



Välkommen till Luleå Kyokushinkai Karate!

Vi vill med detta häfte hälsa dig välkommen till Luleå Kyokushinkai Karate. För att du ska kunna hänga med i träningen så bra som möjligt samt förstå lite av bakgrunden med Kyokushinkai Karate har vi gjort en sammanställning av de viktigaste sakerna som du bör veta.

Lite om klubben

Klubben grundades 1984 av Thomas Lindgren, 2:a Kyu. I dagsläget har klubben ca 40 aktiva. Klubbens högst graderade medlem är Senpai Tommy Wikström, 1:a Dan. Huvudinstruktör är Fredrik Lundberg, 1:a Kyu. Styrelsen består av Ordförande Fredrik Lundberg, Sekreterare Fredrik Johansson, Kassör Daniel Lundgren.

Kyokushinkai Karate och Masutatsu "Mas" Oyama

I Sverige är Shihan Howard Collins, 7:e Dan, (Svart bälte av 7:e graden) och Shihan Brian Fitkin, 7:e Dan, de som är högst graderade. Shihan Collins är tekniskt ansvarig inom Kyokushinkai i Europa och är även medlem i den internationella tekniska kommittén.

Kyokushinkai karate är en karatestil som grundades av koreanen Masutatsu "Mas" Oyama. Att berätta historien om Kyokushinkai är egentligen detsamma som att berätta historien om Mas Oyama.

Mas Oyama föddes i Korea 1923 och han började träna kampkonst redan som 9-åring. Det var dock inte förrän 1938 då han började vid universitetet i Japan som han fick upp ögonen för karate. Han blev medlem i en karateskola som leddes av Gichin Funakoshi (Shotokan karate). Han tränade mycket hårt varje dag och blev vid 18-års ålder graderad till Nidan (Svart bälte av andra graden). Det stod redan vid denna tidpunkt klart att denna karatestil inte kunde ge honom vad han sökte, därför bestämde han sig att träna under en av den tidens stora mästare vid namn Sōdeiju (Goju ryu karate).

Han lyckades förvärva graden Yondan (Svart bälte av fjärde graden) innan han frivilligt anmälde sig till flygvapnet mot slutet av andra världskriget.

Efter kriget tillbringade han över ett år ensam på ett berg, med träning som sin enda uppgift.

Efter detta år deltog han i ett All-Japan Mästerskap och vann överlägset.

Efter vinsten beslöt han sig för att ägna sitt liv åt karaten.

Han isolerade sig ytterligare två år på ett berg där han bodde i en hydda som han själv byggde.

1949 återvände han till civilisationen och kom då att bo nära ett slakthus, där han fick chans att pröva krafterna i sin nyutvecklade karatestil på några av de tjurar som väntade på att slaktas. Efter detta reste han runt i världen och spred Kyokushinkai Karate.

Masutatsu Oyama avled efter en tids sjukdom den 26:e April 1994.

Träningen

Ett träningspass består av fyra olika typer av träning.

- **KIHON** (grundtekniker) där tränar vi att kunna utföra olika tekniker stillastående.
- **IDO-GEIKO** (förflyttning) där tränar vi på att förflytta oss med eller utan tekniker.
- **KATA** (förutbestämt rörelsemönster).
- **KUMITE** (fighting) där tränar vi två typer av fighting.

1. KLASSISK KYOKUSHIN KUMITE som är fullkontakt karate.

2. WKF där man endast markerar sina träffar.

Först av allt börjar vi med att värma upp och stretcha för att undvika skador samt för att vi ska bli smidigare. I alla delar av träningen så ingår fysisk träning för att bygga upp vår kropp och bli starkare både mentalt och fysiskt. Sedan börjar träningen som brukar vara en mix av de ovanstående momenten, denna mix är helt beroende på vad instruktören anser att det behövs tränas på för tillfället. Utförligare information om hur träningen går till finner du på ett av de följande uppslagen.

Eftersom träningen är fysiskt ansträngande gäller det att tänka på när och vad du äter.

Du bör dricka mycket vätska och äta mat som innehåller långsamma kolhydrater (pasta, potatis, ris etc.). Undvik att äta eller dricka timmen före träning då detta lätt kan leda till försämrad träningskapacitet.

