

OSU

Frederiksberg Ashihara Nyt



Ashihara Karate Frederiksberg 10 år

Vores klub blev startet sidst i sidste årtusinde - i 1992. Vi flyttede ind i nyistandsatte lokaler i hjertet af Frederiksberg, og nu i 2002 kan de fleste selv uden lommeregner finde frem til at det er tid til at holde fest. Ashihara Karate Frederiksbergs 10-års jubilæum fejres lørdag den 7. september med opvisning på Frederiksberg Rådhusplads, åbent hus og grande kollosale galla dinér nontransportable med særligt inviterede gæster og ekstra festlig fest om aftenen. Der er lagt i ovnen til en helt speciel event, som en række af dine klubkammerater har brygget på et stykke tid. Der er brug for alles hjælp til at løfte denne dag helt op over skyerne; find selv ud af hvad du kan bidrage med.

Denne herlige begivenhed er årsagen til at Osu denne gang er klædt i farverig festforsidefarvelade dragt og er udstyret med lidt ekstra sider. Vi fortæller klubbens historie i ord og billeder, og om forårets begivenheder: Weekendlejren, Sommerlejren og børnetræningsdag.

En af de helt store begivenheder er vores superdygtige børneinstruktør Bernhards graduering til shodan - sort bælte. Fra den mindre seriøse kant har vi „The Low Kick“ som denne gang er økologisk. Lad os ikke rode mere i det.

Tilbage er der at ønske jer alle et fantastisk efterår og ikke mindst ønske Ashihara Karate Frederiksberg tillykke med fødselsdagen. **Osu!**

Indhold

- s2. Klubbens historie
- s4. Sommerlejr i Videbæk
- s6. Bernhard ny sortbælte
- s8. HVAD foregår der her?
- s10. The low kick
- s12. Kalender & praktiske oplysninger



芦原会館

Klubbens historie i ord og billeder

- af sensei Klaus Phanareth bestyrelsesformand og tidligere chefræner

Fortællingen om hvordan Ashihara Karate Frederiksberg (AKF) blev til, starter for mere end 20 år siden hvor Sensei Klaus Phanareth sammen med Sensei Dan Ragnvald forlod karateskolen Budokan (Gensei-ryo) i København for at gå deres egne veje. På det tidspunkt var de begge gradueret sho-dan og havde været instruktører i mange år, men savnede inspiration og nye udfordringer.

De afprøvede samtlige af de Københavnske karateskoler og stilarter, men blev ikke rigtigt overbevist. Efter lang tids søgen førte det til et møde med Sensei Yoshiharu Hosoda (3. dan i Go-Ju Ryo karate) som var leder og chefræner på "Den Japanske Karate-skole" i København. Den smukke og elegante stilart Go-Ju-Ryo karate facinerede både S. Klaus



Yoshiharu Hosoda, tidligere leder og chefræner på DJK.

Phanareth og S. Dan Ragnvald, som uden bekymringer smed deres sorte bælt, startede forfra med hvidt bælte og indledte en intensiv træning. Efter et år blev S. Klaus Phanareth gradueret sho-dan i denne stilart og fungerede nu som instruktør på "Den Japanske Karateskole".

I 1985 ønskede Sensei Yoshiharu Hosoda imidlertid at trække sig tilbage som

leder af skolen for fuldt ud at hellige sig Aikido træning, og nu fik Sensei Klaus Phanareth overdraget ansvaret og ledelsen af klubben.

I de næste 6 år blev klubben under Sensei Klaus Phanareth's ledelse og træning stedet hvor man trænede længe, hårdt og teknisk på højt niveau. 2½ times intens træning med højt tempo, hundredevis af armbøjninger, sviende "low-kicks" og kroppen fuld af røde mærker. Den "hårde kerne" elskede det men fårene blev virkelig skilt fra bukkene. For hver gang der havde været 20 nye elever var der højst en som fortsatte med at træne over længere tid.

Så dukkede en lille provinsiel fyr pludselig op i klubben og erklærede, efter at have set en træningstime, "det her ser da bare fedt ud – her vil jeg også træne". Hans navn var Casper Olsen, han havde pagehår, talte med accent og var stiv som et bræt. Umiddelbart blev han ikke levnet de store

chancer for at holde mere end en månedstid, hos de "hårde drenge" fra København, men det lykkedes ikke at skræmme ham væk. Tværtimod udviste han en sjælden udholdenhed og styrke, som sammen med hans vilje og talent udviklede ham til klubbens "sempai". Det kom snart til at stå klart at han skulle være Sensei Klaus Phanareth's højrehånd og efterfølger.

