



HÅNDBOK I KARATE
OSLO KAMPSPORTKLUBB

STIFTET 22 AUGUST 2012



1 INNHOLD:

2	VELKOMMEN.....	3
3	HVA ER KARATE?	4
4	TRENING SOM GIR MENING.....	5
5	DOJO-REGLER	6
6	VED START OG AVSLUTNING AV TRENING	7
7	RESPEKT OG «REI»	9
8	GI OG OBI.....	9
9	KROPPENS SONER.....	10
10	KNYTTNEVE	10
11	STILLINGER	11
12	SLAG	13
13	BLOKKERINGER	15
14	SPARK.....	17
15	ORDLISTE	19
16	KOMMANDOER.....	20
17	TALLSYSTEMET.....	21
18	BELTESYSTEMET	22
19	VÅRT PENSUM	23
20	KATA	26
21	KUMITE	28
22	GRUNNTEKNIKKER (KIHON)	29
23	SELVFORSVAR (GOSHIN JUTSU)	31
24	HISTORISK TILBAKEBLIKK	31
25	TRENERNE.....	33
26	KLUBBINFORMASJON	35
27	JINDOKAI.....	36
28	NYTTIG LITTERATUR	37



2 VELKOMMEN

Kjære medlem i Oslo Kampsportklubb.

Siden vi ble stiftet i 2012 har vårt mål at vi skal være en klubb som er for alle, enten om du har trent karate før, eller prøver det for første gang. Vi ønsker å være en klubb der du kan trene med dine barn, søsken, foreldre og bli kjent med nye mennesker i ditt nærmiljø. Vi er stolte av å kalle oss en familieklubb og glad for at du er med hos oss. Medlemsmassen har i dag en god fordeling mellom barn, ungdom og voksne og vi vokser stadig.

Våre tre viktigste læresetninger er **1. respekt:** for hverandre og for kroppens begrensninger, all trening skal gå etter ditt eget tempo. **2. tålmodighet:** det er viktig å forstå at karate ikke er noe du lærer på én dag og jeg vil derfor si at vi trener en sport som på mange måter er en lang vei, med hindringer som krever tålmodighet og en rekke treningstimer for å få til. **3. nysgjerrighet:** still spørsmål hvis du er usikker, dette er barna ofte flinke til, men er en egenskap som kan bli litt bortgjemt når vi blir eldre.

Det er mange nye ting å lære seg når man begynner å trene karate. Hensikten bak denne håndboken er å gi deg som «karate-ka» nyttig informasjon som nybegynner, men også for deg som trenger å friske opp noen av kunnskapene som kan ha forsvunnet litt og vi mener at boken dekker temaer som er interessante på din karatevei. Vi oppfordrer alle til å studere håndboken og ikke nøl med å stille oss spørsmål hvis det er noe som er uklart.

Vi er glade for at du har valgt å trene med oss i Oslo Kampsportklubb og ønsker deg hjertelig velkommen til vår karatefamilie.

Lykke til med treningen! ☺

Med vennlig hilsen,

Joachim Pacheco-Lie

Hovedtrener i Oslo Kampsportklubb

3 HVA ER KARATE?

空手道

KARA TE DO
TOM HÅND VEI

Karate er ikke alltid lett å forstå seg på. Navnets betydning har vært omdiskutert, men vi skal forsøke å forklare det kort. Først og fremst la oss se på ordet «KARA-TE-DO». Direkte oversatt betyr ordet tom-hånd-vei, eller veien med tom hånd. Du lærer teknikker, selvforsvar og selvdisciplin. Med «tom hånd», menes det at ditt viktigste verktøy for å beskytte deg, er dine egne hender. Karate er ikke bare en kampsport, men noe som påvirker deg såpass mye at det blir en viktig del av ditt daglige liv, derfor til slutt ordet «DO» (uttales DÅ) som viser til veien i livet.

Karate har eksistert i lang tid, men det er gjerne moderne karates far, Gichin Funakoshi som vi referer til når vi snakker om hva slags karate vi trener i Oslo Kampsportklubb. Funakoshi brakte med seg Karate til Japan fra Okinawa i 1922, der han viste kampsporten etter å ha blitt invitert av den japanske ministeren for utdanning. På Okinawa brukte man ikke drakter eller belter som vi kjenner til i vår klubb før 1930, men da Karate kom til Japan ble kampsporten formalisert og det ble lagt til hvite drakter, opprettet et beltesystem fra hvitt til svart og et pensum med Kata og teknikker til hver beltegrad. I 1932 hadde karate blitt en nasjonalidrett i Japan og universiteter over hele landet hadde opprettet karateklubber.



Gichin Funakoshi i 1924

I dag eksisterer det en rekke stilarter i Karate, de fire største i Japan heter Shotokan, Goju Ryu, Shito Ryu og Wado-Ryu. I vår klubb trener vi en ganske liten stilart som heter **Shorin-Ryu** som er en av de minste som finnes i verden i dag, men som har en rekke likheter med de større stilartene. Ordet **Ryu** betyr skole, så enkelt som shorin-skolen. Ordet **shorin** kommer fra det kinesiske ordet for shaolin, som også er navnet på det kinesisk-buddhistiske klostrene med historie som strekker seg hele 1500 år tilbake i tid. For å bli litt teknisk, er vår stilart beslektet med noe som heter Shuri-te og Tomari-te, en hybrid-stilart som har hentet inspirasjon fra en rekke kampsporter, så vår stilart



har blant annet Kata som har teknikker ganske like de du ser i syd-kinesisk Kung-Fu. Vår stilart har lagt vekt på hurtighet, smidighet, bevegelse og fokus på direkte teknikker i et angrep.

Du har kanskje slått deg tanken, *hvorfor trener ikke alle den den «samme» karaten, hvorfor eksisterer det så mange stilarter?* Alle trener karate på ulike måter, også de som lærer bort. La oss si at du starter i en karateklubb. Du er først elev i denne klubben og lærer en rekke teknikker som skal gjøres på en spesifikk måte. Når du senere oppretter din egen klubb, starter du å gjøre teknikkene på din måte, ikke helt likt som det læreren din gjorde, kanskje på grunn av erfaringer du har fått med deg på veien eller gjennom inspirasjon fra andre. Forestill deg at du henter det beste fra de ulike stilartene for å gjøre teknikken enda bedre. Kort fortalt har karate utviklet seg på denne måten. Gjennom ulike tider i karatens historie, har teknikkene utviklet seg og forandret seg på bakgrunn av *hvor* og av *hvem* karaten har blitt lært bort av. Et eksempel kan være en blokkering som i Japan ble utviklet for å blokkere et angrep fra et samurai-sverd, som i Norge må modifiseres for å fungere som blokkering mot et slag, eller et angrep fra et mindre våpen. I dag har vi muligheten til å lagre de tradisjonelle teknikkene gjennom video og bøker, så du trenger ikke være bekymret for at teknikkene kommer til å være helt forskjellige fra hver enkelt Sensei i samme klubb. Det betyr likevel ikke at en teknikk kan gjøres på flere måter og dette vil du lære mer om på din karatevei. Hvis du vil lære litt mer teknisk historie om karate, se i kapittel 24: *historisk tilbakeblikk*.

4 TRENING SOM GIR MENING

Det er som er fantastisk med å trene karate er gevinsten du får tilbake. Kanskje din motivasjon er et ønske om litt ekstra trim, å trene med andre, eller at du har en interesse for japansk kultur og historie. Uansett begrunnelse, er karate en idrett som styrker din fysiske styrke, koordinasjon, bevegelse, spenst og utholdenhet. De mentale gevinstene er minst like viktige om ikke viktigere: Karate er med å øke din daglige konsentrasjon, selvbeherskelse, selvinnsikt og viktigst av alt selvrespekt og respekt for andre. Som Gichin Funakoshi, den moderne karatens far skrev for over 70 år siden om karate:

1. Karate gir en god mulighet til allsidig trening av hele kroppen.
2. Krever ikke mye tid hver gang, et eksempel er en kata som tar ett eller to minutter.
3. Karate kan trenes hvor som helst, når som helst, enten alene eller sammen med andre.



