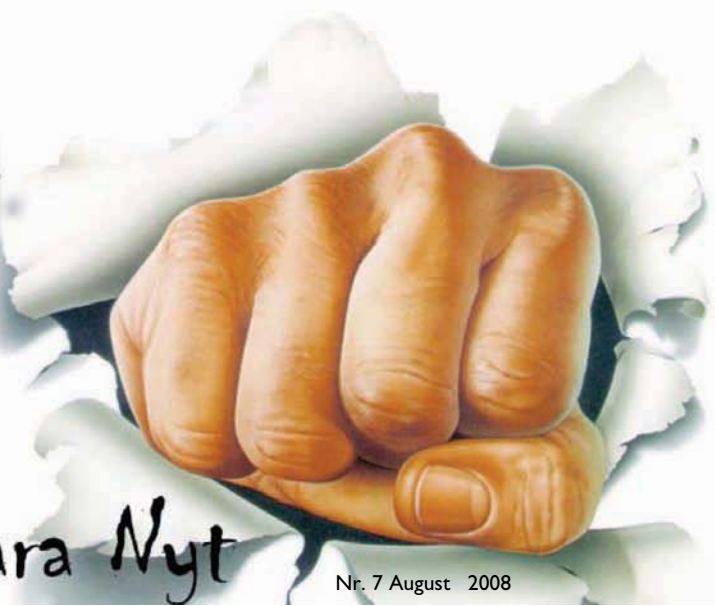


OSU



Frederiksberg Ashihara Nyt

Nr. 7 August 2008

BACK IN BLACK

To **kulsorte** nyheder i årets 2. udgave af OSU. For det første har Ashihara Karate Frederiksberg har fået en ny SEMPAL ved Sommerlejren 2008 i Videbæk. Nick Greve Hansen blev graderet til 1. Dan af selveste Kancho Hidenori Ashihara, Den Gamle Kancho Ashiharas eneste søn. Det er sådan cirka den sejeste måde at få det sagn- og maveomspændte sorte bælte på. Tillykke til Sempai Nick! Det sidder godt på manden.

Kancho havde en overraskelse mere i posen . Efter Dan gradueringerne, blev Sensei Casper Olsen kaldt op på dansegulvet, og danset det blev der. En stribe stærke, aggressive og frygtløse kæmpere kastede sig mod vores klubleder, og måtte alle bide i plankerne til de sprøde toner af sand Sabaki. Sensei fik derefter tildelt den sjældne fjerde Dan grad, Så-Dan. Det bliver ikke større. Tillykke til Sensei Casper!



Her ses de Dan graduerede Sempai Nick Greve Hansen (1. dan, midten) og Sensei Casper Olsen (4. dan, højre), i selskab med DAOs nyudnævnte landsholdscoach Sempai Allan Petersen (2. dan, til venstre)

Leder

God stil

Jeg var ikke selv en af de heldige der fik plads på årets sommerlejr. Året 2008 vil blive husket som det år, hvor Kancho kom rejsende fra den anden ende af jordkloden, for at hjælpe os med at sparke Sabakien op i nye højder. En venlig, humoristisk og livsfarligt hurtig mand, der gennem en lang række træninger viderebragte den erfaring han har fået igennem et karatefyldt liv.

Til gengæld dukkede jeg op til første træning efter lejren, hvor Sempai Allan sagde: "Fra Kancho, til mig, og til jer - i lige linie". Det er cool, når vores instruktører henter vandet ved kilden og hælder det udover os alle sammen. Dette sker ved at instruktørerne tager til Japan for at træne sammen med Kancho, hvad for eksempel Sempai Allan, Stig, Sempai Michael, Sempai Max og naturligvis Sensei Casper Olsen alle har været, samt andre karate-ka'er fra klubben.



Man kan mærke at der er en ny energi, en ny *spirit*, når instruktørerne har "været til Japansk", og det smitter som salmonella i rå kylling.

Ved sommerlejren fik alle deltagerne også Frederiksberg Instruktør Kvalitet at mærke; vores klub har nogen fandens dygtige instruktører, der har *ordet og karaten* i sin magt! Og særdeles god stil.

Hvad kan vi bruge det til?

To ting. For det første et trefoldigt Sheiii for vores instruktører, der leverer varen lige til døren, igen og igen. Respekt! Den anden ting er en stærk opfordring til alle dig der har lyst til at nå højere og længere med karaten: bliv instruktør og lær mere end nogensinde før. Tag til Japan, drik af kilden og gør karaten vild og viis. **Sheeiiii!**

... nå ja, bladet?

...har efter min mening et mere feministisk islæt end normalt! **Go girls.** Bladet har fået en dobbelt-klummeskriver, Nanette Madsen, der både skriver Madsens Madklumme og Madsens Muskelklumme. Alle der kender det mindste til damen ved, at hun er for sej på begge områder. En anden stor nyhed er at der kommer et landshold i Ashihara karate, og at det bliver vores egen Sempai Allan Petersen, der skal være chef coach. Vi har jo vidst det hele tiden; at han er en eminent kamptræner. **Go S. Allan.**

Kalender og praktiske oplysninger

Kalender

23. august. Tilmelding til september graduering

13. september. Bestyrelsesmøde kl. 10-12

13. september. Graduering for voksne kl. 12

18. oktober. Fællesgradueringstræning i Hobro for 3. kyu og opefter

1. november. Tilmelding til december-graduering

1. november. Arbejdsdag 14-18, efterfulgt af hygge på buffet-restaurant.

