange andre fuld kontakt stilarter. Trods ryet som klassens hårde hund har kata sin berettigelse i Kyokushin Karate.

Kata giver mig mulighed for at fordybe mig i teknikkerne og forståelsen af teknikkerne. I min verden kan man ikke lave en teknik korrekt, med mindre man forstår den.

"Udover det er der en masse andre fokusområder, der skal arbejdes med for at udføre en god kata. Balancen er et essentielt fokusområde, da man for det første ikke kan udføre en korrekt teknik, hvis man

har dårlig balance, og for det andet giver dårlig balance et forstyrrende helhedsbillede af kataen. Koordination og timing er vigtig. Har man ikke timer sin kraft i teknikken, får man ikke det optimale udbytte. Forståelse for tyngdepunktet hænger sammen med balancedelen af kataen. Holder man ikke et godt tyngdepunkt, er det for eksempel svært at opnå stabilitet i både stationære og dynamiske stillinger, og dette kan ende ud i man kommer ud af balance."

Hvordan spiller kata ind på kumite?
Forståelse for teknikken er afgørende, for du kan udføre den korrekt. Kata er jo simuleret kamp og alle elementer i kata – balance, koordi-



Når sensei Christina udfører kata eksisterer intet andet.

nation, timing, kraft, vejtrækning, tyngdepunkt, præcision, hurtighed – kan alle overføres til kamp. Man må kravle, før man kan gå – du må lære at udføre teknikkerne, før du kan benytte dig af dem i kamp. Jeg bliver muligvis upopulær, når jeg siger dette, men jeg mener, at mange kæmpere burde fokusere mere på deres kata. Det er let at smide om sig med slag og spark, men til EM så jeg, at flere – også danskere – havde svært ved at udføre teknikkerne i sådan en grad, at de kunne score de afgørende point. Jeg tror, at kæmperne ville have haft lettere ved at score de afgørende point, hvis de havde trænet kata og fokuseret på kataens styrker. ”

Tilbage til begyndelsen!

Hvornår og hvorfor begyndte du til karate?

”Jeg begyndte til karate i 1993 på Ørnevej. Det kan jeg takke min mor for. Jeg havde det svært i skolen, hvor jeg blev mobbet, og var indadvendt og usikker (Det er nok de færreste, der vil beskrive Sensei

med de ord den dag i dag, red.). Min mor mente, at jeg skulle lære lidt selvforsvar, og hun havde læst, at karate også var godt for selvtilliden. Derfor pakkede vi min taske og tog af sted.”

Den gang i 1993 tænkte min mor, at jeg nok bare skulle gå til det et par måneder. Nu ser jeg frem til mit 20 års jubilæum i 2013...

Hvad var tiltrækkende ved karate frem for andre sportsgrene?

”Lige som de fleste andre børn, har jeg dyrket meget forskelligt sport – jeg har gået til ridning og spillet lidt håndbold i skolen. Det der fangede mig ved karate til at starte med, var blandt andet disciplinen og stemningen på holdet.

Jeg synes, det var fedt at træne hårdt, og jeg glædede mig til, jeg fik lov til at lære nye teknikker og kataer. Jeg kunne godt lide ideen om, at man kunne stige i graderne, og jeg syntes, det var noget af det