4. Passer like godt for unge som eldre, og kan tilpasses hver enkeltes utgangspunkt.

5 DOJO-REGLER

Dojo (道場) betyr treningslokale og er tradisjonelt et hellig sted. Som tidligere nevnt betyr «Do» «veien» og «jo» betyr «stedet». Dojo betyr derfor «stedet som veien studeres». Reglene som er nevnt her gjelder alle treninger og alle medlemmer.

1. Gi (drakten) skal være ren og gjerne nystørket, Obi (beltet) godt knyttet med knuten under navlen. Gi og belte skal være på før du kommer inn i Dojo. Merker på drakten skal være godkjent av Sensei. Bruk gjerne overtrekks-dress eller lignende til og fra trening for å holde Gi ren hvis du tar den på hjemmefra, ellers har vi garderobe der du kan skifte til Gi før trening.
2. Ivareta god personlig hygiene. Hold negler kortklip, hender og føtter nyvasket!
3. Ta alt av smykker av, klokke øreringer og hårspenner før trening for å unngå å skade deg eller andre på trening. Har du langt hår skal dette slås opp med strikk.
4. Rei! (Bukk/hils) mot rommet hver gang du kommer inn i Dojo og hver gang du går ut.
5. Hvis du kommer kommer etter at treningen har startet, skal du sette deg ned innenfor inngangsdøren til Dojo i Seiza-stilling (sittende stilling) og vente på signal fra Sensei/Sempai. Når du har fått beskjed, kan du gå til enden med lavest graderte for ikke å forstyrre de som allerede har stilt opp.
6. Før oppstilling, tren for deg selv eller sammen med andre. Vi skal forsøke å holde ro i Dojo, så prat dempet og unngå skriking under lek.
7. Organisert trening skal innledes og avsluttes med hilsningsseremoni med mindre Sensei sier noe annet.
8. Hovedinstruktør tiltales Sensei, andre (eller assisterende) instruktører Sempai. Vis respekt for Sempai (høyere graderte), og følg anvisninger fra dem som har treneransvar.
9. Hvis Sensei/Sempai ikke har kommet inn etter et kvarter, skal treningen oppvarmingen startes av den som er høyest gradert.
10. Under trening skal du ikke forlate Dojo uten tillatelse fra en av instruktørene.
11. Under trening skal du være oppmerksom og fokusere på undervisningen mens denne pågår, og ikke konsentrere deg om andre ting. Vis respekt for det du gjør, og de du trener sammen



med. Det skal være morsomt på trening, men samtidig viktig at alle hører på beskjeder som er for din egen og de andres sikkerhet.

12. Påse at du hilser på din partner med «Rei» før og etter utført øvelse. Dette er et tegn på respekt for din partner. Se mer om «Rei» i kapittel 7.
13. Husk at du representerer Oslo Kampsportklubb, dette gjelder både utenfor og i Dojo. Karate skal kun utføres som forsvar og aldri for å utøve vold mot andre. Din væremåte, høflighet og moralsk fremtredelse skal gjenspeiles av det du har lært i Dojo.

6 VED START OG AVSLUTNING AV TRENING

I Oslo kampsportklubb starter og avsluttes hver trening tradisjonelt med hilsning «Rei», mot sittende stilling / bukk₁ «Zarei» og til slutt i meditasjon «Mokuso». Seremonien er bygget på en tradisjonell Zarei (sittende bukk-stilling), som utføres i en Zeiza (sittende stilling).

Seiza er en av de vanligste sittestillinger en kan finne i Japan, særlig under formelle hilsninger for å vise respekt. Karateklubber er en bærer av tradisjonen denne seremonien og er en viktig del av treningens start og slutt. I tillegg til å ta i bruk seremonien i karate, brukes ofte Zeiza under tesseremonier, ved blomsterdekorering, musikkspilling eller ved korsang i Japan. Ordet Seiza skrives med to tegn; «sei» betyr korrekt/formelt riktig/nøyaktig, mens «za» betyr sittestilling. For japanerne er Seiza den mest effektive, estetiske og korrekte sittestillingen man kan ha under formelle aktiviteter som utføres på matter, ofte kalt Tatami.

I det føydale Japan bar samuraier ofte sverd og siden de var nødt til å være forberedt på kamp hadde de sverdet tilgjengelig selv under seremonier. Som du kan se på bildene til høyre satt en seg ned med venstre ben før det andre for at sverdet kunne trekkes ut hvis det skulle oppstå en kampsituasjon. Slik måtte både knær og overkroppen kroppen være plassert riktig så samuraien hadde mulighet til å angripe med full kraft og ha bevegelsesfrihet for å trekke frem sverdet. Hos oss er det svært sjelden vi trenger å trekke et sverd for å beskytte oss i en farlig situasjon, men likevel er det en grunn til at vi utfører seremonien som vi gjør.



Figure 1 Rei I
Musubi Dashi



Figure 2 Hachiji
Dachi / Yoi
Dachi: Klar
stilling



Ritualet starter med at vi står i «musubi-dachi» (hælene samlet med føttene stående i en V), får vi så bukker i «Rei» (figur 1), deretter i Yoi Dachi – klar stilling (figur 2). Når vi alle står i Yoi Dachi sier Sensei høyt «Seiza». Alle går deretter ned mot sittende «Seiza»-stilling med venstre ben bakover først (figur 3). Til slutt trekker du høyre benet bakover til du sitter i en Seiza-stilling med hendene på lårene. (figur 4) Når sensei så sier «Mokuso», lukker du øynene og legger hendene i fanget (figur 5). Etter cirka 10-20 sekunder roper Sensei «Mokuso yuame» som betyr at alle skal gå tilbake til sittende posisjon med hendene på låret (figur 4) og åpne øynene.



Figure 3 Mot sittende stilling (venstre ben ned først)

Sensei snur seg så mot bilde som er på veggen (bilde vår klubblogo) og roper høyt «Shomen ni rei» Deretter plasserer man venstre hånd i bakken ca. 30 cm foran kneet med fingertuppene pekende 30 grader innover før høyre hånd plasseres på samme måte slik at hendene og tomlene danner en trekant. Høyre hånd ble alltid holdt fri til siste øyeblikk for evt. i siste liten å kunne trekke sverdet effektivt og avverge et angrep. Ved Zarei hadde man enten sverdet i sliren eller så lå det på gulvet på venstre siden. Det fantes ikke noe ”venstrehendt” versjon av dette ritualet. Deretter bøyer man seg med hodet til gulvet.



Figure 4 Seiza - i sittende stilling

Når kroppen så bøyes fremover i bukket skal man ikke se i bakken rett ned, men vise Zanshin (å ha en bevisst oppmerksomhet mot sine omgivelser) og fokusere på et område 30 cm foran hendene. I gamle dager kom også regelen om rang inn for å regulere bukkets dybde og varighet. Vi bukker imidlertid likt til alle og viser hverandre samme respekt. Øynene følger med naturlig fremover uten å fokusere på et spesielt punkt slik at man kan holde kontroll med alt som skjer i hele synsfeltet (happo enzan). (Figur 6)



Figure 5 Mokuso - meditasjon. (hendene i fanget)

Etter «Shomen ni rei» (bukk mot hovedveggen) vender Sensei seg mot klassen og høyest graderte utøver roper «Sensei ni rei» (bukk mot Sensei) som signal til sittende bukk mot Sensei. Til slutt kommer kommandoen «Otagai ni rei» (bukk mot hverandre) som siste signal til bukk for hverandre hvor man signaliserer gjensidig respekt som treningspartnere. Når man avslutter prosedyren med selve



Figure 6 Shomen ni rei

bukket gjør man det motsatt ved at høyre hånd forlater bakken først, så venstre, deretter løftes høyre kne opp og til slutt det venstre kne, alt i motsatt rekkefølge av det som skjedde innledningsvis.

