

KALENDER

den nogenlunde præcise kalender der fortæller hvad der sker og omtrent hvornår det måske sker

Lørdag 12. marts Graduering

Lørdag 26. marts 2005
Sabaki Challenge Spirit i Viborg

Lørdag 9. april
Competing Sabaki Klubmesterskaber

Lørdag 7. maj DM i semikontakt Næstved

Lørdag 21. maj Fællestræning fra 4. kyu for alle DK's Ashihara klubber hos os

Fredag -Søndag 20.-22. maj
Træningsweekend på Græsrodsgården

Torsdag-Søndag 7.-10. juli
Sommerlejr Videbæk

Lørdag 10. september
Graduering for børn og voksne

Lørdag 10. december
Graduering for børn og voksne
Julefrokost om aftenen



芦原会館

Praktiske ting...

Adresse

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



Hold & Træningstider

Børn og juniorer

Begyndere under 10 år: Tir 16.45-18.00

Begyndere fra 10 år: Ons 17.00-18.15

Øvede (8.-9. kyu): Man 16.00-17.00

Øvede (7-1. kyu): Man 17.00-18.15, Tor 16.45-18.00

Voksne:

Begyndere: Man 18.15-19.30, Ons 18.15-19.30

Øvede (8.-5. kyu): Tir 18.15-19.30, Tor 18.15 -19.30

Højt grad. (fra 4.kyu): Tir 18.15-20.00, Tor 18.15 -20.00

Submission fighting: Ons 19.30-20.45

Fællestræning (alle voksne): Lør 12.15-13.30.

Kamphold: Mandag 19.30-20.45

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 Rosenbaum Nielsen	Kasserer (medlemmer)
Vania Larsen	Kasserer (regnskab)
Flemming Larsen	Sekretær
Johanne Carstensen	Hvid tornado (pt. i Grønland)
Peter Bøggild	PR, „Osu“
Nick Greve Hansen	Hjemmeside, computer mm
Martin Kjær	TDC-moser mm.
Janne Hartmann	Fotos mm.
Suppleanter:	Søren Parrot, Allan Schmidt

Klubbladet OSU

Redaktion: Peter Bøggild og Liza Nielsen

Bidragydere: Sensei Casper Olsen, Sempai Horia Moasa, Signe Sørensen, Liza Nielsen, Nick Greve Hansen, Martin Kjær

Fotografer: Peter Bøggild, Janne Hartmann, Liza Nielsen



Frederiksberg Ashihara Nyt

Nr. 5. Januar 2005 - SÆRUDGAVE

Et år er hamret derudaf siden Osu sidst reddede dit hårdt pressede intellekt og humør på stregen. Tusinder af tonse tunge tsuki er i mellemtiden hylet gennem den iltfattige, gennemfugtige tropeluft, hundrede af hårde hiza geri har mast massive mavemusklér, og millioner af varmestyrede mawashi geri har fundet deres modvillige mål - i al venskabelighed naturligvis. Og der er sket mangt og meget, også uden for dojoen. I denne SÆRUDGAVE giver Osu overblikket så du igen ved hvad der skete, sker og vil ske.

Hvordan går det så med klubben? Ligger den pustende i rendestenen efter en række år med hårde spark i økonomien i en stadig kamp for overlevelse? Well, efter mirakuløst at have sendt TDC Forlag's sortklædte ninjaadvokater i gulvet efter deres indædte forsøg på at give os en større regning for en forlængst afmeldt annonce, er det indtil videre lykket både at blive gode venner med vores nye lejer, samt ikke mindst at afværge bagerens (!) forsøg på at indrette et giffelsnedkeri i vores styrketræningsrum. Klubben er trådt ind Dansk Arbejder Idræt (DAI) og Frederiksberg Idræts Union, så her er der ekstra muligheder for at komme på kursus og søge penge, så vi kan lave flere aktiviteter. På det sportslige område har S. Max Miller og Signe markeret sig med flotte præstationer i Battle of Copenhagen, og klubben har fået en stribe nye brunbælter. Men hvor er klubmesterskabet blevet af? Sådan et må vi have igen! Med 11 vilde og gale nygraduerede blåbælter på mellemholdet, skal der action på drengerøven. I det hele taget er der nok at se til, børneholdene bugner af glædede unger der sluger Ashihara-karatens unikke kultur, stil og teknikker som glubende tigre via en stor velorganiseret børnetrænergruppe.

I klubbens ånd og tradition kombinerer de nye trænere på voksen- og børnehold karate-undervisning på højt niveau med menneskelighed og humor. Abefesterne og de dertil hørende zoologiske excesser ryster os sammen med kun milde vævsskader til følge. Læs om hvad der skete i 2004 og hvad der sker i 2005. Osu er med dig hele vejen. HORAY!

Indhold

- 2... Battle of Copenhagen
- 3... Karate-ka'er
- 4... The Last Samurai
- 6... Børn og juniorer
- 8... Trænere og medlemmer
- 9... 2004 i billeder
- 13... Graduerede
- 14... The Low Kick
- 15... En karatenovelle
- 16... Fra 2004 til 2005
- 18... Karate i Rumæniens
- 19... Nyt fra bestyrelsen



芦原会館

Signe Sørensen og S. Hanne Patricia i en meget lige kamp



Præmieoverrækkelse, en stor dag i S. Max' liv.

Battle of Copenhagen II

Doomsday i Dansborghallen

For anden gang afholdtes kampsportsgallaet 'Battle of Copenhagen', med kampe og opvisning i mange forskellige stilarter i Dansborghallen i Hvidovre. Igen stillede Ashihara Karate med en række kæmpere, og fra hvor egen dojo blev fanen holdt højt af Sempai Max og Signe.

Sempai Max mødte Sempai Michael Frank fra Randers. S. Michael Frank har teknikken i orden og masser af stamina, men på dagen overgik S. Max ham på de punkter. S. Max viste sabaki af høj klasse, var konstant i flydende bevægelse og dominerede kampen fra start til slut. Med kast, lowkick, frontspark og cuttingkick fik S. Max sin modstander i kanvassen indtil flere gange, og selvfølgelig blev publikum ikke snydt for ét af S. Max' specialer: et kvikt sidestep og så det dybe, tunge hook til kroppen. S. Max viste en flot præstation og vandt overbevisende på dommerstemmer – hvorfor, kan I selv få syn for på netadressen nederst.

Signe Sørensen mødte den meget dygtige og erfarne Sempai Hanne Patricia fra Århus. Denne kamp var fuld af intensitet fra start til slut. Der blev udvæsket slag, spark og knæ konstant. De to kæmpere delte sol og vind lige, og testede hinanden på både kondi og teknik.

Nyt fra bestyrelsen

Nyt fra bestyrelsen

Det har været et travlt år for bestyrelsen. Hovedsagerne har været

- **TDC sagen**, hvor de #)(#)(#)(/ møghunde forsøgte at indkassere 17000 kr for en annonce vi personligt og i flere omgange havde afmeldt. Sheeiii. Se Martin Kjærs fabel-agtige beretning til højre, om da han, Sensei Klaus og Line red ud mod overmagten, og vandt!

- **Integrationsprojektet**, som går ud på at hjælpe flygtninge til at deltage i klubben. Dette har ovenikøbet givet nye puder og træningsredskaber, nye medlemmer og hjulpet i vores bestræbelser på at være på så god fod med kommunen som muligt.

- **Ny lejer**. Et stort usikkerhedsmoment har været at få fornyet vores lejekontrakt, så vi ikke pludselig står uden tag over hovedet, hvis udlejeren får lyst til at lave ejerlejligheder i ejendommen. Vi er på god fod med den nye lejer, der blandt andet har afvist bagerens (!) krav om at få os smidt ud eller/og få vores styrketræningslokale overdraget til sit bageri. Nå, kan bageren ikke lide lugten i bageriet? Tak til den nye udlejer. Vi håber, vi kan blive i lokalerne længe endnu.

- **Økonomi**. Vi søger ofte om fondsmidler og anden støtte til at støtte økonomien, så der kan blive bedre råd til afholdelse og deltagelse i stævner, weekendture og andre aktiviteter. Vi vil i det hele taget gerne øge aktivitetsniveauet, især for børneholdene. Har du gode idéer, så sig endelig til.

9500 kr fra Tuborg fonden

Tuborg Fonden har været så flinke skænket klubben 9500 kr til at købe træningsredskaber for. Vi takker mange gange, og lover at bruge pengene godt!

