

Helsingør Karate Klub

Omgangsform, takt og tone

Når du kommer til træning og første gang du møder en karate-ka (*én der træner karate*), hilser du med et buk og et Osu. Når du møder en, som er højere gradueret end du selv, rejser du dig, samler hælene så tæerne peger 45° udefter (*Musubi dachi*¹⁾), hænderne ned langs siderne og hilser et buk og et Osu. (*Stillingen bruges også når du modtager beskeder, f.eks. under træning, fra sempai/sensei*).

Stillingen (*Musubi dachi*¹⁾) bruges også til enhver tid, når du træder ind af eller forlader dojo'en, hvor du bukker mod flaget.

Når træningen er færdig, venter alle med fokus og vender sig mod Sensei/Sempai til denne har bukket af og har forladt dojo'en.

Sensei er klubbens Cheftræner, overhoved for dojo'en, og om- og tiltaltes til en hver tid som: Wolfgang Sensei.

Sempai betyder højere gradueret/senior. Alle instruktører og sortbælter tiltales Sempai, f.eks. "Mogens Sempai"

San: er en høflighedsbetegnelse og betyder "ærede" f.eks. "Ole San". Denne høflighed bør altid benyttes mellem medlemmerne, når vi hilser på hinanden. Benyttes også altid når en højere gradueret tiltaler en lavere gradueret.

Hvorfor disse regler/ritualer?

Nogle mennesker bliver lidt provokerede af disse regler, her får du en kort beskrivelse af årsagen til at vi i JKA har alle de regler og hvad der ligger til baggrund:

Naturligvis er en del af årsagen traditioner, og disse traditioner har så igen årsag i et par forhold, på tværs af århundreder, geografi og mennesketyper; Karate er en meget meditativ aktivitet, og (når vi lige har overskud til at fokusere på lidt mere end "gymnastikken" og det aspekt, at vi jo faktisk lærer at forsvare os selv og dermed kunne gøre andre skade på den mest effektive måde muligt uden redskaber), så er det dyb meditation under bevægelse.

Vores ritualer hjælper med rette fokus, med at tage træningen, instruktionen, træningskammeraterne og især sig selv alvorligt. Derudover hjælper ritualerne og hierarkiet med at få folks opmærksomhed af rene og skære sikkerhedsmæssige årsager – yame (stop) er yame, og vi stopper, uanset om vi er blevet lidt pikerede, når instruktøren/dommeren siger stop...

Endnu en meget vigtige årsager til vores hilse ritualer handler dybest set om at minde sig selv om selv-respekt og god opførelse. Du er velkommen til at spørge en sortbælte om yderligere forklaring, hvis det virker lidt mystisk.

Se også:

Oversættelse, side 2

Tal på japansk, side 4

Stillinger, side 4

Dojo Kun, side 5

Kata, side 6

¹⁾ se illustrationen på side 4

Oversættelse:

Age:	Stigende, opadgående
Age uke:	Opadgående parade for jodan
Ashi:	Ben
Ashi barai:	Benfejning
Chudan:	Brystområdet
Dachi:	Stilling, f.eks. kiba dachi ⁵⁾ , zenkutzu dachi ³⁾
Do:	Vej (Karate-Do – karatens vej)
Dojo:	Træningssal
Dojo kun:	Etiske regler for karate-Do
Empi:	Albuen
Empi uchi:	Slag med albuen
Gedan:	Området omkring skridtet
Gedan barai/uke:	Parade mod lave teknikker
Gi:	Traditionel træningsdragt
Gohon kumite:	Kampøvelse med modstander, 5 skridt
Gyaku zuki:	Stød med modsat arm af det ben, der er forest
Haishu:	Oversiden af hånden
Hajime:	Begynd, start
Hamni:	Kroppen og hofterne ca. 45° i forhold til shomen (som er ligefrem)
Heisoku dachi⁶⁾:	Stilling, fødderne helt samlet
Hidari:	Venstre
Hiji:	Albuen
Hiji uke:	Parade med albuen
Hiki ashi:	At trække underbenet tilbage efter spark
Hiki te:	At trække armene (hænderne) ind i siden efter en teknik
Hiza:	Knæet
Hiza Geri:	Angreb med knæet
Jodan:	Ansigtet (fra hagen og op)
Juji uke:	Parade med krydsede håndled
Jiyu ippon kumite:	Et-skridts fri kampøvelse
Jiyu kumite:	Frikamp (alle teknikker er tilladt)
Kakato:	Hælen
Kamae:	Kampstilling, kan varierer fra person til person
Kara:	Havde før 1936 betydningen "kinesisk", nu betydningen "tom"
Kara te:	"Tom hånd"
Kara te do:	Den tomme hånds vej
Keage:	Snapspark til siden (op-ad-gående spark til siden)
Kekomai:	Stop spark til siden
Kiai:	Kampråb
Kiba dachi⁵⁾:	Stilling med 50% af vægten på hvert ben
Kihon:	Grund teknikker

