

Karate

Östhammars Shotokan Karateklubb inbjuder till nybörjarträning i Karate. Vi håller till i Kristinelundsskolans gymnastiksal. De tre första träningstillfällena är gratis (prova-på).

Åldersgränsen är åtta (8) år för barnträning och tretton (13) år för vuxen.

Barn som tränar måste ha förmågan att koncentrera sig under ett helt träningspass (1 timme), samt förstå att Karate inte är någon lek, utan en kampart.

Föreningsinfo

Östhammars Shotokan Karateklubb (ÖSKK) bildades 1979 av Walter Schieck och har sedan start lärt ut traditionell Shotokan Karate. ÖSKK är organiserade i Svenska Karateförbundet, som är ett specialidrottsförbund under Riksidrottsförbundet, RF. Våra medlemmar är under träning försäkrade hos Folksam.

Träningsinfo

Träningen bedrivs i grupp under ledning av utbildade instruktörer. Instruktör som innehar svart bälte tilltalas Sensei. Högre graderade elever hjälper till som hjälpinstruktörer och tilltalas Sempai. Träningslokalen benämns Dojo. Karate är en kampart, där slag och sparkar utväxlas mellan utövarna med full fart och full kraft helt utan skyddsutrustning. Mot denna bakgrund förstår man lätt att disciplin och ordning under träningen är en absolut nödvändighet. Instruktören har en totalt auktoritär ställning under träningen. Dessutom finns ett antal ordningsregler, som brukar benämnas Dojo-etikett, som skall följas. Hela Dojo-etiketten finner du på vår hemsida <http://www.oskk.se>, men de viktigaste är:

- Gi (karatedräkten) skall vara hel och ren, naglar kortklippta och händer och fötter rena.
- Tag av ringar, klockor, halsband, örhängen o.s.v. innan träningen.
- Buga alltid vid in- och utgång ur Dojo (träningslokalen).
- Kom alltid i tid till träningen. Vid sen ankomst, invänta instruktörens tecken innan anslutning till gruppen sker.
- Inget onödigt prat under träningen. Är något oklart, fråga instruktören.
- Ett vänligt och respektfullt uppträdande skall visas mot instruktörer och alla andra som tränar.
- Under träningen skall hela ens uppmärksamhet vara riktad mot Karateträningen. Inget prat med eventuella åskådare eller övriga i gruppen. Mobiltelefoner är naturligtvis avstängda.
- Lär aldrig ut eller demonstrera karate utanför dojon. Dina vänner är välkomna hit och titta på när vi tränar. En seriös Karateutövare briljerar eller skryter aldrig över sina förvärvade kunskaper, varken i skolan, på arbetsplatsen eller på stan en lördagskväll. Missbruk av karate medför avstängning och/eller uteslutning från föreningen.

Kostnadsinfo

Tränings-/medlemsavgiften är 300 kr i barngruppen och 450 kr (13-20 år) resp. 550 kr (21-99 år) i vuxengruppen per termin. Man får prova på tre pass innan man bestämmer sig. En nybörjardräkt kostar ca 300 kr. Dräkten kan man ha i flera år innan man behöver köpa en ny. Två gånger per år får eleverna chansen att gradera, d.v.s. försöka erhålla en högre grad i karatesystemet – få ny färg på bältet. Graderingsavgift samt nytt bälte kostar 200 kr per graderingstillfälle. Möjlighet att delta på träningsläger på andra orter erbjuds efter en tids träning. Ett sådant helgläger brukar kosta ca 400 kr, samt extrakostnader för boende och mat.

Ytterligare info

Har du frågor? Tveka inte att prata med våra instruktörer före eller efter träningen. Eller ring:

Huvudansvarig tränare	Sensei Juha Rintala	tel. 0768-32 57 00
Tränare	Sensei Walter Schieck	tel. 0173-128 08
Tränare	Sempai Joakim Djerf	tel. 0705-81 29 84
Tränare	Sempai Mikael Björn	tel. 0701-58 25 52

Attacker

oi tsuki rakt slag med den hand som är på samma sida som den främre foten med rak höft

gyaku tsuki rakt slag med den hand som är på samma sida som bakre foten med rak höft

kizami tsuki rakt slag med den hand som är på samma sida som den främre foten med sned höft (45°)

mae geri framåtspark med bakre benet

mae ashi geri framåtspark med främre benet

mawashi geri sidospark (rundspark)

ushiro geri bakåtriktad spark

yoko geri spark åt sidan

yoko geri kekome genombrytande spark åt sidan

yoko geri keage snärtig spark åt sidan

Riktningar

jodan ansiktet (eg övre)

chudan bröst- och magtrakten (eg mittre)

age (lyfta) uppåt

gedan nedre delen av kroppen

Ställningar

hachiji dachi grundställning med fötterna i höftbredd och 45° vinkel

zenkutsu dachi grundställning med 60% av tyngden på främre benet

kokutsu dachi grundställning 70% av tyngden på bakre benet

kiba dachi grundställning med fötterna parallella, knäna något utåtriktade

hanmi färdigställning med höfterna 45° framåt

Blockeringar

ake uke uppåt med armen

soto uke åt sidan med handleden utifrån och in mot centrum

uchi uke åt sidan med handleden inifrån utåt

gedan barai nedåt vid attack mot gedan

shuto uke med handkant och böjd arm

Andra begrepp

sensei lärare, instruktör, mästare

sempai lärarassistent

kiai skrik vid attack

Befallningar

seiretsu uppställning

seiza sitt ned

naotte slappna av

mokuso meditera

otagai ni rei buga/hälsa mot varandra

shomen ni rei buga mot huvudväggen

hajime börja

yame sluta/avbryt (även *matte*)

mawatte vändning