

lokal@budstikka.no

# Mosjon og selvforsvar

Herman Lund

**ASKER.** Kampferdigheter verdsettes på lik linje med personlig utvikling under karatekursene på Drengsrud. Også voksne har tilbud.

– Og det har positivt utslag, vi får stadig høre fra foreldre at barna deres konsentrerer seg bedre i hverdagen etter noen måneder med trening. Dette er på grunn av mentale aspekter ved treningen; du må ha fokus på det du driver med, respektere din motstander og opparbeide disiplin i treningen for å få utbytte, forteller Øystein Graf, som er hovedinstruktør i Asker Karateklubb, og som selv har 5. grad av sort belte (5 grader umma øverste mål).

Budstikka-lesere har kanskje lagt merke til Mizuchi og Bærums karateklubb – mens Asker-aktivi-

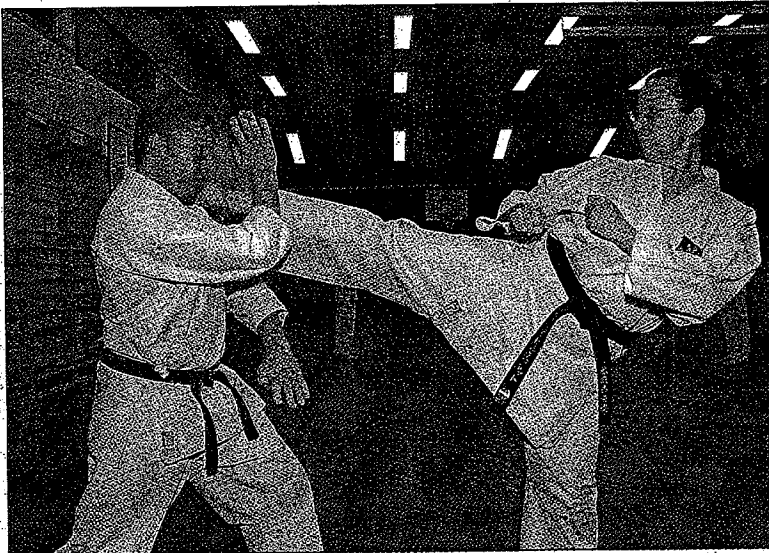
teten har vært mer laper. Dette skyldes at AK ikke ble startet før 2002, som en søsterklubb til nettøpp Mizuchi.

– Men vi har økning i antall medlemmer har nå drøyt 125, forteller Graf, som kan opplyse om at hans treningsgruppe er blitt såpass populær at plassen er i ferd med å bli et problem.

– Denne ene dagen på Drengsrud ble vi tildelt først nå, resten av uka har vi pleid å være på Vardåsen, hvor vi har måttet klare oss med musikkrom, bombe-rom og klasserom iblant, sukker Graf, som likevel skryter av et godt samarbeid med skolen.

## Allsidig trening

Karatetreeningen er delt i fire forskjellige treningsgrupper, viderekommen og nybegynner for barn og voksne. Treningsøkten starter og slutter hver gang med en meditasjons- og hilseseremoni, fortsetter i oppvarming og til den virkelige treningen. Der terpes teknikk, kamptrening, selvforsvar og



**SPARKER LØS:** Instruktør Øystein Graf og assistent Oddveig Birkeflet går foran og viser hvordan det skal gjøres.

FOTO: HERMAN LUND

kata (den «gamle» karatemåten). Midt oppe i alt kommer også den tradisjonelle, filosofiske karatebiten, der man skal lære høflighet, respekt og etikette.

– Målsettingen vår utenom å skape dyktige idrettsutøvere er å utvikle entusiastene våre til bedre mennesker, gjennom disiplin og gjensidig respekt, forteller Graf.

Ved slutten av hvert semes-

ter holdes en graderingsseremoni, der de som har stått på rykker opp en grad.

– Det er ingen automatikk i dette, men de fleste av våre utøvere ser på dette som svært gjevt, og utvikler raskt en seriøs treningskultur, forklarer Øystein Graf.

– Karate er allsidig trening som

bedrer refleksene, reaksjonsevner og ren fysisk styrke, og som gir deg muligheten til å forsvare deg om du skulle havne i krangel. Det er da også det som er meningen med karate – ikke øve skade, men utøve sport, og kunne forsvare seg, avslutter instruktøren.

66 77 01 95

lokal@budstikka.no