

Norrköpings Shitoryu

Karateklubb



Kompendium 2016



Karatens historia i korthet	3
NSKK – Norrköping Shitoryu Karateklubb	6
Vår logga	8
Våra tekniska principer	8
5 Blockeringsprinciper – Uke variationerna	9
De 3 typerna av initiativ	9
Karateträningen	9
Dojoregler	11
Teknikstöd	12
Träffytor för hand och fot.....	12
Ställningar - Dachi.....	13
Kihon Ippon Kumite.....	16
Fightkombinationer	17
Kata.....	24
Gradering	27
Graderingstekniker - Juniorer.....	27
Graderingstekniker – Vuxna (16 år och äldre).....	28
Tävling – Utdrag ur Svenska Karateförbundets regler.....	35



Karate do - Tomma handens väg

Vilken väg? - Kort introduktion till Shito-ryu karate

Karatens historia i korthet

Karaten utvecklades på ön Okinawa, som är en del av ögruppen Ryukyu, belägen söder om Japan. Okinawa hade en gammal inhemsk kampform som kallades Tode. Det användes främst för att försvara sig mot rövare och rånare.

På 1300-talet allierade sig Okinawas kung Satto med Ming-kejsaren av Kina, vilket öppnade för ett kulturellt utbyte mellan länderna. För att vinna ökat inflytande över Okinawa sände Kineserna en grupp jordbrukare och handelsmän till ön för att bosätta sig där, de kallades de 36 familjerna.

Enligt muntlig tradition lärde dessa kineser ut sin gamla kampkonst Chuan-fa till Okinawaborna. Dessa båda kampkonster lär därefter ha vävts samman och fortsatte att kallas Tode.

Det Japanska inflytandet på Okinawa började år 1609, då klanen Satsuma hade förlorat mot klanen Tokugawa i ett blodigt inbördeskrig i Japan. Efter sin seger lät Tokugawa ge sitt tillstånd till den förlorande Satsuma-klanen att attackera Okinawa. Under ledning av Shimazu angreps Okinawa och kom således under Japanskt välde. För att få kontroll över det ockuperade Okinawa lät Shimazu förbjuda alla vapen på Okinawa, vilket orsakade stor förödning och bitterhet.

Under de närmaste åren utövades både vapenkonster och Tode i hemlighet på Okinawa under oorganiserade former utan kontakt och samarbete mellan de olika grupperna av dåtidens experter. I mitten på 1600-talet enades de tre ledande skolorna inom Tode på Okinawa att fortsätta den underjordiska kampen mot Japan tillsammans, så man lärde sig av varandra och ändrade namnet på sina kampkonster från Tode till Te som betyder hand.

Ordet Te lade man sedan till namnet på de orter där man höll till, nämligen Shuri-Te i staden Shuri, Naha-Te i staden Naha och Tomari-Te i staden Tomari.

I och med detta uppstod de tidigaste egentliga Karate-stilarna. Alla våra moderna karate-stilar kan härledas till i huvudsak någon av dessa tre grundstilar.



Eftersom karate konsten på 1600-talet utövades i hemlighet är inget känt om dess utveckling eller utövare. På 1700-talet blev en del mästare kända och från den tiden kan man spåra och härleda de stora skolorna via mästare som blev kända genom muntliga historier och legender.

Shito-Ryus historia

År 1887 föddes en man vid namn **Kenwa Mabuni** på Okinawa, han var liten och vek som barn och sattes därför i träning hos en på den tiden känd karate mästare vid namn **Anko Itosu** som var mästare inom Shuri-te karate. Mabuni var den sjuttonde generationen i en känd samurajfamilj på Okinawa och var mycket stolt över sitt ursprung.



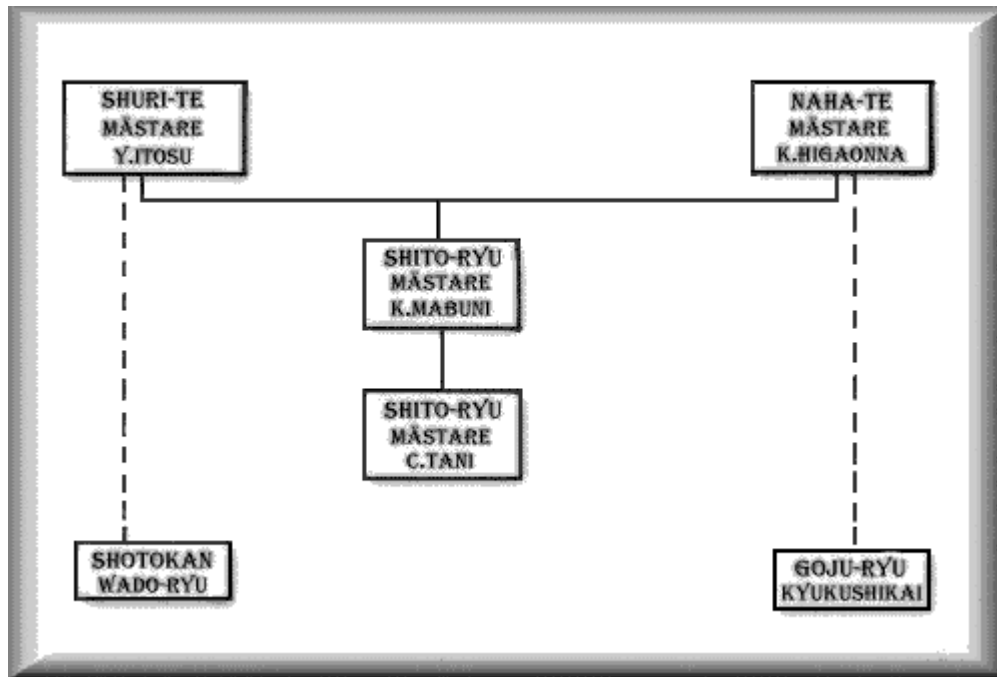
Kenwa Mabuni

Mabuni tränade hårt och blev mer och mer intresserad av karatekonsten. En av Mabunis klasskamrater, **Chojun Miyagi**, tränade karate för en annan känd mästare **Kanryo Higaonna** av **Naha-te skolan**. Miyagi introducerade Mabuni för Higaonna som började undervisa Mabuni inom sin stil. Efter många års hård träning blev Mabuni erkänd som mästare inom både Shuri-te och Naha-te, något som då aldrig hade hänt förr.

