

# SABAKI Camp 2018

Juli 2018

Den 5 - 8 juli samledes den danske Ashihara familie på Bosei Idrætshøjskole ved Præstø til det årlige 'familietræf' – **SABAKI Camp**. 160 familiemedlemmer var mødt op fra klubber i hele landet. Og vi var stærkt suppleret af en lille ihærdig gruppe fra Valencia i det østlige Spanien.



Det var tiende gang vi mødtes på Bosei. Vores vært Morten og hans team stod, som altid for en dejlig oplevelse, hvor alt fungerede i skønneste orden. Maden var god, kagen var lækker og der var altid varm kaffe på kanden.

Bosai er bare et skønt sted at være på lejr. De japanske opgivelser inspirerer og selv om vi er en meget stor familie virker det ikke overrendt. Man kan altid finde et sted når man trænger til ro og fordybelse, f.eks. er der en hyggelig Garden Do-jo.

Torsdag kl. 16 var vi alle klar i Bosei's store træningssal og de mange undervisere som skulle stå for lejrens 15 træningspas blev præsenteret.

Da alle var hilst velkommen gik vi i gang med lejrens første træningspas. Træningen bød på basis, gående basis og sjove kamp kombinationer for hjerne og krop. Endnu med friske muskler afrundede vi træningspasset med et tusinde slag (Tsuki) taktet af Shihan Kim. Det var en stærk og meditativ øvelse som varede i 8 minutter. En sej oplevelse og man kunne høre flere børn hviske 'årh 1000 slag - sejt'.



Herefter blev deltagerne opdelt i mindre grupper og alle Bosai's haller og udenom arealer blev taget i brug de efterfølgende fire dage.



De øvrige dages træningspas bestod af mere basis, basis under bevægelse, kata, kata bunkai, SABAKI og sparring. De enkelte træningspas er meget identiske med den træning som afholdes i klubberne rundt om i landet, men det er inspirerende at opleve andre undervisere og stå med nye makkerer som udfører øvelserne anderledes end vennerne derhjemme.

Blandt de lidt anderledes træningspas var forsvar mod våben - primært kniv, gulv kamp - i judo hallen, dommerkursus og svømning i Bosei's svømmehal, hvilket var populært især blandt børn og unge.



## Danmark Mesterskabet i Kata 2018

Fredag aften blev der afholdt Danmarks mesterskab i Ashihara Kata, hvor alle deltagere fik mulighed for at vise kata. Mesterskabet er en god mulighed for at øve sig i at vise kata for andre, uden at lade sig distraherer, samt at få inspiration ved at se, hvordan andre udføre samme kata.

Deltagerne var inddelt i fem grupper, hvor alle konkurrerede mod alle. De fire bedste fra hver gruppe gik videre til kampen om 1., 2. og 3. pladserne. Der blev vist nogle fantastisk flotte kata'er og efter et par timer var vi klar til at kåre vinderne i de fem klasser.

### **Pulje: Børn - Åben – Under 11 år**

1. Sally Frahm Khouri - Ashihara Karate København
2. Imogen Mear - Ashihara Karate København
3. Villum Torp Kjærgaard – Ashihara Gentofte



### **Pulje: Børn – Fra 11 år - 15 år, til 6. Kyu**

1. Tristan Hansen - Ashihara Karate Østerbro
2. Aksen Jepsen – Randers Karate Skole
3. Emilie-Jo Sand Barat - Randers Karate Skole

### **Pulje: Børn – Fra 11 år til 15 år, fra 5. Kyu**

1. Emilie Møller Jensen – Randers Karate Skole
2. Benjamin Lausersen – Randers Karate Skole
3. Jakob Breum – Viborg Kampsport



### **Pulje: Voksne – Fra 16 år, til 3. Kyu**

1. Sebastian Frank Jakobsen – Randers Karate Skole
2. Johanne Elming – Ashihara Karate Frederiksberg
3. Emilie Ludvigsen– Ashihara Karate Frederiksberg



**Pulje: Voksne – Fra 16 år, fra 2. Kyu**

1. Morten Hansen – Ashihara Karate Århus
2. Christer Haven – Viborg Kampsport
3. Robin Klitgaard Thomsen – Randers Karate Skole

Årets fighter pokal i Kata blev givet til Christer Haven fra Viborg Kampsport, som blandt andet viste en fænomenal Nage No Kata Sono Yon. Kata'en var rigtig flot og Christer har endda haft flere års pause.