6. december. Graduering for børn kl. 10

13. december. Graduering for voksne kl. 12

20. december. Fællesgraduering i Randers for 3. kyu og opefter

Hold øje med opslag, nyhedsbrev og hjemmesidens Kalender. Der kommer sikkert flere arrangementer i løbet af året.

Får du ikke mails med nyheder fra klubben jævnligt, så send en besked på post@ashihara-frederiksberg.dk om at du vil på mail-listen.

Beskeder til kasseren:

kontingent@ashihara-frederiksberg.dk

(husk at melde dig ud skriftligt - gerne på mail - hvis du ønsker at stoppe dit kontingent ved ophør af træning).

Klubbladet OSU

Redaktion: *Peter Bøggild* (peterboggild@gmail.com). *Liza Rosenbaum Nielsen* (lrnielsen@gmail.com). Se de tidligere udgaver af OSU på hjemmesiden www.ashihara-frederiksberg.dk under "Om klubben".

Adresse

Ashihara Karate Frederiksberg
Allégade 24B, Baghuset, 1.-2. sal
2000 Frederiksberg
www.ashihara-frederiksberg.dk
E-mail: post@ashihara-frederiksberg.dk

Hold & Træningstider på Frederiksberg

... findes opdateret på nettet: www.ashihara-frederiksberg.dk

Interesseret i en prøvetime på voksenholdene? Mød op en træningsaften, send en mail på post@ashihara-frederiksberg.dk eller ring til os:

Børn: Liza Rosenbaum Nielsen, tlf. 22 61 70 42

Voksne: Sensei Casper Olsen,
tlf. 26 78 32 54

Bemærk! Børneholdene er fyldt op og har ventelister, man skal skrives på, hvis man vil starte til karate. Læs mere side 10.



Feature: Sommerlejr 2008—fra en feministisk synsvinkel

Hvordan får man tændte kvindekæmpere?

Man tager en gruppe toptrænede atleter, fodrer dem med mad der er tung som Sempai Allans ben, klistret som alle drenggeomklædningsrummets gier og lige så sund som Sempai Nicks skinnebends-beskytter efter den ikke har været vasket i 5 måneder. Derefter spærrer man ofrene inde i et lille rum uden vinduer, luft, udsigt eller håb, og siger så "OSU, nu er det morgen, kom ud og giv os det der dejlige overskuud, som I piger altid har"... Ja, for sådan cirka var de barske vilkår under sommerlejren for de tre voksne karate-kaer med XX kromosomer. Hvad arrangørerne ikke vidste var, at dette er måden man gør dem til jernladyer, man gør tynde kviste til stærke bjælker, og kvinder til rigtige mænd. Sommerlejr anno 2008. We will never be the same again!

Nu kevlar de igen

For eksempel: 3 dage i Alcatraz forvandlede blide Joy til en sydende fighterharpe med næver af kevlar og en fod som en nihalet kat, der søndagen igennem søgte alle kontaktannoncerne igennem for jyske kæber. Katjinnngg. Den ældgamle profeti siger at den dag, Joy går til graduering, vil himlen og helvede mødes og danse tango, til havet koger og skyerne falder ned som kæmpestore lyserøde airbags.

Træning med Kancho

Nå, men der var lyspunkter i pinslerne. Kancho underviste os adskillige gange. Meget af træningen foregik med tegnsprog og nogle få men vigtige gloser: *very important*, *no*

good, *high level*, *low level*, *more speed*, *more* Humoren og energien var til at tage og føle på. Og det er værd at rejse helt til Vestjylland for at blive rettet på af Kancho! Også rart at få bekræftet, at vores instruktører har helt fat i det rigtige. Mange af de ting, Kancho sagde, havde jeg hørt før på 1. sal i baghuset på Allégade 24. Dejligt.

Hurra, en bruser

Pigerne havde allernådigst fået tildelt ét toilet og én bruser, som horderne af drenge var temmelig desperate for at få adgang til (man begyndte at få mistanke om, at de også var udsat for et eksperiment). Tænk at tisse (eller det der er værre) på et pige toilet...Frækkkktttt... man kan sige at dette øgede spændingsmomentet betydeligt. Hvornår mon det var mest strategisk smart at gå i bad.....? Hvis man timede det korrekt kunne det have sine fordele. Say no more.

Det er en myte at piger ikke bøvser, prutter, slubrer, snorker - Believe me! Vi er ligesom bare tættere på hinanden nu, ikk å?. Nanette-san, *ernærings-psycho-dominatrix*, sørgede for et bjerg af korrekt sammensatte øko-barer og -drinks som skulle indtages på de rigtige tidspunkter. Jeg er ikke sikker på, jeg forstod så meget af det hele... og jeg tror måske vores stakkels to jyske samboer forstod endnu mindre... .. men hvad det end var, virkede det. Bæltet kom i hus og jeg takker mine tro værelseskammerater fra nær og fjern for 100% mind-blowing support og 4 uforglemmelige dage.