För att alla utövare runt om i världen ska kunna träna tillsammans är alla kommandon och tekniknamn som används på Japanska. Detta kan kännas lite ovanligt till en början, men det kommer ni att vänja er vid efter ett par veckor.

För att du ska komma igång lite enklare har vi på nästa uppslag sammanställt de vanligaste Japanska uttrycken...

- LULEÅ KYOKUSHINKAI KARATE -

Japansk Terminologi (förkortad)

| | | | |
|-----------------------------|--|------------|-----------|
| Ago kamae | Hög gard | 1 | Ichi |
| Arigato Gozai Mashita | Tack så mycket | 2 | Ni |
| Budo | Kampkonstens väg | 3 | San |
| Chudan | Mellandelen | 4 | Shi |
| Dachi | Fotställning | 5 | Go |
| Dogi | Träningsdräkt | 6 | Roku |
| Dojo | Träningslokal | 7 | Shichi |
| Gedan | Underdelen | 8 | Hachi |
| Geri | Spark | 9 | Kyu |
| Gyaku | Motsatta | 10 | Ju |
| Hajime | Börja | 45 | Yon Ju Go |
| Hantai | Motsatta sidan | 90 | Kyu Ju |
| Hidari | Vänster | | |
| Hikete | Tillbakadragen hand | En gång | Ikkai |
| Hiza | Knä | Två gånger | Nikai |
| Jodan | Överdelen | Tre gånger | Sankai |
| Kamae Dachi | Fighting ställning | | |
| Kamaete | Intag positionen | | |
| Karate | Tom hand | | |
| Keage | Uppåstigande spark | | |
| Keiko Ni Hajimemas | Träningen börjar | | |
| Keiko Ni Owarimas | Träningen slutar | | |
| Kiai | Kampskrik/Känsla och harmoni | | |
| Kiai-Irete | Med kampskrik | | |
| Kihon | Grundläggande | | |
| Kime | Kraft, Fokusering och Koncentration | | |
| Kin | Grenen | | |
| Kotai | Byte av partner | | |
| Kyokushinkai | Den yttersta sanningens samfund | | |
| Mae | Framåt | | |
| Mawatte | Vänd | | |
| Migi | Höger | | |
| Mokuso | Slut ögonen, koncentrera på träningen | | |
| Mugorei | Utan räkning | | |
| Naore | Återgå till utgångsposition | | |
| Osu (uttalas "åss") | Jag förstår/Ja/Hej/Hej då | | |
| Otagai Ni Rei | Buga mot varandra | | |
| Rei | Buga | | |
| Seiza | Knäsittande ställning | | |
| Senpai/Sensei/Shihan Ni Rei | Buga mot Seniorens/Instruktörens/Mästarens | | |
| Shomen | Mitten på väggen mitt emot ingången | | |
| Tatte Kudasai | Var så god att stå upp | | |
| Tsuki | Slag | | |
| Uke | Blockering | | |
| Wakatta | Förstår ni (Besvaras med OSU) | | |
| Yame | Stopp | | |
| Yasume | Slappna av | | |
| Yoi | Förberedelse | | |
| Yoko Obi No Motte | Håll i sidan av bältet | | |

Grader från nybörjare:

| | |
|--------|-----------|
| Vitt | Nybörjare |
| Orange | 10kyu |
| Orange | 9 kyu |
| Blått | 8 kyu |
| Blått | 7 kyu |
| Gult | 6 kyu |
| Gult | 5 kyu |
| Grönt | 4 kyu |
| Grönt | 3 kyu |
| Brunt | 2 kyu |
| Brunt | 1 kyu |
| Svart | 1 dan |
| Svart | 2 dan |
| Svart | 3 dan |
| Svart | 4 dan |
| Svart | 5 dan |
| Svart | 6 dan |
| Svart | 7 dan |
| Svart | 8 dan |
| Svart | 9 dan |
| Svart | 10 dan |

- LULEÅ KYOKUSHINKAI KARATE -

Hur går en träning tillväga?