Den Japanske Karateskole blev ofte besøgt af japanere når de var i København. I den forbindelse stiftede klubben bekendtskab med shihan Takumi Higashidani, som på det tidspunkt, ligeledes trænede Go-Ju-Ryo karate (4.dan). Shihan



Sensei Klaus Phanareth og Shihan Takumi Higashidani

var opvokset med den hårde skole, havde trænet Kyokushinkai karate gennem hele sin ungdom i Japan og var nu dansk gift og boede i Århus. Sensei Klaus Phanareth og Sensei Dan Ragnvald øjnede her mulighed for yderligere inspiration og tog til Århus for at træne med shihan og for at udveksle tanker og idéer. Det stod hurtigt klart at her var tale om en sand karateekspert med eminent teknik, elegance, styrke og hurtighed og med en udstråling af sjælden østerlandsk magi. Ved deres møde udfordrede Sensei Klaus Phanareth - ved en fejltagelse - Shihan til frikamp for at afprøve hans evner indenfor kumite. Hvad de ikke vidste var at shihan, på det tidspunkt, rangerede som en af verdens bedste "knock down" kæmpere. Det fik de til gengæld lov at mærke i ca. 30 minutter hver, hvor de systematisk blev ydmyget og gennembanket, så de til sidst måtte kravle ud af dojoen. Nu herskede der ingen tvivl – her var ultimativt den mester man havde ledt efter og fra den dag kom Takumi Higashidani til at fungere som Shihan for Den Japanske Karateskole i København.



Gruppebillede fra DJK. Øverst til venstre ses Sensei Dan Ragnvald

I de efterfølgende år kom shihan en gang hver måned og trænede sammen med "Københavnerne", selvom han boede i Århus. Hans tilstedeværelse var af stor betydning for klubben og han var en utrolig inspirator for alle.

I 1988 havde Shihan været i Japan og set en ny karatestilart kaldet "Ashihara Karate". Grundlæggeren af systemet var Ashihara Kancho, den tidligere cheftræner for Kyokushinkai i Tokyo, som nu havde forladt denne stilart for at starte sit eget system. Shihan kendte Ashihara Kancho fra tidligere og havde trænet under ham i sine Kyokushinkai dage. Han var en stor beundrer af Ashihara Kancho og han blev meget begejstret over det nye system. Elegante teknikker baseret på cirkel- og spiralbevægelser, blødhed og smidighed kombineret med kraft og hastighed omsat til yderst effektiv "impact", introduktion af kasteteknikker, nærkamp, kampkataer og "sabaki" – et utroligt effektivt og elegant system.

Ved sin hjemkomst introducerede shihan den nye stilart for Sensei Klaus Phanareth, som ligeledes blev meget imponeret. Sammen tog de en beslutning om at skifte stilart til Ashihara Karate og fra 1989 blev det klubbens officielle system. "Den Japanske Karateskole" havde de følgende år tætte relationer til hovedskolen i Japan og klubbens instruktører blev jævnligt sendt til Japan for at træne og hente inspiration med hjem til Danmark.

I løbet af 1991 blev det efterhånden klart at lokalerne på "Den Japanske Karateskole" var ved at være for små til klubbens medlemmer. Derfor flyttede skolen nu til Frederiksberg, til den nuværende adresse på Allégade.

De første år på Frederiksberg var svære og problematiske. Sensei Klaus Phanareth, Sensei Dan Ragnvald og Sempai Casper Olsen havde været ude og låne en stor sum penge i banken til istandsættelse af lokaler og i de første 6 måneder pågik en omfattende istandsættelse, hvor der desværre ikke foregik nogen træning. Ved åbningsreceptionen i August 1992 talte klubben kun ca. 30 medlemmer idet der ved flytningen og den lange træningspause var sket et stort frafald. Det var svært at få økonomien til at hænge sammen og flere gange stod klubben på kanten af konkurs og lukning.