Rent tekniskt kan man beskriva Shuri-te som en stil med långa, raka och snabba tekniker medan Naha-te kan beskrivas som en mer cirkulär och styrkebaserad stil. Mabuni kombinerade **Shuri-te** och **Naha-te** till sin egen stil som han kallade **Shito-ryu** som alltså vi tränar. På Okinawa undervisade Mabuni bland andra den lokala polisen där han själv arbetade. År 1929 flyttade Mabuni som den andre karatemästaren i historien till Japan och bosatte sig i Osaka där han undervisade på olika universitet och även hos polisen. Hans träningskamrat Gichin Funakoshi (Shotokans grundare) hade rest till Japan några år tidigare för att introducera karate. Shito-ryu är den största stilen i och omkring Osaka än i våra dagar. Mabuni dog 1953 men hans Shito-ryu karate lever kvar och är en av de fyra största stilarna i Japan idag.



Shito-ryu = den stil vi tränar



Stamträd för Tani-Ha Shito-Ryu Karate-Do

Mabuni utnämnde fem efterföljare som sprider Shito-ryu vidare, en av dessa var **Chojiro Tani** som tyvärr gick bort 1998 men fram tills dess var överhuvud för Tani-ha Shito-ryu som Norrköping Shito-ryu Karateklubb utövar.



Chojiro Tani

Chojiro Tanis Dojo-kun (Dojo motto)

- Reigi – Etikett
- Sonkei – Respekt
- Nintai – Ihärdighet
- Doryoku – Strävan
- Sozo – Kreativitet
- Yuki – Mod



Två av Tanis toppel elever vid namn **Keiji Tomiyama** och **Naoki Omi** flyttade till Europa som ersättare för Suzuki som då var huvudinstruktör i Europa. De flyttade hit efter att ha tränat för mästare Tani i flera år och bildade den europabaserade organisationen Kofukan.



Keiji Tomiyama instruerar i Norrköping

Mästare Tomiyama har under många år varit i Sverige och framförallt Norrköping och instruerat. Kofukan Sverige bestod under många år av upp emot 10 klubbar i Sverige med ca 1000 medlemmar. Organisationen 2015 bestod av 4 klubbar med ca 400 medlemmar.

Under sommaren 2015 beslöt NSKK att lämna Kofukan efter en längre tids diskussioner om stilorganisationens verksamhet och administration. NSKK valde att rikta sin kraft på klubbens verksamhet och uppbyggnaden av nya kontakter med andra kamparter i regionen. NSKK såg inget behov av att omedelbart söka sig till någon annan stilorganisation utan valde att ha ett öppet förhållningssätt till de möjligheter som klubbens arbete frambringade.

NSKK – Norrköping Shitoryu Karateklubb

Norrköping Shitoryu Karateklubb (NSKK) startades 1973 och blev en ideell förening ansluten till Riksidrottsförbundet i och med fastställandet av stadgarna 1975. Föreningen leds av styrelsen i enlighet med stadgarna. Både stadgar och styrelse fastställs på årsmötet av medlemmarna.



Kungsgatan 57 (1975-1986)

Första egna lokalen sen grundandet 1973. Då var det Yushi Nambu som var huvudinstruktör och klubben tillhörde Sanku Kai. Nambu var världsmästare i kumite under delar av 70-talet. Nambu bor numera i Frankrike.

Kungsgatan 53 (1987-1997)

När klubben växte till över 400 medlemmar så flyttade vi till en större lokal, 376 kvadratmeter i industrilandskapet. Karate var väldigt populärt på denna tid och nybörjargrupperna var alltid fulla.

Folkets hus (1997 – 2000)

När industrilandskapet skulle förnyas så ledde detta till kraftigt höjda hyror. För en ideell förening var en flytt oundviklig. Lyckligtvis till annan centralt belägen lokal nära resecentrum i Folkets Hus.

Norrköpings centralbad (2000-2001)

Under ett år tränade vi på Centralbadet med ett bra samarbete där klubben syntes mycket och där vi även fick använda badhuset efter träningstid.

Norrköpings Kamphus (Marielunds sporthall) (2002-ff)

Ett samarbete med Norrköpings Jujutsuklubb gör att vi idag har en stor träningslokal med två ytor med mattor samt fikarum förråd etc. Lokalen disponeras på heltid av de samarbetande föreningarna inom Norrköpings Kamphus och detta gör att läger och evenemang lätt anordnas, gärna tillsammans med de andra föreningarna. 2015 bestod dessa av: NSKK, Norrköpings Jujutsuklubb, Bujinkan Dojo Norrköping, Norrköpings Aikidoklubb och Fu Jow Chinna.



Vår logga

En öppen hand som symboliserar karatens tomma hand, med fingrarna särade för att inte visa på ett stopptecken. Cirkeln runt symboliserar enhet och harmoni. De tre tecknen (kanji) uttalas Shin (tanke), Gi (teknik), Tai (kropp). Shin står till vänster, Gi till höger och Tai är tecknet i mitten av handflatan.



Våra tekniska principer

- Använd inga onödiga rörelser
- Använd ingen onödig styrka
- Använd hela kroppen till att utföra tekniker
- Låg tyngdpunkt
- Nästa teknik från där du är



5 Blockeringsprinciper – Uke variationerna

- Rakka – ”Fallande blomma”: Hårda raka blockeringar
- Ryusui – ”Rinnande vatten”: Mjuka rundare styrande blockeringar
- Kusshin – ”Upp och ned”: Variation i höjdlid
- Ten’i – ”Ändra vinkel”: Variation i vinkel och sidled
- Hangeki - ”Kontring”: Motangrepp i direkt samband med försvar

De fem principerna kombineras oftast, dock sällan Rakka och Ryusui som är något av motsatser. Det finns mycket mer att skriva om ovanstående principer, för vidare läsning rekommenderas *Fundamentals of Karate-Do* av Keiji Tomiyama, eller att prata med någon instruktör.

De 3 typerna av initiativ

- Go no sen – *Kontring*, klassiskt försvar där man attacker motståndaren efter att denne utfört en attack.
- Sen no sen – *Anfall som förekommer* motståndarens initiativ, t.ex. en snabb maeken tsuki när motståndaren påbörjar ett långsammare anfall som en mawashi geri.
- Sen – *Anfall på eget initiativ*, en vanlig attack.

Karateträningen

Som nybörjare är det väldigt lätt att stirra sig blind på endast tekniker eller styrka och endast från det perspektivet döma sig själv och andra som bra eller dålig karateutövare, det märks framförallt vid graderingar där man i omklädningsrum och bland eventuella åskådare kan höra uttryck som: ”Hur kunde han klara gult som var så dålig”, eller ”hur kunde han klara orange som är så klen”. Förklaringen till att även de "dåliga" kan klara sin nya grad ligger i deras attityd. Omvänt kan de tekniskt duktiga missa sin nya grad just på grund av fel attityd. Alla utövare utvecklas olika, den som kanske har lite svårt med teknikerna i början har istället en attityd som gör att han kommer att bli en god karate-ka. Du som tränar och tycker att det känns hopplöst, att du inte klarar teknikerna lika bra som andra ska därför inte ge upp, det som krävs är tålamod och framförallt rätt attityd.