7 RESPEKT OG «REI»

Ikke glem at Karate starter og ender med Rei. – Gichin Funakoshi¹

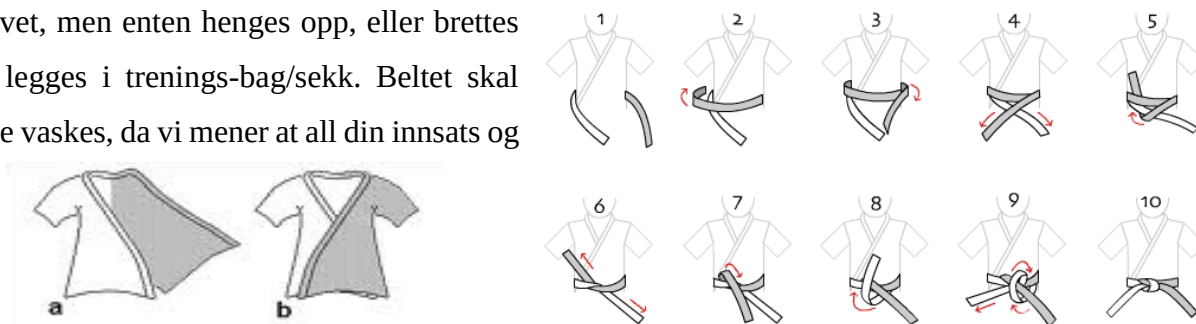
I likhet med andre japanske kampsporter starter og avslutter vår trening med «Rei» som ved bukking inn/ut av Dojo og for hverandre når vi stiller opp i formasjon. Som Funakoshi skriver i sin bok *The twenty principles of Karate*, er «Rei» en måte for oss å vise respekt for hverandre. Rei er ikke bare ett ord, men er en måte for oss å uttrykke våre gode verdier og handlinger for de som trener sammen i Dojo. I Oslo kampsportklubb bruker vi Rei ganske ofte sammen med seremoniene eller øvelsene vi øver på. Dette kan enten være når vi stiller opp foran en partner og skal trene på en teknikk, eller når vi starter en Kata. Rei er en veldig enkel øvelse, men viktig for å «komme i modus» før trening, eller før en øvelse. Øvelsen om «Rei» kan derfor sies å være grunnmuren i vårt første prinsipp om respekt.

8 GI OG OBI

Drakten vi trener i kalles Gi. Beltet vi bærer kalles Obi.

Under ser du en formelt korrekt måte å ta på seg Gi og å knytte Obi.

Merk at beltets ender skal være like lange. Dette oppnås ved å justere beltet rundt livet i illustrasjon nr. 4 og 5 i Figur 2. Knuten skal knyttes så hardt at den ikke går opp under trening. Etter trening skal drakten vaskes til neste gang. Husk at drakten alltid skal respekteres og skal ikke kastes på gulvet, men enten henges opp, eller brettes og legges i trenings-bag/sekk. Beltet skal ikke vaskes, da vi mener at all din innsats og



¹ Funakoshi, *The twenty guiding principles of Karate*, 19.



treningstimer ligger i beltet og vi vil vel ikke vaske dette bort? Likevel, hvis beltet er noe skittent kan det selvfølgelig vaskes, pass bare på at fargebelter smitter over på Gi'en og bør vaskes separat.

9 KROPPENS SONER

Vår kropp er delt inn i tre soner i Karate. Disse sonene tas i bruk for å indikere høyden teknikken skal utføres i. Denne høydeinndelingen gjelder både for slag-, spark- og blokk-teknikker.

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Yodan	Øvre posisjon, fra skuldre og opp.	
Chudan	Midtre posisjon, fra mage til bryst.	
Gedan	Nedre posisjon, fra hofte og ned.	

10 KNYTTNEVE

Som tidligere nevnt er hånden en viktig del av karate som i navnet «tom hånd». Derfor er det særs viktig at vi bruker hånden riktig som å forme en riktig knyttneve:

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Seiken	Knyttneve Form den ved å bøye 1. og 2. fingerledd samtidig, deretter 3. fingerledd. Legg tilslutt tommelen som en forsegling mellom 1. og 2. fingerledd, bak peke- og langfinger. Dette bidrar også til å redusere faren for å skade tommelen.	

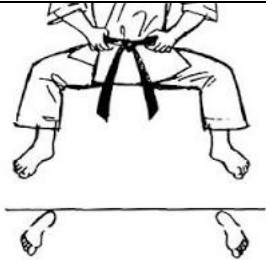
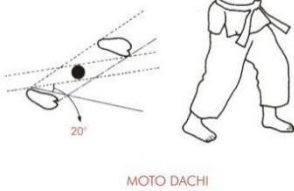
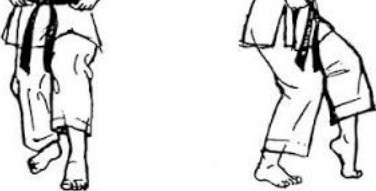
	Knyttneven skal være stram i trefføyeblikket med en konsentrasjon av kraften på de to største knokene. Håndleddet har tilnærmet ingen vinkel mot underarmen. Dette motvirker at håndleddet brekker frem- eller bakover i trefføyeblikket.	SEIKEN Fremtiden av knokene Normal knyttneve 40% 60%
--	---	--

11 STILLINGER

Stillingenes hovedfunksjon er å bevege deg på riktig måte i teknikken. Når du trener på stillinger er det særlig fire ting du må huske på:

1. Hold rett rygg
2. Senk skuldrene, hvis du er for ansent vil du ikke få til stillingen riktig
3. Stå stødig med god gulvkontakt
4. Dropp energien ned i magen

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Heisoku dachi	Oppmerksomhetsstilling. Brukes ved oppstilling, ved start av kata, etc.	
Musubi dachi	Sammenfallende holdning. Brukes ved oppstilling og hilsning i Rei.	

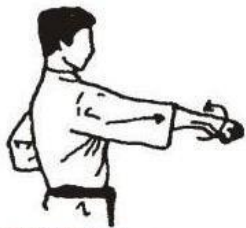
Shiko dachi	Firkant-stilling, mye brukt til blokkering, men også slag.	
Zenkutsu dachi	Lang stilling, mye brukt til slag- eller blokkering, men også spark. Merk at tærne på begge føtter skal peke fremover og at det skal være omtrent en skulderbredde mellom disse, dvs. ikke på linje.	
Moto dachi	Kort slag-stilling, mye brukt til slag- eller blokkering, men også spark. Stillingsbredde som i Zenkutsu dachi	
Heiko dachi	Klar-stilling. Også kalt Hachiji dachi eller Yoi dachi.	
Nekoashi dachi	Katte-stilling, mye bruk i blokkering eller kontring, herunder spark.	

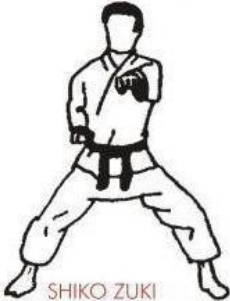
12 SLAG

Når du trener på slag: Senk skuldrene, sørg for god pusteteknikk, stå stødig med god gulvkontakt og dropp din energi ned i magen.

Det er viktig å stoppe slagbevegelsen ved hjelp av muskler og sener før albu-leddet er helt utstruktet for å unngå skade. Pass også på at skulderleddet heller ikke stopper slagbevegelsen alene, uten bruk av rygg- og brystmuskulaturen.