Vi ses i fører-bunkeren igen til næste år!



No Gi Jiu Jitsu - kampen på gulvet



Ved du hvad du kan gøre, hvis modstanderen sidder på dig ?

Kan du forsvare dig, når du bliver stranguleret bagfra ?



Hvis ikke, så er her muligheden for at udvikle nye evner, og blive en mere komplet kampsports-udøver.

Til stående kamp er Ashihara Karate, efter min mening, et af de bedste og mest intelligente systemer man kan lære.

Når kampen bliver så tæt, at clinch, takedowns og gulvkampen kommer

ind i billedet, kommer man dog ud over Ashihara Karate's pensum.

Det er her Jiu-Jitsu / Submission træningen kommer til sin ret. På Jiu-Jitsu / Submission holdet vil vi træne clinch, takedowns, ledlåse, stranguleringer, kontrolpositioner og frigørelser.

Holdet er gratis for alle voksne medlemmer af Ashihara Karate Frederiksberg.

Teknikkerne er baseret på, at skulle være uafhængige af en Gi.

Derfor træner vi i en Rashguard (se trøjen på billedet) og gibukser. Det er dog tilladt at træne i sin Gi, hvis man ønsker dette.



Træningen er hver onsdag kl. 19.45 – ca. 21

Har ovenstående interesse så ring eller mail til *Flemming Larsen, 4. kyu Ashihara, 2. dan i Jiu Jitsu,*

Tlf: 43 53 23 25, Mail: fall@ishoejby.dk



Senseis ord med på vejen

En ny sæson er netop begyndt. Det tidlige efterår er den perfekte tid at træne som en gal. Det er stadig lyst før, under og efter træning. Energi og motivation er i top. Man kan ikke vente med at komme i gang.

I forrige nummer skrev jeg om det nye pensum, der for første gang skulle gradueres efter på årets sommerlejr. Nu er det tid til at evaluere pensum og fællesgraduering, og det første indtryk er at det var en stor succes. Der var tydeligvis mere fokus på teknik og sabaki, hvilket jeg personligt er uhyre tilfreds med.

Ashihara karate er et så sofistikeret kampsystem, at det ville være u hensigtsmæssigt ikke at koncentrere sig helt og fuldt om den centrale sabaki, når der skal gradueres til de helt høje grader. Ashihara Kancho, der var en helt exceptionel gæst på årets DAO-sommerlejr, viste vejen med sin fremragende undervisning. At Kancho således gæster de danske klubber på vores sommerlejr er helt fantastisk. Bedre bliver det simpelt hen ikke.

Dette nødvendige fokus på sabaki betyder imidlertid ikke, at vi ikke også skal arbejde med sportsdelen af karate, der tilbyder en særdeles effektiv metode til at udvikle sine færdigheder i konkurrencen med andre sportsfolk. I den forbindelse skal det nævnes, at DAO nu har oprettet et nationalt kamphold under ledelse af Sempai Allan, der som bekendt også kører vores egen kamptræning hver fredag. Det er klart, at jeg håber at vores egen klub vil kunne stille med folk til dette kamphold, men mindre kan selvfølgelig også gøre det. Dette er således en opfordring til også at komme om fredagen og arbejde med landstræneren.

Osu.

- Sensei Casper, 4. Dan.



Nyt fra bestyrelsen

Hvad laver bestyrelsen?

Hvad laver bestyrelsen egentlig udover at mødes for at spise økologisk morgenmad sammen en gang om måneden? Som det umuligt kan undgås at bemærkes er to af bestyrelsesmedlemmerne (Madsen og S. Allan) uhyggeligt aktive med at opgradere klubbens lokaler til hidtil ukendte niveauer, først kontoret og caféen og senest med det nye fantastiske multirum (læs andetsteds i bladet om det).

Vi trænger til en ny hjemmeside, det arbejder S. Nick på at få sat i gang. Vi er desuden ved at finde ud af, hvad vi kan gøre ved udsugningen i dojen, som godt kunne være bedre.

Marianne gør, hvad hun kan for at kradsse kontingenter hjem til at hjælpe med at dække udgifterne til lokalernes vedligehold og ikke mindst huslejen, som ikke er helt uanseelig her midt på Frederiksberg. Det er heldigvis fhv. få af vores pt. 145 medlemmer, der ikke kan finde ud af det med kontingenterne. Er man i tvivl om noget vedr. kontingenter kan man altid skrive en mail til kontingent@ashihara-frederiksberg.dk

Vi arbejder for tiden med en klagesag som skal sendes til vores administrator over indgangspartiet til vores lokaler. Det er meget trist og helt uacceptabelt, at vores underbo/nabo – vores psykologisk udfordrede bager – ikke kan holde vores indgang fri for skrald, skidt og fyldte madvogne, så man ofte skal kante sig forbi for at komme ind. Desværre hjælper det åbenbart ikke, at vi gennem flere år har påpeget det over for bageren, at det ikke er i orden, så nu må vi prøve tungere veje.

