



INTRODUKTIONSHÄFTE



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition

Stockholms Karateklubb är en ideell förening som bildades 1963, vilket gör oss till Sveriges äldsta Karateklubb!

Vi tränar Shotokan-Karate, en traditionell karatestil vilken är en av de mest utbredda stilarna i världen.

Klubben är genom sin stilorganisation Japan Karate Association-Sweden (JKA Sweden) ansluten till Japan Karate Association (JKA).

Vi är medlemmar av Svenska Budoförbundet som är en del av Riksidrottsförbundet, vilket innebär ett försäkringsskydd för våra medlemmar m.m.



Grundaren av Stockholms Karateklubb Bo Ekström (ej på bild)

Sensei Anders Sköthagen (4 f.v.)

Sensei Leif Söderberg (5 f.v.)

Sensei Anders Rydelius (6 f.v.)

Shihan Sadashige Kato (7 f.v.)

Sensei Björn Grunstein (8 f.v.)



Dojo – Etikett

1. Buga alltid när du kommer till resp. lämnar dojon, samt före och efter träning med partner.
2. Håll din Karate-gi ren. Klockor, ringar, halskedjor, örhängen och liknande ska tas av eller tejpas innan tränande går in i dojon.
3. Håll dina fötter rena och dina naglar klippta.
4. Svartbältes instruktör tilltalas Sensei, lägre graderad instruktör Senpai.
5. Kom i tid. Kommer du för sent, invänta instruktörens signal på att du kan gå in i ledet.
6. Omklädd Karateka som ej deltar i träningen uppträder i dojon så att hens närvaro ej stör träningen.
7. Inget individuellt prat under träningen. Har du problem med någon rörelse, fråga instruktören.
8. Träna tillsammans och ej mot varandra.
9. Det är högre graderades skyldighet att hjälpa lägre graderade.
10. Under träning, koncentrera dig på Karate och inget annat.
11. Det är ej tillåtet att äta, snusa eller liknande i dojon. Drickapauser bestäms av Sensei. Vi går inte ut i omklädningsrummen för att dricka.

Dojo Kun

1. Eftersträv perfektion och fulländning i allt du gör.
1. Var ärlig.
1. Gör alltid ditt bästa.
1. Respektera andra.
1. Utveckla din självkontroll.

**EN KARATEKA GÅR ALDRIG TILL ATTACK VARE SIG FYSISKT
ELLER PSYKISKT, UTAN ATT FÖRST HA BLIVIT ANFALLEN.**

Urval av Japanska ord som används i träningen

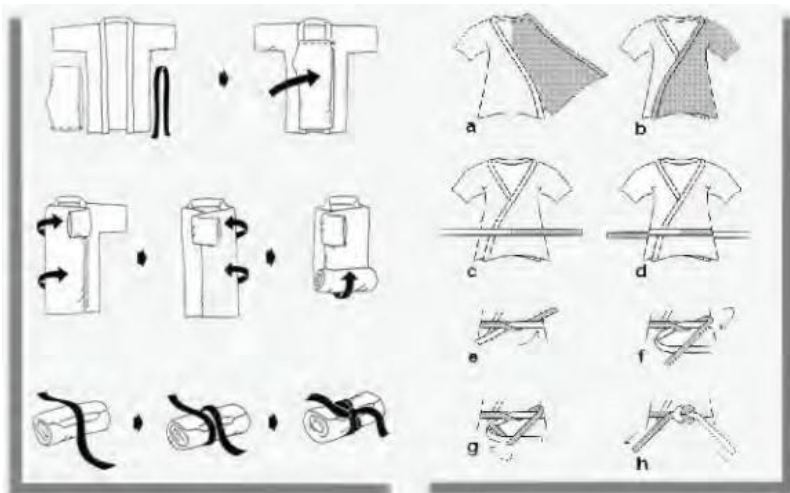
Sensei	Instruktör
Karate-ka	Karateutövare
Dojo	Träningslokal
Gi	Träningsdräkt
Jodan	Hög
Chudan	Mellan
Gedan	Låg
Sei-retsu	Ställ upp
Sei-sa	Sitt
Rei	Buga
Hajime	Börja
Mokuso	Meditera
Mawatte	Vänd
Shi-zen-tai	Neutralställning
Yoko-geri	Sidspark
Keage	Med snärt
Kekomi	Drivande
Mawashi-geri	Rundspark
Ura-mawashi-geri	Rundspark från insidan
Ushiro-geri	Bakåtpark
Ushiro-mawashi-geri	Rundspark bakåt
Hiza-geri	Knäspark
Fumi-komi	Sidospark nedåt
Zenkutsu-dachi	Främre ställning
Kokutsu-dachi	Bakre ställning
Kiba-dachi	Ridställning
Gedan-barai	Block nedåt
Age-uke	Block uppåt
Soto-uke	Block utifrån
Uchi-uke	Block inifrån
Shuto-uke	Handkantsblockering
Oi-zuki	Knytnävsattack
Gyaku-zuki	Omvänd knytnävsattack
Shuto-uchi	Handkantsattack
Ura-ken	Knogens ovansida
Nukite	Fingerstöt
Empi-uchi	Armbågsattack
Mae-geri	Spark framåt
Yame	Återgå, Koncentration
Yasume	Vila