Gennem et stort frivilligt arbejde af klubbens instruktører, bestyrelse og elever, og båret af en stor vilje til at fortsætte, lykkedes det alligevel at holde skindet på næsen og efter nogle år bar anstrengelserne frugt. Medlemstallet begyndte at stige og klubben fik nu startet børnehold under ledelse af Sempai Bernhard. Han har med sit store og alsidige talent fået opbygget en yderst velfungerende børne- og ungdomsafdeling som i dag tæller mere end 40 elever.

I 1995 trak Sensei Klaus Phanareth sig tilbage som leder og cheftræner efter mere end 30 års karatetræning og klubben har siden været styret af Sensei Casper Olsen, der graduerede til 3. dan i 1999. Han er et stort aktiv for klubben, er vellidt, en stor inspirator og uden tvivl årsagen til



Sensei Casper Olsen og Sensei Klaus Phanareth under istandsættelsen af de nye lokaler..

at klubben har den høje tekniske standard og kvalitet som vi kender i dag.

Ashihara Karate Frederiksberg fremstår anno 2002 som en stor og velfungerende karateskole præget af et rart og kreativt miljø med et godt sammenhold medlemmerne imellem. Der hersker et venskabeligt forhold mellem instruktører og elever med stor gensidig respekt. Den gamle "kadaverdisciplin" er ikke nødvendig fordi klubbens instruktører, i kraft af deres personlige kompetencer, naturligt er i stand til at opretholde den disciplin og koncentration der er nødvendig for en god og effektiv træning. Samtidig har klubben har fået uddannet en lang række dygtige instruktører og har igennem de sidste 10 år fået udklækket 10 sortbælter. Det samlede medlemstal ligger idag på 110.

Udover træningen foregår der en lang række sociale aktiviteter for både børn og voksne. Klubben har som det sidste skud på stammen indledt et samarbejde med 14 af kommunens daginstitutioner, som gratis får lov at benytte klubbens lokaler om dagen.

Det er med stor glæde og tilfredshed at jeg i dag kan ønske Ashihara Karate Frederiksberg tillykke med de første 10 år. Jeg er ikke i tvivl om at klubben, med sin store aktive og talentfulde medlemsskare, vil eksistere og udvikle sig fortsat i mange år frem.

Osu - Sensei Klaus Phanareth



Ashihara Karate Frederiksberg dojo som vi kender den idag

Sommerlejr i Videbæk 2002

Videbæk er en lille bitte by 30 km fra Herning hvor Ashihara karate folket hvert år mødes i fire dage for at træne, hygge sig og måske graduere. På grund af den gustne vejrudsigt dukkede kun knap 100 op i år. Til gengæld udgjorde Frederiksberg de 34! Kom ikke og sig vi Kiwenhaunere er bange for lidt vand.

Efter at vi blev stillet op efter bæltegrad (hvilket tager sin tid når man er 100 mennesker og halvdelen er børn), blev vi delt ind i grupper på tværs af alder og bæltegrad. En del af aktiviteterne i de fire dage foregår i de tværgående grupper, mens det meste træning er opdelt efter bæltegrad.

Den første (fælles)træning ved Sensei Frank (Randers) foregik i hallen og bestod af en række makkerøvelser, der fik løsnet op for senerne, musklerne og smilebåndene. Hvordan kan den lange lange mand være så smidig?

Maden og sovepladserne

Maden på Videbæk strandhotel (eller hvad det nu hedder) er meget meget solid dansk bondekost. Efter en gang hakkebøf med bløde løg og kartofler er man som naglet til stedet og priser sig lykkelig for at man ikke skal træne de næste 30 minutter. Vi var indkvarteret i nogle barakklasseværelser, med plads til 10 karate-ka'er i hver - madrasser på gulvet. Det fungerede udmærket, selvom Redacturen måtte affinde sig med at dele soverum med nogle hysteriske madammer (Nick og Henrik) der angreb under-

tegnede med latterlige anklager om snorken. Ha. Og de... de... lugter ja de gør!

Sempai Michaels morgengymnastik

Det regnede igennem hele natten, men klarede op til om morgenen, hvor Sempai Michael stod for morgentræning kl. 7.00. WHY AM I NOT SURPRISED tænkte jeg da S. Michael kækt dirigerede os alle ud på vores bare tæer for at sige „godmorgen“ til hele Videbæk. Vi løb ud i den ekstremt friske morgen og løb rundt på fodboldbanen der stod under 10 cm morgendug, dvs 8 grader koldt vand. Derefter løb vi tværs over en fakiragtig parkeringsplads, som visse (ikke mig!) fandt meget smertefuldt for de allerede iskolde tæer. Da vi nåede ned til en lille sø en kilometer væk, lavede vi strækkere og andre ting der havde til formål at gøre os våde og beskidte (redaktøren beklager sig ikke men gør blot et par observationer).

