

KAMP SPORT



MEDIAGUIDE

KORTFATTET INFORMASJON OM NORGES KAMPSPORTFORBUND (NKF)
OG IDRETTENE ORGANISERT GJENNOM NKF.

www.kampsport.no



INNHold

DEL 1: INTRODUKSJON

- 4 DETTE ER NORGES KAMPSPORTFORBUND
- 7 KAMPSPORTENES LIKHETER OG ULIKHETER

DEL 2: KONKURRANSER

- 8 VIKTIG INFORMASJON TIL JOURNALISTER
- 11 COMBAT GAMES
- 12 WORLD GAMES
- 12 UNIVERSIADEN
- 13 FULL SATSING MOT OL I RIO 2016
- 14 STERK SATSING PÅ KARATE

DEL 3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

- 16 TAEKWONDO
- 20 KARATE
- 24 WUSHU
- 28 JUJUTSU
- 32 KENDO
- 36 KALI
- 40 TAIDO
- 42 OVERSIKT, VINNERE AV KONGEPOKALER
- 44 OVERSIKT, VINNEREN AV OFFISIELLE EM OG VM

DEL 4: KONTAKTINFO

- 48 KONTAKT OSS

DETTE ER NORGES KAMPSPORTFORBUND

Norges Kampsportforbund (NKF) er med sine rundt 41.000 aktive medlemmer* landets største medlemsforbund i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) innen kampsport, og det tiende største forbundet innen NIF.

NKF er et fleridrettsforbund som organiserer over 20 kampsporter, hvor karate, taekwondo, jujutsu og wushu er de fremste konkurranseidrettene. Forbundet er lokalisert på Ullevål stadion i Oslo.

NKF BESTÅR AV FEM SEKSJONER:

1. Jujutsu (inkl. ninjutsu, krav maga og andre relaterte selvforsvarssystemer)
2. Karate (med mange forskjellige stilarter)
3. Taekwondo WTF (den olympiske formen for taekwondo)
4. Taekwon-do ITF (alternativ form for taekwondo)
5. Fleridrett (inkl. wushu, kendo, aikido m. fl.)

LOVLIG KNOCKOUT

NKF har godkjenning fra Kulturdepartementet til å organisere kampaktivitet som tillater knockout. I offisiell konkurransesammenheng gjelder dette for taekwondo (WTF), karate og wushu. Det er kun innen NKFs stevner at det er mulig å oppnå kongepokal og kvalifisere seg til offisielle, internasjonale mesterskap.

DOBLET MEDLEMSTALL

Stadig flere lar seg begeistre av japanske kamprop, koreanske sparkteknikker og kinesisk filosofi. NKF har i løpet av de siste 10 årene mer enn doblet medlemstallet.

HVA BETYR "KAMPSPORT"?

I Norge brukes ordet kampsport, og i blant kampkunst, om alle kampaktiviteter. Det engelske begrepet "martial arts" gir en mer dekkende beskrivelse av Kampsportforbundets aktiviteter, men lar seg vanskelig oversette til et enkelt begrep på norsk.

I Østen benyttes bl.a. følgende begreper;

- Budo om japanske kampaktiviteter
- Mudo om koreanske kampaktiviteter
- Wushu om kinesiske kampaktiviteter

Disse begrepene dekker også en dypere mening og filosofi, som ikke kommer like godt frem i ordene kampsport og kampkunst. I denne guiden velger vi heretter kun å bruke ordet kampsport.

VISSTE DU ...?

I DAG DRIVER NESTEN 60.000 MEDLEMMER MED EN FORM FOR KAMSPORT UNDER NIF. 41.000 AV DISSE HAR MEDLEMSKAP I NORGES KAMPSPORTFORBUND.

*) Kilde: Idrettsregistreringen 2014



KAMPSPORTENES LIKHETER

KAMPSPORTENE I NKF HAR ...

- ... disiplinære sikkerhetsregler og etikette for holdninger. Barn lærer selvdisciplin, som igjen stimulerer læring og utvikling.
- ... sofistikerte og høyt utviklede kampteknikker og systemer.
- ... en dypere filosofi, og er ofte beslektet med alternativ medisin. De gir også innsikt i østlig kunst og kultur.
- ... historiske røtter, og er opprinnelig ment for stridsbruk og selvforsvar, med og uten våpen.

Samtidig som kampsportene har en historisk og filosofisk bakgrunn, er de tilpasset dagens moderne samfunn. Utdannede instruktører sørger for at treningene er trygge og egner seg både for barn, ungdom og voksne – enten målet er mosjon, bedre helse, velvære, selvforsvar, konkurranser eller toppidrett.

Den enkeltes personlige forutsetning og mål står i fokus, og det stilles ingen krav til fysisk form for å begynne å trene.

For utøvere som ønsker å utfordre seg selv i konkurranser, følger NKF internasjonale standardiserte kampregler for karate, taekwondo, wushu, jujutsu, og kendo.

KAMPSPORTENES ULIKHETER

På tross av mange likheter, skiller kampsportene seg også fra hverandre på mange måter.

ULIKHETENE BESTÅR I:

- valg av teknikker og utførelsen av disse. Mens noen fokuserer på slag og spark, trener andre hovedsakelig på grep og kast.
- kombinasjoner og vektlegging av disse. Fokuset kan eksempelvis være på bryting, eller boksing.
- den bakenforliggende filosofi og prinsipper. Dette kan vise seg i om kampsporten fokuserer på indre eller ytre kraft.

Hver kampsport har sin egenart, og til sammen utgjør de et mangfoldig tilbud der hver enkelt kan finne stilen som passer best for ens egne ønsker og behov.

Kampsportforbundet har idretter fra det mystiske og filosofiske til det tøffeste av det tøffeste og det som er ekstremt showpreget.

VIKTIG Å VITE OM KONKURRANSER

Media forteller iblant om landslagsutøvere som har vunnet internasjonale medaljer for Norge – uten at dette faktisk er tilfelle. Les dette, og unngå å gjøre samme feil!