Der er overvejelser i gang om, hvordan vi kan tiltrække flere medlemmer i aldersgruppen 16-25 år. Vi har lang venteliste til børneholdene, men mangler medlemmer til at linke børneholdene med medlemmer over 25-årige, som vi faktisk har en del af.

Arbejdsdag

Lørdag den 1. november holder vi arbejdsdage, hvor vi får ordnet en masse af de hængere, der trænger til at blive ordnet i lokalerne, gør lidt ekstra rent og hygger om hinanden. Det foregår fra kl. 14-18. Der bliver sat opslag op på opslagstavlen i caféen med opgaver, der skal gøres, så man kan skrive sig på til at tage sig af noget bestemt.

Mød op og vær med til at gøre vores klub et fedt sted at være!

Både voksne medlemmer, store juniorer og forældre til børn i klubben er meget velkomne.

Kl. 18.30 går vi ud på en buffét-restaurant i nærheden og hygger/fester.

DAO nye landshold

Brand Chief rådet i DAO (Dansk Ashihara Organisation), har besluttet at der skal være et landshold for DAO kæmpere, og at vores egen Sempai Allan Petersen skal være Chef Coach for dette hold. Desuden skal der findes en Assistent Coach.

OSU har fået lov til at gengive de vigtigste highlights fra retningslinjerne.

Først og fremmest er landsholdet et *tilbud* til kæmpere. Der er ikke noget krav om, at man skal være med på landsholdet for at stille op til stævner.

Begrundelse for at have et DAO Landshold

For at fremme DAO's interesser nationalt og internationalt.

For at fremme Ashihara Karate i Danmark.

For at forbedre standarden af DAO kæmpere der deltager i internationale stævner.

For at skabe bedre træningsvilkår for DAO kæmpere.

For at skabe større kontakt DAO klubberne og medlemmerne imellem og dertil vise at vi er i stand til i DAO at samarbejde - også omkring det elitære arbejde.

Hvilke stævner stiller Landsholdet op til

Landsholdet opbygger en talentmasse, der kan plukkes fra til internationale stævner. Det er derfor ikke alle på holdet der stiller op hver gang - nogen er måske først klar næste år. DAO Landsholdet stiller som hold op til internationale stævner, hvor udenlandske kæmpere måtte deltage, fx Sabaki Challenge Spirit, German Open, Danish Open og så videre. DAO Landsholdet stiller *ikke* op til rent danske stævner.

Træningen

Der vil være 7-10 landsholdstræninger om året forskellige steder i landet for kæmpere, der officielt er en del af landsholdet samt deres kamp-instruktører. Desuden kan sortbælter i DAO til hver en tid deltage i kamptræningerne for at øge talentmassen og antallet af sparringspartnere. Også kæmpere fra for eksempel DAL's (Dansk Arbejder Idræt) landshold kan deltage efter særlig aftale med Chef Coachen.

Træningsplaner og træningsaftaler skal overholdes for at kæmpere kan blive på holdet og kampformen vurderes løbende ved landsholdstræningerne.

Den første fællestræning ligger den 11. oktober i år.

Kan du se dig selv på DAO Landsholdet nu eller senere? Så tag en seriøs snak med S. Allan.

Madsens muskelklumme

Er jeg blevet til en mand i en kvindekrop?

September 2005 blev starten til en rejse som langt fra er sluttet endnu. Den dag bestod jeg nemlig til rødt bælte., og trådte ind i et nyt univers bestående af hårdtslående svedige mænd i seje, halvåbne japanske gier med mig ind til hårdtpumpede bryst- og mavemuskler.

Jeg husker den første graduering som den sværeste. At skulle bevise overfor mig selv og alle disse mænd med korslagte arme at pigen med balletbevægelserne faktisk har en Terminator indeni var grænseoverskridende.

Jeg måtte finde power og luft helt nede fra maven. Jeg havde sgu da nær fået et hjertestop til min første graduering.



Tiden er gået og der har været et par gradueringer siden. Undervejs har jeg tænkt, observeret, lært, forstået ... og ja, jeg har grædt. Så ved I det.

Jeg har tænkt på at man som pige bliver "trænet" af vores forældre, skolelærere og arbejdsgivere, at vi skal gå ranke, være feminine og yndige, ikke råbe og sparke, ikke bøvs og prutte, og ikke stå/sidde med spredte ben. *Hmmm.*

Til karate skal vi være afslappede, ja nærmest slaske lidt, være maskuline, råbe af vores lungers fulde kraft, sparke og slå, gå i kibatashi og sidde i split helst med benene ud i



umulige stillinger. Siger karate-trænerne.

Det er da fanden til arbejde. Først at skulle besværes gennem sin opvækst med at blive rettet ind, for siden hen at blive rettet ud igen, helt, helt ud.

