



# Sandefjord Nanbudoklubb

Sandefjord Nanbudoklubb ble stiftet i 1983 og holder til i låven på Pukkestad gård sentralt i Sandefjord. Klubben har faste partier 2 ganger ukentlig for voksne / ungdom og egen gruppe for barn fra 8 år. I tillegg arrangeres også kurs av kortere varighet innen ulike temaer. Sandefjord har høyt graderte instruktører på alle partier.

Sandefjord Nanbudoklubb er gjennom Kampsportforbundet medlem i Norges Idrettsforbund, og i tillegg i Worldwide Nanbudo Federation (WNF).

Ytterligere klubber i Norge som trener Nanbudo er Skien Nanbudoklubb og Grenland Nanbudoklubb i Grenlandsregionen, samt Oslo Karateklubb og Nanbudo Kolbotn i Osloområdet.

Internasjonalt drives Nanbudo i mange europeiske og afrikanske land.

Adresse: Hystadveien 21, 3208 Sandefjord

## Kontakter

Ungdom / voksne: Roy Kristoffersen, tlf 90766463  
Thomas Børresen, tlf 90050119

Barn: Christoffer Kristoffersen, tlf 99010841  
Øystein Eriksen, tlf 90584879

[www.sandefjord-nanbudo](http://www.sandefjord-nanbudo)

[www.nb-no.facebook.com/Nanbudo-Sandefjord](https://www.nb-no.facebook.com/Nanbudo-Sandefjord)

[www.worldnanbudo.com](http://www.worldnanbudo.com)

Som alternativ til vanlige partier:  
Introduksjonskurs over 8 uker / 1 gang pr. uke  
Starter onsdag 15.09. kl 1900-2030  
Kontakt: Nina Wiik, tlf 95930386  
Thomas Aasen, tlf 92269477

Nanbudo er en moderne kampsport der en vektlegger harmoni og balanse med motstanderen.

Grunnleggeren Yoshinao Nanbu (1943-2020) var på 1960-tallet en ubeseiret karateutøver som i tillegg behersket judo, kendo, aikido og andre disipliner på et høyt nivå. Ut fra observasjoner av hvordan ensrettet konkurransementalitet innen idrett og i samfunnet generelt skaper stress og aggresjon, ønsket han å utvikle en treningsmetode basert på naturens rytme og energier. Mennesket er natur og naturen kommuniserer med oss. Ved å observere og imitere naturen finner vi tilbake til våre røtter.

Treningen består i hovedsak av 2 elementer som henger nøye sammen:

**Budoho:** Selvforsvarsteknikker med partner (Sotai / Randori) eller alene (kata)

**Kidoho:** Energi-, åndedretts- og oppmerksomhetsøvelser

Nanbudo er skapt og utviklet av japaneren Yoshinao Nanbu (1943-2020), som fra sin base i Paris i mer enn 50 år var en sentral skikkelse innen kampkunst i Europa. Han kom fra en familie med lange tradisjoner innen kampkunst, hvor han i begynnelsen fikk undervisning i judo av sin far.

På universitetet overtok imidlertid karate blant flere disipliner som hovedinteresse. Han trente der Shitoryu under Sensei Tani. Med seier i det japanske mesterskapet i 1963, markerte han seg som verdens beste utøver, og ble invitert til Frankrike av Henry Plée, en markant skikkelse innen budo i Frankrike. Allerede som 27-åring i 1970 valgte han sin egen retning ved å skape Sankukai, forløperen til Nanbudo. 8 år senere, i 1978, lanserte han Nanbudo.

