
IF Lunds Karate Kyokushinkai

Infoblad

押忍！(Osu!)

Vad roligt att du vill träna med oss! Vår klubb strävar efter att vara som en enda stor familj där vi har roligt på träningarna och stöttar varandras utveckling. Det spelar ingen roll om du är ung eller gammal, om du drömmer efter ett svart bälte, medaljer på tävling, eller om du mest vill träna för hälsans skull – hos oss är alla välkomna och vi hoppas att du kommer trivas.

Bladet som du nu läser är tänkt att ge den viktigaste informationen för dig, oavsett var i din karatekarriär du befinner dig. Det ger inte svaren på allt, men på många sådana saker som är lätt att glömma bort att alla inte redan vet. Och när du har fler frågor, prata med någon av våra instruktörer.

Välkommen till Kyokushin!

Karate och Kyokushin - vad är det

Karate är en kampsport med gamla anor, men ändå en relativt ny företeelse. Under hundratals år har det tränats föregångare till karate på Okinawa, medan det som vi idag kallar karate kan sägas uppkommit för omkring 100 år sedan. Då togs karaten till Japans huvudöar.

Under åren uppkom nya stilar av karaten, och den stil vi tränas grundlades av sosai Masutatsu Oyama under 1950-talet. Stilar handlar ofta om vilka principer man förlitar sig på - raka linjer eller cirkulära, tyngd och kraft eller lätta och snabba rörelser. Regelverken de olika stilarna tävlar i har också påverkat dem.

Vår stil, som heter Kyokushin, har sina rötter i bland annat Shotokan och Goju Ryu och har du tränat någon av de stilarna så kommer du känna igen delar av vad vi håller på med. I korthet är vi lite mer linjära i början, för att bli mer cirkulära i teknikerna varefter vi kommer framåt. Genom hela vår karriär jobbar vi på att få kraft i våra tekniker, och det går igenom i vårt sätt att sparras och tävla, där vi är kända för våra fullkontaktsregler.

Förutom sparringdelen, som vi kallar *kumite*, så tränar vi en hel del grundteknik, *kihon* samt förutbestämda kombinationer som vi kallar *kata*.

Våra symboler

Inom kyokushin kommer du se vissa symboler – våra kalligrafier, kanku och kokoro.

Kalligrafin som vi har över hjärtat på våra dräkter är tecknen 極真会, det vill säga kyokushinkai, skrivet med skrivstil. Den lite



Kyokushin



Shinkyokushin



Kanku



Kokoro

Våra symboler

spretigare kalligrafen som vissa har symboliserat 新極真会, eller Shinkyokushinkai som är vår organisation i Japan.

Kanku är symbolen som vi har i bland annat vårt klubbmärke. Den är en stiliserad bild av två händer, med fingertopparna uppåt, tummarna nedåt och handlederna åt sidorna. Här stå handlederna för kraft, topparna för ytterligheten eller höjdpunkten och mitten för oändligheten.

Kokoro betyder hjärta, och hör ihop med den nyare kalligrafen. De-larna symboliserar Shin – Gi – Tai; Själ, teknik och kropp.

Att vara del av en förening

Hela IF Lunds Karate Kyokushinkai drivs på ideell basis. Det betyder att vi som instruerar inte gör det här för att tjäna pengar, utan för att vi tycker om idrotten och vill både utveckla oss själva och andra.

Det betyder också att vi alla är medlemmar i vår ideella förening, och att vi alla hjälps åt att hålla igång vår verksamhet - att hålla ordning i våra lokaler och hjälpa till när det behövs.

Styrelsen

Vår styrelse är de som får verksamheten att snurra - allt utom själva träningen. Det kan vara bra att hålla reda på vilka som sitter där, och du är såklart också välkommen att engagera dig.

Instruktörerna

Våra instruktörer är de som ser till att alla kan lära sig mer om karate - de med högre grad lär de med lägre grad. Olika grupper kräver såklart olika mycket erfarenhet men när man kommit en bit på vägen är det både ett sätt att lära sig mer, och ett sätt att ge tillbaka till klubben.