Grund - attityd

Kämpa, ge järnet, var ödmjuk, visa respekt. Du måste visa att du är beredd att satsa och ge järnet. Tillsammans med instruktören driver du upp tempot och intensiteten på träningen och hjälper på så sätt till att rycka med dina medutövare. Bidra till att skapa en positiv stämning. Shugyo! (v.v. titta i ordlistan)

Grund - teknik

Du måste lära dig utföra tekniker på ett säkert sätt, men ändå effektivt, så att inga onödiga skador eller förslitningar sker. Felaktigt utförda tekniker kan leda till skador på bl.a. axlar, rygg och knän. För att kunna utvecklas teknikmässigt måste grunderna sitta i ryggmärgen varför stor vikt läggs på att nöta in grundtekniker.

Grund - kropp

Du måste vänja/anpassa kroppen till karate. Bygga upp fysisk styrka som är till stöd för teknikerna (axlar, mage, höfter, ben, ...). En fysiskt stark kropp bidrar också till att du blir piggare och därmed lättare kan tillgodogöra dig den information som ges.



Kenwa Mabuni t.v. med träningskamrat

Kom ihåg!

Det är bara du själv som avgör hur effektiv din träning ska bli, din instruktör kan inte träna åt dig utan det är upp till dig att satsa 100% på träningarna för att nå maxresultat.



Dojoregler

Träningskläder och utrustning ska vara hela och rena

Du måste sköta din personliga hygien för allas trevnad. Men även för att undvika skador, t.ex. klippta naglar. Långt hår måste sättas upp

Det är inte tillåtet att bära smycken, klocka etc. (annars måste du tejpa över det)

Hälsa när du går av och på mattan

Hälsa när du börjar och avslutar träning med en partner

Är du sen ska du sitta i seiza vid sidan av mattan tills instruktören hälsar dig välkommen att delta i träningen

Du måste säga till instruktören om du ska lämna mattan under pågående träning. Detta är av säkerhetsskäl så att man vet var folk tar vägen och i vilket skick.

Säg till både instruktör och de du tränar med om du är skadad eller om det är något annat som instruktören och de du tränar med behöver känna till

Du måste utföra alla tekniker med kontroll och på ett säkert sätt. Kan du inte det så ska du inte utföra tekniken.

Hjälp varandra att bli bättre. Vi tränar med varandra, inte mot varandra.

Var uppmärksam på vad som händer runtomkring dig utan att tappa fokus på din egen träning, Zanchin.

Alla måste hjälpas åt att hålla ordningen på passet så att träningen blir effektiv. Ställ upp snabbt på led, håll tider vid ev. vattenpaus, ta på skydd snabbt etc.

Om du fightas och den du tränar med är på väg att backa in i någon så är det upp dig att stoppa det genom att backa eller säga till.

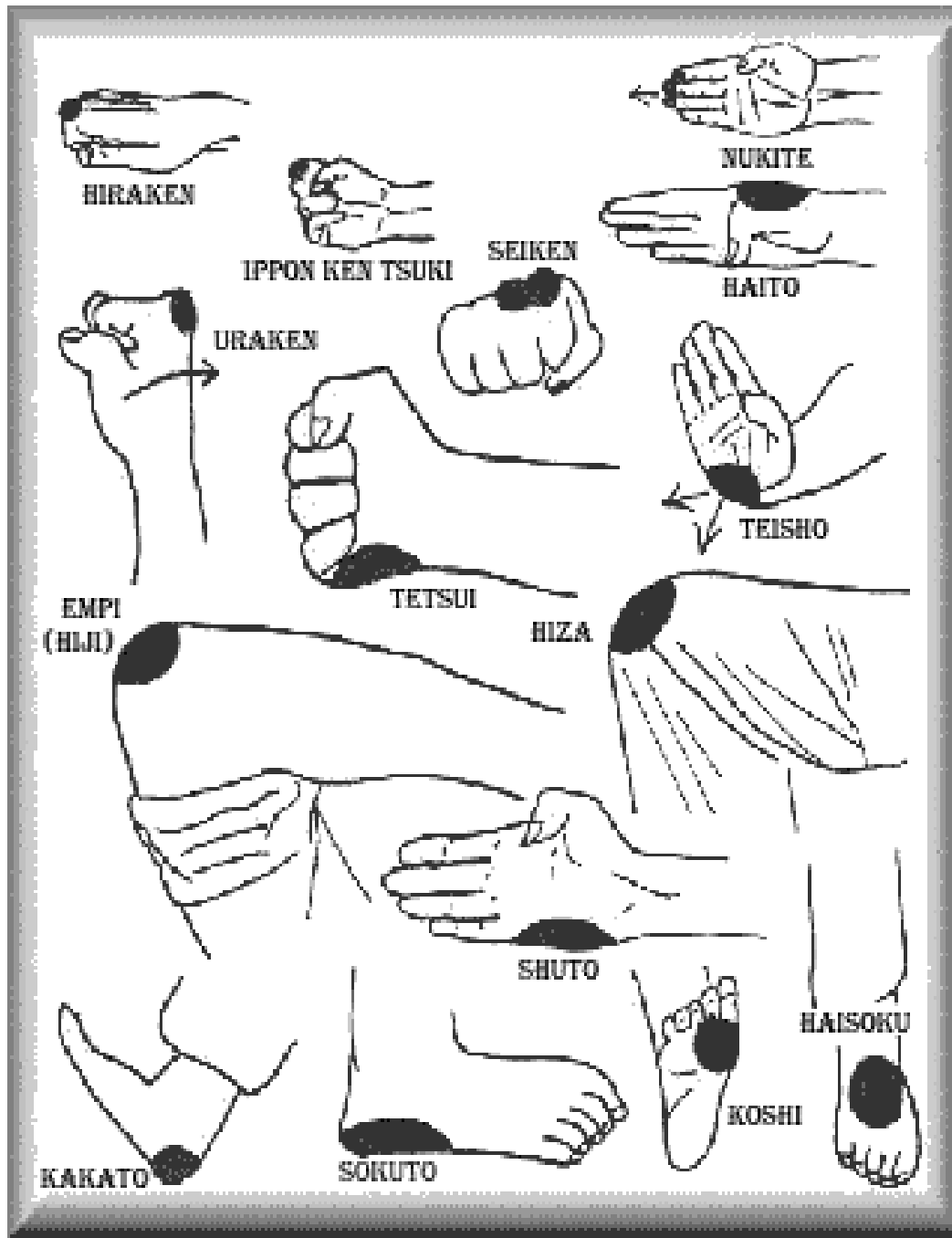
Ta ansvar för din egen träning genom att vara koncentrerad och driva upp tempot

Detta är våra gemensamma regler. Du ska inte bara följa dem. Du ska tycka om att följa dem. Det är dina regler!