Efter at have båret hinanden rundt og rundt om søen, mente S. Michael at vi skulle til at lave gående basis med front mod vandet. Brunbælterne og grønnebælterne trampede på tællingerne, som ikke stoppede da de nåede til vandkanten. Da 20 af de fineste karate-ka'er i Danmark var gået i til livet, tænkte vi andre omme bagved at det ikke var nu vi skulle kværule over vores kolde tæer.

Vi løb hjem og blev tørret, og der besluttede alle i fællesskab at vælge S. Michael som „Årets Mest Populære og Elskelige Sempai“.

løvrigt havde fødderne og kroppen det fint resten af dagen. Lad os ikke rode mere i det.

Børn i Paradis

Ak, man skulle være 9 år. Hvor vores barak lugtede af ti mands sure gi'er, havde børnene natdiskotek, slik og huler. Ungerne stormede rundt i fire dage mellem fodboldbanen, hvor det meste træning foregik, svømmehallen, slikmutter og sovesalene. Drengene og pigerne boede lige overfor hinanden, mens juniorene sov sammen i gymnastiksalen. Lad os bare sige det sådan at aktivitetsniveauet var mindst lige så højt i og uden for de „officielle“ trænings-



Bernhard får sit sorte bælte på - læs mere side 6.



pas. Jeg rammer ikke helt ved siden af hvis jeg gætter på at dørene mellem drengenes og pigerens barakker blev åbnet ca. titusind gange i løbet af de fire dage. Børnene var søde og positive så det gik bare som en leg. Sikke en energi!

Den lange onde fredag

Fredagen er en lang dag på sommerlejren, med mange tekniske træninger delt op efter bæltegrad, og det store er jo at træne sammen med folk fra andre klubber, og få træning af andre instruktører. Gennemgående temaer for dagens seks træninger var positioner, kast og kata, med nye instruktører hver gang. Vi så at andre klubbers instruktører har meget at byde på, men også at vore egne har et højt niveau; både Sensei Casper og Sempai Michael leverede fremragende træningstimer.

Fredagen sluttede med fælles submissionstræning ved vores egen sensei Casper Olsen. Folk kravlede i seng, men allerede kl. 04.00 lød hornblæser-signalet: natteløb! Desværre var natten alt, alt for våd at løbe rundt i, så istedet blev det til nattetræning i hallen. Der blev lagt ud med en vognladning strækkere, for at fejre at et par af holdene havde svært ved at komme op til tiden. Træningen ved Sensei Kim (Sønderborg) var instruktion i et kampsystem som anvendes af det israelske militær. Lad os ikke rode mere i det.

Shihan

Den højest graduerede Ashihara-instruktør i Danmark, er Shihan Higashidani (5.dan) som stod for tre blændende fællestræninger i løbet af lørdagen. En erfaren herre (se side 2-3) med en meget stærk kombination af karisma, eminent teknik og et enestå-

ende flow. Alle hans bevægelser er totalt flydende, med perfekt timing og impact. Vi lærte en række kombinationer, som han blandt andet demonstrerede på en lidt utryg sempai Allan. Shihan kan lave de komplicerede kombinationer i noget der ligner slow-motion tai-chi når han instruerer, og i overlydstempo når han demonstrerer. Fantastisk træning.

Lørdag aften var der underholdning, som gruppe-lederne stod for. Højdepunktet var vel nok sortbælte-stoledansen, hvor „Alt er tilladt inden for rimelighedens grænser“. Det noteredes at S. Michael anvendte et ualmindeligt fejlt trick på S. Hanne for at få hendes stol. Lad os ikke rode mere i det. S. Decha fra Sønderborg vandt i en tæt finale mod S. Jesper fra Randers.

Bernhards graduering til Shodan

Om søndagen var der gradueringer. Den **absolut største begivenhed** på lejren var en af klubbens dygtigste karate-ka'er og børneinstruktører Bernhard's graduering til Shodan - sort bælte. Læs videre på side 6.