Et integrationsprojekt i klubben

Johanne, der for tiden giver den gas i Grønland, tog sidste år initiativ til et integrationsprojekt i klubben, og ansøgte både Frederiksberg Kommune og Integrationsministeriet om bevillinger, som hun fik igennem. Det har betydet, at vi nu har mulighed for at udlåne Ashihara gier og benskiner til trængende børn og unge, at vi har fået nye sparkepuder, og desuden har kunnet tilbyde 1 års gratis træning til børn og juniorer, hvis forældre har svært ved den ekstra udgift i dagligdagen. Selvom der er en del familier i kommunen, der kunne nyde godt af dette tilbud, har det været svært at få gennemført. En af grundene er nok, at de familier, der kunne bruge sådan et tilskud, slet ikke sender deres børn hen i klubben, fordi de ikke ved, at ordningen eksisterer. Vi har også deltaget i kommunens årlige integrationsdage og lystigt uddelt foldere til interesserede i skarp konkurrence med afrikanske dansere, polske folkedansere og kinesiske teaterfolk. I samarbejde med integrationsrådet har Johanne og vores bladredaktør Peter desuden gjort en stor indsats, for at oversætte vore informationsfoldere til arabisk. Men da Peter mangte timers arbejde senere stod med en pc'er, hvor alt pludselig var på

arabisk, mens folderen var spejlvendt, måtte ideen opgives. I stedet blev lavet et tillæg, der kunne vedlægges - men jeg dog er ikke helt sikker på om det skal læses med et spejl i hånden? - Signe Sørensen

Kampen om De Gule Sider - en fabel.

"En kold og fugtig morgen. Disen ligger tungt over den slagmark, hvorpå de to hæere skal udkæmpe det afgørende slag. I den ene lejr sidder de nytænkende styrker, i den anden sidder de styrker hvis ånd vender tilbage til de gamle traditioner. Hærene gør sig klar til at møde hinanden. De traditionsbundne Samurai'er ridder i samlet folk uførtrods, direkte mod Kejserens nye våben...".

Dette er taget ud fra "Den Sidste Samurai" med Tom Cruise i hovedrollen. Jeg forsøger i det følgende at drage visse sammenligninger, for at beskrive klubbens bestyrelses kamp mod TDC Forlag:

En kold og fugtig morgen...

Samurai'erne (bestyrelsen) drog en sommermorgen ud til Kejserens hovedstad (Rødovre), for at opsiges deres brug af skydevåben (De Gule Sider), som de ville have anvendt til at hverve nye medlemmer til deres levevis Bushi-do (Ashihara Karate).

Som den traditionsbundne samurai, gav denne håndslag med Kejserens nye rådgiver (TDC), for at afsige brugen af skydevåben til fordel for mere traditionelle hverve metoder. Rådgiveren lovede med det samme, at denne opsigelse ville være gældende.

1 1/2 år senere, sendte Kejserens rådgiver en regning, for brug af våben til hvervelse af nye samurai'er. Det lille trosamfund (klubben), var fuldstændig modløse. Rådgiveren forlangte at trosamfundet skulle betale 17.000 riskugler, for brugen af våbene gennem de sidste 1 1/2 år.

Skulle det lille trosamfund betale så stor en del, ville det muligvis være blevet nødt til at sælge deres træhytter og finde en hule i stedet for.

Det blev besluttet af Samurai'erne ville sende tre krigere af sted, for at trække linier i sandet, og kræve at rådgiverne holdt ord. Efter lange seje forhandlinger, truede rådgiverne med at slæbe det lille trosamfund for et riskugleoprævningsfirma (Ribers). Samuraierne opfordrede deres krigere til kamp!

I modsætning til "Den Sidste Samurai", vinder samuraierne i denne historie. De red lige gennem rådgiverens kugleregn, og beviste derved at de gamle traditioner omkring Bushi-do, beskrevet af Sun Tzu, er stærkere en rådgiverens overmagt:

"One who sets the entire army in motion to chase an advantage will not attain it" (Sun Tzu).

- Martin Kjær

TDC Forlag



S. Horia Moasa fortæller her om Ashihara karate i Rumænien...

Ashihara Karate was brought to Romania by Mircea Carloganu (sandan), following his trip to Russia in 1986. He founded the Romanian Association of Ashihara Karate. In the following years Mircea Carloganu formed a few instructors who opened their own dojos in different cities around the country, thus Ashihara Karate grew national. The new style was very popular due to the fact that the only other karate style practiced in Romania was Shotokan. In the early 90's a group of young instructors managed to participate to the International Summer Camp in Denmark, on Livo Island. On their return these instructors wanted to make changes in their way of teaching, changes that were not accepted by Mircea Carloganu. Hence the group choose to continue on its own and formed The Romanian League of Ashihara Karate, under the leadership of Sorin Popa (nidan). Almost every major dojo in Romania and almost all the instructors entered the League: Nicolae Dascalu (sandan), Liviu Tabacaru (sandan), Eduard Hutanu (shodan), Marius Vasu (shodan). Nowadays the League no longer exists, but the dojos that formed it are even more powerful. The oldest dojo in the League, SEN DOJO, is now run by the students of Sorin Popa and Nicolae Dascalu, Didi Cioaca (shodan) and Horia Moasa (shodan). What is more important is that the old traditions of the League are still alive. Among these we can mention the two major camps, one in winter, usually organized in the last week of every year in a beautiful location in the mountains, and one in summer, usually organized in the last week of July at the Black Sea. Moreover once a year there is a National Kumite Championship (both for seniors and for juniors) and a National Kata Competition (both for seniors and juniors). Above all these, the national Ashihara Karate fighting team has a special bi-annual preparation camp. The national team has brought home several prizes along the years, and is always fighting with Denmark and Russia for the golden medals



But the most important event in the Romanian Ashihara Karate calendar is the summer camp organized every year in the last week of July at the Black Sea. The camp is not a usual one. It has only two trainings per day, one in the morning (06:00) and one in the afternoon (18:00), thus leaving the whole day free for fun and relaxation, things that the beautiful resort Eforie Sud has plenty to offer. It is also a chance for students and instructors from around the country to meet and spend splendid moments together. At the end of each camp a big graduation is being organized for the students, the major attraction being the black belt examination. Although in pain from all the fights and especially from all the low-kicks that they receive during the examination, the examinees dance along with the examiners at the Sayonara Party. Everybody leaves the camp in tears because it's time to return home, but also with a lot of great memories. Every year we have been honored by the presence of international guests in our summer camp. Just to mention a couple of them, Sensei Per Locken (sandan) and Sensei Mads Jensen (shodan) have not only taught us some "Danish tricks" but also enjoyed a nice vacation with a lot of swimming and sun tanning. In the end here's one motivation to join our camp: the price of the camp is 150 euro, and the price of a beer in any bar is 3 DKK!!!



芦原会館・芦原会館・芦原会館・芦原会館・芦原会館

芦原会館・芦原会館・芦原会館・芦原会館・芦原会館

Sempai Allan

I 2004 kom en ny sortbælte til klubben. Sempai Allan har tidligere trænet i en mindre klub og har selv trænet op til 1. dan som han tog i 1998. Ud over at have en masse røverhistorier i ærmet – og tak for det! – så er S. Allan en dygtig og engageret underviser, der altid serverer sine klokkeklare pointer. Var der nogen der sagde 'speed' og 'timing'? S. Allan er altid mand for at sætte fut i døsende karate-ka'er med sin dynamiske, lynhurtige karate-stil, som han lever og ånder i træningstimerne. En sempai der godt kan acceptere at man ikke er så god (endnu), men ikke at man gør mindre end sit bedste. En stor inspirator og karate-ka! At S. Allan oven i hatten også er en behagelig fyr og rar et træne sammen med, når andre underviser, det er bare to ekstra plusser. VELKOMMEN TIL, SEMPAI!



Frederik Bløndal

„Årets Theodor“ navngivet efter Theodor Nielsen, der for et par år siden hev halvdelen af sine medstuderende til prøvetime i dojoen gik i år til Frederik fra begynderholdet (ja, nu er han jo så blevet blå!) Prisen gives til en karate-ka der har gjort noget særligt for at udbrede kendskabet til Ashihara karate ved at invitere folk til at prøve selv. Frederik har i 2004 fået adskillige medlemmer trukket ned i svedekassen. Bravo for det.



Sempai Carsten

2. dan, flytter efter mange års slid for klubben, tusindvis af fede træninger og instruktionstimer og mindeværdige fester besluttet at flytte til Randers, hvor han oprindeligt startede sin karatekarriere i Randers Karateskole.

Tak for instruktion, godt kammeratskab og ikke mindst dine satans stramt siddende low-kick og albuestød: så kan vi lære det. Held og lykke derovre, vi ses, OSU!!!

Sempai Michael

„Am I evil - Yes, I am“, sagde S. Michael på sommerlejreren for et par år siden. Hans hold af gulbælter lavede gående basis i en hel time på en dyngvåd parkeringsplads i øsende regnvej, medens han stod under et halvtag og kom med opmuntrende tilråb. Nu er vores allesammens S. Michael blevet en rar og varm far til en dreng. Det forlyder at *the mean machine* - manden som giver „pain killer“ en ny betydning - er mindst lige så sulten efter træning, som han altid har været. De nye drengerøve på melleholdet glæder sig rigtigt meget til at teste om S. Michael er blevet blød, eller om der er en grund til at hans bælte ikke har samme farve som deres fine nye blå, hmmm! Tillykke med fader-værdigheden, vi glæder os til flere inspirerende, teknisk udfordrende og muskelsmertende „hygge“ træninger.