I Norge finnes det et stort mangfold av kampsporter med mange grener og stilarter, og det kan være vanskelig å holde seg orientert om hvilke arrangement som er de offisielle. Det eksisterer organisasjoner *utenfor* NKF og NIF som arrangerer konkurranser begrenset for sin stilart og organisasjon. Under slike stevner konkurreres det innen et regelverk som avviker fra den offisielle standarden.

NORGESMESTER OG KONGEPOKAL

For å bli offisiell Norgesmester innen taekwondo, karate, wushu, jujutsu eller kendo, må man delta i et av de offisielle Norgesmesterskapene som arrangeres av NKF. For å kunne delta, må man være medlem av en klubb som igjen er medlem av forbundet. Kongepokaler utdeles kun innen NKF sitt offisielle konkurranseprogram.

Norges Kampsportforbund arrangerer følgende offisielle Norgesmesterskap:

- Norgesmesterskap i WTF taekwondo (som er den olympiske idretten)
- Norgesmesterskap i ITF taekwon-do (alternativ form for taekwondo)
- Norgesmesterskap i karate (NKF semikontakt, fullkontakt karate og shobu ippon karate)
- Norgesmesterskap i jujutsu
- Norgesmesterskap i wushu
- Norgesmesterskap i kendo
- Kvalifisering til EM, VM og OL

Den eneste måten å bli offisiell europamester, verdensmester eller olympisk mester på, er å delta i mesterskap i regi av de internasjonale SportAccord- og IOC-ankjente internasjonale særforbundene.

For at norske utøvere skal kunne kvalifisere seg til EM, VM og OL, kreves deltakelse i offisielle konkurranser i regi av NKF.

Det er landslagsledelsen i samarbeid med sportssjefen som tar ut representasjonsutøvere til Nordisk mesterskap, EM, VM og OL-kvalifiseringer. Uttak til OL gjøres av toppidretts-sjefen i Olympiatoppen etter innstilling fra NKF.



VISSTE DU ...?

DEN FØRSTE KONGEPOKALEN BLE UTDILT I KARATE I 1982, OG I TAEKWONDO I 1993. DEN FØRSTE KONGEPOKALEN I WUSHU BLE DELT UT I 2007, MENS DEN FØRSTE I JUJUTSU BLE DELT UT I 2009. DEN FØRSTE KONGEPOKALEN I KENDO BLE DELT UT I 2013.



Fra åpningssermonien til Sport accord Combat Games. Dette arrangementet må ikke blandes med World Games, som organiseres av International World Games Association (IWGA).

Kampsportenes OL:

COMBAT GAMES

Organisasjoner verden over har gått sammen om å lage Sportaccord Combat Games; kampsportenes eget OL.

I august 2010 møttes over tusen av verdens beste kampsportutøvere i Beijing for å delta i det aller første World Combat Games. Norge hentet hjem åtte medaljer: To gull, fire sølv og fire bronse. Syv av medaljene gikk til kickboksing, og én til thaiboksing.

I World Combat Games i 2013 som ble arrangert i St. Petersburg vant Norge gull i Muay Thai (thaiboksing) og kickboksing. Totalt vant Norge to gull. Neste World Combat Games er foreløpig planlagt i oktober 2017.

KULTUR OG SPORT

Combat Games skal avholdes hvert fjerde år. I tillegg til konkurranser står også ulike kulturelle programmer og forelesninger på programmet.

Hele arrangementet avvikles i løpet av åtte dager.

STORT MANGFOLD

13 forskjellige kampsporter deltar i Combat Games: Aikido, boksing, bryting, judo, jujutsu, karate, kendo, kickboksing, thaiboksing, sambo, taekwondo, og wushu.

Av disse 13 idrettene er seks organisert i Norges Kampsportforbund.

Kun for de beste:

THE WORLD GAMES

Hver fjerde år arrangeres The World Games, en multisportskonkurranse for idretter som ikke er med i OL.

Her kommer verdens beste idrettsutøvere sammen for å konkurrere på land, i luften, samt på og i vannet. Følgende kampsporter er med i The World Games:

- Aikido
- Jujutsu
- Karate
- Sumo
- Wushu

Målsetningene til The World Games er å bidra til økt popularitet for idrettene som deltar, å bedre kvaliteten på utøvere verden over, og ivareta grunnleggende, sportslige verdier.

The World Games organiseres av International World Games Association (IWGA), med støtte fra den internasjonale olympiske komité (IOC). Hele arrangementet varer 11 dager.

Kommende arrangørbyer er Wrocław i Polen (2017) og Birmingham, Alabama i USA (2021). wEn viktig ting som skiller The World Games fra OL, er at det ikke skal bygges stadioner eller andre idrettsarenaer kun for arrangementet. Et av kriteriene for å bli arrangørby, er derfor at infrastruktur og nødvendige bygninger allerede er på plass.

UNIVERSIADEN

Universiaden er et internasjonalt multi-sportsbegivenhet som arrangeres av The International University Sports Federation (FISU) for studenter annethvert år. Det arrangeres universiade for sommer og vinteridretter. Når det gjelder sommeridretter består konkurransen av 10 faste idretter pluss tre valgfrie idretter som vertslandet velger. Sommer-universiaden arrangeres i Sør-Korea i 2015 og i Taiwan i 2017 hvor wushu skal være med på programmet.



Norske talenter trener knallhardt:

FULL SATSING MOT OL I RIO 2016

Landets fremste taekwondoutøvere har flyttet sammen i Oslo for å trene beinhardt frem mot neste OL. Målet er tre kvalifiseringer og to medaljer.

Da Norge ikke klarte å kvalifisere taekwondo-utøvere til OL i London 2012, gikk Norges Kampsportforbund ut og etterlyste talenter som ønsker å trene knallhardt frem mot Rio i 2016. Kravet var at de måtte flytte til Oslo og ville trene hver dag.

22 utøvere søkte om plass på laget, og ble invitert på samling for testing og prøver. Etter en evaluering ble syv utøvere tatt ut. Disse har nå flyttet inn i det gamle huset til OL-vinneren Johan Olav Koss, som NKF leier på Smestad i Oslo.

TRENER HENTET FRA ENGLAND

Britiske David Cook er ansatt som trener for det nye elitelaget i taekwondo. Han er utdannet doktor i biomekanikk, og hadde frem til nylig en professorstilling på universitet i London i tillegg til å være taekwondotrener for universitetslaget til Storbritannia.

