



Kyokush info

NYHETSMAGASIN FOR TROMSØ KARATE KUBB

Ansv. Redaktør: Elisabeth Eriksen
Redaktør: Erling Paulsen



Oktober 1999

Nr. 4

15. Årgang

Medaljedryss for TKK under årets NM i Egersund

Saker av interesse:

- NM i Egersund.
- Nye svartbelter.
- Sommerleir på Tjøme



Sempai Bjarne Rafaelsen og Elisabeth Eriksen i Kjøbenhavn, på besøk i Shihan Budtz sin Dojo, våren 99.

Inside this issue:

Medaljedryss under NM	1
Sommerleir på Tjøme	2
Det "Akademiske Kvarter"	3
Nye svartbelter i TKK	3
Treningstider for høsten	4
Red. har ordet...	4

VI GRATULERER SEMPAI BJARNE RAFAELSEN, SEMPAI BJØRN WILLUMSEN, RONNY HANSEN OG ELISABETH ERIKSEN MED FREMRAGENDE PRESTASJONER UNDER ÅRETS NM SOM GIKK AV STABELEN I EGRSUND PÅ LØRDAG 9. OKTOBER.

AV EDLERE METALLER TOK BJARNE EN IMPONERENDE 3. Plass i Fullkontakt, klassen for tungvekt +80kg. Bronsjefinalen var meget spennende og Bjarne senket motstanderen i siste runde med en velplassert mae-geri.

ELISABETH TOK EN KNALLSTERK 2. Plass i kata for kvinner, etter knepent tap på dommeravgjørelse i finalen.

RONNY IMPONERTE OGSÅ STORT I KLASSEN FOR "IKKE-KONTAKT", MEN BLE "DISKVALIFISERT" FOR ULOVLIG KONTAKT I KAMPEN FØR SEMIFINALEN.

BJØRN VAR MEST UHELDIG MED TREKNINGEN DA HAN MØTTE REGJERENDE NORGESMESTER I FØRSTE KAMP OG TAPTE PAA DOMMER AVGJØRELSE ETTER FULL TID.

Sommerleir på Tjøme

OGSÅ I ÅR BLE DET ARRANGERT SOMMERLEIER UNDER VAKRE OMGIVELSER OG SØRLANDS-SOL PÅ TJØME. EN AV KLUBBENS MANGE DELTAGERE UNDER ÅRETS LEIR, SEMPAI BJARNE RAFAELSEN, GIR RAPPORT:

Treningene

Sommerleiren startet med en introduksjonstrening hvor vi jogget rundt i Tjøme sentrum og trente litt teknikk på parkeringsplassen utenfor skolen der vi bodde. Deretter gikk det slag i slag med tre treninger per dag. Vi ble oppdatert på de få endringene vi ikke hadde fått med oss i Tromsø, gikk en del kata og basic, fightet litt og gjorde diverse styrkeøvelser. Dessuten hadde vi ei massasje-økt og ei kort økt i sjøen. Vi lærte en del nytt, fikk se hvordan vi "lå an" i forhold til de sørfra og fikk nye impulser.

Instruktørene

Shihan Pinero og Sensei Høgquist tok seg i hovedsak av basic og kata. Begge er trivelige og flinke instruktør med litt humor på lager. Sempai Greis og Sensei Havreberg stod for fighte-treningene mens Sempai Vigre tok seg av de tunge øktene (natt-trening m.m.). Sensei Erga var en mer all-round-instruktør som ga gode tips hele veien. Totalt sett var det en fin treningsleir med mange dyktige instruktører som ga oss noe å bryne oss på. Flere av disse er aktuelle kandidater som kan inviteres opp til treningsleire i Tromsø.

Mellom treningene

Innimellom ble det i hovedsak spising, vasking av lokalet/toalett eller miksing av diverse pulverpre-

parater som skulle inntas på neste trening. 2-4 klubber bodde i lag på et klasserom og siden flere av utøverne var drevne snorkere var undertegnede takknemlig for øre-pluggene han hadde tatt med.

Det sosiale

Det sosiale bestod som regel i en liten prat under måltidene, ellers var det ganske rolig i leiren. På lørdagen (leiren varte fra onsdag til søndag) hadde de arrangert grillparty hvor vi ble delt inn i grupper og lagde underholdning for hverandre. Siden det var dagen før graderingen tok de fleste det med ro, så den store festen ble det ikke.

Gradering

Søndag var det gradering og den varte vel i ca. 4,5 timer (tror jeg). Det var en lang og hard gradering som inneholdt basic, kata, stillin-



SOMMERLEIRE ER ÅRETS HØYDEPUNKT VERDEN OVER. HER SER VI KANCHO MATSUI UNDER EN JAPANSK SOMMERLEIR – KANSKJE KOMMER HAN TIL TJØME NESTE ÅR!

ger og kombinasjoner. Dessuten var det knusing av 2 planker og 30 kamper à 1 minutt for alle som skulle til en dan-grad. De aller fleste klarte graderingen og sempai Øystein fikk skryt for fightin-

gen han viste under graderingen. Vi fikk vår første sensei i Nord-Norge ved at Tommy Edvardsen (Alta) klarte 3. dan.

