



## ASHIHARA KARATE ÅRHUS



### OSU OG GODT NYTÅR

Velkommen til 2010. Tigerens år! 2009 var et rigtig godt år for klubben på mange måder. Vi er faldet til på Atletion. Har fået godt styr på økonomien, men vigtigst af alt, så kommer der noget god karate ud af det. I hvert fald, hvis man skal se på resultaterne i form af gradueringer og stævneplaceringer, som man vil kunne læse andetsteds om på denne seddel. Og det er vigtigt at fastholde denne fremgang. Et af grundprincipperne i Ashihara Karates målsætning er af blive ved med at udfordre sig selv og stille stadig højere krav. Det gælder også for klubben som helhed. At vi skal være endnu bedre til at fastholde de gode elementer i træningen og så prøve at forbedre de mindre gode, så vi kan blive endnu bedre i 2010 - Tigerens år.

### ARNIS SPECIALTRÆNING

Søndag d. 17. januar får klubben besøg af Thorbjørn Hartelius, der vil fortælle noget omkring hvad Arnis er og hvilke principper, der arbejdes med. Thorbjørn er en af de helt store kapaciteter indenfor Arnis. Ikke kun i Danmark, men i hele verden.

### NIDAN

Efter godt ni års tørke på den kant kom der igen en ny Nidan til Århus. Sensei Mads var til DAO's fællesgraduering i Randers d. 12. december og fik en ekstra stribe med hjem.

### 2 GULD VED JUNIOR JM

Efter en 3. plads i Randers fik Mette Sørensen givet den et ekstra gear i Viborg. Igennem 4 rigtig gode kampe endte Mette som vinder i en tæt afgørelse med 2 3-points scoringer i sin favør, hvilket blev udslagsgivende. Rigtig godt gået af Mette. Nicolaj fik også en guldmedalje med hjem. Men hans klasse var nærmest ikke-eksisterende på grund af den verserende influenza.

## 5 NYE GRØNBÆLTER

Efterårets Kyu graduering blev denne gang holdt i Randers som en del af lejren. 13 nye grader blev det til i Randers:

Søren Konradi 10 kyu, Malene Ottesen 10 kyu, Jonas Damtoft 10 kyu, Anne Buch 9 kyu, Christina Kolbæk 9 kyu, Casper Stenfors 9 kyu, Sami Tscherning 7 kyu, Frederik Hyttel 7 kyu, Jess Dalsgaard 4 kyu, Mette Sørensen 4 kyu, Anders Posselt 4 kyu, Nicolaj Lentz 4 kyu, Johannes Jørgensen 4 kyu, Mads Nielsen 4. Kyu\*.

\*) Mads Nielsen måtte melde fra weekendlejren pga. Influenza A. Han blev efterfølgende graderet til 4. Kyu ved gradueringen i Viborg Kampsport d. 5. December. Stort tillykke til Alle.



## JM I SEMIKONTAKT I RANDERS

Blot 3 deltagere fra Århus skulle der til for at sikre en medalje af hver slags til jyske mesterskaber. Der var i år en særlig klasse for de største juniorer uden JM status, der kæmpede efter samme regelsæt som de voksne. Mette Sørensen sikrede en bronze i denne klasse.

Frederik Hyttel var på vej mod guld, da en uheldig kontakt til hovedet i encho sen udløser en straf og dermed sejr til modstanderen. Dermed endte han med sølv. Geert Lindeman tog den derimod hele vejen til guld med en række veldisciplinerede kampe og dominerede sine modstandere med solide stød og knæspark.

## MÅNEDENS KALENDER

- 13/01/2010 - Selvforsvar for kvinder - repetition
- 17/01/2010 - Arnis specialtræning
- 19/01/2010 - Nye medlemmer
- 23/01/2010 - Dommerkursus
- 23/01/2010 - DAO landsholdssamling
- 30/01/2010 - WKF stævne for børn



### Mandag

16:30-18:00  
**Børn**  
Ss. Mads, Erik,  
Johannes

### Tirsdag

17:00-18:30  
**Beg. - 9. Kyu**  
S. Preben, Anders  
Christina

### Onsdag

16:30-18:00  
**Børn**  
S. Christina, Mads

### Torsdag

17:00-18:30  
**Beg. - 9. Kyu**  
S. Preben, Anders,  
S. Kirsten

### Fredag

10:00-11:30  
**Kamptræning**  
Ss. Mads, S. Hanne

### Lørdag

20:00-21:30  
**4. Kyu**  
Ss. Mads

20:00-21:30  
**8. - 5. Kyu**  
Dennis

20:00-21:30  
**Fritræning**

20:00-21:30  
**Fællestræning**  
S. Fonvig