Cook har en drøm om å komme til OL med laget sitt og vinne medaljer. Derfor har han tatt med kone og hund og flyttet til Norge. NKF har også leid et eget treningscenter på Hasle hvor Cook trener laget to ganger om dagen, seks dager i uken. Hver søndag er det løping på innendørsbanen på Bislett stadion.

SAMARBEID MED OLYMPIATOPPEN

Prosjektet er et samarbeid med Olympiatoppen, som i tillegg til økonomisk støtte også bidrar med spisskompetanse innen psykologi, kosthold og ernæring.

Britiske David Cook er ansatt som trener for Norges elitelag i taekwondo.

STERK SATSING PÅ KARATE

Norge stiller med et av verdens beste trenerteam når karate forhåpentligvis kommer på OL-programmet i 2020.

Norges Kampsportforbund drømmer om at karate kommer på programmet i Tokyo i 2020. Etter de seneste endringer IOC har gjort, kan arrangørbyen velge inntil to idretter i tillegg til de som er på det faste programmet. Japan er karatens hjemland, noe som øker mulighetene for at de vil velge karate. Dette vil bli avgjort før sommer-OL 2016 i Rio.

Norges Kampsportforbund satser sterkt på karate, og har engasjert Dr. Wayne Otto O.B.E. (Officer of the British Empire) fra England som landslagstrener. Wayne Otto er med blant annet ni VM-gull den mest suksessrike karateutøver i verden. Han har tidligere vært landslagstrener for England, og er hedret av dronningen i Storbritannia for sin innsats innen karate. Med denne siste forsterkningen har Norge nå et av de beste trenerteamene som finnes innen karate.

Med denne siste forsterkningen har Norge nå et av de beste trenerteamene som finnes innen karate.

MED OL I BLIKKET

Målsettingen er å få frem utøvere som kan være med å kjempe om medaljer i 2016, og om en mulig OL-plass i 2020.



Foto: Jan Erik Range.

Norge har et av verdens beste trenerteam innen karate, og utøvere som er sultne på OL-gull om kampsporten kommer på programmet i 2020.



DETTE ER TAEKWONDO

FRI OVERSETTELSE:

Foten og håndens kunst/vei.

KOMMER FRA:

Korea.

KOM TIL NORGE:

på 1970-tallet.

STILARTER:

World Taekwondo Federation (WTF) og International Taekwon-Do Federation (ITF).

KJENNETEGNES AV:

Høye, kraftige spark.

TAEKWONDO

Fra å være en tradisjonell koreansk kampkunst som ble benyttet i det koreanske militæret, har taekwondo utviklet seg til å bli en olympisk idrett.

Taekwondo er en koreansk kampsport som kom til Norge rundt 1970. Her til lands finnes to hovedretninger: World Taekwondo Federation (WTF) og International Taekwon-do Federation (ITF). De skiller seg fra hverandre både når det gjelder teknikk, mønster og konkurransereglement, og har sine egne seksjoner i NKF.

Slag, spark og blokkeringer er viktige elementer i taekwondo.

TAEKWONDO OG KONKURRANSER

Det er i hovedsak to ulike konkurranseformer i taekwondo: mønster og kamp.

- **Mønster:** Utøvere konkurrerer mot hverandre ved enkeltvis å fremføre et innøvd program med taekwondoteknikker. Konkurransen er oppdelt i beltegrader, alder og kjønn. Den som oppnår høyest poengsum, vinner.
- **Kamp:** Utøverne konkurrerer direkte mot en motstander. Konkurransen er oppdelt i vektklasser for kvinner og menn. Man konkurrerer tre runder à to minutter. Den som får inn flest treff på motstanderen, alternativt knock-out, vinner kampen. ITF praktiserer semikontakt, mens WTF praktiserer fullkontakt. Det er WTFs konkurranseform som står på OL-programmet.

Hvert år arrangerer NKF offisielt NM i kamp og mønster, hvor det deles ut to kongepokaler til henholdsvis beste dame- og herreutøver. Første offisielle NM i taekwondo ble arrangert i Nadderudhallen i 1985.

I regi av NKF arrangeres også ITF Taekwon-do NM hvert år. Det konkurreres i mønster, spesialteknikker og sparring med semikontaktregler.

INTERNASJONALE KONKURRANSER

NKF er medlem av European Taekwondo Union (ETU) og World Taekwondo Federation (WTF). ETU består av 50 nasjoner som annethvert år arrangerer EM i kamp og i mønster. WTF består av 204 nasjoner som annethvert år arrangerer VM i kamp, og hvert år VM i mønster.

3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

UNG OL-GREN

Hvert fjerde år avholdes OL i kamp, i regi av WTF og IOC. Etter å ha vært prøveidrett under OL i Soul og i Barcelona, ble taekwondo tatt opp som offisiell OL-idrett fra og med sommer-OL i Sydney 2000.

Deltakelsen er begrenset til 62 menn og 62 kvinner. I tillegg deles det ut fire wild card, slik at totalt 128 utøvere kan delta.

Konkurransen er oppdelt i fire vektklasser for damer, og fire for herrer:

Kvinner	Herrer
- 49 kg	- 58 kg
- 57 kg	- 68 kg
- 67 kg	- 80 kg
+ 67 kg	+ 80 kg

NORGE 11. BESTE NASJON I VERDEN

Trude Gundersen vant OL-sølv i Sydney i 2000. Under sommer-OL i Athen i 2004 kom Nina Solheim til kvartfinalen, der hun ble skadet og måtte trekke seg fra resten av mesterskapet. I sommer-OL i Beijing 2008 vant hun derimot sølv.

Med tanke på at over 70 millioner utøvere fra 208 nasjoner trener taekwondo, og at kun 62 menn og 62 kvinner kan kvalifisere seg, er Norges resultater en kjempeprestasjon. Med to OL-sølv og en kvartfinale er Norge ranket på 11. plass etter olympiske resultater før London-OL.

VISSTE DU ...?

NORGE VANT TAEKWONDO-SØLV I OL I 2000 OG 2008. I 2004 VANT NINA SOLHEIM GULL I PRØVE-OL, MEN BLE SKADET UNDER OL.

