

# Falu Shotokan Karateklubb



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING .....</b>	<b>1</b>
<b>KARATE .....</b>	<b>2</b>
<b>KARATENS HISTORIA.....</b>	<b>2</b>
SHOTOKAN .....	3
Karaten i Sverige	
<b>KARATETRÄNING.....</b>	<b>4</b>
KIHON	
KUMITE	
KATA	
<b>GRADERING.....</b>	<b>5</b>
Graderingskator	
Bältesgrader barn	
<b>TRIVSEL OCH ORDNINGSREGLER-BARNGRUPPEN I KARATE.....</b>	<b>5</b>
I ALLMÄNHET	
I DOJON (I TRÄNINGSLOKALEN)	
<b>VANLIGA ORD SOM ANVÄNDS I DOJON.....</b>	<b>7</b>
ORD	
SIFFROR	
<b>VANLIGA ORD SOM ANVÄNDS I DOJON VID GRUNDTRÄNING.....</b>	<b>8</b>
BLOCKERINGAR	
SPARKAR	
SLAG	
STÄLLNINGAR	
<b>KÄLLFÖRTECKNING .....</b>	<b>9</b>
LITTERATUR	
INTERNETKÄLLOR	
ÖVRIGT	
BILDER	



# KARATE

**Karate** kommer av de japanska orden **kara** = **tom** och **te** = **hand** och betyder alltså **tom hand**. Det finns flera olika karatestilar (ungefär som att det finns olika bilmodeller Volvo 740, Volvo 240, Volvo 440). Varför det är så beskrivs lite i karatens historia.

## KARATENS HISTORIA

Karate är ett gammalt självförsvarssystem som började utvecklas på 300-talet i Indien och på 500-talet spreds till Kina. På 1300-talet nådde den vapenlösa, kinesiska kampkonsten kallad Ch'uan-fa, ön Okinawa. På ön fanns redan ett eget kampsystem kallat Tode. Karaten anses ha utvecklats ur båda dessa kampsystem.

I början av 1600-talet så tog Japan makten över Okinawa genom krig. För att kunna kontrollera invånarna på Okinawa förbjöds alla vapen som t.ex. svärd, spjut och pilbåge. För att kringgå detta förbud började befolkningen istället att behärska kroppens egna vapen d.v.s. händer och fötter. De lärde sig också att använda redskap som fanns i det dagliga arbetet t.ex. bo (vandringsstav), sai (fiskeredskap, juster) och nunchaku (tröska).

Utövandet av vapenkonster och den typ av karate som då kallades Tode skedde oorganiserat och i största hemlighet eftersom det var förbjudet. 1629 enades de tre ledande karateskolorna på Okinawa att fortsätta den underjordiska kampen mot de japanska inkräktarna. Ur kampsystemet Tode och kampkonsten Ch'uan-fa vidareutvecklades en kombination av de båda som fick det gemensamma namnet **Te** som betyder **hand**. Ordet te lades sedan till namnet på de tre huvudorter där karateskolorna var störst, nämligen i städerna Shuri (te), Naha (te) och Tomari (te). Shurite, Nahate och Tomarite är de tidigaste egentliga karatestilarna. Alla moderna karatestilar, T ex Shotokan, Wado-ryu, Kyokushinkai och Goju-ryu har sitt ursprung i någon av de tre grundstilarna.

Eftersom karatekonsten långt in på 1700-talet måste utövas i största hemlighet har det varit svårt att riktigt veta helt säkert hur det gått till. Det är därför det inte funnits namn på några mästare förrän från 1700-talet. Många legender och berättelser om dem lever kvar även idag.

## Shotokan



Den stil vi tränar heter shotokan. **Shoto** = **tallvägor** (syftar på och symboliserar vindens sus i tallarna och dess förmåga att sätta tallskogen i vågliknande rörelser) **kan** = **hall**. Shotokans grundare hette **Gichin Funakoshi** (1868 – 1957). Det är också tack vare honom som karaten fördes från Okinawa över till Japan, där karaten verkligen fick fotfäste och utvecklades.

Till övriga världen spreds karaten efter andra världskriget med hemåtvändande amerikanska soldater. Till Europa kom karaten i slutet av 50-talet.

Gichin Funakoshi (1868 – 1957), Shotokanstilens grundare.

### Karaten i Sverige

Karaten kom till Sverige i början av 60-talet. Shotokanstilen introducerades i Sverige 1965 av Sensei Roy Andersson i Halmstad.