^{3, 5 og 6)} se illustrationen på side 4



Kihon ippon kumite:	Grundlæggende etskridts kamp-øvelser
Kime:	Maksimal kraft. Fokus. <i>Max koncentration, hurtighed og spænding af musklerne. Husk at være afslappet hele vej til maximum, og igen lige efter</i>
Kizami geri:	Spark med forreste ben
Kizami zuki:	Stød med forreste arm
Kochen:	Tilbage, baglæns
Kokutzu dachi⁴⁾:	Stilling, 70% af vægten på bagerste ben, 30% på forreste
Kumite:	Kamp
Kyo dachi:	Lille kokutsu dachi
Maai:	Rækkevidde, afstand mellem de kæmpene
Mai-geri:	Front spark
Makiwara:	“Boksepude” til at øve angreb igennem på
Mawashi-geri:	Cirkelspark
Mawashi-zuki:	Cirkel stød
Mawatte:	Vend rundt
Migi:	Højre
Morote uke:	2 hånds parade
Moto dachi:	Lille zenkutsu dachi
Musubi dachi¹⁾:	Stilling, hælene samlede, tærne peger 45° udefter. <i>(Bruges også når vi modtager besked fra sempai/sensei)</i>
Naihanchi dachi:	Lille kibatashi
Nekoashi dachi:	Kattestilling, 90% af vægten på bagerste ben, 10% af vægten på forreste
Newasa:	Gulvteknik. (Gulvkamp)
Nukite:	Spydhånd
Oi zuki:	Stød under bevægelse med samme arm som det ben der er forrest
Osotogari:	Feje- og kaste teknik
Ren zuki:	Flere stød efter hinanden
San:	Hr., Fr., Frk. (Den ærede)
Sanbon kumite:	3 skridts kampøvelse
Seiza:	Knælende stilling
Sempai:	Instruktør, hjælpeinstruktør eller højere gradueret
Sensei:	Cheftræner, overhoved for dojo'en
Shiai kumite:	Konkurrence karate, efter bestemte regler
Shizentai:	En samling af naturlige stillinger
Shomen:	Fremefter
Shuto:	Åben hånd “kniv hånd”
Shuto uchi:	Åbenhåndsslag
Shuto uke:	Åbenhåndsparade
Sokuto:	Fodkanten, bruges ved keage
Soto uke:	Udvendig parade
Sukui uke:	Parade hvor modstanderen trækkes nærmere
Tachikata:	Stillinger, specifikt ben og fødder
Tai sabaki:	At undgå angreb ved at bevæge sig, typisk med at undvige til siden

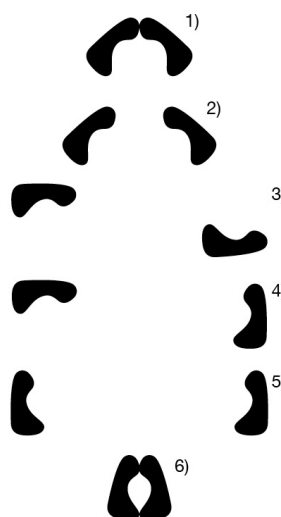
^{1 og 4)} se illustrationen på side 4

Te:	Hånd
Teisho:	Nederste del af håndfladen. (håndroden)
Teisho uchi:	Slag med nederste del af håndfladen
Tettsui:	“Hammer hånd” lillefingersiden af den knyttede hånd
Tobi geri:	Flyvende spark
Tofui kata:	Favorit kata
Uchi:	Slag
Uchi uke:	Indvendig parade
Ude:	Arm
Uke:	Parade
Uraken:	Bagsiden (oversiden) af den knyttede hånd
Uraken uchi:	Slag med uraken
Ushiro:	Bagved, bagud
Ushiro geri:	Spark bagud
Wasa:	Teknik
Yame:	Stop
Yoko:	Siden (til siden)
Yoko geri:	Spark til siden
Yoko geri keage:	Keage til siden (energi går op-ad)
Yori:	Klar
Zenchen:	Fremad, forlæns
Zanchin²⁾:	At være parat (fokus)
Zenkutsu dachi³⁾:	Stilling, 60% af vægten på forreste ben, 40% på bagerste
Zuki:	Stød