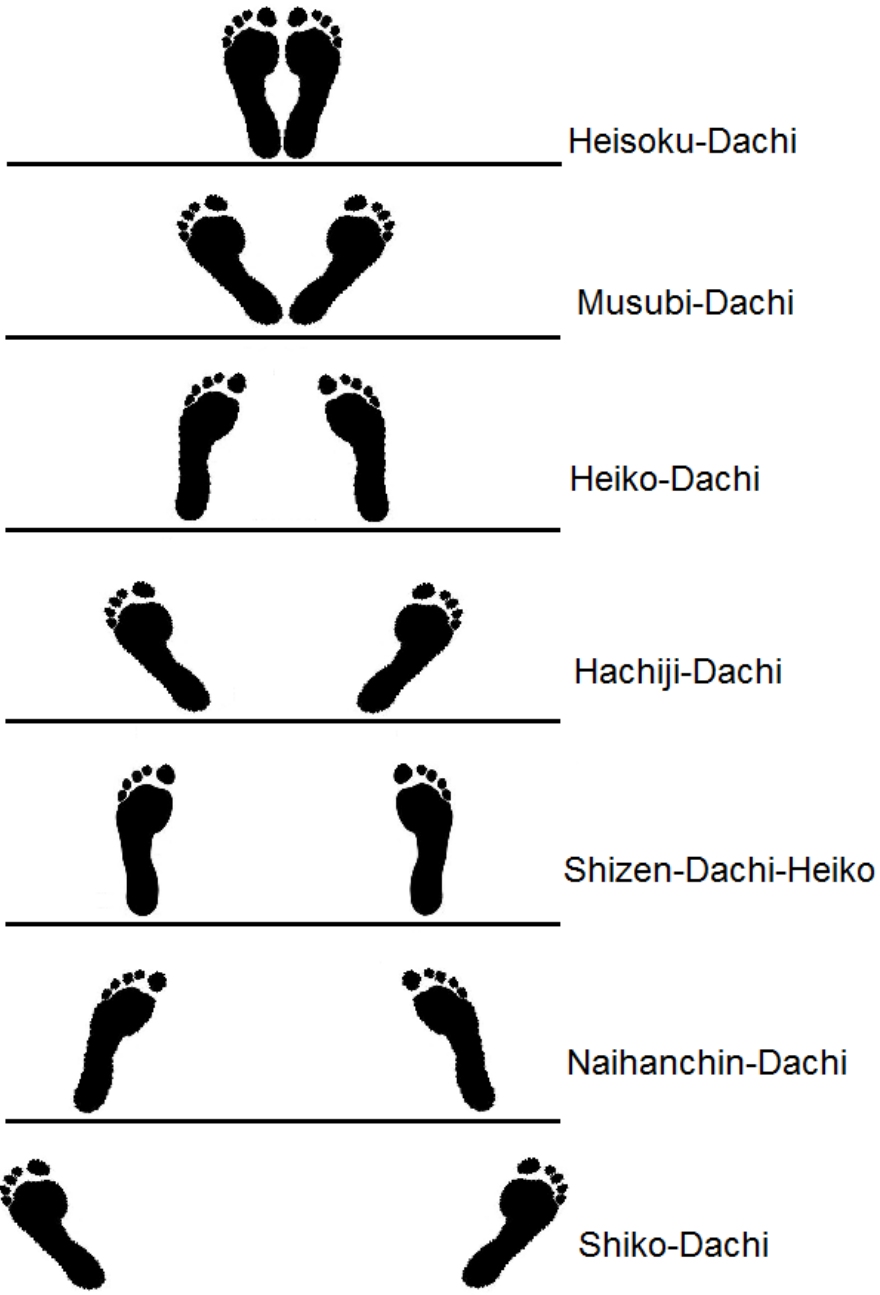
Teknikstöd

Träffytor för hand och fot





Ställningar - Dachi





50%



50%

Moto-Dachi



70%



30%

Zenkutsu-Dachi



25%



75%

Nekoashi-Dachi



Sanchin-Dachi



Kosa-Dachi



Sokutsu-Dachi



Kokutsu-Dachi



Kroppspostion

Med motståndaren rakt framifrån (uppifrån och ned enligt bilderna) så kallas det shomen. Om man själv intar en vinkel i sin ställning i förhållande till motståndarens så benämns de vinklarna enligt nedan. Dessa används för att t.ex. generera kraft i slag och blockeringar (när man skiftar emellan dem) eller för att möjliggöra vissa tekniker såsom svep.



Shomen



Hanmi



Gyaku-hanmi



Ma-hanmi



Grundkombinationer

Vänster fot fram Moto-dachi Kamae:

1. Slide-in (Yori-ashi) Slag höger hand i magen (Gyaku-tsuki Chudan). Öppen vänster hand slag i bröstkorgen (Kaeshi). Slide tillbaka.
2. Steg-in slag höger hand mot hakan (Oi-tsuki Jodan). Kaeshi vänster hand.
3. Höger fot rak spark mot magen (Mae Geri Chudan); Sätt ned foten framme vid motståndaren och höger hand hand slag mot hakan (Oi-tsuki Jodan). Steg tillbaka (Oi-ashi).
4. Step-in med höger fot så att den är bakom den vänstra främre foten; rak spark med främre vänstra foten mot magen (Tsugi-ashi Mae Geri Chudan); Sätt ned vänster fot framme vid motståndaren och slag mot magen med höger hand (Gyaku-tsuki Chudan). Kaeshi vänster hand i bröstkorgen. Steg tillbaka med vänster fot och sedan höger på samma sätt som framåt fast utan spark (Tsugi-ashi).
5. Rak spark direkt med vänster fot i magen (Maeshi Geri Chudan); Sätt foten på samma ställe och slag med främre vänster hand mot hakan (Maeken-tsuki Jodan); Kaeshi höger hand i bröstkorgen; Kaeshi vänster hand i bröstkorgen.