Slagarmen beveges frem mens armen på motsatt side går bakover. Bevegelsene følger en rett linje for begge armene. For slagarmen er det knyttneven som leder den rettlinjete bevegelsen. På motsatt side er det albuen som trekker knyttneven/armen bakover tett mot siden av brystkassen. Hastigheten er såpass synkron at begge knyttnevene vil møtes omtrent midtveis. Merk at begge knyttnevene roteres synkront 180 grader helt mot slutten av slagbevegelsen. Knokkene ender med å peke opp på slaghånden og ned på motsatt side.

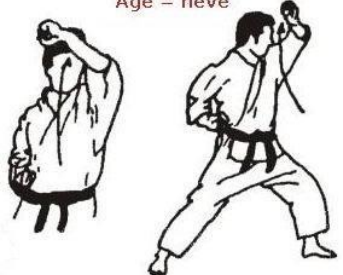
Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Choku zuki	Rett slag fra stillingen Heiko dachi. Merk at knyttnevene roteres i siste del av slagbevegelsen.	 CHOKU ZUKI Rett slag med fremsiden av knokkene (Seiken) Treffkraften er på peke og langfingerknokkene (60 og 40%)
Gyaku zuki	Slag med bakerste (motsatt) knyttneve. Slagarmen er på motsatt side som forreste ben. Merk at hoften roteres med slaget.	 GYAKU ZUKI Zuki med skritt og slag på motsatt side, fremre arm og bakre bein

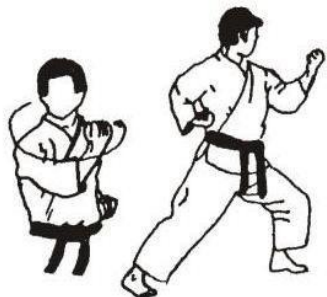
Kizami zuki	Fra f. eks. stillingen Moto dachi, stå stille eller skli fremover (Yori Ashi) og slå en "jab" med fremste arm.	 KIZAMI ZUKI slag med fremre arm, "jab"
Oi zuki	Gå et skritt frem og slå med fremste knyttneve, dvs. forreste ben og slagarm er på samme side. Merk den halvsirkelformede skrittbevegelsen.	 OI ZUKI Zuki med skritt og slag på samme side, fremre arm og fremre bein Oi = fremover/angripe
Shiko zuki	Slag utført i stillingen Shiko dachi.	 SHIKO ZUKI Zuki (slag) utført i Shiko Dachi

13 BLOKKERINGER

En blokk kan brukes defensivt for å unngå å bli truffet av en teknikk, men en blokk kan også brukes som et angrep. Blokkeringer sin hovedfunksjon er å manøvrere angrepet til din motstander til en ufordelaktig posisjon for den som angriper. Når du trener på blokkeringer er det viktig med følgende:

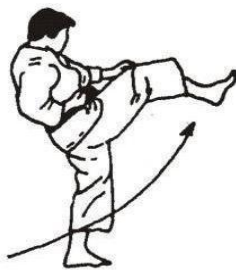
1. Senk skuldrene
2. Sørg for god pusteteknikk
3. Stå stødig med god gulvkontakt
4. Dropp din energi ned i magen

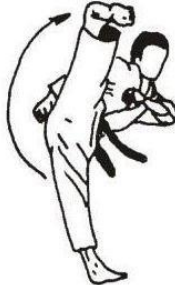
Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Age uke	Blokk oppover Yodan = Øvre nivå, dvs. fra halsen og opp. Age = Heve Kan utføres fra ulike stillinger.	(YODAN) AGE UKE Yodan = øvre nivå Age = heve 
Gedan uke / Gedan barai uke	Blokk for nedre kroppsdeler (nedre mageregion/skrittet) Gedan = nedre nivå Barai = feie Kan utføres fra ulike stillinger.	 GEDAN BARAI Gedan = nedre nivå Barai = feie f eks Ashi Barai - fotfeieing

Shuto uke	Håndkant-blokk Shuto = Sverdhånd. Kan utføres fra ulike stillinger.	 SHUTO UKE Shuto = "sverdhånd" som blokk: shuto uke som slag: shuto uchi
Uchi uke	Blokk fra den ene utsiden, forbi kroppen og til den andre siden.	 UCHI (UDE) UKE Uchi = innenfra Ude = underarm
Soto uke	Blokk fra den ene utsiden og mot midten av kroppen	 SOTO (UDE) UKE Soto = utenfra Ude = underarm

14 SPARK

I et spark er det viktig å løfte kneet til rett høyde. Behold en god kontakt med gulvet og bruk overkroppen aktivt (som en motvekt) ved å mobilisere muskler i bryst, skuldre og rygg. Tenk særlig på knærne dine og rotasjon i fot for å unngå at kneet får belastning i angrepet.

Begrep	Betydning	Illustrasjon
Mae geri	Fremover-spark med bakerste fot. Det finnes to varianter av sparket: 1. Kekomi: Støt eller dytt fremover 2. Keage: Rask tilbaketrekk for å gi størst mulig sjokkeffekt, treff-flaten er tåballene. Merke de ulike banene som foten følger i de to variantene. Merk også at Mae geri trekker sparkfoten tilbake til utgangsstillingen (Oi geri fullfører skrittbevegelsen fremover, mens Kizami geri er spark	 MAE GERI KekomI Mae = framover Kekomi = Støt  MAE GERI KEAGE Keage = snært/"snap" Trekke foten raskt tilbake ved å bøye kneleddet Gir en sjokkeffekt i treffet

	med forreste ben uten skritt).	
Mawashi geri	Rund-spark Finnes i to varianter av sparket: 1. Kekomi: Støt eller dytt fremover 2. Keage: Rask tilbaketrekk for å gi størst mulig sjokkeffekt, treff-flaten er tåballene eller oversiden av tærne.	 MAWASHI GERI Rundspark Keage - med snært Kekomi - med støt



15 ORDLISTE

Begrep	Betydning
Budo	Budō (武道) "Kampens vei". Samlingsuttrykk for all japansk kampkunst.
Bunkai	Bunkai (分解), ofte forklart som "hvordan er teknikkene i en kata er ment å anvendes på en praktisk og realistisk måte i en situasjon som innebærer selvforsvar/angrep. Begrepet kan også oversettes som "å analysere eller å dele opp i mindre deler". Utførelsen av Bunkai vil normalt involvere en eller flere partnere. Det er også normalt at en kata har flere alternative Bunkai. Noen av disse vil være åpenbare, andre kan være mer skjulte.
Dan	Dan (段), betyr mestegrad.
Dojo	Dojo (道場) er et treningssted, "Veiens sted". Et hellig sted. Korrekt Dojo-etikette er beskrevet i kapittelet «Dojo-regler».
Gi	Gi (空手着 eller 空手衣) er en treningsdrakt av tradisjonelt hvitt bomullstoff.
Karate	Ordet karate (空手) består av to stavelser: "Kara" og "te". Dagens allment aksepterte betydning er "Kara" = "tom" og "te" = "hånd". Frem til 1930-tallet, som innebar en økende grad av nasjonal bevissthet og militarisme, ble "Kara" skrevet med et annet skrifttegn (唐). Dette gamle kinesiske tegnet er opprinnelig brukt for å beskrive Tang-dynastiet (618-907), mens det i Japan fikk den mer generiske betydningen "kinesisk". Den første og alternative betydningen av 唐手 var derfor "kinesiske hånd" eller "Tang hånd". <i>空 og 唐 er såkalte homonymer. Et homonym (fra gresk homoios = «identisk» og onoma = «navn») er hvert av to eller flere ord som uttales eller skrives likt, men har ulikt opphav og ulik betydning. Fordi de lett blandes sammen kalles de også forvekslingsord.</i>
Karateka	Karateka (空手家) er en som studerer/trener/instruerer karate
Kata	Kata (型 eller 形) er primært en fysisk mal for en solo utførelse av gitte kampbevegelser. Hensikten med denne malen er å nedtegne hovedprinsippene for et gitt kampkunsts system slik at disse kan overleveres til neste generasjon. Kata er sekundært en metode for egentrening, enten alene eller i grupper.
Kiai	Kiai (気合) er et kamprop eller skrik. Et kraftig rop med full lungekraft. Det kan brukes som en naturlig del av en kraftanstrengelse, for å skremme en motstander og