Johanne Carstensen fotografere af Janne Hartmann f

Johanne Carstensen

Klubbens enestående energibundt og børneinstruktør Johanne Carstensen (4. kyu) har forladt os for en tid! Johanne har fået job som børnepsykolog i Grønland, og må i de næste 3 år endvidere slås med isbjørne, ulve, hvaler og hvad der ellers kravler rundt på indlandsisen. Det forlyder, at hun der deler mawashi geri til kæben ud med stor præcision. Pas godt på dig selv - vi savner dig og vil gerne have dig hel hjem.

Janne Hartmann

er endnu „kun“ fotoelev, men laver til dagligt fotos i Aller Press. Hendes top-professionelle foto-kunnen har flere gange kommet klubben til gode. Øverst ses et eksempel... resten af billederne kan nydes på www.ashihara-frederiksberg.dk. Tak fordi du gider, du er for sej!

Årets Bad-ass er Sensei!

Årets hårdeste karate-ka blev ved julefrokosten kåret som Sensei Casper Olsen. Selv som nybagt fader har han støt holdt skruen i vandet. Sensei tager stadig flere strækkere, kæmper længere tid, er mere veloplagt, er mest i klubben. I en tid hvor tingene konstant forandres, er Sensei klubbens anker og bankende hjerte. Manden viser, at man aldrig behøver at give op, hvis man stoler på sig selv. Sensei er talrige gange blevet set i gulvkamp med dyblått hovede i en nasty hovedlås. Så længe han trækker vejret, ved han bare at han vinder, og det ved modstanderen. Med sin sjældne kombination af teknik og ånd, humor og alvor er Sensei klubbens absolut største aktiv.

Årets Karate-ka

Prisen som Årets Karate-ka blev givet til redaktionen af Osu, og især til Liza Rosenbaum Nielsen, der med stor succes administrerer den del af klubbens økonomi der har med medlemmerne at gøre. Det er Liza, der holder styr på hvem der går i klubben, og sørger for at der kommer kontingent ind. Klubbens økonomi ser for første gang i en årrække positiv ud, og det er i høj grad gennem Liza's og Vanja's arbejde - vores dygtige kasserer - at vi kan se med en vis optimisme på fremtiden. Vi takker og bukker, og vil gøre vores for at leve op til æren nu og i fremtiden.

The last samurai

...et miniportræt
af Shihan Takumi Higashidani, 5. dan

Det er snart tyve år siden jeg første gang mødte Shihan Takumi Higashidani. Det er en af den slags begivenheder man ikke lige glemmer. På det tidspunkt trænedes jeg Goju-ryu karate på den Japanske Karateskole som lå i Viktoriagade i tredje baggård på anden sal. Det var ikke noget luksussted. Opgangen var uhmsk og fugtig, og når man kom ind oppe på anden sal, gik man ind i et receptionsområde med et par stole, et slidt, brunt gulvtæppe og en tre år gammel kalender med billeder fra den opgående sols hjemland. Selve dojen var dog helt anderledes. Her var cirka hundrede kvadratmeter gulv med vinduer langs begge sider og en smukt udsmykket "shind" i lokalets ene ende. Cheftræner var Sensei Klaus Phanereth, der ikke blot nød at kyle rundt med eleverne, men som også på andre måder viste sig at være på forkant med hvad det handlede om i karateverdenen. Således havde han i slutningen af firserne fået etableret kontakt til en japansk karateka, der boede og trænede i Århus. Denne mand var Shihan Takumi Higashidani. Jeg husker endnu med slet skjult fryd hvordan jeg efter en endt mandagstræning hørte Sensei berette om, hvordan han og Sensei Dan Ragnvald var taget til Århus for at møde mesteren.

Shihans fornemmelse for kumite

Det var dengang dojen i Klosterport stadig eksisterede. Endnu en baggård og endnu engang op på anden sal. Mesteren havde taget høfligt imod de to, og man havde påbegyndt træningen. Efter en time med den obligatoriske basis med alt hvad der hører til, kunne Sensei Klaus ikke længere dy sig og havde spurgt, hvordan det lå med mesterens kumitefornemmelse. Det må have virket ganske kækt på denne mand, der siden de tidlige teenageår, havde brugt al sin energi og et enestående talent på karate. Hvis det ikke var en



Sensei Klaus Phanereth og Shihan Takumi Higashidani i „de gode gamle dage“.

udfordring, hvad var det så? Det lå okay med kumite. Værsgo, først var det Sensei Klaus's tur. Som han senere beskrev det, lå han ned, eller også fløj han gennem luften, men han stod ikke meget på sine ben. Sensei Dan sad og så på og lukkede ind imellem øjnene, når hans gode ven og træningskammerat, med voldsomme brag – igen og igen ramte jorden. Efter et kvarter var det heldigvis endelig slut med Sensei Klaus's lektion og turen var kommet til Sensei Dan. Samme tur, magen til en gang til og nu endda med en godt opvarmet og ilter japaner.

Efter besøget i Århus blev Shihan tilknyttet karate-skolen i Viktoriagade på mere eller mindre fast basis. Han besøgte os én gang om måneden hvor han trænede og lærte fra sig, og som sagt husker jeg så udmærket den første gang.

Et simpelt koncept

På det tidspunkt var jeg i midten af tyverne - en alder med mange udmærkede kvaliteter, men visdom er som bekendt ikke en af dem, og min første tanke, da jeg så Shihan stå der på det slidte, brune tæppe var da også, at han ikke var særlig stor. Allerede senere på aftenen forstod jeg, at det tankesæt jeg der havde præsteret var helt galt. Ja, der var faktisk tale om en katastrofal fejlbedømmelse der under andre omstændigheder kunne være blevet ens sidste. Overdriver jeg? Næppe.

Som altid stod den først på basisteknikker, men i Shihans fortolkning fik bevægelserne nyt liv. Hvis man havde anet, hvad han kunne bruge rækken af teknikker til i kamp, fik man vished i lektionens anden halvdel der bestod af kumite. Det lå atter okay med kumite, og Shihans koncept var simpelt: Han tog os alle. Den ene efter den anden.

Jeg havde aldrig set noget lignende.

Ikke fordi jeg ikke kendte til fuld kontakt. Vi plejede såmænd heller ikke at lægge fingrene imellem til hverdag. Desuden havde jeg da været publikum til Danish Open, der i slutningen af firserne var en af de prestigefyldte internationale turneringer i Europa. Dette var bare anderledes.

Ikke alle ramte gulvet lige hårdt, men alle fik en flyvetur. Desuden sparkede han folk i hovedet efter for godt befindende. Man nåede ikke rigtig at blokere, og selv når man nåede det, gjorde det ikke den store forskel. Nogle gange nøjedes han ikke med at feje det ene ben væk under en, men nappede også det andet med i forbifarten. Medens man så var på vej ned mod gulvet kunne han finde på at hoppe ind over en og vente på at man kom på benene bagfra. Hvordan kunne jeg have ment at han ikke var særlig stor. Da vi bukkede af fyldte han det halve af dojen. Denne ene lektion gjorde på enkel vis enhver turnering jeg deltog i senere til en simpel affære. Det var svært at frygte andre, når man først havde kæmpet med Shihan.

Whazzap in 2005?

Battle of Copenhagen, 12. Februar

Det fænomenalt underholdende kampsports stævne, med deltagelse af kæmpere inden for Ashihara Karate, Tae-Kwondo, Jiu Jitsu, Shoot-fighting, Brasiliansk Jiu Jitsu, Vale Tudo, Thaiboxing/Kickboxing, afholdes i år den 12. februar i DGI byen i København. De sidste to år har stævnet haft deltagelse af Sempai Max, og i 2004 deltog også Signe Sørensen (se andetsteds i bladet). Det kan klart anbefales at kigge med, så sæt kryds i kalenderen. Hjemside: <http://www.battleofcopenhagen.dk/>.

Sabaki Spirit Challenge, 26. Marts i Viborg

Det helt store Ashihara-brag er VM cuppen der afholdes hvert år i Viborg. Her mødes kæmpere fra hele verden for at dyste om mesterskabet, og her kan man opleve Ashihara Karate på allerhøjeste niveau. Stævnet har i de senere år været domineret af russiske kæmpere, som i løbet af 90'erne overtog førerpositionen fra danskerne. Rusland har nogle meget store, yderst kompetitive karateklubber omkring Moskva, og leverer nogle usandsynligt onde og veltrænede kampmaskiner. Det er altid spændende at se hvordan disse meget hårde kampe forløber, og som regel drager adskillige karate-ka'er fra Frederiksberg Ashihara til Viborg for at opleve showet. Signe Sørensen opnåede bronze i 2003. Skal du være den næste?

Competing Sabaki, 9. April på Frederiksberg

Ashihara Frederiksberg Karate afholder i år klubmesterskab på selveste besættelsesdagen lørdag d. 9. April, 2005. Her kan alle de nye stjerner på mellemholdet endelig komme til at udfordre klubmesteren Sempai Michael Achiam i sabakiens ædle kunst. Der kæmpes her efter almindelige sabakiregler, og alle fra og med blåt bælte opfordres til at stille op og gøre det til en super dag. Sæt kryds i kalenderen.