VISSTE DU ...?

MED OVER 70 MILLIONER UTØVERE I 208 NASJONER ER TAEKWONDO EN AV DE 10 MEST UTBREDTE IDRETTER I VERDEN. BLANT UNGDOM I NORGE ER TAEKWONDO DEN MEST KJENTE KAMPSPORTEN.



DETTE ER KARATE

FRI OVERSETTELSE:

Tom hånd.

KOMMER FRA:

Japan.

UTVALGTE STILARTER:

Shotokan, Kyokushin, Shito ryu, Goju ryu, Wado ryu, m.fl.

KJENNETEGNES AV:

Slag og spark, men inneholder også teknikker som låsinger og fellinger/kast.

KARATE

Karate har utviklet seg til å bli en populær konkurranseidrett over store deler av verden. Karate er også godkjent av IOC.

Karate er et japansk kamp- og selvforsvarssystem som har utviklet seg gjennom flere hundre år. Denne kampsporten består primært av slag og spark, men inneholder også andre teknikker. Det finnes flere ulike grener av karate, eller karate-do som er den egentlige benevnelsen (do betyr vei/metode).

KARATE OG KONKURRANSER

Karate har to konkurranseformer: Kumite (kamp) og kata (mønster).

- **Kata:** Utøverne skal gå serier med teknikkkombinasjoner satt sammen i et mønster som simulerer en kampsituasjon. Hver stilart har sine kataer. Mange kataer går igjen i de forskjellige stilartene, men utføres forskjellig. Kata er hjertet i de fleste karatesystemer, og anses som selve arven fra gamle dager.
- **Kumite (kamp):** En karatekamp foregår mellom to motstandere. De skal benytte ulike teknikker mot hverandre: slag, spark og tillatte kast- og feieteknikker. Teknikkene skal være sterke, riktig utført og kontrollerte.

Konkurransen er oppdelt i vektklasser for damer og herrer. Det konkurreres i fem vektklasser for kvinner, og fem for menn. Senior menn konkurrer i én runde à tre minutter, mens senior kvinner og juniorer konkurrerer i én runde à to minutter. Den som får inn flest treff, vinner kampen.

Konkurransene er i både semikontakt (kun tillatt med markering) og fullkontakt (kan vinne på knock out). I World Karate Federation, som NKF står tilsluttet, er det kun semikontakt på programmet.

3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

NASJONALE KONKURRANSER

Hvert år arrangerer NKF offisielt NM i kumite og kata, hvor det deles ut kongepokaler i begge formene til beste dame- og herreutøver. Under NM arrangeres flere typer kumite, WKF kumite, fullkontakt kumite og shobu ippon kumite.

INTERNASJONALE KONKURRANSER

NKF er medlem av European Karate Federation (EKF) og World Karate Federation (WKF). EKF består av 53 medlemsnasjoner, og arrangerer årlig det offisielle EM for kata og kumite.

WKF består av 196 nasjoner. Annet hvert år arrangerer de det offisielle VM for kata og kumite.



VISSTE DU ...?

**KARATE ER DEN KAMPSPORTEN I NORGE
SOM ER MEST KJENT, OG BOKSING STÅR SOM
NR. 2 I FOLKS BEVISSTHET.**



DETTE ER WUSHU

FRI OVERSETTELSE:

Kampkunst eller krigerkunst.

KOMMER FRA:

Kina.

STILARTER:

To hovedretninger; klassisk og moderne.

KJENNETEGNES AV:

Hurtig fotarbeid, høye spark, spenst, akrobatikk. Noen stilarter inkluderer våpen. Bruker gjerne lang bukse og overdel med tradisjonelle, kinesiske mønstre.

WUSHU

Wushu er en gammel kinesisk kampkunst som kan bli OL-gren fra 2020.

Wushu kan spores helt tilbake til 3000 f.Kr., og er Kinas nasjonalsport. Innen wushu finnes to hovedretninger; den klassiske som inneholder rundt 500 ulike stilarter, og den moderne som er tilpasset som konkurranseidrett.

WUSHU OG KONKURRANSER

Kampsporten er anerkjent av IOC som olympisk idrett, men står ennå ikke på OL-programmet. Under OL i Beijing 2008 inngikk wushu i det offisielle kulturprogrammet.

Som konkurranseidrett er wushu i dag inndelt i to hovedgrener; taolu (mønster) og sanshou (kamp).

- **Sanshou:** Fullkontaktkamp hvor to utøvere konkurrerer mot hverandre med slag, spark, grep og nedlegginger. Det finnes 11 vektklasser for herrer, og tre for kvinner. Kampen består av tre runder à to minutter på en matte/plattform som er 8 x 8 meter. Utøveren som vinner to runder, vinner kampen. Utøverne tildeles 3, 2, eller 1 poeng ut fra hvor avanserte teknikkene deres er.
- **Taolu:** Oppvisningsidrett hvor utøveren viser wushu-teknikker med akrobatiske momenter, med og uten våpen, på en matte som er 14 x 8 meter. Utøveren får poeng etter vanskelighetsgrad, rytme og koreografi. Annethvert år arrangeres det EM og VM i taolu.

I Norge har NKF relativt nylig startet opp med wushu-konkurranser. Første offisielle NM ble arrangert 14. oktober 2007 i Bergen. Første offisielle Nordiske mesterskap innen wushu ble arrangert i Oslo 6. mai 2007.

3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

INTERNASJONALE KONKURRANSER

NKF er medlem av European Wushu Federation (EWuF) og International Wushu Federation (IWuF).

EWuF består av 37 nasjoner, og arrangerer EM annethvert år.

International Wushu Federation (IWuF) ble stiftet i 1990 for å videreutvikle wushu som konkurranseidrett. I dag har IWuF 148 medlemsnasjoner, og arrangerer VM annethvert år.

IWuF arrangerer også VM for tradisjonelle kinesiske kampformer.



VISSTE DU ...?

WUSHU ER MED SINE 180 MILLIONER UTØVERE I KINA, OG 45 MILLIONER UTØVERE UTENFOR KINA I 148 LAND, KANSKJE VERDENS STØRSTE KAMPSPORT. I NYINNSPILLINGEN AV FILMEN "KARATE KID" VAR DET WUSHU, OG IKKE KARATE, SOM BLE FREMFØRT.