Anbefales

Hvis du skal gradere deg eller ikke, denne sommerleiren anbefales til alle (uansett grad og alder). Det er en flott opplevelse og i perioder tenker man: "Skulle ønske jeg kunne leve slik hele året". I tillegg kommer man i kontakt med en del trivelige folk fra andre

klubber som man kanskje ved en senere anledning møter igjen på treningsleir eller stevne. Uansett, det å delta på sommerleir er spesielt og bør oppleves (enten i Tromsø, på Tjøme eller et annet sted i kyokushin-verden).

OSU!



SEMPAI BJARNE RAFAELSEN

Det "Akademiske Kvarter"

HAR DU NOENSINNE LURT PÅ HVORFOR TRENINGENE PÅ BREIVANG V.G. SKOLE VARER FRA 1800-1930 OG FRA 1945-2115? ER DET FORDI TRENERNE SKAL REKKE Å FÅ MED SEG HVA AL BUNDY FINNER PÅ?

Nei, dette kvarteret er lagt inn med vilje for at de som skal gå fra trening og de som kommer på trening

skal få tid til å snakke med hverandre og være litt sosial. Hvis man lurte på noe kan man huke tak i en høyere gradert å spørre, evt. man kan gå en kata sammen med de for å lære. Det oppfordres derfor til at alle selv må ta ansvar for egen læring og benytte denne tiden til noe konstruktivt eller sosialt.

"Er det fordi trenerne skal rekke å få med seg hva Al Bundy finner på?"

Nye svartbelter i TKK

UNDER ÅRETS SOMMERLEIR PÅ TJØME FIKK VI 3 NYE SVARTBELTER MED 1.DAN (SHODAN) OG 1 NY SVARTBELTE MED 2.DAN (NIDAN):

Vi gratulerer Sempai Bjarne Rafaelsen, Sempai Bjørn Willumsen og Sempai Rune Hogseth med vel

gjennomført Shodan gradering.

Dai-Sempai Øystein Valanes gratuleres med en serdeles god og imponerende gradering til Nidan. Dai-Sempai Øystein fikk halve landslaget på seg, men ingenklarte å senke ham... da er det bare å si:

Sempai Ni Rei!



SEMPAI BJARNE OG DAI-SEMPAI ØYSTEIN PÅ TRENING.



Tromsø Karate Klubb
POSTBOKS 731
9257 TROMSØ
Telefon: 77 68 92 20
E-post: elieriks@online.no



I ÅR HAR VI OGSÅ PROFILERT OSS PÅ KINO SOM MEDIUM.

Red. har ordet.

Siden klubben ble grunnlagt i 1975 av Harald Furu, altså for 24 år siden, har klubben vært et fast bilde i byens idrettsliv. Vi er med andre ord en av de aller eldste kampsportklubbene i byen. I de siste årene er det dukket opp kampsportklubber som "paddehatter" over hele byen – og vi er dermed ikke lenger forbeholdt å automatisk trekke til oss 70 nybegynnere hvert år og regne med stabilt medlemstall over 200 som i "gamle" dager.

I konkurranse med andre klubber blir konkurransen steinhard, og i denne sammenheng vil jeg rette en stor takk til "oppvisningsgruppa" ved Rune Hogseth for et kjempearbeid vedrørende oppvisninger på ungdomsklubber etc. En stor takk går også til vår relativt nye klubbleder, Elisabeth Eriksen, for kjempebra profilerings arbeid med juniorene. Alt dette har vist seg i et fint nybegynner opptak denne høsten – spesielt på jr. siden.

DOMO ARIGATO – "Kjempetakkk"

Treningstider for Tromsø Karate Klubb høsten 1999

Treningstidene gjelder fra 6. september. Alle treningene er på Breivang v.g. skole foruten de merket med "svart pil", de er på Alfheim. Legg merke til at Knock-Down treningen varer i to timer og forskyver tidsskjemaet med hensyn til Old Boys-treningen, samt at fellestreningen begynner 1730.

Kl.	Mandag	Tirsdag	Ons.	Torsdag	Fredag
1700-1800	Nybeg. jr. Elisabeth (89220)	Vg. jr. Ronny H.(71358)		Vg. jr. Elin (92425)/ Kristin (97650850) Nybeg. jr. Vidar (70623)	
1800-1930	1800-2000 Knock Down Øystein? / rullering	Gult-sort Evan (91358042) uNybeg. senior Bjørn (80113)		Orange-blått Bjarne (55466) uNybeg. senior John-Åge (74111)	1730-1900 uFellestrening Knut (81699) / Elisabeth (89220)
1945-2115	2000-2130 Old Boys Rullering	Orange-blått Rune (19275)		Gult-sort Erling (78840)	