	ikke minst til å konsentrere kraften i teknikken. Kiai brukes både i kata ved utførelse av visse sentrale teknikker eller i kamp (kumite). OBS: Kampropet kan være en fritt valgt og personlig lyd, bare ikke “Kiai”.
Kihon	Kihon (基本, きほん?) er et japansk uttrykk for basisteknikker eller grunnleggende teknikker. Trening i og mestring av Kihon er betraktet som sentralt i all trening, både for nybegynnere og viderekommende. Kihon inkluderer korrekt kroppsposisjon og pusting i øvelser som stillinger, slag, spark, blokk og kast. Kihon er også en måte å fremme en god sportsånd og holdning til karate i og utenfor trening.
Kohai	En Kohai (後輩).er en junior og mindre erfaren utøver sett i forhold til en senior og mer erfaren utøver som omtales som Sempai.
Kumite	Kumite (組手:くみて) er sparring i karate. Kumite betyr bokstavelig talt “Når hender møtes”. Graden av fysisk kontakt varierer fra stilart til stilart.
Kyu	Kyu (級) er en betegnelse på en elevgrad.
Mon	En elevgrad for barn.
Sempai	Sempai (先輩) skrives Senpai, men på japansk uttales “n” som “m” foran en konsonant hvis lyd formes med begge leppene som f. eks. “p”. Begrepet kan forstås som veileder og brukes om senior medlemmer med lengst erfaring eller assisterende instruktører som blir tildelt et spesielt ansvar i løpet av en trening. En Sempai er senior i forhold til Kohai og disse begrepene er sentrale i det japanske samfunnet for å håndtere relasjonen mellom eldre og yngre, mer og mindre erfarne mennesker.
Sensei	Sensei (先生) er en betegnelse på en (hoved)instruktør.

16 KOMMANDOER

Japansk ord	Betydning
Matte	Vent. Stopp øyeblikkelig (まって)
Hajime	Begynn (始め)
Yame	Fullfør teknikken. Avslutt. (止め) På slutten av en kata vil Yame også innebære en viss grad av Yoi, dvs. å være klar igjen.
Mawatte	Snu rundt (回って)



17 TALLSYSTEMET

I Japan teller man ved å sette sammen grunn-tall, tallene 1 til 10, 100, 1000, 10000 10000000 osv. Det vil f. eks. si at 24 er ni-ju-shi (*to-ti-fire*). De formelle tegnene for tall benyttes særlig i juridiske og finansielle dokumenter for å unngå forfalskninger ved å endre tegnet for 1 til 2 eller 3. Det er bare tegnene for tallene 1, 2, 3 og 10 som har en formell variant.

Fonetisk uttale finner du blant annet her: <http://www.ryukyukempo.com/countinginjapanese.html>

Tallene null til ti	Uttale ²	Tegn (vanlig)	Tegn (formelt)
0	rei	零	零
1	ichi	一	壹
2	ni	二	貳
3	san	三	参
4	shi (yon)	四	四
5	go	五	五
6	roku	六	六
7	Shichi (nana)	七	七
8	hachi	八	八
9	ku (kyū)	九	九
10	Ju	十	拾

Tallene over ti	Uttale	Tegn
11	ju-ichi	十一
12	ju-ni	十二
14	ju-yon	十三

² Uttale for enkelte tall i parentes viser foretrukket japansk uttale. De øvrige tallene har fått uttale fra Kinesisk og er den uttalen vi er vant til å bruke i vår Dojo.



20	ni-ju	二十
30	san-ju	三十
100	hyaku	百
1 000	sen / issen	千
10 000	iti-man	万

18 BELTESYSTEMET

Dagens beltesystem i karate er relativt nytt i forhold til hvor lenge karate har eksistert. Det er allment akseptert at Gichin Funakoshi, grunnleggeren av Shotokan og en viktig bidragsyter til utbredelsen av moderne karate, introduserte dagens beltesystem i 1916. Påvirkningen fra Judo når det gjelder belte og gi er veldig klar, men hovedbegrunnelse var å skille japansk karate fra sine kinesiske røtter, samt appellere til Japans voksende nasjonale stolthet på den tiden.

Antall beltegrader og farger varierer naturligvis noe fra kampkunst til kampkunst, men også fra stilart til stilart innen en kampkunst som f. eks. karate. Det er til og med variasjoner innen en stilart, på tvers av landegrenser, der stilarten ikke har en enhetlig og sterk organisering.

I Oslo Kampsportklubb har vi følgende beltesystem som starter på 8. kyu.

Beltefarge	Grad	Betegnelse	Tegn
Hvitt (ikke gradert)	8. Kyu	Hakkyū / Hachikyu	級 / 八級
Gult	7. Kyu	Nanakyū / Schichikyu	級 / 七級
Oransje	6. Kyu	Rokkyū	級 / 六級
Grønt	5. Kyu	Gokyū	級 / 五級
Blått	4. Kyu	Yonkyū / Shikyu	級 / 四級
Brunt	3. Kyu	Sankyū	級 / 三級
Brunt	2. Kyu	Nikyū	級 / 二級
Brunt	1. Kyu	Ikkyū	級 / 一級



Svart	1. Dan	Shodan	初段
Svart	2. Dan	Nidan	二段 / 貳段
Svart	3. Dan	Sandan	三段 / 参段
Svart	4. Dan	Yondan	四段
Svart	5. Dan	Godan	五段
Svart	6. Dan	Rokudan	六段
Svart	7. Dan	Nanadan	七段
Svart	8. Dan	Hachidan	八段
Svart	9. Dan	Kudan	九段
Svart	10. Dan	Jūdan	十段

For barn til og med tolv år benyttes det samme beltesystemet, men her har beltene hvit stripe frem til og med brunt.

19 VÅRT PENSUM

Vårt pensum er delt inn i fire deler: 1. kata med bunkai, 2. kumite, 3. grunnteknikker og 4. selvforsvar. Disse er kort beskrevet under. Kravene gjelder oppnåelse av aktuell beltegrad.

Vokse n	Barn	Mini	Krav for å oppnå grad			
13 år +	7 - 12 år	4 - 7 år	Kata	Kihon	Kumite	Goshin Jutsu
Kyukyu (8)	Kyukyu (8)	Kyukyu (8)	Nybegynner			
Schichikyu (7) 6 mnd.	Schichikyu (7) 6 mnd.	Schichikyu (7) 9 mnd.	Pinan Shodan	Karazuki ich/ni (hachi/shiko dachi) Gedan braai/age uke Mae geri	2 - 3 runder á 2 minutter	Selvforsvar/Goshin jutsu mot: - Enkel/dobbel håndleddgrep - Kveling forfra - Hårtak forfra