DETTE ER JUJUTSU

FRI OVERSETTELSE:

Myk/smilig ferdighet.

KOMMER FRA:

Japan.

STILARTER:

Det finnes svært mange stilarter, blant annet ninjutsu.

KJENNETEGNES AV:

Kast, låseteknikker og kvelningsgrep i tillegg til slag og spark.

JUJUTSU

Jujutsu er et samlebegrep på tradisjonell kampkunst fra det gamle Japan, og er moderkunsten til blant annet judo og aikido.

Jujutsu er kjent under flere navn, hvorav jujutsu er lydskriften. Den latiniserte formen er jiu-jitsu. "Ju" kan oversettes med myk, smidig, fleksibel. "Jitsu" henspiller på teknikk, ferdighet eller dyktighet.

JUJUTSU OG KONKURRANSER

Jujutsu har to konkurranseformer: Duo (oppvisning) og fighting (kamp). Hvert år arrangerer NKF offisielt NM i begge formene.

- **Duo:** To par konkurrerer mot hverandre. Hvert par viser innøvde teknikkprogrammer på kommando fra en dommer. Dette gjøres i fire omganger, og det paret som scorer flest poeng vinner. Det konkurreres i herre-, dame- og mix-klasser.
- **Fighting:** Utøveren konkurrer direkte mot en motstander. Konkurransen er oppdelt i vektklasser for damer og herrer. Man konkurrer i én runde à tre minutter. Konkurransen inneholder både slag, spark, kast og grep, hvor den som scorer flest poeng vinner. Kun semikontakt tillates på slag- og sparkdelen.

INTERNASJONALE KONKURRANSER

NKF er medlem av Ju-Jitsu International Federation (JJIF) som arrangerer offisielt EM og VM hvert år, både i duo og fighting.



VISSTE DU ...?

**JUJUTSU VAR DEN FØRSTE ASIATISKE
KAMPSPORTEN SOM KOM TIL NORGE.
VI HAR EN AV VERDENS BESTE UTØVERE
I ANNA KNUDSEN. HUN HAR VUNNET
MEDALJER I EM OG VM BÅDE SOM JR. OG SR.**





DETTE ER KENDO

FRI OVERSETTELSE:

Sverdets vei.

KOMMER FRA:

Japan.

KJENNETEGNES AV:

Sverd, mørke jakker, vid bukse og rustning.

KENDO

Kendo er en japansk kampsport med røtter fra 1600-tallet, hvor utøverne kjemper med bambusverd, kalt shinai.

Kendo passer for kvinner og menn i alle aldre. Det legges vekt på å styrke kropp og sinn. Elevene lærer å verdsette høflighet og respekt, og det oppfordres til sportslig og personlig selvutvikling.

Frem til 1800-tallet ble det benyttet tresverd (bokuto). Dette fikk ofte dramatiske konsekvenser, og på bakgrunn av flere ulykker ble bambusverdet utviklet. Dermed ble det mulig å fullføre et slag i kamp uten å være redd for å påføre motstanderen livstruende skader.

Før og under andre verdenskrig ble kendo utnyttet av nasjonalister til å rekruttere tilhengere, som deretter ble indoktrinert med nasjonalistisk propaganda. Dette førte til at kendo ble forbudt i Japan under den amerikanske okkupasjonen og frem til begynnelsen av 50-tallet.

De siste tiårene har det blitt lagt stadig mer vekt på kendo som konkurranseidrett.

KENDO OG KONKURRANSER

Konkurranse i kendo heter shiai. Kampene foregår innenfor et eget kampområde, shiai-jo, som er på 9-11 x 9-11 meter.

Hver kamp varer inntil fem minutter, eller til en av deltagerne har fått to poeng. Det er tre dommere med flagg i shiai-jo. For å få et gyldig treff på motstanderen, må utøveren med den fremre delen av shinaien treffe følgende definerte mål på motstanderens kropp:

- Toppen på hodet (men)
- Begge håndledd (kote)
- Magen (do)
- Stikk mot strupen (tsuki) med spissen av shinai (sverdet)

Alle treffpunktene er godt beskyttet av rustningen.

For at treffet skal vurderes som poeng, må to dommere markere at de mener at det er et poengtreff. Samtidig med treffet må utøveren rope (kiai) og sette foten i gulvet (fumikomi). Han eller hun må også ha tilstedeværelse (zanshin) og god kontroll på gjennomføringen av hugget.

3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

NKF arrangerer hvert år NM i åpen klasse individuelt, og lagkonkurranse med tremannslag. Når antallet tilsier det, arrangeres også egne klasser for kvinner, kyu-graderte og juniorer.

Det første offisielle Norgesmesterskapet i regi av NKF ble arrangert i 2010.

INTERNASJONALE KONKURRANSER

Det internasjonale kendoforbundet, IKF, ble stiftet i 1970 og det første verdensmesterskapet ble arrangert samme år i Tokyo. VM arrangeres nå hvert andre år, og året i mellom arrangeres EM av det europeiske kendoforbundet.



VISSTE DU ...?

**TOKYO-POLITIET TOK I BRUK KENDO SOM
EN DEL AV SIN OPPLÆRING I 1879.**



DETTE ER KALI/ARNIS/ ESCRIMA

FRITT OVERSATT:

Arnis skal komme av et gammelt ord for rustning, mens Escrime skal komme fra det spanske ordet for fekting.

KOMMER FRA:

Filipinene.

STILARTER:

Kali, arnis og escrima er fellesbetegnelser for de mange stilartene.

KJENNETEGNES AV:

Bruk av stokker og kniver.

KALI/ARNIS/ESCRIMA

Kali/Arnis/Escrima er i Norge organisert under Norges Kampsportforbund, fleridrettsseksjonen.

Begrepene kali, arnis og escrima brukes som fellesbetegnelser for filippinske stilarter. Grunnen til de tre begrepene er at det er flere dialekter i Filippinene som benyttes. Det finnes mange filippinske stilarter, og de filippinske stilartene som er medlem av NKF er: Doce Pares Multi Style System, Kali Sikaran og Pambuan Arnis. Det som karakteriserer de filippinske stilartene er bruk av stokk, kniv og kamp uten våpen, der alle tre disiplinene er bygd på samme bevegelsesmønster.