Idag (1998) finns det ca 300 klubbar och ca 22 000 aktiva i Sverige.

Falu Shotokan Karateklubb är med i TSKO, IJKA Sweden och i JKS. Chefsinstruktör är Sensei Görgen Sökare 6:e dan.

Klubben är ansluten till både Aktiv Ungdom och Svenska Karateförbundet / RF

# KARATETRÄNING

Karateträningen är indelad i tre olika avdelningar eller områden. Dessa områden är **Kihon** – Grundträning och grundtekniker, **Kumite** – kamp/fighting samt **Kata** – form/ rörelsemönster.

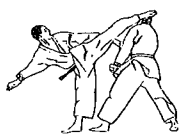
Dessa tre avdelningar är grunden för karateträningen oavsett om du är nybörjare eller svartbältare, barn eller vuxen.

## Kihon



Kihon är karatens grundtekniker. Karateutövaren ska kunna visa att hon/han kan utföra olika slagtekniker (Tsuki); sparktekniker (Keri) och blockeringar (Uke). Ju längre karateutövaren har tränat och ju närmare hon/han kommer mot svart bälte blir teknikerna och kombinationerna svårare och svårare. Därför är och förblir kihonträningen lika viktig oavsett bältesfärg.

## Kumite



Kumite innebär att man använder Kihon eller grundteknikerna i en praktisk situation t.ex. självförsvar eller tävling. I barnträningen är kontroll det viktigaste i kumiteträningen, att kunna utföra en teknik utan att träffa, men med styrka, snabbhet, balans och koordination.

## Kata



Kata är den formella övningen av karate. Det är olika rörelsemönster utförda i speciella serier. Kata betyder form. För flera hundra år sedan hämtades dessa övningar från kinesiska karatekällor av karatemästare. De har i sin tur skapat nya former som finns med i dagens karate.

Kata har två grundmeningar: Att göra kroppen stark, och reflexträning. Rytmen och samordning av rörelserna utvecklas också under katrasträningen.

I varje kata finns ett bestämt antal ställningar och ett bestämt antal blockeringar och slag. Teknikerna kan både vara anfall och försvar. I katan finns låtsasmotståndare som man ska försvara sig mot eller gå till attack mot. Bunkai är katrasträning med motståndare, en blandning av kata och kumite.

Det finns flera olika kator. Man börjar med den lättaste och bygger sedan vidare och lär sig lite svårare och svårare kator. Till varje gradering finns en speciell kata som man ska kunna. De lite yngre barnen gör så gott de kan och får hjälp av tränaren.

## Graderingskator

9 (hel resp halv):	Taikyoku Shodan / Jono Kata
8 (hel resp halv):	Heian Shodan
7 (hel resp halv):	Heian Nidan
6 (hel resp halv):	Heian Sandan
5 (hel resp halv):	Heian Yondan
4 (hel resp halv):	Heian Godan
3	Tekki Shodan
2	Bassai-Dai
1	Kanku-Dai

## Gradering

I slutet av varje termin får man visa upp vad man lärt sig, vilka framsteg man gjort. Alla barngraderingar sker på barnens nivå och utifrån dem. Graderingen blir rätt lik en vanlig träning, men med lite mer styrning och lite mer teknikträning. Ett barn graderar två gånger på varje bältesgrad.

## Bältesgrader barn

10 kyu	vitt bälte
9 ½	rött bälte med vit rand / vitt med röd rand
9	rött bälte
8 ½	orange bälte med vit rand / vitt med orange rand
8	orange bälte
7 ½	gult bälte med vit rand / se ovan
7	gult bälte
6 ½	grönt bälte med vit rand/ se ovan
6	grönt bälte
5 ½	blått bälte med vit rand/ se ovan
5	blått bälte
4 ½	blått bälte med vit rand/ se ovan
4	blått bälte
o.s.v.	

Karatekas som är 13 år och äldre graderar en gång per bältesgrad:

9 kyu	rött bälte
8	orange bälte
7	gult bälte
o.s.v.	

Bältesfärgerna är: vit, röd, orange, gul, grön, blå (4 & 5 kyu), brun (3,2 & 1kyu), svart.