Fixardagar

Någon gång per termin brukar vi ha fixardagar, där vi hjälps åt att fixa saker i huset. Ett jättebra tillfälle att lära känna fler av de som är på klubben, samtidigt som vi gör våra lokaler bättre!

Att träna karate

Etikett

Inom all kampsport är etikett viktig, så även här. Vi hälsar på varandra, vi behandlar varandra med respekt, och vi hjälper varandra att få ut så mycket av träningen som möjligt. I slutet av det här häftet finns de viktigaste reglerna att hålla reda på, och en beskrivning av in- och uthälsningarna.

Titlar inom karate

Inom Kyokushin karate använder vi vanligtvis tre olika titlar. I västvärlden används de på följande sätt, vilket skiljer sig en aning från det traditionellt japanska bruket.

Sempai kallar vi de som har shodan (första dan) eller nidan (andra dan). Vi tilltalar också de som instruerar på ett pass med sempai även om de inte graderat till svart bälte. Man kan också säga sempai till alla de som tränat längre än en själv.

Sensei tilltalar vi de som innehar sandan eller yondan (tredje respektive fjärde dan).

Shihan används om de som har godan (femte dan) eller högre. Det kan vara en bra idé att titta in på kyokushin.se och titta igenom listan på shihans, och repetera gärna en extra gång om du ska ut på läger.

Utrustning

Inom karaten behöver vi relativt lite utrustning. I nybörjargruppen går det bra att träna barfota i vanliga träningskläder, och först när man bestämt sig för att gradera behöver man köpa en dräkt, *dogi*.

Efter sin första gradering kan det vara bra att investera i benskudd och handskar. Andra skydd som är bra att skaffa tidigt är suspensoar för herrar och bröstskydd för damer. Tandskydd är också bra, även om vi inte slår så mycket mot huvudet.

Graderingar

Graderingar är vårt sätt att bekräfta det ni lärt er under träningsgången. Under graderingen visar vi upp kihon, kata och kumite. Se till att alltid komma väl förberedd till din gradering, och att du vet vad alla de saker som listas upp till din grad är. Om du märker att det är något du missat, fråga din sempai eller sensei.

Med varje ny grad följer också ett ökat ansvar – att vara ett bra föredöme för de som har lägre grad, och att med tiden hjälpa till i föreningen.

EKO-passet, eller graderingspasset som vi ofta kallar det, är ditt bevis på att du graderat dig. Du kommer ha med dig det genom hela din kyokushinkarriär, så var rädd om det och kom ihåg att ta med det på dina kommande graderingar. Se också till att sätta in en bild i passet.

Utanför klubben

Läger

Här i Sverige så anordnas ett antal läger som man kan åka på för att träffa andra utövare, och för att träna för andra sempai, sensei och shihan.

De två största lägren är Påsklägret som hålls i Östersund samt Sommarlägret, som hålls i Stockholm. Påsklägret går, som namnet antyder, av stapeln under påskhelgen. Sommarlägret har oftast hållts helgen innan midsommarhelgen, men flyttar ibland på sig.

Tänk på att om man är med på ett läger så är man med på hela lägret!

Tävlingar

Inom kyokushin finns det tävlingar i både kata och kumite.

Som blåbälte får man börja tävla i kumite. Under året går vanligtvis ett antal tävlingar på olika nivåer, från nybörjartävlingar till Svenska Mästerskap. Om du är intresserad av att komma ut och tävla, prata med vår tävlingsansvarige, eller fråga någon högre graderad.

För internationella kumitetävlingar på högre nivå är kravet ofta grönt bälte.

När man tävlar i kata finns det olika kategorier baserat på vilka kata du lärt dig.