Treningsformene for filippinske stilarter varierer noe fra stilart til stilart, men de fleste innehar:

- Single Stick – En stokk
- Double Olisi – Dobbel stokk
- Baraw – Knivforsvar
- Espada y Daga – Stokk og kniv
- Mano Mano – Slag, spark, albuer og knær
- Lubag og Torsi – Låser og immobiliseringsteknikker
- Layog og Dumog – Nedtagninger og grappling
- Largo Mano – Langdistanse
- Media Largo – Mellomdistanse
- Corto – Nærkamp
- Sayaw – Mønster

Noen stilarter spesialiserer seg mer innen noen av komponentene, mens noen fokuserer på alle.

KONKURRANSE

I Norge konkurrerer man etter internasjonalt standardiserte regler satt av WEKAF (World Eskrima Kali Arnis Federation) som er det eldste og største forbundet innen organisert konkurranse.

3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

Det er flere kategorier som det kan konkurreres i innen WEKAF:

- Single stick – Kamp med en stokk og full beskyttelse.
- Double stick – Kamp med kun hjelm og polstret jernstokk.
- Padded stick – Kamp med kun hjelm og polstret jernstokk.
- Team – 3 mot 3-lag
- Knife fighting - Knivkamp
- Sayaw – Fritt mønster

Det som kjennetegner konkurransesporten er at det er lynraske slag, blokkering, unnvikelser, og man får poeng for rene treff, unnvikelser og gode blokkeringer av slag fra motstander.



VISSTE DU ...?

**DE FILIPINSKE STILARTENE KJENNETEGNES
BLANT ANNET AV BRUK AV STOKK OG KNIV.**



DETTE ER TAIDO

FRITT OVERSATT:

Kroppens vei.

KOMMER FRA:

Japan.

KJENNETEGNES AV:

Dynamiske bevegelser som tar i bruk kroppens egen akse.

TAIDO

Taido er en internasjonal sport med ca. 4000 aktive medlemmer fordelt på 12 land. I Norge er Taido i ferd med å etablere seg som en egen kampsport, og er organisert i Norges Kampsportforbund.

Taido er en forholdsvis moderne japansk kampsport med røtter fra karate. Grunnleggeren sies å være Seiken Shukumine (1925-2001). Taidoteknikkene er basert på dynamiske bevegelser. Dette innebærer å vri kroppen rundt egen akse for å unngå angrep, samtidig som det fører til energi til motangrep. I kamp (Jissen) beveger man seg ikke bare sidelengs, men også i luftrommet over og under motstanderen. Taido kalles derfor for en tredimensjonell kampsport. Angrep med slag- og sparkteknikker, sveip og lignende utføres fra bakken i liggende posisjon, stående eller i luften. Det konkurreres i kamp og oppvisning.

VINNERE AV KONGEPOKAL

Under følger en oversikt over vinnere av kongepokaler i Norges Kampsportforbund.

TAEKWONDO		
	KVINNER	HERRER
2014		Martin Maurtvedt, Nesodden Taekwondo klubb
2013		Dagmawi Bitew, Taekwondo Team Heimdal
2012		Bendik Øyan, Tøyen Taekwondo
2011		Eirik Nilssen Bratli, Oslo Mudoklubb
2010	Mona Solheim, Namsos	Stian Lampe, TIF Viking
2009		Eirik Nilssen Bratli, Oslo Mudoklubb
2008	Ikke delt ut	Lars Ness, Tøyen TKD
2007	Ikke delt ut	Jan Åge Østby, Åsnes TKD
2006	Garima Kumar, Hwa Rang Academy Sandvika	Rehman Moghal, Tøyen
2005	Mee Eline Ottesen, Oslo TKD	Stefan Larsen, Grorud TKD
2004	Aranya Rusli, Mudo Sandvika	Ståle Storrø, Brumunddal
2003	Ingen til kvinner	Endre Steffensen, Bergen Nord
2002	Nina Solheim, Namsos	Neil Christian Anderssen, Oslo TKD
2001	Nina Solheim, Namsos	Rehman Moghal, Tøyen
2000	Nina Solheim, Namsos	Jon Helge Olsen, Bergen Nord
1999	Trude Gundersen, Bergen Nord	Mohammed Afzal, Tøyen
1998	Mona Solheim, Namsos	Pål Breiland, Mosjøen
1997		Miguel Lehmann, Bergen Nord
1996		Cemil Guzelce, Tøyen
1995		
1994		Miguel Lehmann, Bergen nord
1993	Saskia Gjerdingen, Ringerike	
1992		Olav Dahl, Tøyen
KARATE		
	KVINNER	HERRER
2014		Benjamin Skåtun, Fjellsiden Karateklubb
2013		Stian Bagroen, Mizuchi Karateklubb
2012	Maria Bruzell, Mizuchi KK	Stian Bagroen, Mizuchi KK
2011	Gitte Brunstad, Mizuchi KK	Stian Bagroen, Mizuchi KK
2010		Martin Heede fra Troll KK
2009		Stian Bagroen, Mizuchi KK
2008		Stian Bagroen, Mizuchi KK
2007		Stian Bagroen, Mizuchi KK
2006	Anniken Lerstad, Tiger KK	Sveinung Byberg, Stavanger KK
2005	Janne Iversen, Satori KK	Jørn Ove Hansen, Mizuchi KK
2004	Janne Iversen, Satori KK	Sveinung Byberg fra Stavanger KK
2003	Cathrine Sandnes, Skedsmo KK	Jørn Ove Hansen, Mizuchi KK
2002	Kim Henriksen, Mizuchi KK	Jarle Sorken, Skedsmo KK
2001	Kim Henriksen, Mizuchi	Jørn Ove Hansen, Mizuchi KK
2000	Kim Henriksen, Mizuchi	Jørn Ove Hansen, Mizuchi KK