# TRIVSEL OCH ORDNINGSGREGLER

## I allmänhet:

- *Sträva efter att bli en god medmänniska och behandla andra så som du själv vill bli behandlad.*
- *Gör ditt bästa i alla lägen, hemma, i skolan och på träningen.*
- *Försök att behärska ditt humör för din och omgivningens skull.*
- *Tyck om dig själv för den du är.*
- *Var ärlig och hederlig.*
- *Stå för det du tycker och våga säga nej till orättfärdiga handlingar.*

## I dojon (i träningslokalen):

- *Buga alltid när du går in och ut.*
- *Början och avslutningen på träningen sker alltid på led.*
- *Tilltala tränaren med sempai (eller sensei om han/hon har svart bälte)*
- *När sempai vill prata—Var tyst och lyssna.*
- *Har du en fråga, räck upp handen.*
- *Svordomar och fula ord är förbjudna. Liksom tuggummi, godis och smycken. Sätt upp långt hår med en snodd.*
- *Var försiktig och ha kontroll. Du får inte göra illa någon. Sparka och slå hårt kan vem som helst. Att sparka eller slå snabbt och med kontroll däremot...*
- *Visa respekt mot tränare och dina träningskompisar.*
- *Det du lär dig i dojon, stannar i dojon.*


## VANLIGA ORD SOM ANVÄNDS I DOJON

Ord	Uttal	Beskrivning
karate		KARA=tom, TE=hand
Budo		Stridskonst
Dojo	(doo-joo)	Hallar eller platser där stridskonsten Budo praktiseras.
karate-ka		karateutövare
Karate-gi		Karatedräkt
Obi		Bälte
Seiza	(se-i-za)	Ett formellt japanskt sätt att sitta.
Mokuso	(mo-ku-so)	Befallning till meditation eller stilla kontemplation före och/eller efter lektionen.
Rei	(re-i)	En befallning för bugning (hälsning).
Sensei	(se-n-se-i)	Lärare, instruktör.
Shomen ni rei	(sho-o-me-n)	Bugning framåt.
Sensei ni rei	(se-n-se-i)	Bugning mot läraren.
Otagai ni rei	(o-taag-ai)	Bugning mot varandra.
Tatte	(ta-t-te)	En befallning att resa sig upp från Seiza positionen.
Shomen	(sho-o-me-n)	Huvudväggen.
Kihon		Grundtekniker ( "Basic")
Kata		Formella övningar, rörelsemönster
Kumite		Sparring
Jodan		Övre (Ansiktet)
Chudan		Mitten (Bröst- och magtrakten)
Gedan		Nedre delen av kroppen (underlivet)
Tanden		Medelpunkt (eg. naveln)
Migi		Höger
Hidari		Vänster
Seiretsu	(sej-ret-su)	Uppställning !
Yoi	(joj)	Färdiga !
Hajime	(ha-ji-me)	Begynna eller starta.
Yame	(jamme)	Stopp, Stanna.
Yasume	(ja-su-me)	Stå upp och slappna av.
Modotte	(mo-dott-te)	Backa, gå tillbaka.
Susumu	(su-su-mu)	Gå framåt ! ( Zenshin)
Hantai	(ha-n-tai)	Gå baklänges ! (Koshin)
Hantai-Gawa	(ha-n-tai ga-wa)	Uppmaning att byta sida. (tex från hidari till migi)
Semete	(seme-te)	Den som attackerar. ( i kumite)
Ukete	(uke-te)	Den som försvarar sig. ( i kumite)
Makiwara	(ma-ki-wa-ra)	En bräda att slå på för att träna fokusering.




## VANLIGA ORD SOM ANVÄNDS VID GRUNDTRÄNING


### Blockeringar

Uke	Blockering	
Age	lyfta upp	
Age-uke	Uppåtgående blockering med armen	
Jodan-age-uke	Uppåt blockering vid attack mot ansiktet	
Gedan	Nedre delen av kroppen (underlivet)	
Gedan-barai	Blockering nedåt	
Soto-uke	Blockering med handleden utifrån och in mot centrum	
Uchi	Slag i båge (eg. insidan)	
Uchi-uke	Blockering med handleden inifrån och utåt	
Morote-uke	Blockering där båda händerna används (Uchi - uke med stöd av andra handen.)	

