

Velkommen til Karlslunde Karate.

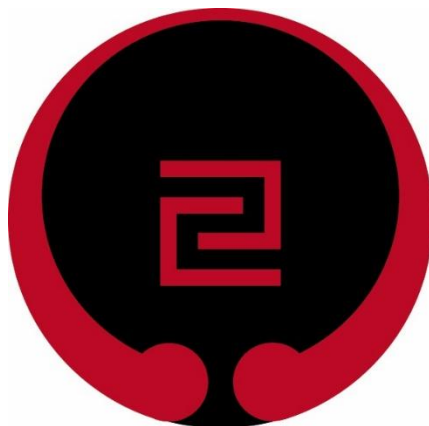
Med dette hæfte vil vi sikre os, at du får den bedste opstart på din træning, og rejse som karate do.

Indledningsvis finder du lidt praktiske informationer og historie.

Derefter lidt information omkring din træning i de første uger, som ny i klubben, diverse udtryk og forklaringer.

Sidst lidt spørgsmål og svar.

Vi glæder os til at se dig, og byde dig velkommen i
Karlslunde Karate.



Vores træningslokale (Dojo`en) hører hjemme i Karlslunde Idrætsforening, Kongens Enge 42, 2690 Karlslunde. Vores lokaler er beliggende på 2. Sal.

Hvis du benytter hovedindgangen, er det op ad trappen til højre.

Som daglig bruger, er det nemmest at benytte den mindre indgang der ligger til højre lige når man kører ind på hallernes parkeringsområde.

Omkring omklædning før og efter træning, spørg blot medlemmerne.

De første gange du træner kan du møde op i løst siddende sportstøj.

Det er en god ide at medbringe en fyldt drikkedunk, og et håndklæde.

Den første måned skal du intet betale, det er en gratis prøveperiode.

Det halvårslige kontingent er kr. 900 for voksne og kr. 700 for børn.

Derudover er eneste udgift til træning en Gi – træningsdragt, som er en engangsudgift. De fås fra under kr. 1000 og op, efter behov.

Lidt historie:

Okinawa Goju Ryu Karate stammer fra Okinawa i Japan, og endnu længere tilbage i tiden fra Kina.

Det er et selvforsvars system, og er samtidigt ment som mental træning af krop og sind.

Vi holder fast i de gamle traditioner der er forbundet med at træne karate

Det betyder især respekt og ydmyghed for dine instruktører, højere graduerede, og øvrige medlemmer i klubben.

Etikette og opstart af timen:

Dojo`en betrædes kun på bare fødder.

Når man træder ind i Dojoen bukker man, og siger *onagai shimasu*, som betyder *vær rar at hjælpe mig*.

På et tidspunkt siges der *shugo*, som betyder at al aktivitet stoppes, og man stiller sig op på rækker.

De højest graduerede står forrest til højre og så ellers i rangorden, således ved alle altid hvor de skal stå

På ordren *seiza*, sætter alle sig ned, først instruktøren, derefter alle elever, startende med højest graduerede.

Der siges *mukso* hvorefter alle lukker øjenene, og forbereder sig mentalt til træningen.

Der siges *mukso yame* hvorefter alle åbner øjenen igen.

Så siges *shinden/shomen ni rei*, hvorefter alle bukker uden at sige noget.

Sidst siges *sensei/sempai ni rei*, og der bukkes for instruktøren med ordet *onagai shimasu*.

Herefter rejser alle sig og timen begynder.

Timen afsluttes på samme vis.

.

Generelt træningsforløb i begynderfasen.

Den første del af timen vil altid være et opvarmningsforløb, som også langt hen ad vejen er baseret på karateteknikker.

I starten af din træning vil du blive mødt af en af klubbens højere graduerede sortbælter, som vil fungere som din personlige instruktør i den pågældende time. Måske med lidt fælles træning til afslutningen af timen.