1999	Michaela Frybelova, Mizuchi	Jørn Ove Hansen, Mizuchi KK
1998	Rebecca Bruarøy, Mizuchi KK	Jarle Sorken, Skedsmo KK
1997	Monica Helvig, Skedsmo	Jarle Sorken, Skedsmo KK
1996	Tone Lauritzen, Lyderhorn KK	
1995		Jørn Ove Hansen, Nippon KK
1994	Janne Jacobsen, Nordnes KK	
1993		Gunnar Salbu, Lørenskog KK
1992		Morten Alstadsæther, Stavanger KK
1991	Ingebjørg Solum, Tiger KK	Stein Rønning, Stavanger KK
1990	Marianne Svendsen, Nordnes KK	Stein Rønning, Stavanger KK
1989	Ingeborg Solum, Tiger KK	Jonny Kendal, Gjøvik KK
1988	Kari Lunde, Nippon KK	Morten Alstadsæther, Stavanger KK
1987	Maiken Engelstad, Daruma KK	Erik Eide, Skedsmo KK
1986	Kari Lunde, Nippon KK	Eirik Hjerpaasen, Mizuchi KK
1985		Kjell Jacobsen, Nordnes KK
1984		Arild Engh, Trondheim KK
1983		Bjørn Nyborg, Oslo KK

WUSHU		
	KVINNER	HERRER
2014	Ingen kongepokal utdelt	Ingen kongepokal utdelt
2013	Ingen kongepokal utdelt	Ingen kongepokal utdelt
2012	Ingen kongepokal utdelt	Ingen kongepokal utdelt
2011		Jan-Rhoar Skjøndal, Flaktveit IK
2010		Glenn Eilif Solberg, BSI Wushu
2009		Kim Gibson, Oslo Wushuklubb, Wushu
2007		Jan-Rhoar Skjøndal, Flaktveit IK

JUJUTSU		
	KVINNER	HERRER
2014		Mads Rask, Bergen Vest kampsportklubb
2013		Ingen utdelt (ikke NM)
2012		Sigbjørn Eilerås, Haugesund Jujutsu klubb
2011		Ivar Kjerstad, Kristiansand Ju Jitsu Klubb
2010		Ivar Kjerstad, Kristiansand Ju Jitsu Klubb
2009		Ivar Kjerstad, Kristiansand Ju Jitsu Klubb

ITF TAEKWONDO		
	KVINNER	HERRER
2014	Madeleine Lind, Bergen Taekwon-Do klubb	Lars Backer Johannessen, Trondheim Taekwon-Do
2013	Anja Bertelsen, Bergen Taekwon-Do klubb	Stian Bringslid, Bergen Taekwon-Do klubb
2012	Christina Pedersen, Harstad Taekwon-do	Thor Robin Harbak, Trondheim

KENDO		
	ÅPEN KLASSE	
2014	(gikk til Wushu)	
2013	Jørn Nørvåg, Kristiansand kendo	

MEDALJEVINNERE FRA OFFISIELLE EM OG VM

Under følger en oversikt over medaljevinnere fra offisielle EM og VM.

SENIORMESTERSKAP					
1984	VM	Maastricht	Sølv	Karate	Anita Myhren
1984	VM	Maastricht	Bronse	Karate	Kari Lunde
1984	VM	Maastricht	Bronse	Karate	Stine Nygård
1985	EM	Oslo	Gull	Karate	Stein Rønning
1985	World	London	Sølv	Karate	Arild Lund
1985	World	London	Sølv	Karate	Kari Lunde
1985	World	London	Bronse	Karate	Arild Eng
1986	VM	Sydney	Bronse	Karate	Solveig Hansen
1986	VM	Sydney	Sølv	Karate	Kari Lunde
1987	EM	Glasgow	Bronse	Karate	Tommy Gabrielsen
1988	EM	Genova	Gull	Karate	Lagkamp
1988	EM	Genova	Gull	Karate	Stein Rønning
1988	EM	Genova	Bronse	Karate	Erik Hjerpåsen
1988	VM	Kairo	Bronse	Karate	Stein Rønning
1989	EM	Titograd	Bronse	Karate	Lagkamp
1989	EM	Titograd	Bronse	Karate	Stein Rønning
1989	World	Hannover	Gull	Karate	Stein Rønning
1990	EM	Vienna	bronse	Karate	Stein Rønning
1990	EM	Vienna	Sølv	Karate	Harald Arnesen
1990	EM	Vienna	bronse	Karate	Harald Arnesen
1990	EM	Vienna	Sølv	Karate	Harald Arnesen
1990	VM	Mexico City	Gull	Karate	Stein Rønning
1990	VM	Mexico City	Sølv	Karate	Morten Alstadsæther
1990	EM	Århus	Sølv	Taekwondo	Gunhild Wallden
1991	EM	Hannover	Sølv	Karate	Janne Iversen
1991	EM	Hannover	Sølv	Karate	Stein Rønning
1992	EM	Den Bosch	Gull	Karate	Morten Alstadsæther
1992	EM	Den Bosch	Sølv	Karate	Tommy Gabrielsen
1992	VM	Granada	Sølv	Karate	Jørn-Ove Hansen
1993	EM	Praha	Gull	Karate	Morten Alstadsæther
1993	EM	Praha	Gull	Karate	Stein Rønning
1993	World	Karlsruhe	Bronse	Karate	Stein Rønning
1996	EM	Paris	Gull	Karate	Jarle Sorken
1997	World	Lahti	Bronse	Karate	Michaela Fryblova
1997	World	Lahti	Bronse	Karate	Sveinung Byberg
1997	World	Lahti	Bronse	Karate	Jørn-Ove Hansen
1998	EM	Eindhoven	Sølv	Taekwondo	Ken Holter
1999	EM	Athen	Bronse	Karate	Jarle Sorken
2000	OL	Sydney	Sølv	Taekwondo	Trude Gundersen
2001	VM	Jeju,Korea	Bronse	Taekwondo	Nina Solheim
2002	EM	Tyrkia	Bronse	Taekwondo	Ken Holter
2002	EM	Tyrkia	Bronse	Taekwondo	Endre Steffensen
2004	Prøve OL	Athen	Gull	Taekwondo	Nina Solheim
2004	EM	Lillehammer	Bronse	Taekwondo	Ken Holter
2004	OL	Athen	Kvartfinale	Taekwondo	Nina Solheim (skadet i kvarten)
2005	EM	Tenerife	Bronse	Karate	Geir Mangne Brastad