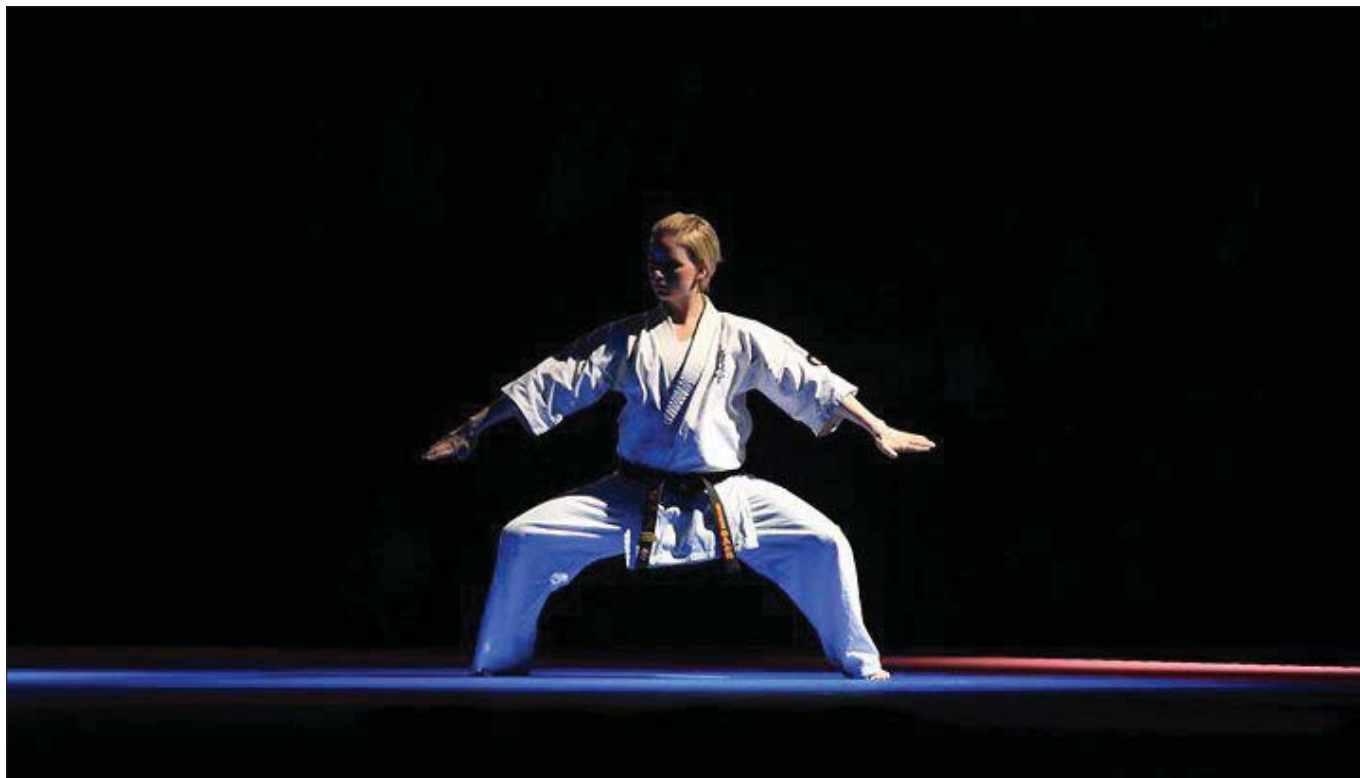
fedeste at gå til graduering. Og det synes jeg faktisk stadig.

Hvor jeg synes, at karate adskiller sig fra anden sport, er historien bag karate, og de traditioner der følger med. I takt med man udvikler sig og bliver bedre og bedre som karateka, jo mere ydmyg bør man være. Hver grad man modtager er en ære. Bliver man så dygtig, at man en dag besejrer en modstander til et stævne, så holder man sin glædesjubel for sig selv for at respektere sin modstander, der lige har tabt. Det står i kraftig modsætning til for eksempel boksning, hvor man straks hopper og danser, hvis modstanderen ligger på kanvassen. For mig er et andet tiltrækkende aspekt ved karate, at jeg gennem hele min karriere hele tiden har kunnet finde nye aspekter af karaten at fokusere på og blive bedre til. Og det passer godt til mig som person.”

Forbilleder

Hvem er dine karateidoler?

”Mit første karateidol var min



Sensei Christina under opvisning af kata 2011.

træner på børneholdet Hans-Henrik Bjørstrup. Han var SÅ sej, hans teknikker var perfekte, og han sparkede rigtig hårdt på træningspuderne... det er ting, som børn lægger mærke til!