### Sparkar

Keri	Spark	
Mae-geri	Framåtspark	
Jodan-mae-geri	Spark framåt mot ansiktet	
Keage	Snärtig sparkteknik	
Kekomi	Genombrytande sparkteknik	
Mawashi-geri	Rundspark med Ko-shi (främre trampdynan) el. haisoku (vristen)	
Yoko	Sida, tvärs	
Yoko-geri	Spark åt sidan	
Yoko-geri-keage	Snärtig spark åt sidan	
Yoko-geri-kekomi	Genombrytande spark åt sidan (tryck)	
Yoko-tobi-geri	Hoppspark åt sidan	
Ushiro	Bakåt	
Ushiro-geri	Bakåtriktad spark	

### Slag

Tsuki	Rakt slag	
Oi-zuki	Slag med den arm som befinner sig på samma sida som främre benet	
Gyaku-zuki	Omvänt slag, t.es. Vänster arm då höger ben är framåt	
Uraken	Baksidan av knytnäven	
Uraken-uchi	slag med uraken	
Haito	Området mellan pekfingrets kant och tummen	
Haito-uchi	Slag med haito	
Empi	Armbåge	
Empi-uchi	Armbågsteknik inifrån och utåt	

### Ställningar

Dachi	Benställning
Zenkutu-dachi	Benställning med 70 % av tyngden på främre benet. Axelbredds avstånd i sidled. Främre foten lätt inåtriktad, bakre foten maximalt framåtvriden
Kokutsu-dachi	Benställning med 2/3 av tyngden på bakre foten
fudo-dachi	Inrotad benställning (fötterna parallella)
Kiba-dachi	Benställning med fötterna parallellt på samma linje, knäna utåtriktade
Musubi-dachi	Benställning med hämlarna tillsammans och fötterna i 45 grader
Zenshin	Att röra sig framåt
Koshin	Att röra sig bakåt

## RÄKNEORD SOM ANVÄNDS I DOJON

1	Ichi	(i-chi)
2	Ni	(ni)
3	San	(sa-n)
4	Shi	(shi)
5	Go	(go)
6	Roku	(ro-ku)
7	Shichi	(shi-chi)
8	Hachi	(ha-chi)
9	Ku	(ku)
10	Ju	(ju-u)

11	Ju ichi	21	Ni ju ichi
12	Ju ni	30	San ju
13	Ju san	31	San ju ichi
14	Ju shi	40	Shi ju
15	Ju go	50	Go ju
16	Ju roku	60	Roku ju
17	Ju shichi	70	Shichi ju
18	Ju hachi	80	Hachi ju
19	Ju ku	90	Ku ju
20	Ni ju	100	Hyaku

## Andra ord som kan vara bra att kunna

### Beskrivning

Seito		Elev
Kohai		Yngre kamrat; Lärjunge
Sempai		Äldre kamrat; Instruktör
Sensei		Mästare; Lärare
Renshu		Träna, Öva
Kyoshi		Lärare, Instruktör ( Sempai, men inte Sensei)
Hanshi		Äldre lärare, instruktör ( sensei-graderad)
Shihan		Sensei med lägst 7:e dan
Shihan-kai		" de äldstes råd "
Kiai	(kii-ajj)	Att förena hela ens inre energi. (med ett litet skrik) (ki = känsla; ai =koordinera,förena,harmonisera)
Shin Gi Tai		Att förena själen med kroppen i det du gör. (shin = själ; gi = teknik; tai = kropp)
Bunbu Ryodo		Att vara duktig med både huvud och kropp. (bun = kultur, intellekt; bu = kamp; ryo = både; do = väg)
Issoku no Maai		Det avstånd till motståndaren som krävs, om jag skall ta ett steg för att nå honom/henne.
Chikai Maai		Ett kortare avstånd än "Issoku no Maai."
Tooi Maai		Ett längre avstånd än "Issoku no Maai." (issoku = ett steg; chikai = nära; tooi = lång; maai = avstånd)
"Ashi-no-ura"		Visa inte fotsulan ! (kan också betyda "dumskalle !") (ashi = fot; ura = baksida, undersida)

# KÄLLFÖRTECKNING

## Litteratur

Andersson, Roy. *"Karate – do Nyumon En presentation av karate"*.  
Nippon Trade. Tryckab, Halmstad 1985.

Ogami, Shingo. *"Introduktion till Budo"*

## Internetkällor

Svenska budoförbundets hemsida." [www.budo.se](http://www.budo.se)".

## Övrigt

Hedlund, Ted. *"SSA Graderingskompendium"*.

Sökare, Görgen och Karin, *"IJKA/ JKS Graderingskompendier"*

## Bilder

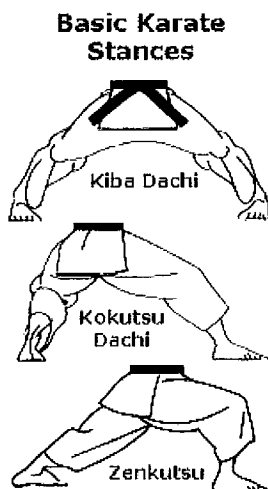
Karatebilder från Internet.