2005	EM	Riga	Bronse	Taekwondo	Kristine Storrø
2006	EM	Bonn	Bronse	Taekwondo	Nina Solheim
2006	Uni-VM	Valencia	Gull	Taekwondo	Nina Solheim
2006	World Cup	Bangkok	Gull	Taekwondo	Nina Solheim
2007	VM	Beijing	Bronse	Taekwondo	Mona Solheim
2007	EM	Torino	Bronse	Jujutsu	Christoffer Forsberg/ Brede Sollid
2008	EM	Roma	Bronse	Taekwondo	Nina Solheim
2008	OL	Beijing	Sølv	Taekwondo	Nina Solheim
2009	EM	Portimao	Bronse	Taekwondo	Jan Åge Østby (mønster)
2009	VM	København	Bronse	Taekwondo	Nikolina Kursar, Mudo Furuset og Tveita
2010	VM Tradisjonell	Shiyao(Kina)	Bronse	Wushu	Kim Gibson, Mudo Torshov
2011	VM	Cali,	Bronse	jujutsu	Anna Knutsen, Kristiansand
2012	VM	Wien	Bronse	Jujutsu	Anna Knutsen, Kristiansand
2012	EM	Tallinn	Sølv	Wushu	Jan-Rhoar Skjøndal, Flaktveit
2012	EM	Tallinn	Bronse	Wushu	Tim Nøttveit, Flaktveit
2012	VM Tradisjonell	Kina	Bronse	Wushu	Kim Gibson, Oslo Wushu

JUNIORMESTERSKAP					
1985	EM jr.	Madrid	Gull	Karate	Stein Rønning
1985	EM jr	Madrid	Sølv	Karate	Morten Alstadsæther
1986	EM jr.	Sion	Gull	Karate	Stein Rønning
1996	EM jr	Istanbul	Bronse	Karate	Sveinung Byberg
2001	EM jr.	Kypros	Bronse	Karate	Espen Skretting (kadett)
2004	EM jr.	Rijeka, Kroatia	Bronse	Karate	Steffen Larsen
2004	VM jr.	Suncheon	Bronse	Taekwondo	Julia Filer
2005	EM jr	Thessaloniki	Bronse	Karate	Ida Drøsdal (kadett)
2005	VM Jr.	Hanau	Gull	Jujutsu	Kristine Gyenese
2005	VM Jr.	Hanau	Bronse	jujutsu	Margaret Aase
2005	Vm Jr.	Hanau	Bronse	Jujutsu	Stine Dalstrøm /Vilde Dons
2005	VM Jr.	Hanau	Bronse	Jujutsu	Christoffer Forsberg/ Brede Sollid
2006	EM jr.	Bielsko-Biala	Gull	Jujutsu	Stine Dalstrøm /Vilde Dons (kadett)
2006	EM jr.	Bielsko-Biala	Gull	Jujutsu	Stine Dalstrøm /Vilde Dons (junior)
2006	EM jr.	Bielsko-Biala	Gull	Jujutsu	Kristine Gyenese
2006	EM jr.	Bielsko-Biala	Sølv	Jujutsu	Margaret Aase
2006	EM jr.	Bielsko-Biala	Bronse	Jujutsu	Christoffer Forsberg/ Brede Sollid
2007	JR. VM	Hanau	Bronse	Jujutsu	Christoffer Forsberg/ Brede Sollid
2007	Jr. VM	Hanau	Gull	Jujutsu	Margaret Aase
2007	Jr. VM	Hanau	Gull	Jujutsu	Anna Knutsen
2008	Jr. EM	Maribor	Sølv	Jujutsu	Christoffer Forsberg/ Brede Sollid
2008	Jr. EM	Maribor	Bronse	Jujutsu	Anna Knutsen
2009	Jr. EM	Paris	Bronse	Karate	Gitte Brunstad
2009	Jr. EM	Paris	Bronse	Karate	Martin Heede
2009	World Cup	Chalkida	Gull	Karate	Kim Werner
2009	World cup	Chalkida	Bronse	Karate	Monessa Tørge
2009	JR. VM	Morocco	Sølv	Karate	Hege Haavaldsen
2010	Jr. EM	Izmir	Sølv	Karate	Anders Fjeldberg
2010	Jr. EM	Izmir	Bronse	Karate	Caroline Thomassen

3: DE STØRSTE KONKURRANSEIDRETTENE

2010	Jr. EM	Wien.	Sølv	Jujutsu	Anna Knutsen
2011	Jr. EM	Serbia	Bronse	Karate	Anders Fjeldberg
2011	Jr. EM	Kypros	Bronse	Taekwondo	Jelena Prodanovic
2011	Jr. EM	Kypros	Bronse	Taekwondo	Frida Thorsø
2012	U21	Athen	Sølv	Taekwondo	Tina R, Skaar, Øvre Romerike Budo
2012	U21	Athen	Bronse	Taekwondo	Janike Lai, Nesodden taekwondo
2013	Jr. EM	Konya; Tyrkia	Bronse	Karate	Åsmund Slettevold, Os karate klubb
2013	U21	Moldavia	Sølv	Taekwondo	Tina Røe Skaar, Øvre Romerike Budo
2014	U21	Innsbruck	Bronse	Taekwondo	Richard Ordemann, Tøyen Taekwondo klubb
2014	Jr. EM	Bucaresti	Gull	Wushu	Milos Joksimovic, Oslo Wushu klubb
2014	Jr. EM	Bucaresti	Bronse	Wushu	Kim Gibson, Oslo Wushu klubb



Foto: Raimon Bjørndalen

VIL DU VITE MER?

HAR DU SPØRSMÅL ELLER ØNSKER MER
INFORMASJON? KONTAKT OSS!

President: Trond Berg, 905 22 584

Generalsekretær: Trond Søvik, 934 39 743

Sportssjef: Dag Jacobsen, 922 55 988

Alle foto: Jens Haugen,
Norges Kampsportforbund

**KAMP
SPORT**

POST@KAMPSPORT.NO WWW.KAMPSPORT.NO