						- Kragegrep enkelt og dobbelt - Livtak forfra med armer - Livtak forfra uten armer - Hårtak bakfra - Kveling bakfra
Rokkyu (6) 6 mnd.	Rokkyu (6) 6 mnd.	Rokkyu (6) 9 mnd.	Pinan Nidan	Karazuki san (shiko) Oi/kizami/gyaku zuki Uchi/soto uke Mawashi/yoko geri		
Gokyu (5) 6 mnd.	Gokyu (5) 6 mnd.	Gokyu (5) 9 mnd.	Pinan Sandan	Oi zuki zenkutsu dachi Shuto uke/nukite Mae/yoko geri keage & kekomi		
Yonkyu (4) 6 mnd.	Yonkyu (4) 12 mnd.	Yonkyu (4) 18 mnd.	Pinan Yondan	San ren zuki Empi uchi Sukui/osae/nagashi Ushiro/hiza geri		
Sankyu (3) 12 mnd.	Sankyu (3) 12 mnd.	Sankyu (3) 18 mnd.	Naihanchi og Pinan Godan	Uraken/mawashi zuki Yuji,yujiken,yujikaishu Ashi Barai Ura mawashi geri	3 – 6 runder á 2 minutter	Selvforsvar/ Goshin jutsu mot: - Stående armlås - Livtak bakfra med armer - Livtak bakfra uten armer - Full Nelson - Hodelås forfra og bakfra
Nikyu (2) 12 mnd.	Nikyu (2) 12 mnd.	Nikyu (2) 18 mnd.	Seisan og Anaku	Kagi/tetsui zuki Koken/seiryuto uke Mikazuki geri		



				Fumikomi geri		
Ikkyu (1) 12 mnd.	Ikkyu (1) 12 mnd.	Ikkyu (1) 18 mnd.	Passai og Wanshu	Heiko/morote/haito Puriste/Sukui uke Kakato geri Fumikiri geri	Min. 4 runder á 2 minutter	Bakkekamp/grappling fra alle posisjoner som gir poeng i Brasiliansk Jiu-Jitsu (BJJ).
Shodan (1) 1 år	Anbefalt minimumsalder: 16		Passai og Seisan Toma no Kun	Full beherskelse av alt over.		
Nidan (2) 2 år	Anbefalt minimumsalder: 20		Passai Sho Tokumine no Kun			
Sandan (3) 3 år			Gojushiho Toma no Sai			Alt over, inkludert selvforsvar angrep med kniv: - Overhånds hugg - Stikk rett frem - Kutt/sving fra utsiden - Kutt/sving fra innsiden
Yondan (4) Shihan 4 år			Chinto Toma no Tonfa			
Godan (5) 5 år			Kusanku Toma no Kama			

Alle grader:

Sparring/kumite utføres med EKF/WKF-godkjent utstyr og tillater ikke fullkontakt/knockout ettersom utstyret ikke er godkjent for dette. All kumite skal skje med kontroll og god sportslig ånd, uten skadelige og ondsinnede teknikker. Enhver kamp skal avsluttes i det en eller begge parter



signaliserer overgivelse på noen som helst måte eller sparringslederen ser et behov for stans. Etter fylte 18 år kan reglement for kumite velges av paret som skal demonstrere sin ferdighet, forutsatt at det eksisterer et lovlig regelverk for dette i Norge som begge parter og sparringsleder er godt kjent med. Begrensninger som følge av utstyrets godkjenning og norsk lov skal selvfølgelig til enhver tid overholdes uansett valg av regelverk.

Kyu-grader:

Tidsrommet før neste gradering er å anse som en retningslinje. Varighet kan endres individuelt av trenergruppen. Alle graderinger skal inkludere øvelser med grunnteknikker (Kihon) valgt av graderingspanelet og tilpasset utøverens ferdighetsnivå. Fra blått (Younkyu) til og med siste grad av brunt (Ikkyu) skal graderingen også inneholde demonstrasjon av tre sett med bunkai. Disse velges av graderingskandidaten fra kata som vises på graderingen.

Dan-grader:

Alle graderinger må inkludere obligatorisk kata, Goshin Jutsu og kumite. Etter 5. dan blir kata valgt av graderingspanelet i tillegg til alle øvrige standardkrav. Erfaring og suksess som trener vurderes også.

20 KATA

Kata (型 eller 形) er et japansk ord som bokstavelig betyr mønster og som beskriver et koreografisk mønster av bevegelser som utføres alene eller sammen med andre. Kata benyttes i mange tradisjonelle japanske kunstformer som teater og i skoler som underviser i te-seremonien. Dog er kata mest kjent for sin anvendelse i kampkunst som aikido, iaido, judo, jujutsu, kenjutsu, kendo og karate.

En mulig definisjon av kata kan være som følger:

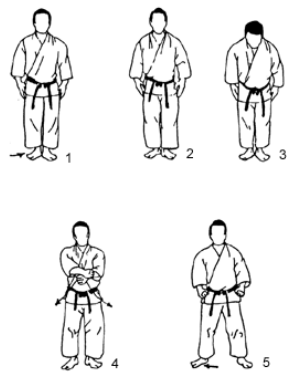
*Kata er **primært** en fysisk mal for en solo utførelse av gitte kampbevegelser. Hensikten med malen er å nedtegne hovedprinsippene for et gitt kampsystem for sivil selvforsvar slik at disse kan overleveres til neste generasjon. Kata er **sekundært** en metode for egentrening, enten alene eller i gruppe.*



Å lære seg en kata er det samme som å lære seg et komplett kampsystem slik det ble definert av en historisk mester eller hans elev(er). Det er viktig å forstå at en kata i hovedregelen kom før tekniske grupperinger og stilarter. Slik kan vi si at en klubbs kata-pensum inneholder essensen av mange historiske mestere og deres respektive kampsystemer. Siden en kata skal illustrere et komplett kampsystem hadde den enkelte mester/elev en stor utfordring med hensyn til å unngå at deres kata skulle bli uendelig lang. Dette løste de ved å lage et konsentrat av hele kampsystemet slik at bevegelsene illustrerer kamp-prinsipper og ikke hver eneste bevegelse/teknikk som den enkelte mester hadde funnet effektiv i kamp. Slik sett kan vi sammenligne en kata med alfabetet. Vi lærer alfabetet i en gitt rekkefølge og det består bare av 29 bokstaver. Når vi bruker bokstavene gjør vi det i den rekkefølge som best formidler vårt budskap. På den måten skapes en uendelighet av ord og setninger, langt rikere enn de 29 bokstavene som utgjør alfabetet. På samme måte vil kamp-prinsippene som er nedtegnet i en kata kunne varieres og kombineres i det uendelige. Sett i lys av dette kan vi lettere forstå de som påstår at ett liv ikke er nok for fullt ut å forstå en kata.

Vårt pensum dekker 14 kata, i tillegg til en rekke våpenkata og tre Taikyoku-kata for nybegynnere.

Begynnelse og avslutning av kata

Begrep	Betydning	Illustrasjon
Rei og Yoi	Rei (礼) kan bety flere ting. Det kan bety hilsen eller bukk som substantiv, men også ordene etikette, høflighet, takknemlighet, belønning eller skikk og bruk nytter det samme skrifttegnet. Yoi (用意) er en betegnelse for en “Klarposisjon”. Den vanligste varianten er med begge armer lett bøyd med knyttede never foran og langs hver side av kroppen i ca. 45 graders vinkel. Dette skaper en sterkere armstilling enn om armene plasseres høyere. Det er viktig at utøveren har god kontakt med gulvet ved at knærne er lett bøyd. Rygg- og magemusklene er spent.	



Naotte	En innledende og avsluttende bevegelse i de fleste av våre kata etter Taikyoku-kata. Høyre håndbak legges i venstre håndflate mens begge underarmer ligger ca. 45 grader opp fra horisontalplanet. Begge armer føres i en liggende U-bevegelse, samtidig som utøveren pusten inn i den første halvdel av U'en og ut i den siste halvdel. Bevegelsen avsluttes ca. 45 grader ned fra horisontalplanet. Pusten går inn i nesen og ut av munnen. Tenk på at luften går ned på ryggsiden og opp igjennom magen. Pustingene utføres uten at utøveren mister den gode kontakten med gulvet.	
--------	--	--

21 KUMITE

Kumite er sportskarate. Dette er den konkurranseformen som etter hvert ble kjent og popularisert etter 2. verdenskrig. De fleste stilarter praktiserer ikke-kontakt eller begrenset kontakt under trening og konkurranser for å begrense skadeomfanget.