Danish Open i April!

Det er endnu uvist om der afholdes Danish Open i April. Dette er et ægte knock-down stævne med overvejende deltagelse af Kyokoshin kæmpere, men hvor alle karategrene kan deltage. Det plejer at blive afholdt i Valby hallen i April, men vi har endnu ikke oplysninger om en konkret dato. Claus Jørgensen (1. kyu) deltog i Danish Open i 2004.

DM i semikontakt 7. Maj i Næstved

I de sidste 17 år har Shin Go Ryu klubben i Næstved afholdt uofficielt DM i semikontakt. Stævnet er overmåde hyggeligt og giver mulighed for at afprøve sine kampfærdigheder under forholdsvis fredelige omstændigheder. Reglerne er lidt anderledes end det vi er vant til: man må ikke holde i tøjet og man må ikke sparke på låret. Op til stævnet trænes der efter disse regler på

kampholdet for at vænne kæmperne til det. Klasserne var sidste år Herre B (+80 kg, -80 kg, -70 kg) og Herre A (+80 kg, -80 kg), Dame (+60 kg, -60 kg) samt Dan-klasse (+75 kg, -75 kg). Sidste år vandt Signe Sørensen Dame klassen under 60 kg. Du kan læse mere om sidste års stævne her: <http://www.shingoryu.dk/2004-05-08DMsemi/dmsemi2004.htm>

Sommerlejr i Videbæk, 7-10. Juli

Årets store karatebegivenhed er den tophyggefulde og ganske udmattende (på den fede måde) sommerlejr i Videbæk. Her trænes der fra torsdag til søndag sammen med Ashihara-kæmpere fra hele landet, og det er højest motiverende og inspirerende at opleve hvordan forskellige instruktører griber sagen an. Stedet har store græsplæner, svømmehal og solid jydsk kost der mætter! – og sommerlejren slutter altid med en rigtig fest, nemlig graduering om søndagen, først for børnene, derefter for voksne 3. kyu og nedefter. Til sidst kommer sort- og brunbælte gradueringerne, hvor kampene altid er en medrivende og „festlig“ affære. Sommerlejren giver noget der svarer til 3-4 måneders træning på få dage, og vil betyde et ordentligt ryk i dine karatekundskaber og -bekendtskaber.

Weekendlejren på græsrodsgråden

Den 20.-22. Maj. Altid såååå hyggeligt! Sæt kryds i kalenderen nu!!! Say no more, say no more.

Husk at melde dig til weekendlejr



Sommerlejren

i Videbæk i 2004 bød på den velkendte palette af træningspas ude og inde, med det legendariske natløb, den solide bonde-mad og mulighed for at knytte venskaber fra de mange, stærke jydsk

karateklubber. Det er sundt at føle sig som en del af et fællesskab - Frederiksberg Ashihara Klub er den eneste sjællandske af slagsen, hvilket godt kan blive lidt ensomt. De mange træninger satte sig efterhånden sine spor i vore karateka'er, men for de der skulle graduere, var søndagen tidspunktet hvor formen gerne skulle peake. Det gjorde den så!

Nick Greve Hansen, Thomas Jørgensen og Jens Dalsgaard graduerede alle til 2. kyu (brunt bælte), og der meldtes fra Sensei at de gjorde det rigtigt godt i de 10 graderingskampe de hver måtte igennem.

The one and only Julefrokost

Julefrokosten efter december-gradueringen blev som altid en succes med over fyrrer deltagere. Maden var „tag-selv-med“ catering, og der var alt fra kunstfærdige gastronomiske mesterværker til dåsesild. Rigtig lækker mad, ikke mindst silden. Og så var der jo uægtelig noget med nogle øl, uha! Aften gik stille og roligt fra hygge og julelege til mildt anarki og ikke mindst dans til lyden af det netop opsatte stereoanlæg, Nick lige akkurat nåede at få banket på plads inden festen startede. Anlægget er skruet fast inde i herrernes omklædningsrum, byens med garanti mest stinkende diskotek. Festen fortsatte til den lyse morgen, og vi nåede igen en række prisuddelinger (se s. 3), sange som S. Henrik og S. Michael kunne huske etc. Det lykkedes at afvikle årets butt-bumping mesterskab, selvom S. Michael havde glemt at tage „Pussy Power“ med Prince med som jo som bekendt er uundværlig. Den unge mand brugte en time på at finde mp3 filen på nettet, og så gik det løs med „Pussy Power“.

Nick har altid samme tøj på til julefrokosten. Tillykke med det brune bælte!



Thomas Jørgensen graduerede til 2. kyu

karateklubber. Det er sundt at føle sig som en del af et fællesskab - Frederiksberg Ashihara Klub er den eneste sjællandske af slagsen, hvilket godt kan blive lidt ensomt. De mange træninger satte sig efterhånden sine spor i vore karateka'er, men for de der skulle graduere, var søndagen tidspunktet hvor formen gerne skulle peake. Det gjorde den så!

Nick Greve Hansen, Thomas Jørgensen og Jens Dalsgaard graduerede alle til 2. kyu (brunt bælte), og der meldtes fra Sensei at de gjorde det rigtigt godt i de 10 graderingskampe de hver måtte igennem.

The one and only Julefrokost

Julefrokosten efter december-gradueringen blev som altid en succes med over fyrrer deltagere. Maden var „tag-selv-med“ catering, og der var alt fra kunstfærdige gastronomiske mesterværker til dåsesild. Rigtig lækker mad, ikke mindst silden. Og så var der jo uægtelig noget med nogle øl, uha! Aften gik stille og roligt fra hygge og julelege til mildt anarki og ikke mindst dans til lyden af det netop opsatte stereoanlæg, Nick lige akkurat nåede at få banket på plads inden festen startede. Anlægget er skruet fast inde i herrernes omklædningsrum, byens med garanti mest stinkende diskotek. Festen fortsatte til den lyse morgen, og vi nåede igen en række prisuddelinger (se s. 3), sange som S. Henrik og S. Michael kunne huske etc. Det lykkedes at afvikle årets butt-bumping mesterskab, selvom S. Michael havde glemt at tage „Pussy Power“ med Prince med som jo som bekendt er uundværlig. Den unge mand brugte en time på at finde mp3 filen på nettet, og så gik det løs med „Pussy Power“.

Det var også aftenen hvor det gik det op for ubesejrede Sensei Klaus at ungdommen nu puster ham i nakken i den legendariske øldriknings-konkurrence. Vinder han også næste år?

En storartet og særdeles hyggelig fest, uden alvorlige skader på bygning, lokaler og legemsdele. Osu til arrangørerne (især Frederik og Sensei, der slæbte øl) og til Anders for oprydning bagefter.

Fortsat fra foregående side...

- Her er tyve yen.
- Som gløden i smedens vandfad forsvandt smilet fra de tre mænds ansigter.
- Hvem er det? råbte den tykke forbløffet.
- Her er tyve yen, gentog den fremmede med dæmpet stemme og trådte et skridt frem. Jeg anbefaler at I tager de penge i har forlangt og forlader stedet.
- Du gør fanden gør du, råbte den tykke.
- I det samme trak manden til venstre sit sværd.
- Vi får at se hvem der forlader stedet, skreg han.
- Læg det sværd væk, sagde den fremmede stadig uden at hæve stemmen.

- Haha, grinede den tykke højlydt. Jeg synes også Sato-san skulle lægge stikke sit sværd tilbage i skeden, haha, men han bliver så let hidsig, og så nytter det ikke noget hvad jeg siger, hahahaha.

Den tykke og den sidste af de tre indtrængende trak sig lidt til siden for at gøre plads for manden der hed Sato. Den fremmede stod stadig ubevægelig. Der gled kort et udtryk af ubeslutsomhed over Satos ansigt ved den fremmedes tilsyneladende mangel på frygt. Forstod han ikke at han stod magtesløs over for en hensynsløs og bevæbnet fjende? Så angreb han. Der var ikke plads til at hugge fra oven på grund af det lave loft. I stedet udstødte han et skrig og svingende af al kraft sværdet i en bu mod den anden hals. Da den fremmede, der hidtil havde stået stille, endelig bevægede sig gik det så hurtigt så øjet dårligt kunne nå at følge med. Hiroko så ham nærmest glide et skridt frem og fange sværdskaftet med venstre hånd. Han fulgte med den andens sving, medens han med højre hånd greb Satos albue. Midt i bevægelsen vendte han sig med et ryk og samtidig med at Satos ben løftede sig fra gulvet, kom der en lyd fra sværdarmen som når en tør gren knækker. Endnu inden den faldende krop ramte jorden, havde den fremmede grebet sværdet og samtidig at Satos ryg og hoved samtidig klaskede ned i køkkenets trægulv huggede den fremmede til med et sving der gik så hurtigt at man ikke kunne se sværdet.

Pludselig syntes stilheden i køkkenet højere end Satos skrig. Sakamotos mænd og Hiroko og hendes moder så fra den fremmede til manden på gulvet.