Bernhard Mikael Hansen ny Sempai

Det er en stor begivenhed når en karate-ka begiver sig ud på den sidste store udfordring i elev-forløbet fra 10.kyu til 1.kyu; graduering til sort bælte - instruktørgraden. Det er ikke ualmindeligt at skulle prøve adskillige gange før det omsider lykkes. En graduering til 1.dan (Shodan) består i en lang, hård teknisk graduering, hvor aspiranten må udvise udholdenhed, styrke, koncentration og frem for alt teknik og fuldent beherskelse af en lang række avancerede teknikker og kata. Denne del af gradueringen er ikke offentlig - den er en sag mellem aspiranterne og juryen.

Ved sommerlejren 02 startede den offentlige del - kampene - med at publikum satte sig på plads i salen. Det blev så meddelt at alle aspiranter var godkendt til næste trin: „one-way“. Her stilles aspiranterne overfor en lang række erfarne kæmpere, som så angriber en af gangen i 4 minutter. Det lyder måske ikke af meget, men det er det! Koncentrationen må ikke svigte i et af de 240 sekunder. Aspiranten skal frem for alt vise at han/hun magter at kontrollere modstanderne og iværksætte effektive modangreb. Bernhard lavede en flot serie nedtagninger, men det så ud til at koste kræfter.

Kampene

Efter One-way blev der stillet op til det store slag: 25 kampe á 1 minut uden pauser. Bernhard lagde hårdt ud med gode, veltimedede modangreb. Man skal huske på at aspiranterne forin-

den havde været igennem et par meget hårde timer, og at deres 25 modstandere var friske og „ubrugged“. Det er ikke modstandernes opgave at overvinde aspiranten, snarere at give denne lejlighed til at vise sin kunnen. Men selvom alle „holder med“ aspiranten, blev der tydeligvis ikke givet ved dørene. Bernhard blev mere og mere træt. Efter 10 kampe kom „muren“, hvor udsigten til 15 kampe mere virker som en uoverskuelig hindring. Bernhard virkede presset

og havde i perioder kun sit knaldhårde frontspark tilbage til at holde gribbene på afstand. Men så skete der noget.

Reservebatteriet

Da der var 10 kampe tilbage, fik aspiranterne til 1. kyu graduering (brun bælte med streg) lov at stoppe. Nu var kun 1. dan aspiranterne tilbage på kamppladsen. Så slog Bernhard pludselig reservebatteriet til. Langsomt kom der igen kraft og variation, mere kontrol og power i

Bernhards bevægelser. De sidste fem kampe var en ren tour-de-force. Bernhard viste hvor stærk han er fysisk og psykisk, og hvor tæt han har Sabaki inde på kroppen. Da det lidt efter blev annonceret at Bernhard nu var „Sempai“ Bernhard og han fik det sorte bælte bundet på af Sensei Casper, ville jublen ingen ende tage. Det bælte kan ikke sidde et bedre sted end rundt om Sempai Bernhard Mikael Hansens liv. Flot flot flot.

Sempai Bernhards børn

Sempai Bernhard startede til Ashihara karate i 1992 og oprettede i 1996 klubbens første børnehold. Klubben har idag en velfungerende ungdomsafdeling med over 40 børn i alderen 6-16 år. Klubbens 8 børneinstruktører underviser alle i klubbens ånd: respekt for underviseren, respekt for børnene og respekt for hinanden. Indlæring af mentale og fysiske kompetencer, og plads til både alvor og leg. -red



...og han kan stadig smile!

Bernhard i aktion (one-way)



Graduerede

Ved sommerlejren 2002 i Videbæk opnåedes følgende bæltegrader:

Bernhard Mikael Hansen	1. dan
Martine Sandorff (junior)	4. kyu
Thomas Jensen (junior)	4. kyu
Joe Bordacconi (junior)	5. kyu
Pil Bøggild (barn)	7. kyu
Thorkild Brogaard	7. kyu
Martin Salomonsen	7. kyu
Stine Ryge	7. kyu
Anders Bendix Madsen	7. kyu
Peter Bøggild	7. kyu
Michelle Kristensen (barn)	8. kyu
Anders Peter Bonnen (barn)	8. kyu
Naja Birke	9. kyu
Daniel Nielsen (junior)	10. kyu
Ditte Krøner (junior)	10. kyu
Tonny Z. Jørgensen	10. kyu



Senseis ord med på vejen

Du ønsker at blive god til karate, du vil have din sabaki til at glide som en ål i mudder, du vil have sandsækken til at ramme loftet med et brag, når du fyrer dit low-kick af, du leder efter opskriften. Hårdt arbejde og jernvilje siger dine instruktører. 100 englehop om morgenen, når du står op. 200 strækkere efter frokost. 300 maverullere efter aftensmaden. 400 benbøjere inden du går i seng og så lige 500 reaktionsøvelser i weekenden, så du kan forblive skarp. Derudover er der lørdags-sabakien, gradueringerne, gulvkampen, turneringerne - det er bare at komme igang.