De første timer vil gå med at sætte dig ind i vores opvarmning/indledende øvelser også kaldet *jumbi undo*.

Der vil være *kata*, som er sammensatte bevægelser, og tilhørende teknikker (*bunkai*), som benyttes til selvforsvar.

Dertil kommer en stor variant af mange øvrige træningsøvelser.

Når du er klar til at træne med det øvrige hold, ændres træningen derefter.

Du bliver ikke sluppet løs før du selv føler at du er klar til at indgå i den almindelige fællestræning.

Du starter din karatetræning som hvidbælte, og dermed ingen grad. De første år vil du hvert halve år komme op til en graduering, hvor du kan bestå til den næste grad. Det kaldes Kyu grader, og de går fra 10. Kyu og op til 1. Kyu som er et brunt bælte.

Spørgsmål og svar:

1. Der trænes hver mandag og torsdag, (nybegynderhold voksne tirsdag) behøver jeg at møde op hver gang?

SV: nej du kan komme, som du selv ønsker, men dit avancement i graderne vil gå langsommere jo mere fravær du har.

2. Hvad koster det at træne i klubben?

SV: vi er billige i kontingent, som halvårligt er på kr. 900,-. Derudover skal du købe en GI, træningsdragt, som koster fra ca. kr. 700,- og opefter - det er alt.

3. SV: Er der kamp hvor man kommer til skade?

SV: nej, vi har generelt aldrig skader i klubben. Vi tager hensyn, og passer på hinanden, og har ikke direkte hård kamp som i andre grene i karate. Et blå mærke kan aldrig udelukkes når der er nærkontakt!

4. Kræves der noget fysisk på forhånd, aldersmæssigt, eller andet?

SV: nej, alle kan træne og alle er velkomne.

5. hvor hurtigt kan jeg få et sort bælte?

SV: Alt efter hvor meget og ofte du træner. Typisk vil der gå 5 til 6 år hvis du træner regelmæssigt 2 gange om ugen. Op til en sortbælte graduering skal du dog påregne en intensiv træning det sidste år, op til gradueringen.

6. kan man træne hvis man er skadet, eller har andre begrænsninger?

SV: Ja, man skal blot nævne det for sin instruktør før træningen påbegyndes, og så er det op til dig selv at passe på.

Sidst er vedhæftet oversigt over udtryk og stillinger, som du vil møde på din rejse i vores karateunivers.

Du er også velkommen på vores hjemmeside: **karlslundekarate.dk**

Har du andre spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge i klubben før eller efter træningen. Eller kontakt på mobil: 40580160

Rigtig god fornøjelse og velkommen til, vi håber at du bliver glad for din træning.

Lukkethånd-teknikker i Okinawa Goju-Ryu

Håndstilling	Japansk navn	Dansk betegnelse	Skitse
	Oi-zuki	Stød over forreste ben (ved bevægelse fremad)	
	Jun-zuki	Stød over forreste ben (uden bevægelse fremad)	
	Gyaku-zuki Stød	Stød over bageste ben	
	Kizami-zuki	Kort stød	
	Ura-zuki	Kort omvendt stød	
	Age-zuki	Kort omvendt stød (opadgående)	
	Yoko-zuki	Kort omvendt stød (til siden)	
	Choku-zuki	Lige stød	
	Mawashi- zuki	Cirkel stød	
	Furi-zuki	Svingslag	
	Heiko-zuki	Parallelt stød	
	Hojo oshi	Støttende skub	
	Hojo-zuki	Støttende stød	
	Shomen uraken	Snapslag fremad	
	Yoko uraken	Snapslag til siden	
	Ushiro uraken	Baglæns Snapslag	
	Tettsui-uchi	Hammerslag	
	Nakada ken	Slag med langefingerens 2. led	