Sato lå i fosterstilling med højrehånden omkring den brækkede venstrehånd. Ved hans ene kind stod hans eget sværd solidt plantet i gulvet. På gulvet ved siden af Sato lå et afhugget øre.

Den tykke var den første der talte.

- Det var som satans, udbrød han. Det var tydeligt, at han ikke anede, hvad han skulle gøre.

- Han burde forbindes hurtigst muligt, sagde den fremmede hjælpsomt.

Den tykke stod ubeslutsom endnu et øjeblik. Så gjorde han tegn til tredjemanden, og sammen fik de deres faldne kammerat bugseret på benene. Som en eftertanke samlede den tykke Satos øre op og kom det i lommen. Udenfor hjalp de deres sårede kammerat over til hestene. Sporet efter dem var rødt af blod. Da de endelig havde fået ham op på hans hest svang de sig selv i sadlen. Den tykke forsøgte sig uden held med en værdig grimasse. Lige inden de tre ryttere blev opløst af skoven og den faldende sne, vendte den magre sig i sadlen mod Hiroko, hendes moder og den fremmede og råbte: Vi kommer igen!



Vejen til mushin

Siden dengang er det blevet til en del træning og også en del samvær uden for dojoen. Nu om stunder kan vi også tale om andre ting, men i begyndelsen må jeg have virket temmelig trættende med mine evindelige spørgsmål om vejen til det perfekte, som han dog aldrig ignorerede, men gerne behandlede med den milde ironi der er så typisk for ham.

Således husker jeg en lørdag eftermiddag, hvor vi havde trænet i den ny dojo på Frederiksberg, klubbens nuværende lokaler, og nu sad nede på Cafe Bardutski, drak øl og røg cigaretter. For mig var dette en usædvanlig måde at tilbringe timerne efter lørdagstræningen på, men det var jo heller ikke hver dag Shihan sådan kom på besøg. Som sædvanlig var det mig der talte mest. Jeg forsøgte at gøre rede for den perfekte balance mellem krop og sind. *Mushin*. Når der ikke kommer noget mellem tanke og handling. Virkeligheden oplevet uden noget form for hæmmende filter. Den ideelle tilstand i kamp, bla-bla-bla...

Da der endelig kom en pause i ordstrømmen, så Shihan venligt på mig, medens han tændte endnu en cigaret.

Mushin, sagde han og inhalerede.

Ingen alkohol, ingen cigaretter forklarede han og pustede cigarettrøg ud, hvorefter han tilføjede, ...og *ingen kvinder*.

Han smilede igennem røgen og tog en slurk øl, før han fortsatte.

Øg så skal du op hver morgen klokken fem for at påbegynde dagens otte timers meditation, og så måske... måske efter tyve år vil du opleve det... mushin.

Kun den mest forbenede, humorforladte ildsjæl ville have taget disse ord for endnu en dyb lektion. Det var

nok snarere en kompliceret og tænksom mands refleksion over livet og de muligheder det tilbyder, både dem vi forsøger at gribe med begge hænder, men også dem der går os forbi og som vi bliver ved med at kigge efter længe efter vi har tabt dem af syne. Dette indtryk fik jeg bekræftet senere samme eftermiddag, da jeg efter indtagelsen af et større kvantum alkohol, noget naivt spurgte, hvordan han kunne være så upåvirket. *Ahh, sagde han, udenpå er jeg stille og rolig, men indeni ser det anderledes ud.*

Jeg var ganske enig i denne betragtning. Selv i min daværende tilstand opfattede jeg at Shihan var et menneske, der udmærket var klar over at øjet kun afdækker isbjergets top. Hvis man vil længere ned - hvis man vil se mere - så skal der arbejdes for det. Og det er vel passende at jeg slutter dette miniprotræt af Shihan med at nævne hans grundlæggende tro på vejen til karate. Falder talen derimod på den politiske organisering og magtstruktur indenfor karatesystemer har jeg igen og igen lagt mærke til, hvordan Shihan får det der tomme blik i øjnene. Karate er muligvis hans liv, men karate organisation hænger ham langt ud af halsen. Det handler om træning, og hvis man overhovedet kan sige at Shihan har en hemmelighed er det vel denne ene: Han arbejder med karate døgnet rundt.

Jeg håber inderligt at Ashihara Karate Frederiksberg kan blive ved med at høste frugten af hans puritanske ihærdighed og talent både i det nye år og forhåbentligt mange flere år frem i tiden.

- Sensei Casper Olsen



Shihan Takumi Higashidani og Sensei Casper Olsen til et af Shihans seminarer i Ashihara Frederiksberg Karate Dojo.

Update...

Vores nye holdstruktur blev indført efter september gradueringen og fungerer rigtig fint, selvom der selvfølgelig kan være noget problematisk og farvet i, at det er mig, der deler roser ud.

Udover en mængde nye børn og juniorer, der er begyndt i klubben, har vi fået en hel hær af nye og dygtige instruktører på holdene (det gælder jo om at snuppe dem, før voksenholdene tager dem!). Siden sidste OSU er en række nye børne- og juniorinstruktører trådt til. Sidste nye scoop er Frederik, der begynder efter juleferien. Faktisk går det så stærkt, at vores hjemmeside slet ikke kan følge med med billedene netopdateringer.. Men det skal nok komme.

Instruktørerne har fornylig været på kursus, hvor vi blandt andet lærte en masse gode lege, der vil snige sig ind i undervisningen på uforudsete tidspunkter. -Signe

Nye børneinstruktører siden sidst

Vi har desværre måtte vinke farvel til et par instruktører siden sidst, men heldigvis var der en del friske karate-kaer der trådte til, så vi nu har et rigtig velfungerende team af instruktører til de ca. 65 børn og juniorer fordelt på 6 hold i klubben. Velkommen de nye!

Børne og juniorinstruktørflokken består nu af: Sempai Horia, Claus Christensen, Line Dalsfort, Signe Sørensen, Frank Jørgensen, Liza Nielsen, Anders Hald Jensen (billedet), Anders Bendix Madsen, Frederik Bløndal, Simon Calman, Mark Friis Hau, Thomas Kristiansen og Janne Hartmann. Og heldigvis får vi stadig ofte god inspiration fra S. Bernhard. - Signe & Liza

Træningstider for børn og juniorer

I søgen efter den bedste løsnings for både børn, unge og voksne, ændrer vi ind imellem på tider og hold-strukturer. Vi prøver at finde en god balance mellem højde, drøjde, teknisk og motorisk kunnen, samt holdstørrelser og træningsdage. Det er noget af et puslespil, men vi synes selv, det bliver bedre og bedre.. Således kan vi nu tilbyde een ugentlig træning for begyndere og rødbælter, både juniorer og børn. Fra og med blå snip kan de træne to gange om ugen.



Børnegraduering i December

Vi havde 28 (!!) børn og juniorer til graduering d. 11.12.2004. Stemningen var intens og god og I kan være helt sikre på, at det varmer et instruktørhjerter, at se den energi og vilje, der bliver vist fra rækkerne af spændte børn. Alle bestod og det betyder blandt andet, at vi nu har to grønbæltebørn, Nicholas og Pil i klubben. De har trænet her i mange år og er to supergode eksempler på dygtige karatebørn, der kan vise vejen for de andre. Tillykke til jer alle! - Signe

Pil og Nicholas graderede til 4. kyu og måtte blandt andet igennem en kamp hver mod deres trænere.



Børneweekend i November

Kl. 14 lørdag den 6. november 2004 mødte 20 forventningsfulde børn og unge op i klubbens café med soveposen under armen. De varmede lokalerne op i bedste stil frem til søndag kl. 11. Vi startede med 1½ times hård knokletræning, hvor 4 af klubbens børne-instruktører svingede pisken - dog ikke uden et lille smil i øjenkrogen, og de gjorde det rigtig flot alle sammen, vores seje unger!! Svedende og rødkindede gik de ud i små grupper og lavede sketches og gættekonkurrencer, malede, pyntede bord og byggede hule til aftenens filmhygge med Karate Kid og tegnefilm. Søndag stod i den åndelige trænings navn med S. Bernhard. Alt i alt herligt! Og tak til de forældre, der gav et nap med! - Liza

Hygge omkring morgenbordet under børneweekenden



Som noget nyt starter vi i dette nummer af Osu med en føljeton, skrevet af Hero Fukoda.

Ronin

Den fremmede dukkede op af intetheden. Hun havde været optaget af en af sine fælder og havde hverken hørt eller set ham før han stod små fem meter fra hende. Det måtte have været den faldende sne der havde snydt hendes ellers altid årvågne sanser.

- Unge dame...

Hun kiggede op med panik i øjnene og hendes hjerte sprang et slag over. Der gik adskillige sekunder før hendes lammede hjerne registrerede, at det ikke kunne være en af Sakamotos opsynsmænd. Hans jin-baori, overtræksjakken af fil, så slidt ud, og han havde et træudtryk i øjnene. Over ryggen bar han en tyk, aflang bylt. Han havde et hvidt tørklæde bundet om panden, hvis farve gik i et med den sne der lå i et tykt lag på skuldre og hoved. Per reflekse bevægede hun sig mellem den tomme fælde og den fremmede.