Bältesgrader inom JKA

10 kyu Vitt bälte (nybörjare)
9 kyu Rött bälte
8 kyu Orange bälte
7 kyu Gult bälte
6 kyu Grönt bälte
5 kyu Blått bälte
4 kyu Blått bälte
3 kyu Brunt bälte
2 kyu Brunt bälte
1 kyu Brunt Bälte
1 DAN Svart bälte (Sho-Dan)

1 = ichi
2 = ni
3 = san
4 = shi (*yon)
5 = go
6 = roku
7 = shichi (* Nana)
8 = hachi
9 = ku

Att vika sin Karate-gi korrekt är ett tecken på att Karate'kan har förstått att hen tränar något mer än bara tekniker.



Håll din gi hel och ren (tvätta ej bältet).

Förutom en allsidig träning, består Shotokan karate av tre komponenter: Kihon, Kata och Kumite. Utöver att du lär dig självförsvar, tränar du upp smidighet, styrka, koordination, snabbhet och balans.

Kihonträning (Grundträning)

Består av slag, sparkar, blockeringar. Dessa tekniker tränas från första dagen och därefter alltid, d v s för att hela tiden sträva efter att uppnå maximal effekt i respektive teknik, måste tekniken kontinuerligt tränas. Förutom händer och fötter används på avancerad nivå även knä, armbågar samt andra delar av kroppen.

Kata (Form)

Serie av ett bestämt antal förutbestämda tekniker som simulerar försvar mot attacker från en eller flera motståndare. Kata kombinerar offensiva och defensiva tekniker och kroppsförflyttning åt olika håll.

Kumite (Fighting/sparring)

Kontrollerad sparring med motståndare. Teknikerna är kontrollerade men lätt kontakt mot kroppen är tillåten. Vid avancerad sparring för brun- och svartbälten tillåts även lätt kontakt mot ansiktet samt hård men välkontrollerad kontakt mot kroppen, så kallad "skin touch". Det finns fyra huvudgrupper kumite:

- * Fem- eller trestegs sparring - oftast för nybörjare
- * Ippon kumite - förutbestämda grundtekniker
- * Jiyu ippon kumite - en kombination av Ippon kumite och fri fighting
- * Jiyu kumite - fri fighting men med väl kontrollerade tekniker

Karate (空手)(Kara 'tom', te 'hand') är en kampsport som räknas till den japanska budon. Karate är ursprungligen en speciell stridsmetod och ett självförsvarssystem utan vapen och som har en månghundraårig historia. Karaten är uppbyggd på att använda hela kroppen där slag, blockeringar och sparkar utgör grunden. Karate består både av offensiva som defensiva tekniker. Karate är idag både ett modernt självförsvar som en tävlingsidrott. Genom att träna karate lär man sig inte bara självförsvar utan får även en mångsidig motion vilken utvecklar förmågan att hantera stress, kroppsmedvetande, andningstekniken som andra mentala och fysiska färdigheter.

Det finns ett flertal olika skolor (stilar) inom karate. Den karate vi tränar inom JKA Sweden Shotokan, räknas till de traditionella karatestilarna och är i särklass störst i världen.

Karaten kommer ursprungligen från ön Okinawa söder om Japan. Historiskt är det Kina som tillskrivs tillkomsten av krigskonster, Okinawa för att utvecklat karate och Japan för att systematiserat och vidareutvecklat karate-do. För mer än 1400 år sedan lämnade den indiske munken Daruma Taishi, även känd som Bodhidharma, västra Indien för att bege sig till Kina för att sprida Buddhismens läror. För att förstå Bodhidharmas psykiska och fysiska styrka måste man betänka att det rörde sig om en fotvandring på hundratals mil genom otillgängliga områden vilken tog månader att genomföra.

Bland annat nådde han Shaolin Templet (Shorin-ji) i Hunanprovinsen. För att stärka munkarnas fysiska som psykiska uthållighet utvecklade Bodhidharma en träningsmetod vilken snabbt accepterades av munkarna i templet. I denna träning ingick även ett flertal stridstekniker vilka även återfinns i vissa former inom dagens karate. Munkarna i Shaolin Templet blev kända i hela Kina för sin ihållande träning och sitt mod och kallades "krigaremunkar".