Men lur mig om jeg ikke har lært en masse om min egen krop som kvinde. Jeg er blevet min krop mere bevidst og er faktisk blevet mere feminin. Det der med at græde foran mændene er heller ikke så mærkeligt, nærmere befriende. De har godt af at se os græde – hvis de tror vi er bløde har vi et skide godt taktisk våben i kamp 😊.

Nå, men piger, jeg syntes I skal holde ud. Det er en sej kamp, og der skal betales ved kasse 1 med vabler, blå mærker og sved... men det er en lille pris for alt det I får. Jeg hører tit "ååhhh, de der gradueringer - alle de ting jeg skal lære – jeg bliver rettet hele tiden – jeg kan ikke råbe kiyah – ved ikke at jeg skal fortsætte". I min verden handler karaten om at tro på sin succes og at turde fejle.

At der så hele tiden er noget nyt der skal arbejdes med er bare for fedt efter min mening. En ekstra bonus er desuden at man får über faste baller og lår.



Madsens Madklumme

Proteiner, proteiner, proteiner

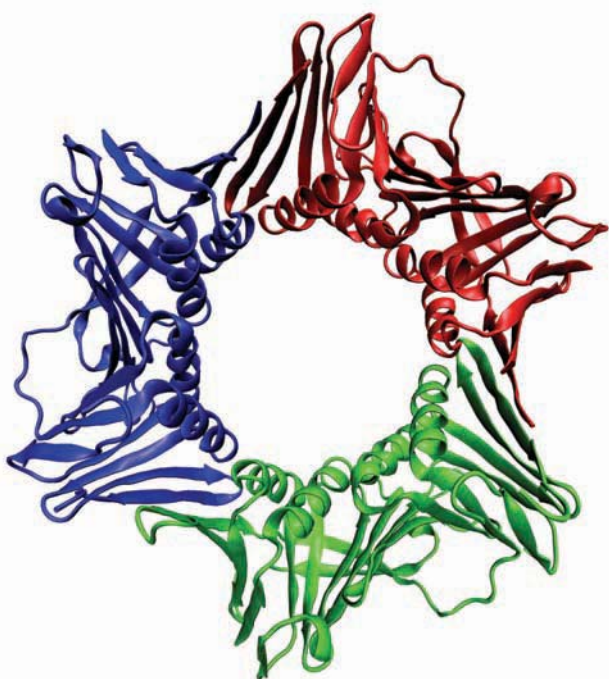
Tilstået: ja, jeg er bruger. Bruger af protein. Altså måske ikke i den grad, at jeg har behov for afvænnning, men nærmere sådan at jeg kommer ovenpå igen og igen. Bruger med et positivt twist.

Jeg har i snart 16 år drukket et dagligt tilskud af protein, spist æggehvinder, nødder og proteinholdige grøntsager. De få perioder hvor ikke har fået mit proteintilskud, har jeg hurtigt mærket mindre overskud, hurtigt voksende fedtdepoter, hårtab og svækket immunforsvar i form af forkølelse. Derudover restituerer jeg ikke nær så hurtigt, når jeg har ømme muskler og sportsskader.

Min krop har været en prøveklud. Jeg har smagt 1 milliarder slags proteiner i form af pulver, færdige shakes, helsebarer og proteinbarer. Fælles for alle er at de virker. Jeg søger altid produkter af god kvalitet og køber helst valleprotein og uden Aspartam. Vidste du for resten at Aspartam har stået på Pentagons liste over kemiske våben? Nu tildags findes det som Nutrasweet i tusinder af light og sukkerfrie produkter.

Ordet "Protein" stammer fra græsk og betyder "af allerstørste vigtighed". Dine muskler, din hjerne, din hud, ja selv det hæmoglobin der transporterer ilt rundt i kroppen, består af protein. Kroppens funktioner kontrolleres af tusindvis af enzymer, som alle er proteiner.

I modsætning til kulhydrat og fedt har kroppen ikke noget proteinlager at trække på. Kroppen genopbygges dagligt og materialerne kommer fra det protein, du spiser.



Sådan nogle skal du have mange af, siger Mad-Sensei Nanette Madsen.

I dag er det de færreste som spiser den kost, vi er skabt til at spise; frisk kød, fisk, frugt og grøntsager. Størstedelen af vore moderne fødevarer er teknologisk "forbedrede" med lang holdbarhed og er desværre ernæringsmæssigt døde. De indeholder mest simple kulhydrater, dårligt fedt (transfedtsyrer) og alt for få kostfibre.

Alle disse fyldstoffer er tom energi og giver forkert sult. Her kommer protein ind i billedet. Protein tilfredsstiller din sult langt mere effektivt end både fedt og kulhydrat, idet protein giver en langt bedre og længerevarende mæthedsfornemmelse.

Der findes tusinde argumenter for at sætte sin daglige indtagelse af protein op: ja, også dig kvinde! Du kommer ikke til at ligne Arnold Schwarzenegger. Træning og tilstrækkeligt indtag af protein vil kun øge stofskiftet og tone dine muskler.

Protein smoothie

Brug den som et morgenmåltid, mellemmåltid, dessert eller efter hård træning for bedre at restituere, eller til at stille den sunde lækkersult - for børn og voksne.