- Er der et sted i nærheden, hvor der er varme og mulighed for at overnatte? Spurgte han.

Lettelsen over ikke at være blevet taget af en af Sakamotos mænd, medens hun var i færd med at sætte en fælde op på hans jord, løb igennem hende som en varm strøm. Sakamoto slog hårdt ned på krybskytteri. Hun var lige ved at smile til den fremmede.

- Det nærmeste sted er daimyoens gods, løj hun. Når du kommer ud på hovedvejen, sagde hun og pegede, skal du fortsætte cirka fem kilometer lige frem.

I farten havde hun ikke tænkt på hvordan det forklarede hendes egen tilstedeværelse på daimyoens, herremandens, jord. Men hvis den fremmede ikke troede på hendes historie, lod han sig i hvert et tilfælde ikke mærke med noget.

- Arigato gozaimashita, sagde han og nikkede let med hovedet, hvorefter han vendte sig og begav sig i retning af hovedvejen.

Hun skulle ikke have en fremmed indenfor døren i den lille hytte hun boede i med sin mor på det eneste stykke jord i miles omkreds der ikke tilhørte daimyoen. Hun lod en sidste gang sine kolde fingre løbe hen over fældens fjederanordning. Så rejste hun sig og pilede i den modsatte retning af den hun havde sendt den fremmede i. Efter et kvarter så hun hyttens velkendte form dukke frem fra skoven og den faldende sne.

- Hvor har du været Hiroko? Spurgte hendes mor med ængstelig stemme i det øjeblik hun hastigt lukkede døren i bag sig for ikke at slippe varmen ud.

- Ude og samle lidt brænde i skoven.

- Du ved jo at daimyoen ikke vil ha' det, min skat.

Typisk hendes mor. Hvordan skulle de ellers holde sig varme? Hiroko kunne aldrig finde på at fortælle sin mor om de fælder hun havde sat op inde på Sakamotos jord. Moderen ville blive hunderæd ved tanken. Hver gang hun kom hjem med en kanin der var gået i en af hendes fælder, fortalte hun at det var en gave fra daimyoens mænd.

Hun kiggede op på moderen, der sad med sit sytøj i hænderne. Hun syntes hendes sykunst var den smukkeste i verden og kun overgået af moderens egen skønhed. Hvis det ikke var fordi Sakamoto prøvede at få deres jord, og hans mænd for hver dag der gik øgede chikanerierne mod dem, havde Hiroko mere end grund nok til at nære modvilje mod herremanden, fordi han kun betalte hendes mor en brøkdæl af hvad hendes smukke håndværk var værd. Lige nu var hun i gang med at sy en sort silkeskjorte. Det

skinnende stof gled igennem hendes hænder som om den var levende. Hiroko tænkte et kort øjeblik på at fortælle moderen om den fremmede hun havde mødt i skoven, men besluttede sig så til at lade være. Der var ingen grund til at ængste hende unødigt. Hun havde knapt tænkt tanken færdig, da det bankede sagte på døren.

De to kvinder så på hinanden. Hiroko kunne ikke huske, hvornår de sidst havde haft besøg fra andre end daimyoens mænd og de havde ikke for vane at banke på før de kom ind. Hendes moder lagde sytøjet fra sig med en rolig bevægelse og gik over og åbnede døren. Hiroko kunne ikke se hvem det var der havde banket, men hun hørte en mandestemme, og et øjeblik efter trådte hendes moder til side og bukkede.

- Kom endelig indenfor i vores beskedne hytte. Her vil du kunne finde varme og hvile.

Da Hiroko så hvem deres uventede gæst var, begyndte hendes kinder at brænde.

Det var den fremmede.

Han lod sig imidlertid ikke mærke med, at han havde truffet hende før men bukkede venligt for hende, før han atter vendte sig og lukkede døren.

- Sumimasen, jeg undskylder, at vi ikke kan tilbyde noget mere. Døren der er til min datters og mit soveværelse. Den anden dør er til vores forråds-kammer, der desværre kun indeholder lidt ris og lidt tørret fisk. Der kan du lægge dit overtøj. Min datter og jeg vil trække os tidligt tilbage og overlade dig køkkenet her, hvor jeg håber du vil kunne få en godtøgende nats hvile ved vores ydmyge arne.

Den fremmede bukkede dybt for Hirokos moder.

Arigato gozaimashita, gentog han, svingede sin bylt ned fra skulderen og gik over til den anviste dør til forråds-kammeret. Da han var forsvundet bag døren, vendte Hiroko sig mod sin mor.

- Hvorfor inviterede du ham ind? Vi kender ham jo overhovedet ikke. Vi har ikke engang mad nok til os selv, hviskede hun.

- Rolig mit barn, sagde moderen mildt. Vi bør glæde os over den mulighed guderne har tilskicket os for at gøre en god gerning. Dette er den bedste måde for os at blive varmet og få stillet vor sult.

I det samme hørte de to kvinder lyden af heste uden for hytten, og et øjeblik efter blev døren nærmest revet op, og tre mænd kom larmende ind i det lille køkken. Den forreste var stor og tyk og højrodet i ansigtet. De to andre var magre og grønlige og deres ansigter udtrykte hånlige grimasser, der syntes at være frosset fast i vinterens kulde. Alle tre mænd var bevæbnet med hver deres katana, et langt smalt sværd som de havde hængende ved deres venstre hofter.

- Godaften i skuret, næsten råbte den tykke.

- Konban wa, sagde Hirokos moder og bukkede for de tre indtrængende.

Manden til venstre kastede et lille bundt grene hen foran Hirokos moder. Derefter trak han sig igen om bag den tykke, der nu smilede slesk. Kulden fra den åbne dør havde på et øjeblik bredt sig i rummet.

- Ja, vi har på daimyoens gavmilde befaling samlet lidt brænde til dig. Du skal få det for den latterlige pris af tyve yen.

- Jeg har ikke bedt daimyoen om noget brænde, og jeg har ikke tyve yen, sagde Hirokos moder stille.

- Er du ikke lidt utaknemmelig? Tyve yen er vel ikke for meget forlangt?

- Som sagt, jeg har ikke tyve yen.

- Ja, så er der vel andre måder du kan betale på, sagde den tykke og slikkede sig om munden. Manden til højre vendte sig om og smækkede døren bag i. Alle tre mænd smilede forventningsfuldt. Hiroko trykkede sig ind til sin mor. Den tykke skulle lige til at tage et skridt frem mod de to kvinder da der lød en bevægelse over fra døren ind til forråds-kammeret.



THE LOW KICK

Kære læser!

Hvad er der sjovt ved karate? Voldsmand i morgenkåbe, der er da ikke meget at grine af? Jo, det er der. Læs selv denne karatevitighed: *En stor fyr sætter sig ved siden af en lille mand i en bar. Efter et par minutter rejser han sig op og banker hånden ind i siden på den lille mand, der falder af stolen. „Det var et karatestød fra Japan“. Den lille mand børster sit tøj og sætter sig op igen. Da den store fyr vender tilbage fra toiletet får vores lille ven endnu et stød, denne gang i maven. „Det var et kungfu stød fra Kina“. Den lille mand synes nu ikke at han vil være med mere, og går. En time efter vender han tilbage og slår den store mand bevidstløs. Den lille fyr siger til bartenderen: „det var et brækjern fra Silvan“.*

Interview

The low kick bringer dig denne gang noget så unikt som et interview fra 2014, bragt til Frederiksberg 2004 via den nye Microsoft Powerfax Pro, der netop er blevet installeret i kontoret. Vi har interviewet Shihan Thomas Kristiansen fra Danmarks nyeste og mindste karateklub Nissevænget Ashihara Klub.

Shihan Thomas blev 11. Dan i Ashihara Karate efter eget udsagn efter en special-graduering i efteråret 2013 i Honbu, Japan af selveste Kancho Ashihara II, lederen af verdensorganisationen New International Karate Organisation (NIKO).

"Osu, Shihan, du er så den sportslige leder for en lille flok karate'ka-er i Nissevænget lidt nord for Veddet, og også Danmarks højst graduerede karateudøver inden for nogen gren. Stort tillykke med gradueringen, det må have været hårdt?"

"Hårdt? Ja det var det på sin vis. Men jeg har prøvet værre."

"Det må jeg nok sige!? Den højeste Ashihara grad er ellers 4. Dan? En 11. Dan graduering må da have været noget ud over det sædvanlige."

"Tjaeh, det tekniske program var ganske hårdt. Jeg skulle lave ti tusinde af alle basisteknikker på kun tre timer, og så alle Ashihara kata på kun 60 sekunder. Jeg var lige ved at blive alvorligt forpustet til sidst. Alvorligt, må jeg understrege. Ikke mindst den sorte gift kata var hård. Ja, på grund af giften."