Vi bruker beskyttelsesutstyr under trening og konkurranser. Dette utstyret inkluderer tannbeskytter, susp (evt. brystskjold til damer), slaghandsker, samt legg- og fotskinn. Dette følger av World Karate Federation (WKF) sitt regelverk og er en forutsetning for at vår forsikringsordning gjennom Norges kampsportforbund er gyldig.

Man begynner kumite-trening med avtalte teknikker og går gradvis videre til fri sparring. For høyere graderte utøverne blir disse enige om hvilke regelverk som skal gjelde (WKF, JKA Ippon, Mixed Martial Art) som skal gjelde. Det er også viktig at ansvarlig trener/dommer er kjent med samme regelverk. Enhver kumite-teknikk skal opphøre øyeblikkelig i det den ene utøveren indikerer overgivelse. Dette er uavhengig av dommeranvisninger.

Det er viktig å kontrollere teknikkene sine til en slik grad at man stopper slaget idet/før man berører motstanderen. Denne konkurranseformen er derfor kun ment å skape et visst bilde av hva som hadde skjedd i fri kamp. Skadelige teknikker er selvsagt ikke tillatt. En gradering er ikke en konkurranse, men skal ha utøverens sikkerhet og helse som viktigste målsetting.



For barn og lavere graderte gjelder en ytterligere begrensning som går ut på at hver utøver får tildelt sitt oppmerkede område for å unngå enhver form for kontakt.

Til gradering er det vanlig å gå et antall to-minutters kamper. På lavere belte-nivå er det normalt mange som graderes samtidig. En praktisk løsning på dette er at to og to går kamp som en del av en større gruppe oppstilt i to rekker.

22 GRUNNTEKNIKKER (KIHON)

Grunnteknikkene (ofte kalt Basic eller Kihon) er en selvstendig treningsform og bidrar vesentlig til god kontroll og beherskelse av både avanserte og raske teknikker. Samtidig er grunnteknikkene en viktig del av forberedelsene til både kata, kumite og selvforsvar.

Kapittelet inneholder litt flere spark-, slag- og blokkteknikkene enn det som er illustrert og forklart i håndboken og er derfor ment som en huskeliste over de teknikker som inngår i vår grunntrening. De samme teknikkene finnes igjen i våre kata. Teknikkene kan også kombineres, f. eks. slag- og blokk.

Geri Kihon (Sparkøvelse)

Arbeidsstilling	Fra Zenkutsu Dachi. Samme ben, alternerende ben, forlengs og baklengs.
Treffsone	Varierer (Gedan/Chudan/Yodan)
Teknikker	Venstre/Høyre Kamate/Mawatte Mae Geri /Oi Geri/Kizami Geri Mawashi Geri/Ura Mawashi Geri Yoko Geri
Annet	Ring Geri = Diverse spark-kombinasjoner, f. eks.: Oi Geri Chudan + Oi Geri Yodan Oi Geri Chudan +Mawashi Geri Yodan

Zuki Kihon (slagøvelse)



Arbeidsstilling	Heiko Dachi og Shiko Dachi når teknikkene utføres uten stillingsbytte. Zenkutsu Dachi når teknikken(e) utføres med stillingsbytte.
Treffsone	Varierer (Chudan/Yodan)
Teknikker	Venstre/Høyre Kamate/Mawatte <u>Uten stillingsbytte</u> Kara Zuki Ich – Choku Zuki eller Shiko Zuki mot Chudan Kara Zuki Ni – Choku Zuki eller Shiko Zuki dobbeltsag mot Yodan/Chudan Kara Zuki San – Choku Zuki eller Shiko Zuki trippelslag mot Yodan, Chudan, Chudan <u>Med stillingsbytte</u> Oi Zuki i Zenkutsu Dachi mot Chudan og/eller Yodan Gyaku Zuki i Zenkutsu Dachi mot Chudan og/eller Yodan Kizami zuki i Zenkutsu Dachi mot Chudan og/eller Yodan

Uke Kihon (blokkeringsøvelse)

Arbeidsstilling	Hovedsakelig i Shiko Dachi, men også fra Moto Dachi og/eller Zenkutsu Dachi
Treffsone	Varierer (Gedan/Chudan/Yodan)
Teknikker	Venstre/Høyre Kamate/Mawatte Gedan Barai Uke Age Uke Uchi Uke Soto Uke Shuto Uke



23 SELVFORSVAR (GOSHIN JUTSU)

Goshin Jutsu er en moderne kampkunst basert på Japansk jujutsu som inneholder forsvar mot både bevæpnet og ubevæpnet angriper. Vi skal lære å forsvare oss mot er ulike grep, herunder kveletak

24 HISTORISK TILBAKEBLIKK

Svært lite er kjent om den nøyaktige opprinnelsen til karate før den dukket opp på Okinawa, men en populær teori sier at karaten kom fra India for over tusen år siden, og videre brakt til Kina med en buddhistisk munk med navnet Bodhidarma (Daruma på japansk). Ifølge legenden underviste Daruma i Zen-buddisme, en type tempelboksing som var designet for å styrke sinnet og kroppen. Denne kunsten ble lært videre av hans elever som til slutt satte sin fot på Okinawa som ble det vi kjenner til som karate. Den historiske nøyaktigheten til denne legenden er ganske så usikker og om karaten strekker seg gjennom Kina tilbake til India vet vi heller ikke, men som denne legenden og andre som har eksistert gjennom karatehistoriens løp, kan vi definitivt si at denne kampsporten har fått et myte- og legendepreg over seg. Å skrive en konkret historie om karate som strekker seg lenger enn 400-500 år er nok dessverre ganske utfordrende fra et rent historisk perspektiv, da det mangler solid forskning og nedskrevne dokumenter som ikke baserer seg på mer enn legender, eller muntlige overleveringer. Likevel skal vi forsøke å ta et svært kort dypdykk og se hvordan karaten rent historisk kan ha dukket opp av det vi kan finne av skriftlige kilder.

Øya som karate stammer fra heter Okinawa, et øyområde liggende mellom Kina og fastlands-Japan, som igjen består av en rekke små øyer med navnet Ryukyu-øyene. På grunn av Okinawa sin plassering og manglende naturressurser, har øya vært avhengig av handel med Japan og Kina for å anskaffe nødvendige varer. Dette har gjennom historien påvirket Okinawa sin kulturelle og samfunnsmessige utvikling, som igjen har ført til en politisk tautrekking mellom to kulturelt og økonomisk sterke land. Gjennom historien har Okinawa bestått av en rekke sterke kongedømmer med kontakt med både Japan og Kina. Allerede på begynnelsen av 1400-tallet bestod Okinawa av tre kongedømmer, et av de mektigste var i Chuzan som i dag ligger sentralt på Okinawa som var under kong Satto. Som konge gikk Satto inn i et sterkt samarbeid med Kina allerede i 1340, og samarbeidet bestod i hovedsak av utsendelser med handelsmenn og diplomater mellom Chuzan og fastlandskina. Samarbeidet forble sterkt og kongedømmet under Satto ble styrket økonomisk og

politisk. I 1422 da kong Sho-Hashi kom til makten i Chuzan, klarte kongedømmet å sentralisere makten på Okinawa som førte til at de tidligere tre kongedømmene ble forent under ett. Under denne sentraliseringsprosessen ble en ny lov vedtatt. Deler av denne loven bestod av at det var ulovlig å bære våpen på Okinawa. Gjennom andre halvdel av 1400- og begynnelsen 1500-tallet førte dette forbudet til at øya ble et nokså fredfullt sted mellom to mektige nasjoner.