1 person:

2 dl frossen hindbær
½ - 1 æble uden kerner
Frisk ingefær efter smag
2 spsk. Valleprotein uden smag



Alle ingredienserne puttes i blenderen og dækkes af:

Mælk (skummetmælk, minimælk, rismælk eller sojamælk) (Alternativ er ægte æblemost)

Prøv også at tilsætte friske mynteblade.

Hvis man ikke kan drikke det hele hæld da resten i ispindebeholder og frys.

Glimt af træning, kamp og sjov

KataPULS og overnatning i klubben for børn

Den 31. maj deltog vi for 3. år i træk i Frederiksberg Idræts Unions ungdomsdag kataPULS på Solbjerg Plads ved Frederiksberg Centeret. Ca. 20 børn og juniorer stillede op til 10 minutters opvisning på scenegulvet foran den store musikscene og bagefter havde vi en lille times workshop med pudetræning og kaste-øvelser på nogle madrasser, der var blevet lagt ud. Solen skinnede fra en skyfri himmel. Ja faktisk var det MEGET varmt, så de sodavand, der blev givet ud i arrangørboden var meget velkomne. Vi havde en hel del publikum til opvisningen og også en del, der kom hen og prøvede pudetræningen. Kaste-øvelserne var dog "lidt for farlige" for de fleste tilskueres smag, så dem hyggede vi os med selv.

Efter kataPULS gik vi hjem til klubben, hvor Madsen havde sørget for gode snacks og sunde drinks. Her fik vi en lille pause, før den stod på meget varm tonser-træning.

Igen fik vi lækker og sund mix-selv madpandekager og så fortalte S. Allan og Simon røver-(og også nogle rigtige....) historier fra deres mange oplevelser med karate.

Der blev rigget til i dojen med madrasser, soveposer mv. og så var der film, først med de største filmstjerner - os selv, selvfølgelig!! fra dagens opvisning. Der var bl.a. en rigtigt sej mor, der havde været henne og prøve pudetræningen. Den scene ville børnene gerne se igen og igen. Det giver point at give den gas! Så var det tid til klassikeren "Karate Kid 1" og "Kiki - Den Lille Heks" med sunde



snacks, muesli-barer, frugt og grønt i lange baner til. Så kunne vi heller ikke rigtigt mere. Der blev snorket godt igennem den nat!



Besøg i Hørsholm



Ind imellem ruller vi op til vores venskabsklub "Shin Go Ryu" i Hørsholm og træner lørdagstræning sammen, og andre gange rykker de den anden vej. Det er hyggeligt, men også udfordrende at træne sammen med karatekaer fra andre stilarter. De kan andre ting end os og kæmper med deres egen stil. "Shin Go Ryu"-folk kan det der med spark. Det er bare med at være vågen, for ellers kæler de for ens kæbe med en snildt trick-spark, omvendt bambi elegance med en lethed, man kun kan misunde dem. De har det også med at feje ens ben væk, så snart de kan komme af sted med det. Strengt. Til gengæld har vi fat i kast og kampkontrol—sabaki-teknikker. Sidst var 6 stykker af sted fra Frederiksberg, og det var fee. Det kan varmt anbefales at holde øre med hvornår der er "træf".



Herkan du se et par stemningsbilleder fra kamptræningen i Hørsholm. Med os havde vi Jens, som har trænet i begge klubber... i ved ... gamle regnskaber der skal gøres op ;-).

Her til højre er den nygraduerede Simon (2. Kyu) ved at se efter om Senseis negle er klippet pænt.

- liz og pet



Nyt om holdene



Nanette Madsen, der fik sin første pokal med hjem til klubben i 2007 – en bronze-medalje i Jyllandsmesterskaberne i Århus. Det kan man få ud af at gå på kampholdet!

Kampholdet

Så starter sæsonen op igen, og det samme gør kampholdet med ikke mindre end DAOs nye landsholdstræner, Sempai Allan, som underviser hver fredag. Så er du til kamp, så er det bare med at komme af sted. Men husk på, at kampholdet er for de rimeligt seriøse. Du skal kunne komme regelmæssigt til fredagstræningerne, og der skal være knald på under træningen. Der trænes ihærdigt med pude- og pulstræning, kamp teknik og sparring fra 17.30-ca. 19.30. Det kræver et vist teknisk niveau, før man kan starte på holdet, så du skal som minimum være blåbælte (8. kyu). I princippet er der ikke aldersbegrænsninger, men du skal dog besidde en

vis kropslig styrke og kontrol af teknikker, så juniorer vil som regel skulle være min. 14-15 år, før det er relevant at begynde på kampholdet. Snak med S. Allan, hvis du er i tvivl om du kan være med på kampholdet.