Det lyder alt sammen godt og beundringsværdigt, men det er bare ikke nok. Ashihara Karate Frederiksberg har nu eksisteret i 10 år, og selv om strækkere, maverullere og en god og dedikeret træningsindsats altid har stået højt i kurs, er det mit indtryk, at det i endnu højere grad er en helt anden kvalitet end alle disse, der har været skolens kendemærke. Hvad er det så der fra en spæd og usikker begyndelse har skabt en dynamo af en klub velforankret i hjertet af Frederiksberg. Som jeg ser det er det vigtigste, at folk i klubben har været her fordi de kunne lide det. Når lysten driver værket er intet bjerg for højt, ingen strækning for lang. Derfor vil jeg benytte lejligheden til at takke alle jer, der har været med til at skabe hele denne frugtbare atmosfære.

Tak til alle instruktører, til bestyrelsesmedlemmer før og nu, til kontingent-betalende elever, til alle jer der smilende har taget strækkere træning efter træning efter træning. Hvis det skal være på den måde glæder jeg mig til de næste ti år.

Arigato gozaimasu!



Børneevent 2002

Børneinstruktørerne fandt i foråret ud af at der skulle ske noget særligt for børn og juniorer i klubben. Børnene blev delt i grupper på tværs af alder og sendt afsted med kort i hånden. Ved 10 poster skulle de løse opgaver, af mere eller mindre krævende art: freesbee golf, gætning af gåder, menneskelig pyramide og en del temmelig ubeskrivelige men sjove aktiviteter. Målet var at gennemføre som et hold, og derigennem befri „kejseren“, som var holdt fange på et slot. Børnene stormede rundt i et par timer i haven, og fik en spændende og sjov dag ud af det.



Redactøren der var klædt ud som en blanding af Ronald McDonald og den onde heks Snevide, morede sig i al fald glimrende. Dagen blev sluttet af med at de mest modige af børnene slog brædder over i Dojo'en, og derefter fik saftevand, guitar-spil og kinesergryde i vores Cafe. En stor succes, især da den befriede kejser omsider ankom til at modtage undersåtternes uhæmmede hyldest. -red



Børnehaver i dojoen

For at sikre en bedre lokaleudnyttelse, og en bedre kontakt til lokalsamfundet (og ikke mindst til børnefamilier), er daginstitutionerne i området blevet kontaktet med tilbuddet om at anvende cafeen og dojoen til aktiviteter i dagtimerne. Interessen fra deres side har været overraskende stor, og det er endt med at omkring 14 daginstitutioner er blevet tilknyttet klubben som lånere i tidsrummet 9-14. Selv om der skal vises hensyn til disse brugere, er det stadig "vores" klub, og det er lokaleudvalgets opfattelse at fordelene klart overstiger ulemperne. Det også herligt at kunne hjælpe andre på Frederiksberg uden at det koster noget :-). De første brugere vil begynde i August og der vil følge yderligere information på opslagstavlen - red

Ny Website

Hold godt øje med

www.ashihara-frederiksberg.dk

... den splinternye hjemmeside er på trapperne.

Hjælp din klub

snu en flyer...



Weekendlejr

En nyklassiker er født

For anden gang fik vi afholdt Weekendlejr på Græsrodsgården for alle klubbens voksne medlemmer. Og det bliver selvfølgelig gentaget næste forår. Træning i det grønne, kødsovs i stride strømme, hygge, kortspil og fodboldturnering ved daggry. Hvad kan man mere ønske sig? Mae geri i vandet, efterfulgt af ura nage i sandet? Weekendlejren har det. Hyggeøl, ashihara-sange og guitarospil? Diskussioner om tid og rum og kosmisk energi? Krig med våde viskestykker? Weekendlejren har det. Så selvfølgelig gentager vi succesen næste år. Og det bliver for fedt!