Yngste kvindelige 1. Dan

I begyndelsen var mine idoler primært de danske profiler: Kim Schumacher fik jeg som instruktør på juniorholdet i slutningen af 90'erne. Sensei Kim var hård men retfærdig, og han lærte mig enormt meget. En træningstime med Sensei var fantastisk og "af den gamle skole", så der blev kørt hårdt på med disciplinen. Han er en af de instruktører, der har presset mig, stillet krav og rykket mine grænser allermest, og han støttede op om, at jeg fik dispensation til at gå op til sortbælte som 16 årig. (I Kyokushin Karate skal karatekaen normalt være fyldt 18 år for at få lov til at gradueres til 1. Dan. Det skyldes blandt andet, at der bliver kæmpet fuld kontakt til gradueringen. Sensei Christina er den yngste kvinde, der er blevet gradueret til 1. Dan i Kyokushin Karate i Danmark, red.) Erdint Arslantas har jeg kendt ligeså længe som Sensei Kim Schumacher.

Hans tekniske træningstimer har jeg ikke kunnet leve uden! Som instruktør var han super god til at forklare og demonstrere, samtidig med han fik det til at se legende let ud. Jeg ser det som en stor ære at kunne stå ved siden af ham som instruktør i Karateklubben Kyokushinkai København. Sensei Erdint har også stået bag mig, siden jeg blev chefinstruktør i klubben og har været god til at dele ud af sine erfaringer.

Da jeg blev lidt ældre, begyndte jeg at interessere mig for, hvad der skete udenfor Danmarks grænser

Der dukkede blandt andet følgende navne op:
Norichika Tsukamoto.
Jeg mødte ham første gang på DKUs sommerlejr i 1996 – samme år som han var blevet verdensmester. Han var kendt for sin nytænkende kampstil og fantastiske knockouts! Jeg har senere været så heldig at træne sammen med ham under mine træningsophold i Japan. Kunihiko Suzuki: Var også med på sommerlejren i 1996 – samme år han havde vundet 2.pladsen til VM

i en vild kamp mod Tsukamoto. De to havde meget forskellig kampstil, men begge var super effektive, og jeg kunne lære meget af ham. Derfor var han også en af personer, jeg valgte at træne under, da jeg tog til Japan.

Hvad er dine fremtidige karatemål?
Mere EM i kata! Derudover vil jeg gerne få lidt mere gang i min kamptræning, og jeg håber, at jeg snart bliver mine skader kvit. Et andet mål er at være en god instruktør og forbillede for mine elever. Jeg elsker at undervise, og jeg bliver motiveret af mine elevers energi og entusiasme.

Et sidste spørgsmål, Sensei. Hvor når fandt du af, at du var dygtig til karate?

Er jeg da det? Jeg betegner mig selv som "under udvikling hele tiden", men når jeg vinder et stævne, eller får ros af en instruktør, er det da en indikation på, at jeg har fat i noget af det rigtige.

Artiklen har tidligere været bragt på karatenews.dk



Dansk Europa-succes

U22 EM bød på danske medaljer og udsigten til et ny lysende karategeneration fra Danmark

Den 2. og 3. december 2011 blev U22 europamesterskabet i Kyokushin karate afholdt i Wrocław, Polen. Dansk Karate Union deltog med ti kæmpere fra klubberne

Kyokushinkai København (Glentevej), Shiryokudan (Nansensgade), Roskilde Karateklub og Ballerup Kyokushin. Det var bare tredje gang, der blev

afholdt U22 europamesterskab, men allerede afvikles det som en stor og professionel begivenhed – i år med live streaming af kampe og tilstedeværelse af repræsentanter



Stolt Theis Kleven med sin bronzemedalje.



U22 teamet.



Cadets teamet.

for den Europæiske Kyokushin Union, herunder formanden Shihan Koen Sharrenberg og formanden for dommerkomitéen Sensei Aleksander Goncharenko.

Kata og kumite

Hen over to dage blev der afviklet mesterskab i kata og kumite opdelt i to klasser; "Cadets" i alderen 15-16 år, hvor der blev kæmpet med vest og hjelm, og U22 fra 18 til 21 år, hvor der blev kæmpet knock down uden beskyttelse ud over skinnedensbeskyttere.