Kihon Ippon Kumite

Vänster fot fram, 2 och 2 Anfallare, A, och Försvarare, F:

Både A och F i Moto-dachi Kamae

1. F: Sänker främre handen till egen maghöjd (A måste kunna attackera Fs haka utan att flytta på Fs främre hand)

A: Oi-tsuki Jodan (steg in slag med höger hand mot hakan)

F: Shuto-uke vänster hand (blockering med handkanten, öppen hand); Gyaku-tsuki Chudan (slag höger hand i magen); Kaeshi vänster hand i bröstkorgen.

2. F: Höjer främre handen till egen haka (A måste kunna attackera Fs mage utan att flytta på Fs främre hand)



A: Oi-tsuki Chudan (steg in slag med höger hand mot magen)

F: Shuto Barai Uke (Öppen hand block rakt nedåt och ut åt sidan med främre handen); Gyaku-tsuki Chudan (slag höger hand i magen); Kaeshi vänster hand i bröstkorgen.

3. A: Oi-tsuki Shodan (Steg in slag höger hand mot bröstkorgen)

F: Byter ställning till Neko-ashi Dachi och blockerar Yuko-uke med vänster hand; Spark vänster fot Mae Geri; Sätter ned vänster fot i Moto Dachi på utsidan av As högra knä; Kaeshi vänster hand och samtidigt möjlig balansbrytning med vänster knä mot As högra knä.

4. A: Höger fot Mae Geri Shodan.

F: Byter ställning till Neko-ashi Dachi och blockerar vänster hand Shuto Barai Uke och förstärker med bakre handen på den främre; Byter ställning till Moto Dachi och slår vänster hand Maeken-tsuki Jodan; Kaeshi höger hand i bröstkorgen; Kaeshi vänster hand i bröstkorgen.

5. A: Vänster fot Jung Mawashi Geri (Flyttar in bakre foten Tsugi-ashi som i Grundkombination 4 och sparkar främre foten).

F: Blockerar Juji Uke (korsblock som går i en cirkel och möter sparken innan den träffar fullt ut); Slag vänster hand Maeken-tsuki Jodan; Kaeshi höger hand i bröstkorgen; Kaeshi vänster hand i bröstkorgen.

Fightkombinationer

Meningen med dessa kombinationer är att lära ut tekniker efter att man lärt sig grundkombinationerna och grundläggande sparring.



Det är viktigt att vara rörlig hela tiden, med lätt fotarbete och kroppen måste vara väl riktad framåt under attackerna.

Varje kombination består i princip av två uppsättningar tekniker vilket markeras i texten med ”/”.

Vänster fot fram:

- 1. Vänster Tsugi-ashi Jodan Maeken-tsuki (Step-in med höger fot så att den är bakom den vänstra främre foten, skjut sedan ifrån med höger fot och flytta vänster framåt samtidigt med slag främre handen mot hakan), höger Chudan Gyaku-tsuki / Vänster Kouchi-gari (krokande bensvep inåt, träffa motståndarens främre fot, troligtvis dennes vänstra skenben), höger Chudan Guyaku-tsuki**
- 2. Höger Jodan Tobikomi-tsuki (som steg in slag fast slaget slås ut direkt och steget följer efter), vänster Chudan Guyaku-tsuki / Vänster Jodan Mawashi-geri, vänster Jodan Uraken, höger Chudan Guyaku-tsuki**
- 3. Höger Ashi-barai, höger Jodan Tenshin Oi-tsuki, vänster Kaeshi / Vänster Chudan Mawashi-geri, höger Chudan Guyaku-tsuki , vänster Jodan Ura-Mawashi-geri**
- 4. Flytta vänster fot något till höger, sätt höger fot bakom den vänstra (Kosa Dachi), vänster Jodan Uraken, vänster Chudan Yoko-geri, höger Chudan Guyaku-tsuki / Roterar medurs, höger Chudan Ushiro-geri, höger Jodan Uraken, vänster Chudan Guyaku-tsuki**
- 5. Höger Jodan Tobikumi-tsuki, vänster Kaeshi, vänster Chudan Kosa-maegeri, vänster Jodan Maeken-tsuki / Höger Chudan Mawashi-geri, höger krokande Ashi-barai, vänster Chudan Guyaku-tsuki**
- 6. Tsugi-ashi, vänster snärtande Mawashi-geri (gedan-jodan), höger Chudan Guyaku-tsuki / vänster Jodan Ura-Mawashi-geri, rotera medurs, höger Jodan Ushiro-Mawashi-geri, vänster Chudan Guyaku-tsuki**
- 7. Vänster Jodan hoppande Ura-Mawashi-geri, vänster Chudan Mawashi-geri, höger Chudan Gyaku-tsuki / Höger Ashi-barai (svep båda benen), vänster Guyaku-tsuki (på den liggande motståndaren)**



- 8.** Vänster Jodan inåtblock med öppen hand och samtidigt höger Chudan Guyaku-tsuki, vänster Jodan Uraken, höger Chudan Guyaku-tsuki / Vänster Jodan Mawashi-geri, vänster Kouchi-gari, vänster Jodan Maeken-tsuki
- 9.** Dra tillbaka främre foten, Vänster Gedan Harai-uke och samtidigt höger Jodan Uraken, höger Chudan Mae-geri, vänster Chudan Guyaku-tsuki / Sträck ut höger arm mot motståndarens högra axel, byt ställning till Shiko Dachi och kasta motståndaren med hjälp av höger knä, vänster Guyaku-tsuki mot den liggande motståndaren
- 10.** Höger Jodan utåtblock med öppen hand och samtidigt vänster Jodan Maeken-tsuki, höger Chudan Guyaku-tsuki / Höger Ashi-barai, rotera moturs, vänster Ushiro-Kaiten-Ashi-barai (bakåtroterande fotsvep), vänster Guyaku-tsuki mot den liggande motståndaren



Ordlista

Förflyttningar - Ashi

Yori-ashi = Slide-fram (främre foten först)

Tsugi-ashi = Step-fram (bakre foten först)

Oi-ashi = Steg fram (bakre foten blir ny främre fot)

Handtekniker - tsuki, uchi, uke

Maeken-tsuki = Slag främre hand

Gyaku-tsuki = Slag bakre hand

Oi-tsuki = Steg in slag (bakre hand blir främre i samband med träff)

Tsuki-age = Uppercut

Kage-tsuki = Kort krokslag

Mawashi-tsuki = Rallarsving

Shuto-uchi = slag med handkanten

Uraken / Ura-uchi = Slag med knogarnas ovansida ("backfist")

