



Mo Ichi Do - én gang til - ja faktisk 99 gange mere!



"Karatens dag", 25. oktober - fejres kloden rundt

Det sker blandt andet med eventen **'100 kata for karate day'**, hvor Karate-ka'er over hele kloden, udfordrer sig selv, ved at repetere samme kata hundrede gange.

Hvornår: Mandag den 25. oktober 2020, kl. 20:00 (dojo 1) og 19:00 (dojo 2)

Hvem: Alle der minimum kan udføre kata'en 'Gekisai dai ichi

Hvor: Dojo 1 (Gekisai dai ichi og Ni) og dojo 2 (øvrige kata'er)

Pris: Gratis

Tilmeldingen: Mød blot op

25. oktober 1936 var dagen hvor Miyagi Chojun Sensei - grundlæggeren af Goju Ryu karatestilarten - sammen med øvrige karatemestre fra Okinawa, formelt ændre skrivemåden for 'Karate' fra 唐手, som betyder 'Kina Hånd' til 空手, som betyder 'Tom Hånd'. Den 25. oktober 1936 er således 'dåbsdag' for vores fælles kampkunst 'Karate'. Ved en [resolution](#) tilbage i 2005, besluttede det Okinawiske præfektur, at **den 25. oktober derfor fortjener særlig opmærksomhed**, og erklærede datoen for **"Karate no hi - the Day of Karate - Karatens dag"**.

Higaonna Sensei: "For at udføre en kata korrekt, må hver eneste teknik udføres igen og igen. Kun gennem konstant repetition, kan teknikker blive til en refleks"

Sensei Henrik: " Ved at fordybe sig i sin kata, ændre karaten form fra 'bare' at være en fysisk disciplin, til at blive aktiv meditation, som på fantastisk vis kombinerer det mentale og den fysiske udfoldelse"



'100 kata for karatens dag', 2020 - KarateCentret

10 gange for at huske det - 100 gange for at lære det - 1.000 gange for at forstå det - 10.000 gange for at mestre det