Flot stil i svære kampe

Turneringens første dag bød indledningsvis på kata i begge klasser efterfulgt af kumite for de 15-16

årige. De seks danske kæmpere i denne kategori viste flot stil i svære kampe mod hårde modstandere – overvejende fra de østeuropæiske lande. Den flotte indsats resulterede i, at Theis Klevin fra Roskilde vandt en flot tredjeplads i sin vægtklasse.

Europamester og bedste kvindelige kæmper

På andendagen skulle de sidste fire kæmpere i ilden. Også her blev der kæmpet hårdt på højt niveau, og de danske kæmpere viste høj standard. Desværre betød bl.a. meget tvivlsomme dommerafgørelser, at alene Christine Buchholtz fra Nansensgade kvalificerede sig til kampene om pladserne på podiet. Til gengæld viste Christine så flot

en indsats, at hun efter fire ekstremt hårde og lange kampe kunne kalde sig europamester. Tilmed blev Christine valgt som stævnets bedste kvindelige kæmper.

Lover godt for fremtiden

Et fantastisk flot resultat, som kan tilskrives en lang og aldrig svigtende indsats fra både kæmpere og trænere kombineret med sand Kyokushin-spirit. Det lover godt for fremtiden inden for dansk Kyokushin.

Christines finalekamp kan ses på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=zok2A4-gSw4&feature=share>



Europamester

Christine Buchholz' finalemodstander lignede en stor og stærk mand, men den danske karateka satte sig i respekt med det samme og vandt en overbevisende sejr.

Christine, tillykke med sejren ved U22-EM i Polen. Hvordan føles det at være den bedste europæiske kvinde i plus 65 kg.-klassen?

Det var virkelig uventet og helt fantastisk at vinde. Jeg tog derned med en forestilling om, at jeg skulle holde en, max to kampe. Inden

stævnet havde jeg været meget syg og småskadet. Derfor følte jeg ikke, at min optræning havde været så målrettet, som jeg havde ønsket det. Derfor var det virkelig en overraskelse – og i øvrigt fedt – at vinde mesterskabet. Og så i det sidste år jeg har mulighed for at være med til stævnet!

Hvad var din taktik i finalen?

Jeg tror, at taktik var et overstået kapitel, da jeg nåede til finalen, der handlede det mest om at komme først og forhindre min modstander i at komme i gang.

Jeg anede intet om hende, men da hun lignede en stor, stærk mand, troede jeg, at det ville blive stævnets hårdeste kamp.

Det handlede om at gå efter kroppen med nogle tunge teknikker, hvilket også virkede til at fungere fint...

Hvorfor tror du, at du vandt?

Jeg tror, det var en blanding af, at jeg var nået langt nok i stævnet til at blive stædig, og at jeg blev overrasket over, at hun ikke slog mere igen, end hun gjorde. Der var nogle af mine andre modstandere, der var hårdere at kæmpe med end hende fra finalekampen.

Det, som jeg har arbejdet mest med op til det her stævne, er nok bevægelse. Jeg følte, at jeg havde lidt mere overskud til at sparke og bevæge mig, så måske har det hjulpet lidt. Jeg ramte for eksempel med mit første frontspark til hovedet nogensinde, så min modstander fik blodtud. Kæmpe succes!

5: Jeg har lige siden jeg var junior på landsholdet fået lov til at træne inde på Nansensgade og Glentevej, og jeg tror helt sikkert, at det har hjulpet mig til at blive bedre. Både med henblik på kampen og det mentale. Det har måske fået en del konsekvenser for mine kataevner, men jeg har lært at få og give tæv. Desuden har jeg haft mulighed for en langt mere målrettet træning end jeg har haft tidligere og hele mentaliteten på kampholdet gør også at man har lyst til at give den lidt ekstra, både til træning og på måtten.

Hvad er dine næste mål?

Jeg har ikke så mange langsigtede mål, men selvfølgelig planlægger jeg at stille op til EM, og de andre stævner der ligger, til næste år. Jeg har det bedst med ikke at tænke alt for langt frem, så behøver jeg ikke bruge tid på at være nervøs for, hvad jeg skal præstere.