Nyt om børnehold og børnepensum

Der er sket en masse på børneområdet hen over sommeren. Der er kommet helt nyt pensum til børnene og nyt gradueringsystem. Pensum er rettet til så det passer bedre sammen med det, der bliver kørt for de voksne og de andre klubber i Danmark. Ashihara Karate Frederiksberg er den eneste klub i Danmark, der optager børn helt ned til 6 år gamle. Det betyder, at der fremover vil være to nye grader for børn på 6-7 år gamle fra tirsdagsholdet, nemlig 1 rød streg og 2 røde streger (11a og 11b kyu). Før børn på 8 år og derover eller børn, der har gået til karate i mere end 1 år, skal graderne fremover tages i halve steps. Det vil sige, at når man har taget rødt bælte (10. kyu), så tager man rød med 1 blå streg (9a. kyu) så rød med 2 blå streger (9b. kyu), så blå bælte (8. kyu) og så fremdeles.

Gradueringerne for børn og juniorer kommer til at ligge fast i slutningen af sæsonen hhv. første lørdag i juni og første lørdag i december kl. 10.00. Desuden kan de juniorer, der tager med på sommerlejr gå til graduering der.

Der udleveres pensum inkl. regler og karate-etikette til alle børne-medlemmer i klubben. Både børn og forældre bør læse etiketten og reglerne igennem. Selve pensum gennemgås og trænes med instruktørerne på holdene.

Vi har 4 børnehold:

Mandag 16:45-18:00: Juniorer 10-15 år, alle grader. Instruktører: Thomas, Simon, Jeppe og Flemming

Tirsdag 16:45-18:00: Børn 6-8 år, begyndere og let øvede. Instruktører: Frank, René og Emil

Torsdag 16:45-18:00: Børn 8-10 år, begyndere og let øvede. Instruktører: Nanette ("Madsen"), Liza, Alicja og Linea

Lørdag 11-12:00: Børn og juniorer, der i forvejen træner på enten torsdags eller mandagsholdet, min. 8 år, min. rødt bælte. Instruktør: Anders



Ventelister til børneholdene

Der er en voldsom stor interesse for vores børnehold, så vi bliver nødt til at køre med venteliste. Der er pt. 47 børn på ventelisten, hvoraf de 17 får lov til at starte her i august. Listen vokser hele tiden.

En del børn flytter i denne sæson fra tirsdagsholdet til torsdagsholdet og dermed er alle vores hold fyldt til randen. Man kan derfor kun komme ind på klubbens børnehold ved at blive skrevet op til holdene ved at sende en mail til post@ashihara-frederiksberg.dk med fuldt navn og fødselsdato på barnet og kontakt-info til forældrene.

The Even Lower Kick - nu med sladder og rygter

Efter at have kimet den nye SEMPAL, Nick Greve Hansen, ned og endelig fået en aftale igennem via sekretæren, Yvonne LaFontaine Chevalier, kan Osu nu med stolthed bringe et interview med selveste SEMPAL Nick, som i egen temmelig høje person stod for *The Low Kick* i Osu 4 fra 2003. Dengang lød det: *Når jeg en dag bliver Dan/bliver jeg en frygtet mand/ så er det altid mig der vinder / jeg har også de bedste skinner / og så er jeg sej og kæk / mine fjender dør af skræk* (mel: jeg en gård mig bygge vil)... og idag?

Red: Tillykke SEMPAL, nu er du endelig blevet 1. Dan. Bæltet klæder dig! Må jeg spørge... er det ægte læder?

SEMPAL: Ægte spansk tyre kerne læder, med hjemmelavede nitter. Jeg har selv mast dem ind med min fasters nitte-tang, og farvelagt det med en sort sprittusch.

Red: Smukt. Nå, jeg ville gerne høre nærmere om forløbet op til din store præstation. Hvad skal der til for at blive sortbælte – hvad er din opskrift?

SEMPAL: Først og fremmest er ernæring super vigtigt. Man skal bruge masser af væske både før, under og efter træning. Personligt mener jeg at væsker der indeholder mindre mængder af milde organiske opløsningsmidler giver lige det ekstra pift der skal til.

Red: Hvad med mad, hvad skal man spise.

SEMPAL: Ja, jeg har hørt at en kvinde andetsteds i bladet udtaler sig om hvad man skal spise. Ja undskyld, men det er ikke just noget kvinder har den store forstand på. De er for eksempel alle temmelig små. Fejlnæring vil være en nærliggende forklaring. Næ se mig, jeg er høj fordi jeg spiser masser af leverpostej.

Red: Leverpostej.

SEMPAL: Ja, lige netop. Leverpostej indeholder millioner af vitaminer, og langstilkede kulhydrater med transvestit-

syrer og antibakterielle tiltag. Og det er dem der har givet mig så lange arme og ben. I kan jo ikke nå mig, og det er så sjovt at se jer fægte med de der små tykke arme I alle sammen har. Hihi.

Red: Nå, ok, leverpostej, det må jeg huske. Hvad med hensyn til selve træningen? Har du nogen tips til læserne?

SEMPAL: Helt klart, det gælder om at dække hovedet. Hvis hovedet bliver for koldt, kan man slet ikke tænke, så jeg plejer at tage en hue eller nogle ornlige store ørevarmere på. Jeg trænede tidligere med sådan et karate-kid pandebånd, men det blev ved med at glide ned i øjnene.

Red: Er det leverpostej, der gør hovedet så lille?