Age-uke = Hög blockering

Yoko-uke = blockering inifrån och ut

Uchi-uke = blockering utifrån och in

Gedan Harai-uke = låg blockering

Shuto-uke = blockering med handkanten

Juji-uke = kryssblockering



Bentekniker

Mae-geri = rak spark (träff koshi)

Mawashi-geri = rundspark (träff heisoku/skenben)

Yoko-geri = sidospark (träff fotkant/häl)

Kin-geri = spark mot underlivet

Ushiro-geri = spark rakt bakåt (ibland vänder man 180 grader först)

Ura-mawashi-geri = omvänd rundspark (träff undersida fot/häl)

Ushiro-mawashi-geri = bakåt rundspark (träff undersida fot/häl)

Fumi-komi = tryckspark

Sokuto-geri = 45 graders spark med fotkanten

Kakato-geri = Hälsspark

[Spark]-Tobi-geri = Hoppande spark, t.ex. Yoko-Tobi-geri = Sidohoppspark

Ashi-barai = svep från utsidan

Kouchi-gari = svep från insidan

Allmänt

Jodan = i höjd med huvudet

Chudan = i höjd med magen/bröstkorgen

Gedan = i höjd med buken/låren

Rei = Buga (hälsa/visa respekt)



Yoi = Redo

Hajime = Börja

Yame = Sluta

Mawate = Vänd/byt

Yaseme = Slappna/skaka loss

Kamae = Utgångsställning

Anza = Skräddarsits

Seiza = Knäsittande

Mokuso = Meditation

Sempai = lärare -senior

Sensei = lärare -mästare

Shihan = stormästare

Te = Hand

Kara = Tom/Kinesisk

Tatami = Matta

Kyu = grad innan svart bälte

Dan = svartbältesgrad

Dojo = Träningslokal, plats (jo) där man utövar ”vägen” (do)

Gi = Dräkt

Obi = Bälte

Makiwara = träpåle inlindad i mattor och tyg för att träna attacker på



Kihon = Grund

Kata = Form

Bunkai = Applikationer från kata

Kumite = Regelstyrd strid (fight, sparring)

Uppvärmningsfight = Alla tekniker tillåtna i långt tempo, ge och ta

Jiyu-Kumite = Fri fight, "alla" tekniker tillåtna med kontroll (inga höga kast, inga träffar på hals, underliv, ögon etc. inga raka sparkar mot ansiktet)

Dojo-kumite = Fullkontaktsfight (inga tekniker över bröstbenet, m.a.o. ej mot nyckelben, hals eller huvud. Inga tekniker mot knän eller under knän. Inga tekniker mot rygg, leder eller underlivet. Kortfattat vi mosar lår, mage, bröstorg, sidan av magen och underarmarna)

Tävlingskumite = Poängfight med skydd enligt svenska karateförbundets regler

Kyoshu = nervpunkter

Shugyo = Hängiven träning



Kata



Wanshu

Rohai - Shodan, Nidan, Sandan

Useishi

Kenwa Mabuni

Juroku

Aoiyagi (Seiru)

Myojo



Kanryo Higaonna (Naha-te)

Sanchin

Saifa

Seienchin

Seisan

Seipai

Kurarunfa

Shisochin

Sanseiru

Suparimpai

Ankoh Itosu (Shuri-te)

Pinan- Nidan, Shodan, Sandan, Yondan,
Godan

Naihanchin - Shodan, Nidan, Sandan

Bassai - Dai, Sho

Kosukan - Dai, Sho, Shiho

Jion, Jitte, Jiin

Chinto

Chintei



Inom Naha-te gruppen har vi även 3 kata från **Chojun Miyagi**

Tensho

Gekisai- Ichi, Ni



Kanbun Uechi

Shinpa

Higaonna Seisan

Sanrinryu



Go Kenki (WU XIAN GUI på kinesiska.
Mabuni står bakom till vänster)

White Crane

Hakucho (Haffa)

Nipapo

Papuren



Chotoku Kyan

Annanku (Ananku)



Seisho Arigaki

Niseishi

Unshu

Sochin



Peiku

Pachu

Sokon Matsumura

Matsukaze

Koshiki Rohai



Kenchu Nakaima (Ryuei Ryu)

Anan

Heiku

Övriga Katas

Shiho San Shiki - Kofukan basic

Roppo Hijiate

Matsumora no bassai

Tomari bassai

Matsumura no Seisan

Chatan Yara no Kosokun

Totalt ovan är det 60 st katas, men det är värt att tänka på vad Kenwa Mabuni skrev i artikeln *Practice Kata Correctly* 1934:

"If practiced properly, two or three *kata* will suffice as "your" *kata*; all of the others can just be studied as sources of additional knowledge. Breadth, no matter how great, means little without depth. In other words, no matter how many *kata* you know, they will be useless to you if you don't practice them enough."

"the *karate-ka* must by no means neglect *kumite* and *makiwara* practice"



Gradering

Graderingstekniker - Juniorer

(under 16 års ålder)

8 Kyu	(Gult streck)	Grundkombination 1 - 3
7 Kyu	(Gult)	Grundkombination 4 & 5 Kata - "Shiho Sanshiki"
6 Kyu B	(Orange streck)	Kata - "Pin'an Nidan"
6 Kyu	(Orange)	Kata - "Roppo Hijiate"
5 Kyu B	(Grönt streck)	Kata - "Pin'an Shodan"
5 Kyu	(Grönt)	Kata - "Sanchin" Jiyu Kumite (fri fight)
4 Kyu B	(Blått streck)	Kata - "Pin'an Sandan" Jiyu Kumite
4 Kyu	(Blått)	Kata - "Tensho" Jiyu Kumite
3 Kyu B	(Brunt streck)	Kata - "Pin'an Yondan" Jiyu Kumite
3 Kyu	(Brunt)	Kata - "Naihanchin Shodan" Jiyu Kumite

* Fr.o.m. 2 Kyu, samma som för Seniorer



Graderingstekniker - Vuxna (16 år och äldre)

8 Kyu	(Vitt m. rött steck)	Grundkombination 1 - 5
7 Kyu	(Gult)	Kihon Ippon Kumite 1 - 5 Kata - "Shiho Sanshiki"
6 Kyu	(Orange)	Kata - "Pin'an Nidan" "Roppo Hijiate" Hokei Kumite - "Pin'an Nidan"
5 Kyu	(Grönt)	Kata - "Pin'an Shodan" "Sanchin" Hokei Kumite - "Pin'an Shodan" Jiyu Kumite (Fri Fight)
4 Kyu	(Blått)	Kata - "Pin'an Sandan" "Tensho" Hokei Kumite - "Pin'an Sandan" Jiyu Kumite
3 Kyu	(Brunt)	Kata - "Pin'an Yondan" "Naihanchin Shodan" Hokei Kumite - "Pin'an Yondan" Jiyu Kumite
2 Kyu	(Brunt)	Kata - "Pin'an Godan" "Gekisai Ichi & Ni" Hokei Kumite - "Pin'an Godan" Jiyu Kumite
1 Kyu	(Brunt)	Kata - "Juroku" "Saifa" Jiyu Kumite