Tal på japansk

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. i-chi | 6. roku |
| 2. ni | 7. hi-shi (nana) |
| 3. san | 8. ha-chi |
| 4. shi (yon) | 9. kyu |
| 5. go | 10. ju |

Stillinger:



- 1) Musubi dachi
- 2) Zanchin
- 3) Zenkutsu dachi
- 4) Kokutsu dachi
- 5) Kiba dachi
- 6) Heisoku dachi

² og ³⁾ se illustrationen her på siden



Dojo Kun*

Hvad er Dojo Kun? Dojo Kun er de grundlæggende karateforskrifter, som vi reciterer på japansk. Mester Funakoshi (den moderne karates fader) forfattede et sæt karateprincipper. Disse regler/principper tjener som guide til hvordan vi opføre os i og uden for dojo'en. Dojo Kun er en mundtlig erklæring, som alle elever reciterer, som regel i slutningen af træningssessioner. Dens formål er at genkalde elevernes fysiske, mentale og spirituelle vækst under karatetræning, som ikke kun bør begrænses til dojo'en. I stedet skal den strække sig ud over dojo'ens vægge. Dojo'ens Sensei eller Sempai reciterer først Dojo Kun, hvorefter alle eleverne gentager efter Sensei/Sempai.

人格完成に努めること

Hitotsu – Jinkaku kansei ni tsutomuro koto

Søg den perfekte karakter

誠の道を守ること

Hitotsu – Makoto no michi o mamoru koto

Vær trofast

努力の精神を養うこと

Hitotsu – Doriyoko no seischino o yashinau koto

Vær stræbsom

礼儀を重んずること

Hitotsu – Reigi o omonsuru koto

Respekter andre

血気の勇を戒むること

Hitotsu – Kekki no yu o imashmuru koto

Vær ikke voldelig i din optræden

Hitotsu: *For det første*

Koto: *Punktum*

* Kilde: jka.dk



Kata*

Kata er en tænkt kampsituation mod flere modstandere. Kata er sammensat af en række forsvars- og angrebs teknikker i nøje fastlagt rækkefølge og hver enkelt bevægelse har en ganske bestemt mening og hensigt. Træning af kata stiller derfor meget høje krav til udøverens præcision og koncentrationsevne. Kata er en vigtig del af den daglige karatetræning og et vigtigt fundament for den videre udvikling som karate-ka (en der træner karate).

I vor stilart har vi 26 kata, de første 5 kata (Heian kata) er "trænings" kata, deres formål er at træne teknikker, vendinger, balance og evnen til at kombinere de forskellige teknikker. De danner ydermere baggrund for de kata, som du træner senere og det er derfor vigtigt at træne dem korrekt og ikke negligere dem til fordel for andre mere "spændende" kata. Hvis du på et tidligt tidspunkt får dårlige vaner og indøver teknikkerne på en forkert måde, er det utroligt svært senere hen at ændre på det.

Her er de første 16 kata:

Nr.	Navn	Tællinger	Kiai
1	Heian Schodan	21	9 / 17
2	Heian Nidan	26	11 / 26
3	Heian Sandan	20	10 / 20
4	Heian Yondan	27	13 / 25
5	Heian Godan	23	12 / 19
6	Tekki Shodan	29	15 / 29
7	Tekki Nidan	24	16 / 24
8	Tekki Sandan	36	16 / 36
10	Bassai Dai	42	19 / 42
11	Kanku Dai	65	15 / 65
12	Empi	37	15 / 36
13	Hangetsu	41	11 / 40
14	Jitte	24	13 / 24
15	Gankaku	42	28 / 42
16	Jion	47	17 / 47

*Kilde: jka.dk