Der var doneret flotte præmier til 1., 2. og 3. plads af **Grenå Karate Skole, Ebeltoft Karate Skole og Hadsund Karate Skole.**

Herudover fik alle børn og juniorer en flot drikkeflaske og alle voksne en Kancho Ashihara bog, doneret af **BUDOX / FIGHTX.**

Mange tak til alle vores sponsorer.



Der var en god kammeratlig ånd og samtidig en stærk konkurrence stemning i luften under DM i Kata.

## DAO Graduering

Lørdag formiddag blev der afholdt graduering for alle grader. Her var det især DAO gradueringen, hvor de højere grader testes, som var i fokus - *Aspiranterne er jo vores kommende brune- og sortebælter.*

Den tekniske gradueringen var lukket og kun aspiranter, graderingsråd og branch chiefs havde adgang. Når den tekniske del var overstået inviteredes hele lejren til at se og eventuelt deltage i One-Way SABAKI og de afsluttende sparrings-kampe.

SABAKI, som er kampkontrol over modstandere, er fundamentet bag Ashihara Karate, og derfor skal aspiranterne udvise stor selvsikkerhed i denne disciplin for at bestå.



Alle aspiranter gjorde en stor indsats og det var en fornøjelse at se den fokus og intensitet som blev udvist.

Der var god stemning både blandt tilskuer, deltagere og aspiranter og efter en varm lørdag formiddag stod vi med 7 nye brunbælter og en ny 1. Kyu, en ny 1. Dan og en ny 2. Dan.

*Sejt gået og stort tillykke med gradueringen !!*



### 2. Dan

**Jan Schødt-Thomsen**, Hadsund Karate Skole

### 1. Dan

**Morten Hansen**, Ashihara Karate Århus

### 1. Kyu

**Camilla Brokholm Pedersen**, Randers Karate Skole

### 2. Kyu

**Mikkel Tullin**, Ashihara Karate København

**Emilie Møller Jensen**, Randers Karate Skole

**Malou Santi**, Randers Karate Skole

**Sebatian Frank Jakobsen**, Randers Karate Skole

**Bertram Spanggaard**, Randers Karate Skole

**Anna Foseide Henriksen**, Viborg Kampsport

**Maja Gert Sørensen**, Viborg Kampsport

## Sayonara Party – Tak for denne gang...

Lørdag aften blev der fejret Sayonara Party. Her sagde vi på en festlig måde - *tak for denne gang og vi ses næste år, til endnu en familiesammenkomst.*

I år havde alle klubber til opgave at forberede et underholdende indlæg. Sensei Bernhard stod for afviklingen af aftenens program og der var super god stemning.

Blandt det mange sjove indlæg var en god Norsk fortælling om hvorfor vi skal passe på Naturen, en sjov Ashihara sang på syv vers som omhandlede alle Do-jo'er samt en række udfordrende lege med balloner og gæst en sang konkurrencer.



De mange indlæg blev skyllet ned med sodavand og popcorn og der blev festet i gennem i flere timer.

## ..Og vi ses igen til næste år

Søndag middag takkede vi af med trætte muskler. Vi havde alle haft nogle uforglemmelige dage som var fyldt med gode oplevelser og nye venner. Tak for en endnu i fantastisk oplevelse med Ashihara familien og tak til Morten og hans Bosei team for deres gæstfrihed. Vi ses igen til næste år med Kancho Hidenori Ashihara. OSU !!!