SKK

SKK, som Swedish Karate Kyokushinkai oftast brukar förkortas, är vår stilorganisation i Sverige. Därigenom har vi våra band till ett trettiotal klubbar i Sverige, till European Kyokushin Organization (EKO) och till World Karate Organization (WKO) som är vår Japanska världsorganisation (där vår organisation kallas Shinkyokushin, Nya Kyokushin).

Vad som gör vår organisation unik jämfört med många andra kyokushinorganisationer är av vi har ett system där världsorganisationens styre röstas fram av Branch Chiefs världen över, snarare än att vara uppbyggd kring en viss person.

SKKs verksamhet i Sverige kretsar en hel del kring tävlingar och läger, samordning mellan klubbar, och riktlinjer för graderingar. De karatetekniska aspekterna hanteras av den Tekniska Kommittén, medan de mer administrativa hanteras av SKKs styrelse.

Om SKKs verksamhet kan man läsa mer på kyokushin.se

Träna utomlands

Kyokushin är i vissa avseenden färgat av traditionell hierarki, och att träna utomlands är därför omgärdat av viss byråkrati. Om vi åker utomlands och tränar ska vi gå via vår landsrepresentant, som är shihan Söderkvist. Prata med din sempai eller sensei, så ordnar vi kontakten om det blir aktuellt.

Som vi tidigare nämnt tillhör vi organisationen WKO, det vill säga Shinkyokushin. Alla organisationer samarbetar inte med alla andra, så om det finns specifika önskemål är det bra att ta reda på vilken organisation de tillhör.

Vad gäller träning i t.ex. Japan så gör man en ansökan och blir sedan tilldelad en dojo omkring det område man planerar vistas, medan det i andra länder är betydligt enklare att besöka den dojo man önskar.

Svenska Budo- och Kampsportsförbundet

Vårt andra organisatoriska ben att stå på heter Svenska Budo- och Kampsportsförbundet (SBKF). Det är en del av Riksförbundet och här samlas vi tillsammans med andra kampsporter. Vårt delförbund i SBKF heter Svenska Fullkontaktskarateorganisationen (SFKO). Där samlas bland annat kyokushinclubbar och andra som vill kunna tävla under liknande ramverk.

SBKF arrangerar bland annat utbildningar för våra instruktörer, och ser till att våra utövare är försäkrade mot olycksfall under träning.

Mer information hittar man på budokampsport.se

Antidoping

Klubben har ett aktivt antidopingarbete, där instruktörerna ska ha grundläggande kunskaper i hur dopingproblematik ser ut och klubben i sig har en antidopingpolicy med tillhörande handlingsplan.

Vitbältesinfo

Osu!

Som nybörjare handlar första terminen om att se till att ni har en bra grund att bygga vidare på i form av teknik och rörelse men även rent fysiska färdigheter som kondition och styrka.

Vad händer nu?

Förutom att träna på och alltid göra ditt bästa, så är saker som är bra att lära sig bland annat dojoetikett – regler för hur man betar sig i våra träningslokaler. Det mesta är sunt förnuft, men ändå kan det vara lätt att glömma bort sig.

I början är det också många nya japanska ord som kan vara bra att öva lite extra på. Att inte bara memorera utan ha en idé om vad orden betyder kan göra det lättare att komma ihåg hur teknikerna ska göras.

Förutom det så lyssna på din tränare, och var inte alltför orolig för graderingen i slutet av terminen – om du har tränat ordentligt så kommer vi se det.

Orangebältesinfo



Osu!

Du har just graderat första gången, och kan börja träna och lära känna flera i de avancerade grupperna. Välkommen!

Vad händer nu?

Den närmsta tiden kommer handla mycket om att få en större bredd, och att lära sig ganska många nya tekniker. Du kommer få träna inte bara på de tekniker som kommer till din närmsta gradering, utan även de som kommer lite senare. Det kan kännas som att det ofta blir fel, men det är fullkomligt normalt och efter en tid kommer du märka att fler och fler tekniker sitter.

Du kommer även stöta på fler och fler sparringövningar, och övningar med lite mer kontakt. Det kan därför vara läge att skaffa några av de skydd som vi rekommenderar.