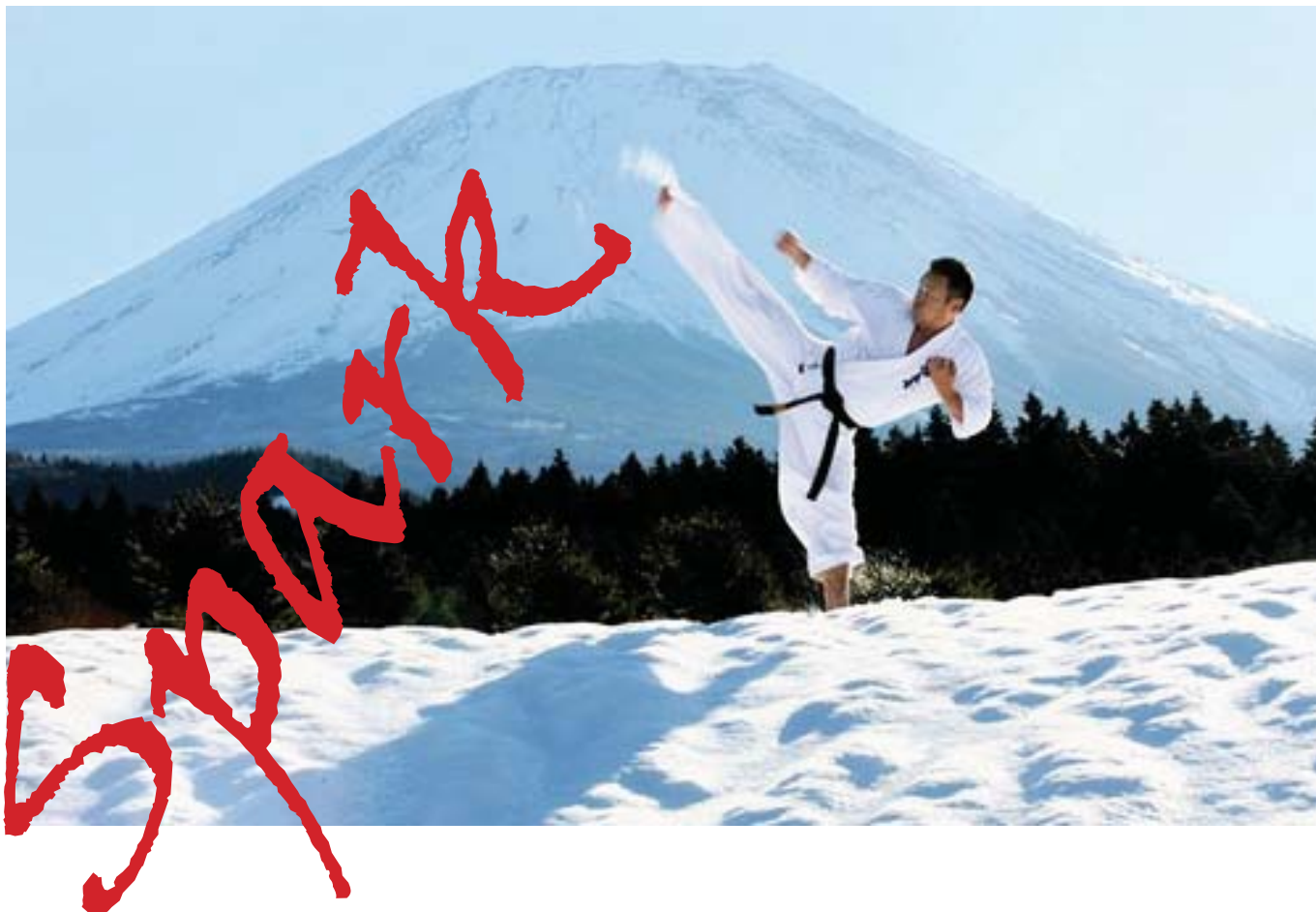


Årets sortbælte

Årets Sortbælte, udpeget for sit engagement inden for kyokushin karate i Danmark, bliver normalt fejret ved DKUs Sortbæltetræning den første fredag i det nye år. Men i år blev æren og den tilhørende gave først givet, ved sommerlejren i Vejen, overværet af alle