- Nick



Oplysninger ønskes. Blandt billederne dukkede dette uforklarlige scenarie op. Vi undrer os: hvem er personerne på billederne? Hvad er manden i forgrunden i færd med? Hvad ligger der bag? Har det noget at gøre med billedet på bagsiden?





THE LOW KICK

Redactøren af TLK har fra højeste sted fået kritik for at genbruge vittigheder fra internettet og andre upålidelige steder. For at råde bod vil der i dette nummer af OSU kun optræde bæredygtige karate-vittigheder som medlemmerne selv har lavet.

Hjemmelavede Bæredygtige Jubilæums Vittigheder indsendt af medlemmerne:

Simon: „Hvad er forskellen på en gi der ikke er vasket i tre måneder og en angora-kanin? Ja, en gi der ikke er vasket i tre måneder skal bare vaskes to gange i kogevaske, så er den helt fin igen. Hvis man vasker en angora-kanin... ja det tør jeg slet ikke tænke på - altså hvad der vil ske.

Johanne: „der var en gang en blondine som der havde ondt i sin albue lige før hun skulle til træning i Ashihara Karate Frederiksberg - eller i en anden klub. En anden klub end Frederiksberg, og hvor de også træner Ashihara Karate.... Og så et eller andet. Nå, pyt, men hvad får man så hvis man parrer David Beckham med en adfærdsforstyrret sergent? Altså ikke parrer med, men med hinanden. Beckham og den anden man skal gætte. Altså! Øv.“

Sempai Michael: „En tudse, en græshoppe, og en Sempai skulle konkurrere om hvem der havde det største kiyai. Først råbte tudsen „Squooooorp“ meget højt samtidigt med at den lavede et lynhurtigt mawashi ushiro geri, der slog en forbigående rødkælk bevidstløs. Da det var holdt op med at ringe for ørene, udførte græshoppen et flyvende yoko geri med et komprimeret „KNEK“. Da luften omsider var holdt op med at vibrere efter den ekstreme udladning, var det så Sempai's tur. Han tog 50 dybe indåndinger, kørte knæene rundt i store cirkler først den ene vej og så den anden vej, og sprang derefter højt op i luften med et dobbelt mae keage geri og et øresønderrivende „NEDPÅSEIKENOGAVNOENSTRÆKKERE“ Han landede på tudsen og græshoppen, og så er der ingen grund til at rode mere i det. Respekt!“



Sempai Darth Maul var den 9. Maj på besøg i Ashihara Karate Frederiksberg Dojo og give en instruktionstime. Vores udsendte reporter talte med ham efter en hård, men spændende og anderledes session:

Vi: „Osu Sempai Maul, i hvor mange år har du så trænet Ashihara Karate?“

SM: „Tja det er ca. 15 år siden jeg begyndte, sådan lidt for mig selv derhjemme i stuen.“

Vi: „Hvordan ser du på anvendelsen af lyssværd i forhold til traditionel Ashihara?“

SM: „Ja nu er Ashihara jo heldigvis en praktisk anlagt kampsport, hvor det gælder om at klare sig på gaden, i realistiske kampsituationer. Derfor føler jeg sagtens at lyssværdet kan bruges. Og det er helt kanon til cirkelbevægelser“ (whoosh whoosh whoosh whoosh whoosh)

Vi: „Ja det kan jeg se. Der er mange af vore læsere, der vil vide hvordan du i virkeligheden har det med Ewan McGregor?“