Dan grader

Shodan	(Svart)	Kata - 1) "Pin'an Shodan - Godan" 2) "Bassai Dai" "Seienchin" "Matsukaze" Jiyu Kumite
Nidan	(Svart)	Kata - 1) "Sanchin" "Tensho" "Naihanchin Shodan" 2) "Kosokun Dai" "Seisan" "Annanko" Jiyu Kumite
Sandan	(Svart)	Kata - 1) "Bassai Dai" "Seienchin" "Matsukaze" 2) "Jion" "Seipai" "Koshiki Rohai" "Niseishi" Jiyu Kumite
Yondan	(Svart)	Kata - 1) "Kosokun Dai" "Seisan" "Annanko" 2) "Chinto" "Kururunfa" "Unshu" Jiyu Kumite
Godan	(Svart)	Kata - 1) "Jion" "Seipai" "Koshiki Rohai" "Niseishi" 2) "Useishi" "Suparinpai" "Nipapo" Jiyu Kumite
Rokudan & högre	(Svart)	Kata - 1 Jiyu Kata (eget val) Utvärdering av kandidatens personlighet, ledarskapsförmåga och kunskapsdjup...



Andra kombinationer inom vår träning – Ett urval

Ippon Kumite 1-5

Pin'an Hokei Kumite "Shodan-Godan"

Pin'an Kumite "Shodan-Godan"

Pin'an Bunkai Kumite 1-9

Fightkombinationerna 1-10

Randori kata 1-3

Drillar 1-3 (Grund)

Kyoshi Basic Pressure Points

Pushing Hands

Modern Arnis Basic Single Stick (Linjer, block/avväpning, ten count, buba luba)

Se även den totala listan över alla kata utöver de som ingår i graderingssystemet.



Ytterligare tankar kring graderna - för tränande i klubben

Av:

Peter Berggren, Huvudinstruktör

8 Kyu

Kihon: Rak kropp, kunna rörelserna och kunna ta i.

Kata: Rak kropp, kunna ta i och ha ett starkt ”kia”.

Kumite: Att kunna följa med en motståndares rörelse.

Övrigt: Träna upp flexibilitet och din styrka. Vett och etikett gäller. Hjälpa klubben med försäljning och affischering.

7 Kyu

Kihon: Kunna fixera rörelser och ha en bra balans.

Kata: Kunna katans rörelser, fixera dem och ha startka ställningar.

Kumite: Kunna skydda dig och attackera med enskilda tekniker.

Övrigt: Börja att läsa på om karatens och Shito-ryu´s historia.

Katans grundare och historia: Grundare av katan är Keiji Tomiyama som var elev till Chojiro Tani som grundade Tani-ha Shito-ryu karate-do. Tani var elev hos grundaren av Shito-ryu som heter Kenwa Mabuni.

6 Kyu

Kihon: Att ha höftrörelser och rätt utförd teknik (Start och stopp i dem).



Kata: Rörelser om 3 i katan och paus efter rätt utförd kiai. Kunna Hokei Kumite Pinan Nidan och träna tekniker som hör till katan.

Kumite: Påbörja tajmingsarbetet och kunna enklare kombinationer.

Katans grundare och historik: Itosu är grundare av Pinankatorna och är Shuri-te inriktade. (Shuri-te = raka och explosiva rörelser. Kampmetoden kommer från byn Shuri på Okinawa).

5 Kyu

Kihon: Börja att arbeta med principerna 1- 3.

Kata: Hitta rytm och arbeta med principerna. Kunna Hokei Kumite Pinan Shodan och träna tekniker som hör till katan.

Kumite: Kontrollera teknikerna, göra egna kombinationer och kunna rycka och kontra.

Övrigt: Nu är det viktigt att åka på alla läger om du inte redan har börjat med det.

Katans grundare och historik: Itosu är grundare av Pinan shodan (Shuri-te) och Higaonna är grundare av Sanchin och är Naha-te inriktad. Sanchin kan betyda ”tre konflikter” och har runda och mjuka rörelser, som synkroniseras med din andning. Naha är också en by på Okinawa där denna kampmetod kommer ifrån.

4 Kyu

Kihon: Korrekt andning och medvetenhet, så kallad ”Zanchin”.

Kata: Nu ska principerna börja att sitta och det ska kunna ses av andra, som t. ex. instruktörer. Kunna Hokei Kumite Pinan Sandan och träna tekniker som hör till katan.

Kumite: Kunna att visa upp variation av tekniker och kombinationer i fighten.

Övrigt: Börja att hjälpinstruera om du inte redan har börjat med det.



Katans grundare och historik: Grundare av Pinan sandan är Itosu som Shuri-te och Miyagi är grundare av Tensho (betyder rullande hand) och som är Naha-te inriktad.

3 Kyu

Kihon: Fått upp rätt hastighet med det som du ska kunna till tidigare grader.

Kata: Hittat rytmen och den rätta hastigheten. Kunna Hokei Kumite Pinan Yondan och träna tekniker som hör till katan.

Kumite: Arbeta för att få med tanke, kropp och själ i harmoni, när du tränar din Karate-do. (Shin, gi, tai).

Övrigt: Håller kontinuerliga träningspass eller har hand om en hel grupp. Hjälper till med styrelseuppdrag eller annat för föreningen om plats finnes.

Teori: Inköper Tomiyamas´ s 2 böcker och även börja studera boken ”Go rin no sho” (Av Miyamoto Musashi).

Katans grundare och historik: Itosu är grundare av Pinan yondan och av Naihanshin shodan. Heter inom Shotokan Tekki shodan, som kan översättas till ”järnhäst”. Denna kata är en av den viktigaste på grund av att nu ska underkropp och överkropp börja kopplas ihop och samverka.

2 Kyu

Kihon: Zanchin fungerar och börjar att arbeta med att producera kraft med hela kroppen, ”ki”.

Kata: Zanchin fungerar tillsammans med princip 3 (Hela kroppen samtidigt). Kunna Hokei Kumite Pinan Godan och träna tekniker som hör till katan.

Kumite: Zanchin ska även här fungera här och har lärt sig att använda alla tekniker som slag, sparkar, svep och kast.