När träningen börjar ställer alla upp i gradordning på en linje med den högre graderade på ens högra sida. Blir det för många i den första linjen så gör man två eller fler led med samma princip som ovan. Tränaren (tilltalas Senpai i våran klubb) utropar sedan "Fudo dachi" vilken är utgångsställningen. Därefter kommer följande kommandon:

Seiza - Alla sätter sig i knäsittande position.

Shomen ni rei - Alla bugar tyst mot fondväggen där speglarna är.

Sosai ni rei - Alla bugar tyst åt våran stils grundare Masutatsu Oyama

Mokuso - Alla sluter ögonen och andas in djupt genom näsan och ut genom munnen. Under tiden man sluter ögonen så fokuserar man på det kommande träningspasset för att få ut så mycket som möjligt av träningen.

Man ska även rensa sinnet från vardagliga bekymmer för att dessa inte ska störa koncentrationen.

Mokuso yame - Öppna ögonen.

Tate kudasai - Ställ er upp (i Fudo dachi).

Keiko ni hajimemas - Träningen börjar (alla svarar med ett OSU).

Träningen börjar nu med uppvärmning som håller på i ungefär 10 minuter och därefter gör man en del tånjningsövningar för att vi inte ska sträcka oss under träningen.

Resterande av träningen består av blandning av följande moment:

Fysiska övningar – Behöver nog ingen närmare förklaring.

Grundtekniker – Olika positioner, slag, blockeringar och sparkar för att vi ska lära oss kontrollera våran kropp.

Sparring – Både med valda tekniker och "frifighting"

Kata – Förutbestämt rörelsemönster. För att öva upp "känslan" och koordinationen.

Träningen avslutas sedan med följande kommandon:

Seiza – Alla sätter sig i knäsittande position.

Shomen ni rei – Alla bugar tyst mot fondväggen.

Sosai ni rei – Alla bugar tyst åt våran stils grundare Masutatsu Oyama.

Dojokun – Tränaren citerar dojo-etiketten, eleverna repeterar stycket när tränaren citerat klart.

Mokuso – Som innan träningen fast alla koncentrerar sig på vad de lärt sig under träningen.

Mokuso yame – Öppna ögonen.

Senpai/Sensei/Shihan ni arigato gozai mashita – Vi tackar tränaren för träningen. Alla bugar och säger "arigato gozai mashita"

Otagai ni arigato gozai mashita – Vi tackar varandra för träningen. Alla bugar och säger "arigato gozai mashita"

Tate kudasai – Ställ er upp (i Fudo dachi).

Keiko ni owarimas – Träningen är slut. Alla svarar med ett OSU mot tränaren, därefter bugar man stående mot sina träningspartners och säger samtidigt OSU.

REI-HO

(Förhållningssätt i Dojon)

•

Visa vördnad för dina seniorer, kamrater och Karatekonsten.
Skada inte karatens anseende genom olämpligt tal eller uppträdande.

•

Innan du kommer in i Dojon, skall dräkten vara ordentligt påsatt och bältet knutet.
Dräkten skall alltid vara hel och ren.

•

När du kommer in i Dojon, står du upp och hälsar med "OSU" två gånger, en mot Shomen och en till Senpai och träningskamraterna. Detsamma gäller när du lämnar Dojon.

•

Är du försenad till träningen, sätter du dig ner i Seiza med slutna ögon och med ryggen vänd mot klassen. Vänta på tillsägelse från instruktören att få ställa dig i ledet.

•

Du får inte lämna Dojon (mattan) utan att först ha vänt dig till instruktören.

•

Halskedjor, armband, ringar, örhängen, etc. får inte bäras under träningen.
Finger- och tånaglar skall vara kortklippta, allt för att undvika skador.

•

Dojon får inte beträdas med skor.

•

I Dojon fordras ett korrekt uppträdande samt att instruktörens anvisningar följs.
Det läggs stor vikt på en god träningsinsats och en respektfull inställning till karaten.

•

Om dräkten eller bältet går upp under träningen rättar du till det stående.
Behövs mer tid för att rätta till dräkt eller bälte skall du sätta dig ner i Seiza under tiden du rättar till din utrustning.

•

Under träningen skall man inte tala med varandra.
Vill du fråga om något skall du räcka upp en hand och vänta tills instruktören ser det.

•

Uppställning i Dojon skall alltid ske i gradordning, närmast Shomen.