SM: „Hvem“

Vi: „Ham på billedet“

SM: „Hvem er dem på billedet?“

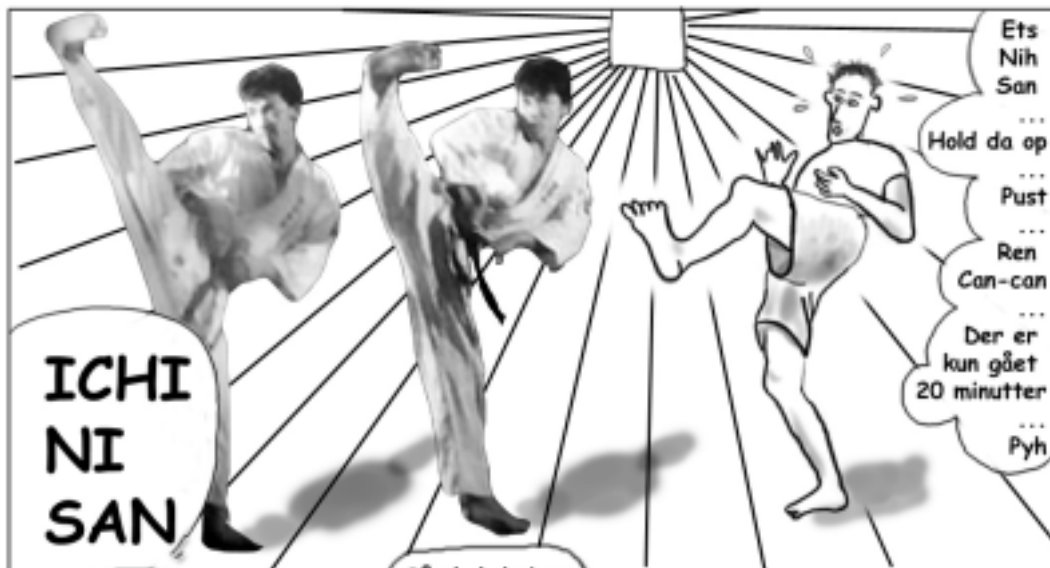
Vi: „Osu Sempai, den er ene er da dig!“

SM: „?? Det husker jeg slet ikke. Nå men Osu, det var hyggeligt, jeg skal nå et fly her om ikke så længe, så jeg må hellere se at komme afsted.

Vi: „Osu, Sempai Maul, og god rejse ud i rummet med dit rumskib (os kan du ikke narre)“.

ULF - tigreren fra Allégade

Tekst og musik: Don Pedro



Ulf var meget træt, og de søde karate-ka'ers blide stemmer blødgjorde hans dømmekraft... Før han havde fået set sig om sad han og hyggede sig sammen med fremmede mennesker på en ukendt café. Hvad var de ude på? Hvilken skjult agenda lå bag deres uimodståelige charme og utilslørede venlighed? Hvor kendte de hans navn fra? Ulf havde været igennem en nådesløs fysisk prøvelse, og dog følte han sig enormt godt tilpas. Han stirrede skeptisk på kaffen, der var god. Lidt for god. Skulle han melde sig ind?

KALENDER

Praktiske ting...

Adresse

Ashihara Karate Frederiksberg
Allegade 24B, Baghuset, 2000 Frederiksberg
www.ashihara-frederiksberg.dk



Lørdag 7. Sep: Jubilæum

Opvisning: 13-14

Åbent hus: 12-17

Gallamiddag og -fest 19.00-?

Lørdag 14. Sep: Graduering

Lørdag 19. Okt: DM i knock-down

Lørdag 9. Nov: Klubmesterskab i Kumite

Lørdag 14. Dec: Graduering + Julefrokost



Er det Side 9 pigen?

Det gør
IKKE ondt!!!

Hold & Træningstider

Børn: Tir 16.45-18.00

Juniorer: Man 17.00-18.15, Tor 16.45-18.00

Fællestræning (børn+junior): Lør 11.00-12.15

Voksne:

Begyndere: Man 18.15-19.45, Ons 18.15-19.30

Øvede: Tir 18.30-20.00, Tor 18-19.15

Højt graduerede: Tir 18.30-20, Tor 19.15-20.30

Fællestræning (voksne): Lør 12.15-13.30.

Interesseret?

Mød op en træningsaften eller ring til os

Børn: Signe Sørensen (33919510)

Voksne: Sensei Casper Olsen (32549539)

Bestyrelse

Klaus Phanareth	Formand
Casper Olsen	Sportslig leder
Liza R Nielsen	Kasserer (medlemmer)
Vania Larsen	Kasserer (regnskab)
Flemming Larsen	Sekretær
Johanne Carstensen	
Peter Bøggild	
Nick Greve Hansen	
Martin Kjær	
Suppleanter: Max Miller, Morten Gabel	

Klubbladet OSU

Redaktør: Peter Bøggild

Bidragydere: Sensei Casper Olsen, Sensei Klaus Phanarath, Nick Greve, Liza Nielsen

Fotografer: Peter Bøggild, Janne Hartmann Andersen, Benny Petersen m.fl.