"Titusi... ja, det kan jeg tænke mig. Det må have været nogle meget hurtige teknikker, sådan cirka to hundrede tusinde teknikker på 180 minutter, lad mig regne... nå pyt! Den sorte gift kata? Aha... så var der vel ikke meget krudt i armene til kampene?"

"Det gik nu udmærket. Jeg blev angrebet af 112 eliteninjaer på speed og viagra, som slyngede kaste-stjerner efter mine øjne, og hviskede uhyggelige ting til mig. Jeg var først i store vanskeligheder, og fik mange skrammer før jeg nedkæmpede dem, overvejende ved at gå lynhurtigt i position og ryste dem kraftigt..."

(trækker vejret dybt og ryster på hovedet)

"... men så fremsagde Kancho ældgamle forbandelser, der lammede mine muskler, så de alle kunne angribe mig med de der barberbladsskarpe samuraisværd, tonfu, nunchago samt ikke mindst kampesten."

"... kampesten...?"

"Det var ikke nu ikke nemt som det lyder. Tre kampesten i hovedet og man er færdig – sådan er det bare. Men de fik mig kun to gange, så vred jeg mig fri af forbandelsen. Jeg holdt dem på afstand med en stol, og så kastede jeg dem alle sammen med baglæns kast"

"...alle sammen???"

"Jep, hver og en, der er intet så effektivt som et godt baglæns kast efterfulgt af en hurtig fiksering med sejl garn. Selvom der ikke var en ninja under to meter og ti, var de ikke større end at de kunne ligge ned. Kancho sagde, at der aldrig var nogen der var sluppet levende fra sådan en graduering. Ja, jeg trækker stadig lidt på det ene ben, må jeg indrømme"

"Osu, Shihan Thomas, du må være meget stolt! For at vende blikket mod hjemlige breddegrader, ja, nærmere betegnet Nissevænget, hvordan er det så gået med at etablere en stærk karatebase her? Er der ambitioner om at klubben skal vokse? Der var vist blot fire medlemmer her efter sommerferien, og den ene er din kone og den anden din kat."

"Måske, men det er en meget hurtig og smidig norsk skovkat, rigtig god med tonfu'en."

"Ja for cirkelspark er vel ikke det den er bedst til!?"

"Det skal du nu ikke sige: den har jo skarpe kløer. I øvrigt er der kommet flere medlemmer til siden, vi er næsten otte hundrede nu."

"Nej, nu! Der er jo kun omkring 45 indbyggere i Veddet!?"

"Øhm... de kommer jo også fra Pallestrup lige op af grusvejen forbi Finns hus, og det er nogle hårde drenge kan jeg godt fortælle dig. Du skulle bare vide hvordan de træner. Siger „brækjern“ dig noget?"

"Ja, jep, næh, men mange tak for snakken, Shihan Thomas, og held og lykke med det hele!"



Shihan Thomas kat „Tigermis“ viser et yoko geri

Ashihara Kickstars 2004

Søndag d. 28. marts 2004 trådte 20 små stjerner ind i dojoen, klar til store udfordringer. Efter den obligatoriske meditation, blev børnene delt ind i 4 farvehold. De første par øvelser gik slet og ret ud på at vise hold-ånd og vilje samt at lave de bedste kiai (råb), som blev målt med decibelmåler - det var højt! Så var der stemning!

Et dommerpanel overvågede nøje hver en bevægelse og vurderede holdenes indsats i løbet af eftermiddagen. Der blev lagt vægt på individuelle præstationer og på hold-ånd og karate-pli. Hvad nytter det at man kan slå hårdt, hvis man ikke kan lade vær med at sige grimme ting til sin holdkammerat? Respekt for alle med- og modstandere er en central del af Ashihara Karate Frederiksbergs grundfilosofi, og den skal børnene naturligvis også lære og udøve i det daglige.

Holdene kom igennem en lang række øvelser, der dækkede alt fra gående basisøvelser, balancekunst på bom med bind for øjnene, gennembrydninger af træplader til samurai-øvelsen, hvor man står langt nede i knæ så længe man kan - og det vil for børnenes vedkommende sige længe! Benene rystede som espeløv - ikke fordi de var bange, men fordi de ikke ville gi' op! Nicola løb af med sejren i samurai-øvelsen hårdt presset af William, der således velfortjent fik fighter-pokalen den dag.

For blåbælter og opefter var der kata-konkurrence, hvor teknikkernes impact, præcision og balance bliver vurderet i sammenhæng. Pil endte med at rende med sejren, selv om der var mange flotte kataer den dag.

Amalie fyrer den højre af ved gennembrydningen



Dagen sluttede med en kagekonkurrence. Børn og forældre havde været igang med kreative forsøg på at lave den flotteste og mest velsmagende kage. Så var det jo en fornøjelse at være dommer! Robin og hans mors kage trak flest point hjem, og den var også rigtig god!

Alle gjorde en god indsats hele dagen, stor succes. Det må vi gøre igen!

- Liza

Børnetrænerseminar

Lørdag den 4. december 2004 blev 14 instruktører instrueret efter alle kunstens regler i, hvordan man kan gøre undervisningen mere spændende gennem leg. Det var seminarlærer Erik Juul-Lassen, der til daglig underviser kommende idrætslærere i folkeskolen på Århus Dag- og Aften Seminarium, der udviklede vores horisont.

Dojoen var i dagens anledning fyldt med alverdens redskaber til træning af balancekunst, jongleren, sværdfægtingsøvelser med skum-rør og meget mere, så idé-kataloget blev fyldt godt op. Erik har desuden nogle gode pointer omkring det at være rollemodel som instruktør for børn og unge. Mange af principperne var (heldigvis) ikke nye for os, da de handler om at have eller udvikle et sundt og ikke-destruktivt forhold til vores medmennesker, samt at kunne indrage kamp som en del af legen.

- Liza



William og Nicola i „samurai“-finalen. Godt kæmpet, begge to!



Børn og forældre venter med spænding på resultaterne





S. Michael svinger tonfå'en

Kamphold om mandagen

Sempai Claus Schweps står for kamptræning hver mandag, 19.30 – 20.45. Det er den perfekte forberedelse til stævner, gradueringsskampe og generelt en rigtig god lejlighed til at få sat de mange teknikker sammen til en lækkert flydende, effektiv sabaki. Udover teknik, hurtighed og andre klassiske dyder lægges stor vægt på kondition – ”uden ilt og vand, svigter heltens forstand”, som det hedder i det gamle kinesiske ord-sprog. Så hvis du synes at det er lidt hårdt at komme igennem træningerne - for ikke at sige gradueringerne - er der her en lejlighed til at gøre noget ved det. Kampholdet træner efter begynderholdet om mandagen, og alle er velkomne så kom og få kickstartet din uge -sheii!

Nyt gradueringsspensum

Fra og med gradueringen i marts 2005 træder et nyt pensum i kraft. Hermed standardiseres gradueringerne for første gang over hele landet. Hvad betyder det så? For voksenholdene betyder det især at der ikke længere laves kombinationer til gradueringer, kun hele kataer. Det mest markante er, at kaste-kata (*Nage Kata*) er flyttet meget tidligere hen i forløbet. Det vil sige at Nage I som tidligere var en del af 4. kyu pensumet, nu ligger allerede ved 8. kyu. For at blive blåbælte skal man både vise *Shoshin No Kata Sono Ichi* og *Nage No Kata Sono Ichi*, dvs. begynderkata og den første kaste-kata. Der er en række andre ændringer som vil blive trænet flittigt i vinter og til foråret. Der er udgivet et hæfte, der udover de nye pensa (pensum i flertal :-), fortæller lidt om baggrunden for Ashihara karate, indeholder en ordliste og mange andre interessante og nyttige informationer. Vi slår ændringerne op på tavlen, indtil vi har fået hæfter til alle. Spørg din instruktør, hvis du er i tvivl.

Medlemmer i klubben

Pr. 1. januar 2005 var vi 144 medlemmer i klubben, hvoraf de 28 er instruktører, bestyrelse og frivillige hjælpere til fx. rengøring. De 64 var børn og juniorer, dvs. på trods af en del udskiftning omkring 15 flere end samme tid sidste år. Ikke noget at sige til, at vi må løbe lidt hurtigere ind imellem. Bravo.

Det går ikke uden dit engagement...

Synes du der godt kunne være lidt mere gang i den, lidt flere aktiviteter, lidt flere fede fester, flere stævner, mesterskaber og så videre? Synes du bestyrelsen er lidt snork-snork,

og der trænger til at komme lidt mere fut i fejemøjet? Valget er dit: giv lyd, stil op, sig din mening, meld dig til noget og vis, hvad du duer til. Der er altid brug for nye gode idéer, festarrangører - jo flere der hjælper jo bedre bliver det. Der er en grund til at vi har en så fed kampsportsklub, og det er at der allerede er nogen, der gør et stykke arbejde, som trænere, medhjælpere og i bestyrelsen. Måske tager du det for givet at cafeen altid er pæn og ren... men det er den, fordi Anders Søgaard og Kim Dudek rydder op og gør rent, det gik ikke uden, så thumbs up for dem!!