Blåbältesinfo



Osu!

Bra jobbat!

Nu har du tränat ett tag och börjar få koll på många tekniker. Nu är det vanligt med många frågor om inte bara hur, utan även varför vi gör vissa övningar.

Det kan vara svårt att se hur de ska leda till en bättre teknik, men ofta har de som syfte att förbättra koordination och kroppskänedom – något som alltid gynnar vår karate. Motoriskt lärande är sällan helt linjärt, och därför vill vi se till att få en stabil grund att bygga vidare på under åren.

En bra sak här kan vara att träna extra på sätta samman det du lärt dig – att inte bara kunna göra en teknik i isolation utan även i olika kombinationer.

Att tävla

Som vi nämnt så finns nu möjligheten att tävla i kumite. Inte alla väljer att tävla, men har man möjligheten så ger det chansen att både utmana sig själv och att fördjupa sin förståelse för det vi gör i dojon.

Gulbältesinfo



Osu!

Grattis! Du har nu kommit en bra bit på din karateresa, och du bör känna dig mer och mer bekväm i din kihon, kata och kumite.

Mycket av din träning i förberelse inför det gröna bältet kommer handla om något som vi brukar kalla teknikmognad. Det handlar om att rätta till detaljer, och skala bort onödiga rörelser från dina tekniker.

För er som tränar tillsammans med juniorgruppen idag så rekommenderar vi att börja träna med mer på de rena vuxnapassen. Kraven när vi börja närma oss det vuxna grönbältet börjar bli svårare att uppnå.

Kompletterande träning

När vi börjar komma uppåt dessa grader kan det vara så att bara karateträningen inte räcker till - eller att den skulle gynnas av att komplettera med annan träning. Vid det här laget har du förmodligen märkt var dina bra och dåliga sidor är, och det kan behövas jobbas lite extra på styrkan eller konditionen för att nå ide högre bältesnivåerna.

Grönbältesinfo



Osu!

Grattis!

Du börjar komma upp i graderna, och dina tekniker och kata börjar sitta ordentligt. Nya tekniker bör kännas lättare att ta till sig, eftersom fler och fler påminner om annat vi gjort tidigare.

Din kumite bör också utvecklas på samma sätt, där din stil blir mer avslappnad och varierad.

Graderingskrav

I och med grönt bälte börjar kraven öka för gradering. Dels behövs 50 tränade pass från 3 kyu och uppåt, dels vill vi se ett engagemang i vår förening. Att du hjälper till där det behövs, och föregår med gott exempel för de med lägre grader.

Det är vanligt att det tar lite längre tid mellan graderingarna nu, och det är ingen brådska.

När vi kommer upp till de här graderna vill vi därför veta lite mer i förväg om ni siktar på en gradering – prata med vår huvudinstruktör i början på terminen om du är intresserad av att gradera.

Instruera - hjälpa till

Ett bra sätt att både hjälpa till i klubben och att lära sig mer om vår karate är att börja instruera. Som grönbälte finns det möjlighet att hjälpa till i flera grupper.

Till en början kommer du få vara hjälpinstruktör tillsammans med någon mer erfaren, innan det kan bli dags att ha eget ansvar för pass.

Prata med din instruktör om du är intresserad.

Brunbältesinfo



Osu!

Grattis! Det är få förunnat att uppnå ett brunt bälte i Kyokushin. Inte alla har drivet, disciplinen och engagemanget för att ta sig hit.

Tänk på att du, som högre graderad än de flesta i klubben, också är en förebild för många andra. Det gäller att vara ett bra exempel, och visa engagemang och hjälpa till att ta hand om våra lägre graderade och vår dojo. Vi vill att alla ska kunna se att det är en naturlig del i utvecklingen att vi högre graderade hjälps åt för att göra vår verksamhet bättre, och att det här är något vi gör tillsammans och inte som en kommersiell verksamhet där man stämplar in, tränar, och går hem.