•

Under träningen hålls händerna alltid i färdig position och inte på höfterna.
Sittande positioner är Seiza eller med benen korsade.

•

Gå inte framför dina seniorer när ni är uppställda i led. Gå bakom och mellan leden.

REI-HO

(Förhållningssättet mellan Senior och Junior)

•

En bestämd etikett är av största vikt för umgänge mellan människor. På så vis visar vi att våra intentioner är goda och ett hälsosamt klimat råder mellan människor. Att respektera varandra gör att alla trivs och känner ett värde. I Japansk kampkonst finns alltid en utvecklad formell etikett. Det råder en hierarkisk relation mellan junior och senior, men trots denna har junior och senior skyldighet att visa varandra respekt och hälsa. Då kan båda mötas och skiljas utan att nonchalera och förödmjuka varandra.

•

Förhållandet mellan senior och junior avgörs först och främst av vem som börjat träna först, sedan av graden och till sist vem som är äldst. Om man inget annat vet kan graden vara en riktlinje.

•

Junior hälsar alltid först.

•

Normalt hälsas en senior med stående hälsning från Junior, men även handskakning med båda händerna förekommer. Junioren tar alltid emot Senioren med båda händerna.

•

OSU används som hälsningsord av såväl junior som senior i betydelsen "Goddag, Adjö, Ja, osv."

•

När en senior kommer in i dojon reser sig alltid en junior och hälsar.

•

Genom att alltid följa en etikett behåller kampkonsten sin ursprungliga inriktning och hamnar inte på villovägar. Den blir på så vis en viktig del i fostran för att bygga en stark karaktär.

DOJO KUN

Dojo kun skrevs av Masutatsu Oyama med assistans av
Eiji Yoshikawa, författaren av Musashi.

•

Vi skall träna vår kropp och själ för en fast och orubblig vilja

•

Vi skall noga studera kampkonstens innersta väsen för att påpassligt
och rådsnabbt reagera när så behövs.

•

Vi skall med en sann och okuvlig karaktär fostra självbehärskningens sinnelag.

•

Vi skall vinnlägga oss om hövskhet, respektera våra seniorer
och avhålla oss från ett våldsamt beteende.

•

Vi skall värda vår personliga övertygelse och inte glömma ödmjukhetens dygd.

•

Vi skall förhöja vår visdom och styrka för att inte fela i händelse av en konfrontation.

•

Vi skall hela vårt liv fortsätta öva karatens principer och därigenom
fullborda den yttersta sanningens väg.

Sosais Elva Motton

•

Stridens/Karatens väg börjar och slutar med hövskhet.
Därför skall vi vara äkta och sant höviska vid alla tillfällen.

•

Att följa Stridens/Karatens väg är som att klättra uppför en klippa, att alltid sträva uppåt utan vila.
Det kräver en absolut och orubblig hängivelse inför uppgiften.

•

Vi skall sträva efter att ta initiativet i allt, alltid vara på vår vakt mot handlingar som kommer ur självisk illvilja eller tanklöshet.

•

Inte ens en Karatens utövare kan bortse från pengars betydelse.
Likväl skall vi vara uppmärksamma så att vi inte blir fästa vid dem.

•

I Stridens/Karatens väg är inställning kärnpunkten.
Vi skall sträva efter att upprätthålla korrekt inställning vid alla tillfällen.

•

Stridens/Karatens väg börjar med ett tusen dagar och bemästras efter tiotusen dagars träning.

•

I Stridens/Karatens väg föder introspektion vishet. Begrunda därför dina gärningar och använd meditationen som ett medel för att utveckla dig själv.

•

Stridens/Karatens innersta väsen och syfte är universell.
Alla själviska begär skall brännas i den hårda träningens hårdande eld.

•

Stridens/Karatens väg börjar med en punkt och slutar i en cirkel.
Raka linjer härstammar från denna princip.

•

Stridens/Karatens innersta väsen kan endast upplevas genom erfarenhet.
Låt denna insikt lära dig att aldrig frukta dess krav.

•

Kom alltid ihåg: I Stridens/Karatens väg kommer ett tillitsfullt och tacksamt hjärta att rikligen belönas.