Hvis klubben skal blive endnu bedre, så er det helt og holdent op til dig. Tænk over det, det føles rigtigt godt når man kan mærke at det nytter noget at kæfte op og bidrage - også med ideer ... go for it! Vi mangler for eksempel et festudvalg til Klubmesterskaberne den 9. april, hvor der selvfølgelig skal være en fest bagefter - det siger sig selv. Har du mod på at trække din del af læsset, så er du i den grad velkommen, og så får du ovenikøbet stort smil herfra :D og 50 kg respekt.

Den rigtige indstilling

Vinderen af årets Theodor, Frederik Bløndal, var den dominerende faktor i at få banket julefrokosten op, han har meldt sig som hjælpetræner på børneholdet og gør hvad han kan for at hive nye medlemmer ind i dojoen. Det er den fede indstilling!!! Det mindste du kan gøre at gå hen og trykke hans hånd. Endnu bedre ville det være at hjælpe til næste gang Frederik eller en anden karate-ka har brug for hjælp. Spark røv!



Frederik med kurs mod blå bælte.

Graduerede

I løbet af 2004 (kun den højeste grad opnået er anført her)

Voksne
 Thomas Ljungberg, Jørgensen 2. kyu
 Nick Greve Hansen 2. kyu
 Jens Dalsgaard 2. kyu
 Thomas Kristiansen 4. kyu
 Thomas Lill Madsen 7. kyu
 Christoffer Hall-Frederiksen 7. kyu
 Morten Holm Pedersen 8. kyu
 Joy Sinius Clausen 8. kyu
 Anders Dalegaard 8. kyu
 Frederik Bløndal 8. kyu
 Anders Hald Jensen 8. kyu
 Mads Engel 8. kyu
 Rune Jensen 8. kyu
 Jesper Waal 8. kyu
 Andreas Schuster 8. kyu
 Pelle Hvenegaard 8. kyu
 Kim Elgaard Dudek 8. kyu
 Søren Parrot 8. kyu
 Anders Søgaard 9. kyu
 Marianne Kristensen 9. kyu
 Maja Michelle Hansen 10. kyu
 Barbara Vasii-György 10. kyu
 Patrik Samul 10. kyu

Børn og juniorer
 Nicholas Karlberg 4. kyu
 Pil Malbech Bøggild 4. kyu
 Michelle Kristensen 5. kyu
 Nicola Papovic 5. kyu
 Hjalte Pedersen 6. kyu
 Michelle Jaconelli 6. kyu
 Amalie Pi Sørensen 6. kyu
 Emil Heine Grosell 7. kyu
 Nicholas Kamp 7. kyu
 William Karlberg 7. kyu
 Tobias Kristensen 7. kyu
 Sofia Ramirez Carlsen 8. kyu
 Semira Zebiri 8. kyu
 Nadia Ramirez Carlsen 8. kyu
 André Marcel Saabye 8. kyu
 Astrid Rothmeier 8. kyu
 Katja Søborg 8. kyu
 Linea Hammer 8. kyu
 William Herlicq 8. kyu
 Valdemar Tjellesen 8. kyu
 Christian Hjorth-Hansen 8. kyu
 Benjamin Press 8. kyu
 Marcus Bøggild Mohr 8. kyu
 Sebastian Dybdal Ehlers 8. kyu
 Oliver Einspor 8. kyu
 Mette Steinlein Christensen 8. kyu
 Marlene Skou 8. kyu
 Nicolai Haagen Pedersen 8. kyu
 Sixten Quorning 8. kyu
 Camilla Kieffer 9. kyu
 Julie Klint 9. kyu
 Elissar Ghanem 9. kyu
 Johan Hauver 9. kyu
 Joseph W. Driffield 9. kyu
 Mathias Wikke Hallund 9. kyu
 Oliver W. Martinsen 9. kyu
 Katharina Burkhardt 9. kyu
 Nicole Saabye 9. kyu
 Elena Andersen 9. kyu
 Tore Bjarnason 9. kyu
 Sam Herlicq 9. kyu
 Peter Herlicq 9. kyu
 Robin Atkins 9. kyu
 Jonas Bundgaard 10. kyu
 Usman Nawaz 10. kyu
 Jonas Iversen 10. kyu
 Sebastian Langer 10. kyu
 Adam Fastholm 10. kyu
 Christian Egon Sørensen 10. kyu
 Alexander Bjerregaard 10. kyu
 Emil Rosenwald Hvidt 10. kyu
 Christoffer Warming 10. kyu
 Diego Ray Lugano 10. kyu
 Thor Soldtved 10. kyu
 Oliver Vogler Dam 10. kyu
 Jacob Uhlig 10. kyu

Sensei's ord med på vejen



Er denne gang mini-portrættet af Shihan Takumi Higashidani på side 6-7.



Senseis ord kan altid høres i dojoen, og her kan du samtidigt lære at flyve, og ikke mindst at lande.

Graduerede i 2004

Vi nævner klubbens tre nye brunbælter (2. kyu) Thomas Jørgensen, Nick Greve Hansen og Jens Dalsgaard. Alle bestod med glans de tekniske prøver og leverede særdeles overbevisende præstationer i de 10 gradueringsskampe. Det ser så dejligt nemt ud, men det er det ikke! Stort tillykke til Nick, Thomas og Jens, I har fortjent det! På modstående side finder du en forhåbentlig komplet liste over årets graduerede karate-ka'er. Tillykke til alle der graduerede i 2004.

Hvordan „får“ du sort bælte?

Er det sorte bælte et tegn på anciennitet? Er det et tegn på at man kender de rigtige? At man har nået den rette alder? At man er stor og stærk? Ingen af delene.... Det sorte bælte repræsenterer en lang, hård kamp mod sig selv for at nå et ekstremt niveau af teknisk kunnen, fysisk formåen og ikke mindst mentalt overskud. Kan du blive sortbælte? Måske... hvis du er klar til at gå hele vejen - der er ingen taxi. Allerede ved gult bælte mærker du at man ikke kommer sovende til det; at der er laaaaang vej tilbage. De der overværede Thomas' graduering til grøn bælte i december kunne nok godt se, at det eneste der gives gratis ud er spark, slag og kast. En brunbælte graduering kræver mange måneders hård fokusering på karate, og nedprioritering af alt andet. En sortbælte graduering skal planlægges som en bestigning af Mount Everest. Formen, kroppen, teknikken, ånden, alt skal toppes. Gradueringen er en lang gennembyrdning, hvor det er ens grænser der gennembyrdes igen og igen. Når de 25 (!) kampe starter, har aspiranten allerede været igennem et behårdt teknisk program. Til eksempel skal nævnes at ALLE kata er pensum, og det ikke er nok at vise at man kan huske takterne. Måske har du det i dig, men talent er ikke nok. Det kræver at du prioriterer karate højest over en årrække, og lægger din sjæl i det. Det er derfor vi siger „Sempai“; vi viser respekt for deres præstation. Et sort bælte er ikke noget du „får“ - det er noget du tager.

2004 i billeder... graduering



December 04: Michelle kører one-way på vej mod 5. kyu.

December 04: Christoffer kæmper sig til 7. kyu.



December 04: Thomas Kristiansen på vej mod 4. kyu

Decembergadueringen diskede op med god stemning og flotte præstationer fra børn, juniorer og voksne. Thomas Christiansen (billedet ovenfor) måtte ud i 4 kampe efter at have givet sig selv fuldt ud under basisdelen. Den efterfølgende julefrokost bød vanen tro på god mad og mærkværdig opførsel til den lyse morgen.



December 04: Barbara og Joy „der forsvandt gulvet ... der var det igen“

December 04: Nye tigere på vej til mellemholdet.



2004 i billeder: Kick Stars



Emil slår til!!!

Robin har lige et spørgsmål...



Kickstars 04 holdtes for første gang, som en slags hold-klubmesterskab for børn og juniorer. Ungerne dystede i en række forskellige discipliner omkring styrke, teknik, hurtighed, balance og ikke mindst vilje...

En glad vinder af katakonkurrencen



Blåt hold

Rødt hold



S. Bernhard hjælper Alexander



2004 i billeder



Et døgn i klubben: KIA!!!



Et døgn i klubben: En af de rare strækkere...



Et døgn i klubben: Morgenmad i cafeen

Børneinstruktørerne gør et stort stykke arbejde for at forbedre deres kundskaber, planlægge træningen optimalt, og give børnene fede oplevelser og max træning.

En rigtig karate-ka har hård hud under fødderne. Gæt hvem der ejer disse? ... vi udlover en præmie!!!



Børnetrænerseminar: ny form for submission fight?



Børnetrænerseminar:
Det store gennembrud
(Simon, 3. kyu)

2004 i billeder

En af de utallige kampe mellem Nick (nu 2. kyu) og Johanne (4. kyu), fanget af Janne Hartmann



Sabaki i glimt...

Signe Sørensen (1. kyu) i koncentreret fight med Hanne Patricia



Højt spark fra Christoffer (nu 7. kyu)