I samme periode, nærmere sagt begynnelsen av 1600-tallet hadde Japan sentralisert sin politiske makt under Tokugawa-shōgunatet, et føydalt regime som styrte over hele Japan fra 1603 helt frem til 1867. På tidlig 1600-tallet hadde herskeren Ieyasu Tokugawa vunnet over flere av de føydale herrene i Japan. I 1609 invaderte en armé fra Satsuma klanen Okinawa, og tok over makten i det som allerede var en halvveis avvæpnet øy på grunn av det tidligere våpenforbudet. Funakoshi og andre historikere har ment at karates utvikling og unike form har kommet som et resultat av det andre våpenforbudet som ble vedtatt på Okinawa allerede på 1400-tallet.³ Uten lovlige våpen for selvforsvar, har en vært nødt til å utvikle en annen form for beskyttelse av liv og lem.



Tokugawa Ieyasu

Gjennom handel med fastlandskina ble medlemmer fra de øvrige klassene på Okinawa sendt til Kina for å studere. Dette varierte fra politikk og praktiske disipliner som kampsport. I nærmere 300 år ble karate undervist innen krigerklassene og representerte en hemmelig kunst som ble arvet fra ett slektsledd til neste. Frem til starten av 1900-tallet var det normalt bare ett familiemedlem per generasjon som ble innviet i kunnskapen, vanligvis den eldste sønnen. På tidlig 1600-tallet fantes ingen Ryu (skoler) innen tradisjonell karate, men grunnlaget for dagens stilarter hadde sin spede begynnelse, blant annet ved å implementere de grunnleggende trekkene ved Shorin-Ryu importert fra Kina. Selv om Japan hadde overstyrt Okinawa siden overtakelsen på 1600-tallet, forble handelen mellom fastlandskina og Okinawa, noe som påvirket utviklingen av kampsport.

Frem til det 18. århundre utviklet det seg 3 de tre til dels ulike tekniske systemene av det som senere skulle bli kalt karate (Te) på Okinawa. Disse ble kalt Naha-te, Shuri-te og Tomari-te. Hver stilart hadde sin opprinnelse i sin landsby eller område, dvs. Naha, Shuri og Tomari. Over tid var

³ Cramer, *The history of karate*, 16.



Naha-te og Shuri-te mer levedyktig enn Tomari-te og følgelig ble dette tekniske systemet assimilert inn i de to andre. Shuri var den gamle hovedstaden på Okinawa. Shuri-te utviklet seg gjennom kriger-klassen og var påvirket av nord-kinesisk Kung.-Fu. Både Tomari og Naha er havnebyer der livlig handel brakte med seg kinesere som kom og gikk. Følgelig ble sør-kinesisk Kung-Fu er sterk påvirkningskraft her. Det er alminnelig anerkjent at karateutøverne fra disse stedene la grunnlaget for den moderne karate. Disse stedsnavnene eksisterer i dag. Naha er fremdeles en havneby på vestsiden av Okinawa hoved-øy sin sydspiss, og dagens hovedstad på Okinawa. Shuri ligger noen km lengre inn i landet mot nord-øst, og er den tidligere hovedstaden på Okinawa. Landsbyen Tomari er i dag et administrativt distrikt i utkanten av Naha.

Da karate fikk sitt utspring i Japan på begynnelsen av 1900-tallet ble karaten noe forandret under landets sterke militære utvikling til det vi kjenner mer til i dag. For at japanerne skulle få sansen for karate var kampsporten nødt til å modifiseres med et system som kunne læres bort i stor skala, gjennom belter, drakter og et nedskrevet pensum. Karate gikk derfra fra å være en hemmelig kampsport til det øvrige sjiktet av samfunnet som det tidligere hadde vært på Okinawa, til å bli noe som ble trent i hele Japan og senere i hele verden.

25 TRENERNE

Oslo Kampspor klubb sin målsetting er at trenergruppen har en høy standard. Følgende hovedkrav gjelder:

Faglig dyktighet og gode holdninger

Trenerne skal ha en god kunnskap om karate som kampkunst og beherske klubbens pensum praktisk og teoretisk innen grunnleggende teknikker, kata (mønster) og kumite (kamp) til minimum svartbelte-nivå. De skal i tillegg demonstrere og formidle svært gode holdninger til karate.

Trenerutdanning

Trenerne skal minimum ha gjennomført Norges Kampsporforbund sitt Trener I kurs. Trener I er i sin helhet rettet mot barn- og ungdom der blant annet forståelsen av hvordan disse målgruppene fungerer med tanke på treningsadaptasjon og sosialiseringsprosessen - med påfølgende konsekvenser for trenerrollen sett i forhold til målgruppen.



Politiattest

Idretten skal være et trygt sted å være for alle. Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har vedtatt at hele norsk idrett skal kreve politiattest uten merknad mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.



26 KLUBBINFORMASJON

Klubbens navn	Oslo Kampsportklubb
Startet	1989
Stiftet	22.08.2012
Hjemmeside	http://www.oslokampsportklubb.no
Facebook	https://www.facebook.com/pages/Oslo-Kampsportklubb/424467854270384
Formål	Karatetrening for både barn og voksne.
Verdigrunnlag	Toleranse - Respekt - Idrettsglede.
Stilart	Shorin Ryu
Norsk organisatorisk tilknytning	Norges Kampsportforbund www.kampsport.no
Internasjonal organisatorisk tilknytning	Jindokai - http://www.facebook.com/pages/SOAS-Jindokai/246813625360815
Internasjonal hovedkontakt	Hanshi Stephen Chan, 9. Dan
Klubbens grunnlegger	Shihan Simon Chilembo, 6. Dan

27 JINDOKAI

Jindokai sitt emblem er en stilisert Phønix. Navnet består av tre stavelser som i denne sammenheng har følgende betydning:



Jin - «å gjøre gode handlinger»

Do - «veien»

Kai - «samfunn/organisasjon/klubb»

På engelsk kan det oversettes til “Society of the Way of Benevolence”.

Jindokai sitt motto er «If you hit hard, repair the damage twice over. If you do good in the first place, you won't have to hit hard.

Stilartene/kampkunstene som er representert under Jindokai er:

- Shorin Ryu (karatestilart fra Okinawa og vår stilart)
- Goju Ryu (karatestilart fra Okinawa)
- Shotokan (karatestilart fra Japan)
- Goshin Jutsu (en moderne kampkunst basert på Japansk jujutsu som inneholder forsvar mot både bevæpnet og ubevæpnet angriper)
- Aiki-Jutsu (en gammel japansk kampkunst som blant annet har gitt opphav til moderne japansk Jujutsu og Aikido)
- Iaido (sverdkunst)
- Kobudo (bruk av redskap/våpen i karate hvorav de åtte mest vanlige er (Bo, Sai, Tonfa, Nunchaku, Kama, Tekko, Timbe og Rochin, Surujin)



28 NYTTIG LITTERATUR

- Gichin Funakoshi, *The twenty guiding principles of Karate – The spiritual Legacy of the master*.
- Gichin Funakoshi, *Karate-Do, My way of Life*. 1975: Kodansha USA.
- Joe Hyams, *Zen in the martial arts*. 1979: Penguin Putnam Inc.
- Keiji Tomiyama, *Fundamentals of Karate-DO*. 1991: SK Enterprises Publication.
- Keiji Tomiyama, *Pin'an katas in depth – A study of the most popular karate katas in the world*. 2004: SK Enterprises Publication.
- Mark I. Cramer, *The History of Karate – and the masters who made it*. 2018: Blue Snake Books Berkeley.
- Motohisa Yamakage, *The Essence of Shinto: Japan's Spiritual Heart*. 2012: Kodansha USA.