SEMPAL: Hold nu op med at være fjollet - det er supervigtigt det her. En anden ting: det gælder også om at have gode træningsmakkere. Jeg kæmper tit med 3 på en gang, hvis de ikke er så høje, og 2 hvis de er store og stærke ligesom mig. Hvis det er dværge så kan jeg klare en 10 stykker, hvis de ikke får lov til at bide. Jeg har også trænet mine kæledyr op til at slås. Jeg laver sommetider bunkai med min chihuahua eller min bjøneunge, Feodor.

Red: Det var alt hvad vi nåede - endnu engang tillykke med bæltet, og mange tak fordi du ville være med. Sheiiii.



SEMPAL Nick betoner super-vigtigheden af væske indtag, og mener at det også er super-vigtigt at dække hovedet., gerne med en blød hue.



SEMPAL Nick er ekspert i at opdræne dyr til at være elite sparringspartnere. Her ses SEMPALs bjørneunge Feodor til graduering, hvor Feodor fik det brune bælte for 5. gang.



SEMPAL Nick vælger sine træningsmakkere med omhu, og sørger altid for at få masser af leverpostej, der indeholder millioner af vitaminer, og gør armene lange.

Karateka'er

Lola Trier

I oktober 2007 fik klubben et medlem som er værd at fortælle om. Hvorfor? Fordi der er mange måder at være sej på! Lola startede egentlig med at komme i klubben, fordi hendes to børn Daniel og Vicky begyndte at gå til karate på torsdags-børneholdet. Der gik dog ikke mange uger, før det gik op for Lola at det da vist var noget, hun også selv skulle prøve, og så begyndte hun at komme på begynderholdet. Det er sin sag at være vedholdende omkring sin træning, når man er alene-mor til to, men det hyler åbenbart ikke Lola ud af den. Hun møder ufortrødent og regelmæssigt op flere gange om ugen og kæmper med strækkerne, Stigs smertevoldende maveøvelser, Thomas' onde opvarmninger og komplicerede kataer og har da også allerede fået sit røde bælte på. Og ikke nok med det. Lola er også som en af de få forældre gået ind i en forældregruppe, der hjælper bestyrelsen og børnetrænerne med at få arrangeret noget socialt for børnene, i første omgang blev det sommerafslutningen for børn i juni i Frederiksberg Have. Og som om det ikke var nok overtog Lola før sommeren koordineringen af rengøringen i klubben fra Nanette-san. Lola er med sine 48 år og gode humør et tungt tsuki lige midt i solar plexus på janteloven og fordømmene om, hvad man kan og ikke kan som kvinde, forældre og menneske. OSU!



Lola, her i "civil".

Graduerede siden sidste OSU

Voksne

- 4. dan. Sensei Casper Olsen... SHEEEIIIIII
- 1. dan. Nick Greve Hansen
- 2. kyu. Liza R. Nielsen, Simon Calmann
- 8. kyu Nils Hammer, René Christensen
- 10. kyu Kristian Molbo

Børn og juniorer

- 10. kyu. Erik Krarup Nilsson, Tobias Høi

Smæk på DVD'en

Video: Kung Fu Hustle

...er jo på ingen måde en ny film, men er ikke desto mindre en voldsomt underholdende, skrupskør kung fu film. Efterfølgeren på den ligeså pjattede film, Shaolin Soccer, er propfyldt med behårde gags, og meget mere opfindsomme kaos-scener end Jackie Chan film nogen-sinde har været i nærheden af.



Ok, *martial art purist*, du kan godt gå nu, smut hjem og træn kata i en heeeeeeelt vildt dyb stilling—det er godt du er der og gør det, men det er *ikke* en film for dig. Hvis du derimod synes det er en smule sjovt når folk falder og slår sig, når kampscener udvikler sig vildere og voldsommere, når folk får lagkager i hovedet og når bøvenikker lige pludselig kan mere kampsport end en 200 år gammel ninja. Ja, så kan det godt være du skal løbe hen til videobutikken og nappe Kung Fu Hustle ned fra hylden. Så får du musicalscener med i købet :-)

Handlingen er simpel nok. I 30'ernes Hongkong styrer banderne, og Øksebanden er bare den ondeste. De fattigste kvarterer er derimod også nogle hårde negle, og er pænt ligeglade med bander—de er vant til at klare sig selv. Hovedpersonen Sing (spillet af Steven Chow selv) er en tabernar, der intet kan, men pludselig bliver fanget i en bitter strid mellem Øksebanden og Pig Stys indbyggere. Filmen spiller mesterligt på alle de klassiske kung fu temaer; da Øksebanden ikke kan klare de fantastiske mestre der gemmer sig i det fattige kvarter, henter de Udyret ud af sindssygeanstalten, den største og mest velbevogtede Kung Fu mester ever. Hvordan skal de stakkels fattige i Pig Sty Alley klare sig?

Ja, hvis du har set Matrix, så ved du at der altid er en "The One". Hvem mon spiller ham? Hvis du var instruktør, hvem skulle så spille superhelten? Steven Chow, seføli. Fremragende spraglet og skab-spark-agtig underholdning. - peter