Fodstilling (front mod venstre, elt. pil)	Navn	Skitse	Kort beskrivelse (F. = forreste, B. = bageste)
	Heisoku dachi		Fødderne helt samlet. Fødderne lige fremad. Knæet bukket fremover tæerne. Hoftene frem.
	Musubi dachi		Hælene samlet. Fødderne 45 grader ud til siderne. Ben strakt og samlet. Hoftene frem.
	Heiko dachi		En skulderbredde mellem fødderne. Føddernes yderkant parallel fremad. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoftene frem.
	(Migi) Heiko dachi		Skulderbredde, hæl og tå på linie Føddernes yderkant parallel fremad. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoftene frem.
	Sanchin dachi		En skulderbredde mellem fødderne. Fødderne peger indad peger indad. Knæ bukket indad, fremover tæerne. Hoftene frem.
	Hanchiji dachi		En skulderbredde mellem fødderne. Fødderne peger lidt ud til siderne. Knæ let bukket. Hoftene frem.
	Han Zenkutsu dachi		En skulderbredde mellem fødderne. En god fod fra hæl til tå. F. fod fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, fremover tæerne, B. ben strakt. Hoftene frem.
	Zenkutsu dachi		En skulderbredde mellem fødderne. To skulderbredder fra hæl til tå. F. fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, fremover tæerne, B. ben strakt. Hoftene frem.
	Renoji dachi		Afstand mellem fødderne som Neko. Begge hæle på lige linie fremad. F. fod fremad, B. fod 45 grader. Knæ (let) bukket. Hoftene frem.
	Neko Ashi dachi		F. skinneben lodret. Begge hæle på lige fremad. F. fod fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, B. knæ bukket fremover tæerne. Hoftene tilbage.
	Shiko dachi		Skinneben lodret, godt ned i stillingen. Fødderne 45 grader. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoftene tilbage.
	Kokutsu dachi		En skulderbredde mellem fødderne. To skulderbredder fra hæl til tå. F. fod fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, fremover tæerne. B. ben strakt. Hoftene frem.
	Bensoku dachi		Benene krydset, knæ i knæhøje. Fødderne 45 grader indad. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoftene tilbage.

TERMINOLOGI

A. FORMALITETER:

onagai-shimasu.....v r rar at hjælpe mig
 arigato-gozaïmashita....mange tak
 rei.....bæk
 seiza.....sid ned
 mokuso.....meditation
 shugo.....op på r dkerne
 kiyotsuke.....v r opmærksom
 sempai-ni.....front mod instruktøren
 sensei-ni.....front mod Sensei
 shomen-ni.....front mod fronten
 tatte.....op og stå

B. GENERELLE ORD:

jodan....øverste del
 chudan...midterste del
 gedan...nederste del
 migi....højre
 hidari...venstre
 shomen...fronten
 ushiro...bag
 yoko....siden
 hajime...begynd
 yame....stop
 yoi.....klar

C. TALRÆKKEN:

ichi.....en
 ni.....to
 san.....tre
 shi.....fire
 go.....fem
 roku.....seks
 shichi...syv
 hachi....otte
 ku.....ni
 ju.....ti

1. STILLINGER:

--dachi (tachi).....stilling
 heisoku-dachi.....samlede fødder
 musubi-dachi..... lene samlet
 heiko-dachi.....parallel stilling
 hachiji-dachi.....naturlig stilling
 shiko-dachi.....sumo stilling
 sanchin-dachi.....timeglas stilling
 zenkutsu-dachi.....forlæns stilling
 han zenkutsu-dachi.....halv forlæns stilling
 neko ashi-dachi.....kat-stilling

2. HÅND TEKNIKKER:

--tsuki (zuki).....stød
 choku-zuki.....lige stød
 oi-zuki.....stød over forreste
 gyaku-zuki.....modsat stød
 ura-zuki.....lavt omvendt stød
 mawashi-zuki.....cirkelslag
 furi-zuki.....svingslag
 nukite-zuki.....fingerstik
 shotei-zuki.....stød med håndroden
 uraken-uchi.....slag med bagsiden af hånden
 shuto-uchi.....h ndkantsslag
 tetsui-uchi.....hammerslag
 haito-uchi.....slag med tommelfingerkanten
 hiji-ate..... lh eslag

