

Komplett medaljerekkje til karateklubben

Gull, sølv og bronse.

Utøvarane i Stord karateklubb kom heim med edle metall etter NM i helga.

I nesten sju år har Aina Alvsvåg (17) trent karate. I helga tok ho sitt første gull i karate. I NM JKA Shotokan i Bergen.

– Gratulerer.

– Jo takk, smiler ein nøgd 17-åring. Gullet vann ho etter ein to minuttars kamp.

I tillegg fekk ho òg ein bronsemedalje. Denne vann ho for utføring av teknikk i mønster, eller kata som det heiter på fagspråket.

Me treff Alvsvåg på trening. Saman med dei sju andre utøvarane frå Stord karateklubb som deltok i NM, står ho på golvet fullt konsentrert og utfører eit «Kata». Om lag tre gonger, eller fleire møtest dei til treningsøktar på Tjødnaio skule.

Alvsvåg har brunt belte, siste nivå.

Kva tid ho skal opp til første dan svart er uviss.

– Eg går opp når eg føler meg klar. Kanskje innan eit år eller noko slikt, seier Alvsvåg.



Aina Alvsvåg (17) (tv.) i spennig spark mot klubbkamerat Terje Naess (43). Ho kom heim med gull i bagsjen frå NM i helga. Naess fekk to sølv.

Vann sølvet

Ein annan som er stolt over helgas innsats, er Terje Naess. To sølvmedaljar henta han heim.

– Og to sølv er vel nesten som gull, smiler han.

Naess har første dan svart belte og har trent karate i 12 år. Likevel var det første NM for hans del.

– Ein går og ventar og ventar, og veit aldri heilt når det



Ein ønskjer å gjera sitt beste

Terje Naess

vert sin tur. Ein psykar seg opp og ned heile ventetida og det er ikkje fritt for at ein vert

litt spent. Ein går jo utpå golvet for ikkje å tappa. Ein ønskjer å gjera sitt beste, men det ønskjer jo motstandaren òg.

Etterpå vert ein heilt utladda, kvar muskel er med i kampen, fortel han.

Naess måtte gjennom kamp og ekstraomgang, før det vart kåra nokon vinnar i hans klasse.

– Motstandaren tok deg på kondisen, kjem det spøkjefullt

frå Svein Grutle, leiar i Stord karateklubb.

Naess tok òg sølv i kata.

– Vel, eg har ein førsteplass frå eit sommarstemne på Stord for mange år sidan. Og då heldt iallfall kondisjonen. For det vart ekstraomgang den gongen òg, spøkjer han tilbakke.

SIGNE KRISTIN HOWLAND

signe.kristin@sunnhordland.no

Resultat frå NM JKA Shotokan karate

Gutar 13 - 15 år, 3 - 1 kyū:
Kunnte: Alv Fossum Myhre 2 pl (sølv)

Jentler 16 - 18 år, 3 - 1 kyū:
Kunnte: Aina Alvsvåg 1 pl (gull)
Elisabeth Heland Lunde 3 pl (delt bronse)

Kata: Aina Alvsvåg 3 pl (bronse)
Elisabeth Heland Lunde 4 pl

Jentler 16 - 18 år, dan:

Kunnte:
Malene Julius Enoksen 2 pl (sølv)
Oda Kaldråstøy 3 pl (delt bronse)

Kata: Oda Kaldråstøy 2 pl (sølv)
Henriette K. Alsaker 4 pl

Menn 19 - 39, dan:

Kunnte:
Paul S. Strand Siltt ut i imblende rundar

Menn 40 + dan:
Kunnte: Terje Naess 2 pl (sølv)
Kata: Terje Naess 2 pl (sølv)

Lagkata kvinner: 4 pl