Övrigt: Åker på alla läger som är möjligt, för din och föreningens utveckling. Att nu kunna referera/använda Tomiyama´s böcker när du instruerar.

Katans grundare och historik: Itosu grundade Pinan godan och Mästare Miyagi är grundare av Gekisai ichi och ni och är Naha-te inriktad (Kan även heta Shinsei).

1 Kyu

Kihon: Kunna de 5 uke variationerna.

Kata: Använder saker som står i Tomiyama´s böcker i din träning och när du lägger upp dina träningspass. Kunna några bunkai från de kata som du nu kan.

Kumite: Börja att lägga upp olika strategier i olika fight situationer.

Övrigt: Om möjligt ta en C-licens utbildning genom föreningen. Påbörja planeringen inför svart bälte med din instruktör och huvudinstruktör.

Katans grundare och historik: Juroku är gjord av Mabuni med inriktning Shuri-te och Saifa är Naha-te inriktad och är gjord av Higaonna.

1 Dan (Shodan)

Kihon: Kunna bygga vidare på grundtekniker med egna ideér.

Kata: Ha egna tankar och ideér om bunkai.

Kumite: Förstå och arbeta enligt ”Sen no sen”, ”Go no sen” och ”Keiko no sen”.

Är delaktig i klubbens utveckling och framtid eller har något annat uppdrag för klubben.

Är med på alla träningar för svartbälten.



Tävling – Utdrag ur Svenska Karateförbundets regler

En karatetävling kan bestå av kumite och/eller katatävling.

Tävlingen kan indelas i lagtävling och individuell tävling. Individuell kumite kan delas upp i vikt- och åldersklasser som i sin tur består av enskilda matcher. Med match menas också de enskilda kamperna i lagtävlingar.

Matchtiden är 3 minuter för herrar seniorer (både lag- och ind. matcher) och 4 minuter för medaljavgörande matcher. Matchtiden för damer seniorer är 2 minuter och 3 minuter för medaljavgörande matcher. Matchtiden för U21 (18-20 år) är 3 minuter för herrar och 2 för damer (ingen extra minut vid medaljavgörande matcher). Matchtiden för yngre juniorer (kadetter) och juniorer är två minuter.

Följande skyddsutrustning är obligatorisk:

- WKF-godkända knogskydd. Den ena tävlande skall bära röda och den andra tävlande blåa skydd.
- Tandskydd.
- WKF-godkänt kroppsskydd (för alla tävlande) samt WKF-godkänt bröstskydd (för kvinnor).
- WKF-godkända, mjuka skenbensskydd. Den ena tävlande skall bära röda och den andra blåa skydd.
- WKF-godkända fotskydd. Den ena tävlande skall bära röda och den andra tävlande blåa skydd.
- Utöver ovanstående skall kadetter också bära den av WKF godkända ansiktsmasken och kroppsskydd.
- Det är inte obligatoriskt med suspensoar, men om en sådan bärs skall typen vara godkänd av WKF.

Glasögon är förbjudna. Mjuka kontaktlinser får användas på egen risk.

Det är inte tillåtet att använda annan klädsel och/eller utrustning utöver den föreskrivna.

Skyddsutrustningen måste uppfylla WKF:s angivna standard.

Användande av bandage, tejp och lindor beroende på skador måste godkännas av SHUSHIN efter rekommendation av tävlingsläkaren.

Poängen är enligt följande:

IPPON 3 poäng

WAZA-ARI 2 poäng

YUKO 1 poäng

Poäng utdelas när en godkänd attackteknik utförs mot godkänd attackyta med:

- God form
- Sportslig attityd
- Kraft
- ZANSHIN
- God timing
- Korrekt avstånd

IPPON utdelas vid:

Höga sparkar (JODAN GERI)



När en tävlande kastas eller faller varefter motståndaren utför en poänggivande teknik och den tävlandes överkropp (torso) ligger på mattan skall IPPON ges.

WAZA-ARI utdelas vid:

Sparkar mot kroppen (CHUDAN GERI)

YUKO utdelas vid:

Slag mot CHUDAN eller JODAN

Runda slag CHUDAN eller JODAN

Följande sju attacktyper är godkända:

Huvud Ansikte

Hals Buk

Bröst Rygg

Sida

Av säkerhetsskäl skall en tävlande varnas eller bestraffas vid farliga kast, dvs. sådana kast där motståndaren inte kan antas falla säkert, kast som utförs på högre nivå än den tävlandes bälte och när motståndaren håller tag under midjan och kastar. Undantag är traditionella bensveptechniker som inte kräver fasthållning av motståndaren, t.ex. ASHI-BARAI, KO UCHI GARI, KANI WAZA mm. SHUSHIN skall efter svep eller kast ge **två sekunder** till den tävlande att utföra ett försök till poänggivande teknik.

GOD FORM innebär att tekniken i fråga skall med traditionell karate som grund kunna antagas ha den effekt som en bra attack förutsätts ha.

SPORTSLIG ATTITYD innebär att även om tekniken utförs med tydlig koncentration och god form, får dess syfte inte vara att skada motståndaren.

KRAFT innebär också att tekniken skall vara utförd med hastighet och intention.

ZANSHIN, som är det mest förbisedda kriteriet för poäng, innebär att koncentrationen och uppmärksamheten på motståndarens möjlighet till kontringsattack kvarstår även efter det att egen attack har lyckats. Den tävlande skall inte vända bort ansiktet under det att tekniken utförs samt vara vänd mot motståndaren efter attacken.

GOD TIMING innebär att attacken utförs i just det ögonblick dess möjliga effekt (kraftpotential) är som störst.

KORREKT AVSTÅND innebär likaledes att tekniken skall vara utförd på just det avstånd där dess möjliga effekt är som störst. En spark- eller slagteknik som träffar samtidigt som motståndaren snabbt rör sig baklänges kan inte sägas ha hög kraftpotential.

Korrekt avstånd har exempelvis ett slag på ett avstånd mellan "skin touch" och **5 centimeter** från ansiktet, huvudet eller halsen. Dock skall en JODAN teknik som når inom ett realistiskt avstånd från målet och som motståndaren inte gör något försök att undvika eller blockera vara poänggivande, förutsatt att övriga kriterier är uppfyllda.



I kadett och junior tävling tillåts ingen kontakt mot huvud, ansikte, ansiktsmask eller hals annat än att mycket lätt nudda attackytan (tidigare benämnt ”skin touch”) och då endast med JODAN GERI. Avståndet för poäng är utökad till **10 centimeter**.

En dålig teknik är en dålig teknik oavsett var och hur den utförs. Således kan en teknik som saknar god form eller kraft inte ge någon poäng.