

Karate: idrott, självförsvar eller vad?

Karate kan förklaras på många sätt. Utgår man från dess ursprung så handlar det om kamp och självförsvar utan vapen. I modern tappning ser man karate även som idrott, meditation, självförsvar, filosofi samt ett sätt att hålla kroppen i gång.

Östhammars Shotokan karateklubb (ÖSKK) har sin egen uppfattning om vad karate kan vara. Det är den enstaka medlemmens uppfattning som styr hans eller hennes val av medlemskap i vår klubb och därmed huvudinriktning. Gemensamt för klubbens medlemmar är dock att man vill träna kampsport, oavsett vad man får ut av det.

För att karateträningen ska fungera för alla medlemmar oavsett ålder, kön, etnisk bakgrund, religion, politisk åskådning eller annat är det avgörande, att alla har en gemensam nämnare.

En sådan gemensam nämnare kan vara svårt att definiera, men ÖSKKs stadgar är desamma som gäller för Riksidrottsförbundet. Utöver det finns det en uppförandekod. Denna kod bygger på japanska samhällstraditioner som har överförts och tolkats in i modernt karateutövande och -utförande.

Hur tolkar vi i vår klubb utförande- och utövandekoden?

I vår klubb utför vi karate enligt gamla traditioner som är fastlagda av J.K.A. (Japan Karate Association) sedan Shotokanstilen har kommit till. Dessa traditioner gäller för vilka tekniker man ska kunna utföra och hur de ska utföras. Kunskapen därom förmedlas genom träning i dojo, böcker, videor liksom träningsläger.

För att garantera dessa traditioners oförvanskade fortlevnad anordnas prov som klubbens medlem måste underkasta sig om han/hon vill stiga i graderna, s.k. kyu. Dessa prov benämns gradering. Hur ett sådant prov ska utformas och avhållas framgår av strikta bestämmelser som har utfärdats av WTKO Sweden (World Traditional Karate Organization), den organisationen som ÖSKK tillhör.

Utförande

Träningen är uppdelad i huvudsakligen tre grenar: kihon, kumite och kata. Därtill kommer uppvärmning och stretchning.

Kihon innebär att man tränar grundtekniker.

Kumite betyder kamp, strid.

Kata innebär att man utför en samling tekniker i en given form/mönster och rytm.

I alla dessa tre grenarna är svårighetsgraden anpassad till utövarens erfarenhet av karateträningen. Ju längre man har tränat och avlagt prov desto mera avancerade blir grenarna.

Utövande

Det förväntas att den tränande medlemmen (karatekan) accepterar de regler som gäller inom träningslokalen (dojo). Dessa regler föreskriver gott uppförande, respekt för varandra, vårdat språk, hjälpsamhet och hänsyn. Se även klubbens Budoetikett.

Huvudreglerna är att följa tränarens anvisningar, att hälsa på väg in i eller ut ur dojo, och att iaktta enligt traditionen föreskrivna ceremonier och rutiner.

Det förväntas av karatekan att inte missbruka sin fysiska överlägsenhet gentemot en fysiskt svagare träningspartner, att inte missbruka sin tillfälliga överlägsenhet i en tränings- eller kampsituation, att i alla lägen uppträda juste.

Policyn för gradering

Graderingen är ett prov, där karatekan får tillfälle att visa sin utvecklingsnivå. I provet ingår att visa sina färdigheter i kihon, kumite och kata. Efter godkänt prov får karatekan bära ett bälte med en färg som indikerar den uppnådda utvecklingsnivån.

För att få gradera krävs att karatekan har deltagit i ett givet antal träningstillfällen, i vårt fall minst trettio. Ett andra krav är att få tillstånd av klubbens ansvarige huvudtränare.

Graderingens svårighetsgrad är fastlagd och gäller lika för alla. Tyngdpunkten vid bedömning av karatekans uppnådda förmåga ligger på själva utförandet av tekniker, för både kihon, kumite och kata. I kata gäller dessutom förmågan att följa katans mönster och rytm.

Barnens gradering skiljer sig från vuxnas. För barn (åldersgruppen åtta till tolv år) gäller att en gradering är uppdelad i två tillfällen. Första tillfället betraktas som en halv gradering. Svårighetsgraden kan tillåtas variera något.

Barn kan graderas högst till andra blåa bältet (4:e kyu). Inför gradering till första bruna bältet (3:e kyu) måste barn ha gått över till vuxengruppen och där graderas efter de regler som gäller för vuxna.

Hur ser vi på barn?

Under många år har klubben bedrivit barnträning i åldersgruppen åtta till tolv år. Detta ställer särskilda krav på tränaren, men också på barnet.

Klubbens krav på tränarens kompetens är att förutom att ha de kunskaper och färdigheter som skall tränas och praktiseras visa respekt för barnen och vara lyhörd för barnens behov.

Kraven på barnet är att det skall vara mottagligt för information given av tränaren och att det finns en motorik vars utvecklingsnivå tillåter barnet att kunna lära sig och utföra de övningar som är typiska för karate. Uppförande och följsamhet kan påverkas och tränas in under

pågående träning och utgör därför inget ingångskrav. Skulle uppförande och följsamhet visa sig vara inte möjligt att utvecklas så att meningsfull träning kan erhållas eller att ett barns uppförande utgör risk för barnets och andra barns säkerhet tillåts barnet inte att fortsätta träna. Barnets möjlighet till framtida träning diskuteras från fall till fall mellan berörda tränare och ansvarig huvudtränare.

Den allt genomsyrande policyn är att ett barn skall känna sig välkommet och säkert och trivas. All träning skall leda till barnets positiva utveckling i motorik, uppförande och attityd gentemot karate.