deltagerne på lejren. Senpai Svend Erik Rasmussen, 2. dan fra Middelfart Karate Klub, modtog udnævnelsen med sædvanlig ophøjet ro og godt humør, og begrundet i sin stadige tilstedeværelse og opbakning omkring alle DKUs arrangementer, store

som små, og sit konstante arbejde med at udvikle Kyokushin karate i lokalområdet og støtten til de andre klubber, var det med den største fornøjelse at DKU og teknisk komité kunne udnævne senpai Sven Erik til Årets Sortbælte.



det nye år i gang!

Den traditionsrige vinterlejr er lige om hjørnet. Sensei Christina Petersen byder velkommen.

Vinterlejren 2012 nærmer sig med hastige skridt. Med tilmelding den 10. januar, er det på tide at få hevet fat i alle jeres klubkammerater og få sendt tilmeldingen af sted.

Lejren bliver mere og mere populær og i 2011 var Kalundborg Vandrehjem fyldt op med træningsglade karateka'ere. I en længere årrække har vinterlejren været en af Dansk Karate Unions vigtige arrangementer. Her sætter vi standarden for resten af 2012, og hvad er bedre end at starte året med karate 24 timer i døgnet?

Fremragende instruktører

Træningen bliver tilrettelagt, så alle

kan være med uanset alder, grad og erfaring.

Så drop undskyldningerne, pak gien, huen og handskerne, og forbered jer på en weekend, hvor I med garanti vil lære nye sider af jer selv at kende.

I vil blive undervist af de dygtigste instruktører i Danmark, og komme gennem alle aspekter af karate lige fra kihon til kumite. Derudover får I trænet jeres styrke og kondition. Som et specielt tiltag vil der i år være specialtræning for juniorer, landsholdskæmpere og kataentusiaster. Ser vi yderligere behov for

specialtræning, vil det blive tilrettelagt under lejren.

Du tilmelder dig i din egen klub inden den 10. januar. Alle de praktiske oplysninger kan du finde på DKUs hjemmeside www.kyokushin.dk.

Jeg glæder mig til at se jer alle sammen,

Osu!

Sensei Christina Petersen, Karateklubben Kyokushinkai København



SMERTER HÆRDER

Tusindvis af spark, besøg af politiet og brudte grænser. Vinterlejren 2011 bød på lidt af hvert.

Det er tidligt søndag morgen. Mørket omslutter Kalundborg Hallen, og stilheden bliver kun sjældent brudt af en ensom bil. Inden for i hallen er virkeligheden en anden.

Klokken har knapt rundet 7:10, men sveden hagler alligevel af de 120 kyokushin karatekaer og deres instruktører, der har trodset kulde og mørke.

Under ledelse af den nyligt graduerede Sensei Tim Marcher (3. dan) er morgentræningen gået ind sin afgørende fase:

1.000 spark med frit valg mellem chudan mae geri og chudan mawashi geri.

De mange spark var en del af Dansk Karate Unions (DKU) årlige vinterlejr,

der blev afholdt i weekenden 28. til og med 30. januar. Som traditionen efterhånden dikterer, blev lejren afholdt i Kalundborg – med indkvartering på Kalundborg Vandrehjem og træningen i Kalundborg Hallen og på boldbanen ved siden af vandrehjemmet.

Fuldt hus

Tilbage til søndagstræningen.



Hård træning giver varmen i sneen.

Et hurtigt kig rundt i hallen afslører smerte i forskellige variationer. Enkelte karatekaer er begyndt at sparke lidt lavere, andre viser tænder. En enkelt strækker sit venstre ben, der ryster af krampe. Strækket bliver holdt et par sekunder, så fortsætter han. *Osu no seishin!* Giv aldrig op!