## Originalmanus:

Eva Ljungberg, 1998

## Bearbetning:

Richard Hedlund, 2001, 2005, 2009, 2010, 2011, 2012 & 2013

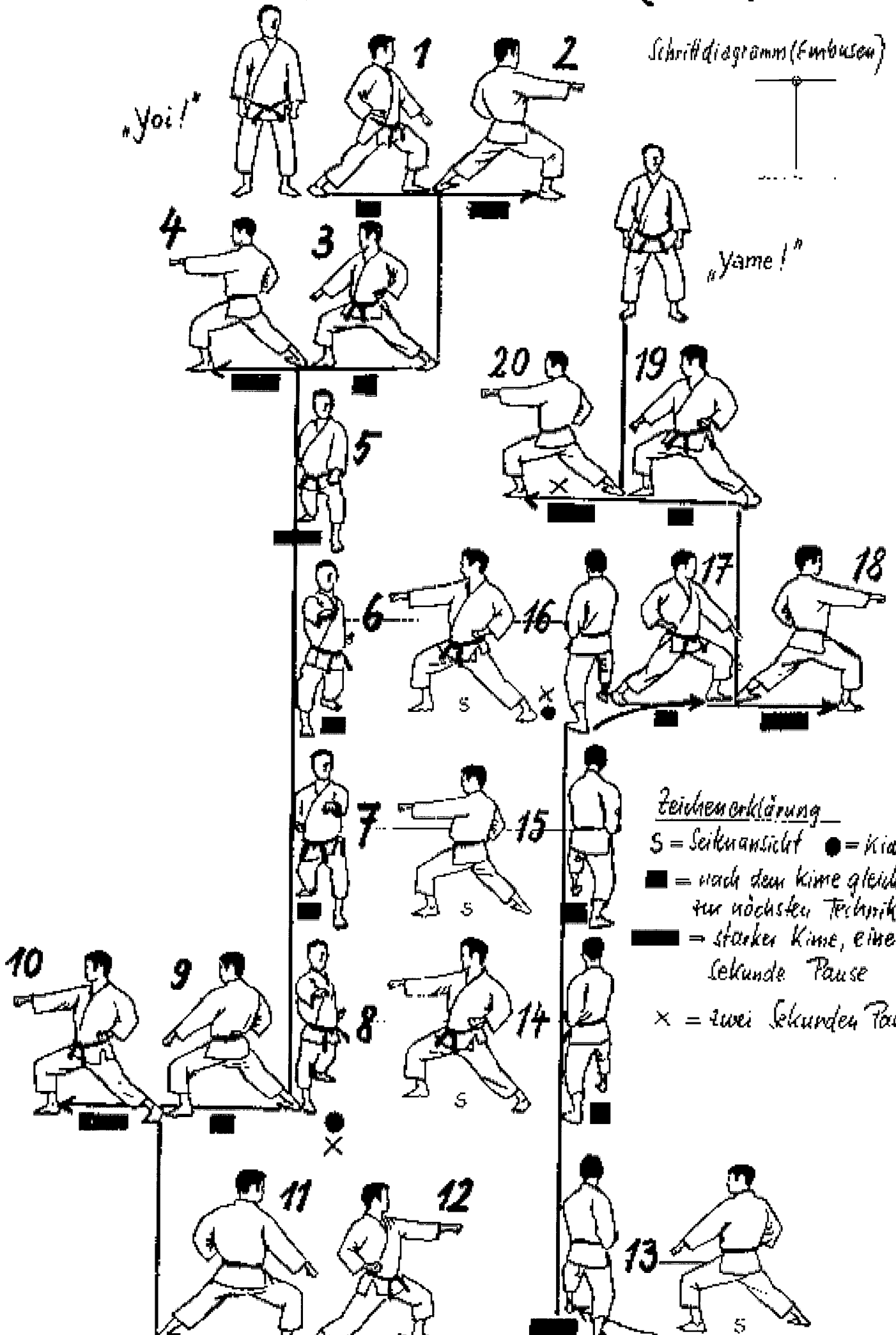
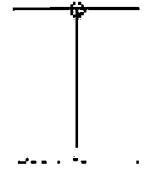


# Taikyoku Shodan (Nr. 1)

Schriftdiagramm (Embousen)

"Yoi!"

"Yame!"



Zeichenklärung

S = Seitenansicht ● = Kiai

■ = nach dem Kiame gleich zur nächsten Technik

▬ = starker Kiame, eine Sekunde Pause

X = zwei Sekunden Pau