3. HÅNDENS DELE:

shotei.....h ndrod
 shuto.....håndkant
 ko ken.....h ndryg
 te yubi.....fingre
 tsubi.....tommelfinger

4. FOD TEKNIKKER:

keri (--geri)....spark
mae-geri.....front-spark
mawashi-geri.....cirkel-spark
yoko-geri.....sidelans-spark
ushiro-geri.....baglans-spark
kansetsu-geri....led-spark
tobi-geri.....flyve-spark
hiza-geri.....knæ-spark
ashi-barai.....fod-fejning
kakato-otoshi....hæl-drop (økse spark)
fumikomi.....stamp

Sokutei-geri.....side læs-spark

5. FODENS DELE:

josokutei....fodballe
sokuto.....yderkant
kakato.....hæl
haisoku.....vrist
ashi yubi....tær

6. BLOKERINGS TEKNIKKER:

uke.....parade
age uke.....opadgående parade
chudan uke.....parade af midterste område
gedan (barai)harai uke...nedadgående parade
yoko uke.....parade til siden
uchi uke.....parade med indersiden af underarm
mawashi uke.....cirkel parade
tora guchi.....tiger mund
shotei uke.....parade med håndroden
ko uke.....parade med håndryggen
kake uke.....krog parade
hiki uke.....trække parade
sukui uke.....parade op i en bue
kuri uke.....cirkulær albue parade
shuto uke.....parade med håndkant

7. PRAKTISK KAMP:

kumite.....kamp
san dan gi.....basis 3-skridts kamp (3 niveauer)
sanbon kumite.....3-skridts kamp
ippon kumite.....1-skridts kamp (parade + modangreb)
jiyu ippon kumite.....1-skridts frikamp
randori kumite.....let frikamp med vægt på teknikker
jiyu kumite.....hård og hurtig kontrolleret frikamp
yakusoku kumite.....aftalt kamp

4. FOD TEKNIKKER:

keri (--geri)....spark
mae-geri.....front-spark
mawashi-geri.....cirkel-spark
yoko-geri.....sidelæns-spark
ushiro-geri.....baglæns-spark
kansetsu-geri....led-spark
tobi-geri.....flyve-spark
hiza-geri.....knæ-spark
ashi-barai.....fod-fejning
kakato-otoshi....hæl-drop (økse spark)
fumikomi.....stamp
Sidekick.....sidekick-spark

5. FODENS DELE:

josokutei....fodballe
sokuto.....yderkant
kakato.....hæl
haisoku.....vrist
ashi yubi....tær

6. BLOKERINGS TEKNIKKER:

uke.....parade
age uke.....opadgående parade
chudan uke.....parade af midterste område
gedan (barai)harai uke...nedadgående parade
yoko uke.....parade til siden
uchi uke.....parade med indersiden af underarm
mawashi uke.....cirkel parade
tora guchi.....tiger mund
shotei uke.....parade med håndroden
ko uke.....parade med håndryggen
kake uke.....krog parade
hiki uke.....trække parade
sukui uke.....parade op i en bue
kuri uke.....cirkulær albue parade
shuto uke.....parade med håndkant

7. PRAKTISK KAMP:

kumite.....kamp
san dan gi.....basis 3-skridts kamp (3 niveauer)
sanbon kumite.....3-skridts kamp
ippon kumite.....1-skridts kamp (parade + modangreb)
jiyu ippon kumite.....1-skridts frikamp
randori kumite.....let frikamp med vagt på teknikker
jiyu kumite.....hård og hurtig kontrolleret frikamp
yakusoku kumite.....aftalt kamp