Deltagerrekord

Årets lejr satte deltagerrekord med 120 karatekaer fra Danmark, Holland og Belgien. Og det kan faktisk ikke blive bedre, for karatefolket lagde beslag på samtlige senge på vandrehjemmet.

På DKUs lejre er der fokus på at rykke grænser, mens man udvikler sine tekniske færdigheder. Således også i år. Instruktørerne under ledelse af Shihan Jan Bülow (6. dan) instruerede kompetent deltagerne i specielt kata og kumite. I kata er der værd at fremhæve instruktionen fra Sensei Christina Petersen (3. dan). Sensei er blandt europas absolut bedste i kyokushin kata (læs mere om hendes erobring af europamesterskabet i kata på side 9), og hendes gejst i undervisningen samt høje tekniske kunnen hiver kataerne op på et niveau, hvor få kan være

med – men alle kan lære noget.

Lovens lange arm

- 400 spark tilbage, råber Sensei Tim.

Salen kvitterer med et hurtigt "OSU" klemt inde mellem kiai nummer 400 og 401. For et par håndfulde minutter siden var halgulvet tørt. Nu ligger der en hastigt voksende pyt under vores bare tæer.

Følelsen af at være en del af noget større gennemsyrrer salen, mens vi bærer hinanden frem med høje kiai.

Nå, men alt var ikke fryd og gammen på lejren. Eller det troede politiet i hvert fald ikke, da de dukkede op fredag nat.

Klokken 00:30 blev eleverne vækket. Nattræning. Mere eller mindre søvndrukne væltede karatekaerne ud foran vandrehjemmet, og efter en kort løbetur overtog Shihan Jesper Trier (5. dan) kommandoen.

- Sanchin dachi migi. Yoi! Kamae Te!

- Kiai!

- Chudan tsuki. Kiai Te.

- OSU!

120 elever plus instruktører, der brø-

ler kiai midt om natten i en søvngig provinsby, larmer ganske meget. Det syntes naboerne i hvert fald (og det er vel også fair nok), så de ringede efter politiet, der hastigt smed citronmånen på køl, for at finde tosserne der vækkede Kalundborg City. En løftet pegefingert senere kørte politiet igen.

Brudte grænser

Sensei Tim holder ti fingre i vejret. Beskeden er ikke til at tage fejl af: Ti spark tilbage. Smerten har ikke længere nogen betydning – bevares, den ligger omme i baghovedet, men mest som en gammel ven. Da ekkoet fra det sidste kiai forsvinder, kigger vi rundt på hinanden med smil på læben. Nogle har lavet 1.000 spark i træk mange gange, for andre er det første gang. Fælles for os alle er, at vi endnu en gang har brudt vores grænser. Og i bund og grund er det vel det, karate handler om.

Artiklen har tidligere været bragt på karatenews.dk

AKTIVITETSKALENDER

2 0 1 2

Det kommende år er som altid spækket med spændende aktiviteter. Der er noget for alle - noget kun for nogle - og andet kan alle deltage i!

Kalenderen er pt. ikke helt fastlagt og der tages forbehold for ændringer.

Husk altid at følge med i klubben i forhold til de aktuelle aktiviteter i årets løb.

Begivenhed	Dato	Sted
Juniorsamling EM	8. januar	Glentevej
Sortbæltessamling	13. januar	
Vinterlejr	27. - 29. januar	Kalundborg
Dan Aspirant samling	11. februar	Roskilde
Dommerkursus	11. februar	Glentevej
DM Knock Down	10. marts	
Kata seminar	1. april	
Kampseminar	14. - 15. april	Østerbro
Roskilde Cup	28. april	Roskilde Hallerne
EM Belgien	1. - 2. juni	Belgien
Sommerlejr	30. juni	
Børne- og juniorlejr	24. - 26. august	Stevns Naturcenter
Sort-brunbælte lejr	kommer senere	
Grønbelteseminar	6. oktober	Roskilde
Oyama Cup	6. oktober	Korsgadehallen
DM kata	13. oktober	
Dan graduering	23. - 24. november	