

## Birkerød Karate Skole

På Birkerød Karate Skole træner vi Kyokushin Karate. Der er mulighed for at lære selvforsvar, gå til gradueringer, kæmpe semi kontakt kampe og fuld kontakt kampe, deltage i nationale turneringer samt internationale turneringer. Vi kan tilbyde kampsport på højt niveau. Du kan lære gennembrydning af træ og sten. Du får naturligvis en masse rigtig god motion og har du lyst, kan du deltage i vores vinterlejr samt vores sommerlejr. Vi har en god atmosfære, hvor både børn, juniorer samt voksne kan træne selvforsvar og kampsport. Til at undervise børn, juniorer og voksne har vi nogle meget dygtige instruktører. Vi er medlem af DKO.

### Vores instruktører

**Senpai Kurt Søe** har trænet Kyokushin Karate næsten ligeså længe, som Kyokushin Karaten har eksisteret i Danmark. Han har stor erfaring og både juniorer, voksne og seniorer har stor glæde heraf, når Senpai Kurt underviser.



**Senpai Casper Ahm** har været med næsten fra starten af Birkerød Karate Skole. Casper har stor erfaring med undervisning på børneholdet, hvor han varetager den daglige træning. Casper har deltaget for Birkerød Karate Skole ved DM i såvel Kata som Kumite. I år 2004 blev Casper nr. 2 ved DM i Kumite.



## Træning for børn

Træningen for børn foregår som en naturlig blanding af alvor og leg. Målet er at give børnene bedre selvtillid, disciplin og koncentrationsevne samtidig med, at de får god motion og lærer noget om selvforsvar. Aldersgruppen er 9 til 14 år. Store børn har mulighed for at gå på Junior / Voksen-



holdet. Børnenes karate udvikling kan bl.a. følges ved det traditionelle graduerings- og bæltssystem. Alle børn kan få en gratis prøvetime.

Medbring træningstøj og et håndklæde. Forældre og pårørende kan naturligvis overvære undervisningen.

## Fællestræning for juniorer og voksne



Denne undervisning er "all round" karatetræning, der består af Basisteknik, Kombinationer, Selvforsvar og Kamptræning. Den daglige træning er suppleret med Smidigheds-, Konditions-, Udholdenheds- og Styrke-Træning. Kom og få en prøvetime. Medbring træningstøj og et håndklæde.

Hvis du tidligere har trænet karate, boksning eller en anden kampsport og har lyst til at komme i gang igen, da er du naturligvis også meget velkommen.

## Hvad er Kyokushin Karate ?

En unik karateform der bygger på både gamle og moderne kamp- og selvforsvars principper. Skabt af Mas. Oyama 10. DAN udfra ønsket om at gøre den traditionelle karate mere effektiv, naturlig og funktionel. Dette er bl.a. sket gennem afholdelse af "Fuld Kontakt" kamp stævner, hvor netop det effektive er afgørende. Kyokushin Karate træningen opbygger en særdeles god fysik og mental styrke.



Karate er sammensat af 2 ord "kara" og "te". "kara" betyder tom og "te" betyder hånd. Ordet Kyokushin betyder den ultimative sandhed. Kyokushin karate blev skabt efter mange

års studier af mange forskellige Martial art kampsports grene. Indenfor disse er Kyokushin karate i dag kendt som "The Strongest Karate". Rent kampmæssigt er Kyokushin karate blevet kendt som værende meget effektivt, men også elementer i selve træningen har været med til at give Kyokushin karate et godt ry. Kyokushin træning bygger på ihærdig målrettet træning, hvor deltagerne søger at give en optimal indsats. Det realistiske afspejles bl.a. i fuld kontakt kampe.



Dette er et af de punkter, hvor Kyokushin karate adskiller sig fra de fleste andre karate former. Den organisatoriske opbygning og den konstante søgen efter at forbedre Kyokushin karaten har også været med til at give denne karate form stemplet "The Strongest Karate". Kyokushin karatens grundlægger Masutatsu Oyama blev født i 1923 i syd Korea.

I 1938 startede Oyama med at træne traditionel karate under Gichin Funakoshi, der underviste i Shotokan karate. Mas. Oyama studerede Kung-Fu, Gojo Ryu, Judo samt mange andre kampsports grene. I en alder af kun 20 år havde han opnået 4. dan sort bælte i karate. I judo opnåede han 4. dan på mindre end 4 år.

I 1948 tog han for anden gang op i bjergene Kiyosumi, for at træne intensivt. Da han vendte tilbage testede han sine evner ved "The first Japanese National Martial Arts Championship", som han vandt.



I 1953 åbnede han sin første træningssal (Dojo) i Tokyo. Denne Dojo var begyndelsen på Kyokushin Kaikan. I 1964 blev Tokyo Honbu officielt åbnet og International Karate Organization (IKO.) var en realitet. Kyokushin-Kaikan er en af de største karate organisationer med over ti millioner medlemmer i 130 lande. Mas. Oyama døde den 26. april 1994. Oyama fik på fantastisk vis forbedret og effektiviseret den traditionelle karate.



Oyamas efterfølger er Kancho Shokei Matsui, der til stadighed søger at forbedre Kyokushin karaten. Matsui er en af de få, der har gennemført 100 mands Kumite (kamp). Matsui har vundet "World Open Karate Tournament".

Birkerød Karate Skole kan tilbyde "up to date" undervisning i Kyokushin Karate. Gennem vores medlemskab af DKO og IKO har vi direkte adgang til at følge den internationale udvikling indenfor karate og til at sende vores instruktører og elever til internationale træningsarrangementer og turneringer bl.a. i karatens moderland Japan.

## Symboler



### *Kyokushinkai*

Stiliseret form i Kanji hvor man på Japansk kan skrive Kyokushinkai. Mærket bæres på karate udøverens trænings dragt (gi).

### *Kanku*

Symbolet for Kyokushin Karate er Kanku, der stammer fra Kataen Kanku. I Kanku Kataen strækkes hænderne over hovedet og fingrene mødes. Der dannes herved en åbning, hvorigennem man kan se himlen. Toppen og bunden, hvor fingrene mødes, symboliserer de ultimative yderpunkter. Håndleddene til venstre og højre symboliserer kraft og styrke.

## Undervisning på japansk

Undervisningen på Birkerød Karate Skole foregår på en blanding af dansk og japansk. Mange af teknikkerne benævnes på japansk og du vil lære at tælle på japansk. Du kan her se, hvordan man tæller på japansk.

1	一	Ichi
2	二	Ni
3	三	San
4	四	Shi
5	五	Go
6	六	Roku
7	七	Shichi
8	八	Hachi
9	九	Ku
10	十	Ju



*Med venlig hilsen*

*Birkerød Karate Skole*



**Birkerød Karate Skole**  
**Kyokushinkai**



[www.birkerod-karate.dk](http://www.birkerod-karate.dk)

# Karate



**Kom og vær med –  
Vi optager begyndere nu!!!**

*Vi ses på*

Birkerød Karate Skole  
Birkerød Idrætscenter  
Bistrupvej 1  
3460 Birkerød  
Telefon: 6092 0124 eller 4581 1248