Denna metod spreds sedan över stora delar av Kina och kallades då Shorinji Kenpo. Dessa stridsmetoder fördes av buddhistmunkar även Okinawa (Ryukyu öarna) vilka ligger 700 kilometer utanför Kinas kust och 500 kilometer från Japan. Där utvecklades teknikerna till Okinawa-te (Okinawa handen), föregångare till dagens karate.

På 1200-talet förbjöds alla vapen för de lägre klasserna på Okinawa. På 1600-talet förbjöds alla vapen. Många som kom till Okinawa hade tränat krigskonster i Kina vilket gjorde att man började träna i hemlighet på ön. Inte minst olika jordbruksredskap användes vid träningen vilket lade grunden till Ko-Budo, träning med redskap.

I början av 1800-talet upphörde detta förbud då myndigheterna på Okinawa accepterade Okinawa-te som en officiell fysisk träning. Karaten spreds därefter snabbt vidare till Japan i början på 1900-talet för att därifrån utvecklas i USA från 1942 och globalt från 1950-talet.

Andra stora stilar som senare kom från Okinawa är Gojo- ryu och Shito- ryu. Wado- ryu är en avläggare från Shotokan, Kyokushinkai från Gojo- ryu och Shuko- kai från Shito- ryu. Karate utövas idag som:

1. En fysisk och psykisk fostran för hälsa och harmoni.
2. Som ett effektivt självförsvar.
3. Som en tävlingssport.

Japan Karate Association

Sensei Gichin Funakoshi

eGichin Funakoshi föddes på Okinawa 1868 och började studera karate vid 11 års ålder. Efter 23 års träning ger han sin första formella offentliga uppvisning på Okinawa vilken blir en framgång. Under ett flertal år sprider han därefter karaten runt hela Okinawa. Fram till 1916 kombinerade han sin karateundervisning med att arbeta som skollärare. Han utvecklade träningen och förenklade teknikerna så att alla – gammal som ung, man som kvinna - skulle kunna utöva dem. Han skrev även ett flertal böcker om "karate-do".

Uppvisning för kronprinsen

1917 gör han sin första uppvisning i Japan för att fyra år senare göra en uppvisning på slottet Shiru för Kronprinsen. 1923 börjar han med sin första organiserade undervisning i Japan. Året därpå öppnade han vid Keijo Universitet upp sin första universitetsklubb. Tack vare Funakoshis verksamhet spred sig karaten snabbt över hela Japan.

Bildade JKA 1948

År 1933 beslöt sig Japans Utbildnings Departement att organisera en budouppvisning i Tokyo. Funakoshi var vid den tiden ordförande i "Okinawa Association of the spirit of Martial Arts" och blev utvald att göra en uppvisning i Okinawa Karate. Uppvisningen blev en stor succé, med stor efterfrågan till följd, inte minst från olika universitet. Funakoshi startade en egen Dojo och blev instruktör för ett flertal universitets karatlag.

När Japan Karate Association (JKA) bildats år 1948, blev Funakoshi huvudinstruktör (Chief Instructor Emeritus) i organisationen. Funakoshi dog 26 april 1957 vid 88 års ålder.

Nijukun

Funakoshi satte upp en kalligrafibild med 20 visdomar om karate i sin dojo. Dessa kallas NiJu-kun (20 regler). Reglerna är grunden för den fostran och respekt som sprids genom karate, till skillnad från många andra kampkonster.

1. Glöm ej att Karate börjar med en bugning (visas respekt) och avslutas med en bugning (respekt).
2. Attackera aldrig först i Karate.
3. De som utövar Karate måste följa rättvisans väg.
4. Lär känna dig själv först, sedan kan du förstå andra.
5. Utveckling av själen är viktigast; teknisk kunskap är endast medel för att nå dit.
6. Du måste frigöra ditt sinne.
7. Motgång kommer från slarv.
8. Karate sträcker sig även utanför dojon.
9. Karate är ett livslångt lärande.
10. Tillämpa Karate i allt du gör.
11. Karate är som hett vatten. Om du ej kontinuerligt ger det värme blir det åter kallt.
12. Tänk ej att du måste vinna. Tänk i stället att du ej måste förlora.
13. Seger beror på din förmåga att skilja mellan sårbara och mindre sårbara punkter.
14. Rör dig i enlighet med din motståndare.
15. Betrakta din motståndares händer och ben så som du skulle betrakta vassa svärd.
16. När du lämnar ditt hem, tänk att miljoner motståndare väntar på dig.
17. Förberedd position för nybörjare, är en naturlig position för den avancerade eleven.
18. Att utföra en korrekt Kata är en sak, riktig fight är något annat.
19. Glöm inte styrka och svaghet i teknikens kraft, kroppens flexibilitet och den relativa hastigheten för varje teknik.
20. Planera hela tiden för det oväntade