TK

TK, som vi kortfattat brukar kalla Tekniska Kommitténs Teknikseminarium hålls två gånger om året, på vår och höst. Exakta tider ska finnas på kyokushin.se, i god tid före tillfället.

För TK, och deltagande där, gäller lite olika saker beroende på var TK hålls. När det t.ex. hålls på GKK finns det begränsat med utrymme, och i princip är det instruktörer, och de som är aktuella för dangradering som kan anmäla sig. När det är t.ex. Örebro som är världklubb brukar det finnas mer plats. Titta i SKK:s kalendarie och se om du passar in på målgruppen.

Om du passar in i målgruppen, meddela sempai/sensei och anmäl dig sedan själv. Är du osäker, fråga först! Anmälan sker of-

tast via SKK:s medlemsdatabas, men ibland vill den arrangerande klubben ha ett separat mail.

Om det är första gången du åker på ett TK kan det också vara god idé att titta in på SKKs hemsida och bekanta dig med ansiktena på de shihans som verkar i Sverige.

SKK:s medlemsdatabas

SKK har sedan en tid tillbaka en databas för högre graderade (brunt och uppåt). Genom denna sker bland annat TK-anmälan.

När du uppnått brunt bälte rekommenderar vi att du så snart som möjligt upprättar ett konto. Däri ska man fylla i uppgifter om t.ex läger och TK man varit på. På kyokushin.se hittas denna under Organisation -> Medlemsdatabasen.

Dangradering

För att gradera till en dangrad krävs en hel del av en utövare.

För det första, behöver du såklart tränat tillräckligt, och besitta de tekniska och fysiska färdigheter som krävs. Det krävs också att man engagerar sig för klubben, för att vi ska kunna fortsätta bedriva vår verksamhet. Det kan vara instruerande, styrelsearbete eller någon annan form av aktivitet för vår gemenskap. Alla som graderar för svart bälte ska ha erfarenhet av instruktion, och ska ha gått igenom steg 1 av Svenska Budo- och Kampsportsförbundets tränarutbildning.

Rent formaliemässigt, se till att ha läst igenom informationen som finns på sidan Organisation -> Yudansha på kyokushin.se. Se till att vara väl införstådd med gällande rutiner för ansökan, graderingstillfälle, och ytterligare krav (godkännanden, läkarbesök etc).

I skrivande stund gäller följande, så ta det som ett exempel på hur det kan fungera även om tidsschemat kan vara annorlunda:

- **Prata och var överens med din huvudinstruktör senast ett år innan ansökan ska skickas in.**
- Skaffa godkännande från shihan för att skicka in ansökan i god tid före höstens TK.
- Ansökan till TK i samband med vårens TK-seminarie, på formulär enligt SKKs hemsida.
- Graderingen sker i samband med höstens TK.

Vad gäller godkännande från shihan så pratar vi här på klubben vanligtvis med shihan Collins.

Reiho, dojoetikett

I alla kyokushinklubbar har vi liknande regler för hur vi uppträder och vad vi får och inte får göra. I princip gäller samma sak överallt, men se till att kolla om det är något särskilt som gäller om du t.ex. är ute och besöker andra klubbar.

Vissa av reglerna har vi redan stött på tidigare i bladet, så listan kan ses som ett komplement till resten av texten.

I dojon

- När man går in i dojon eller lämnar den hälsar man med ordet "Osu" två gånger. En gång mot shomen (den vägg som man sitter vänd mot när träningspasset inleds) och en gång mot högre graderade och andra träningskamrater. Bugningen och hälsningarna är ett tecken på respekt för dojon och träningskamraterna.
- Se till att hålla din gi hel och ren. Vi vill att den ska ha vår kalligrafi på vänstra slaget. Man kan ha t-shirt under sin gi, men vi ser gärna att den är vit.
- För säkerhet och hygien skall klockor, ringar, örhängen m.m. tas av före träningen. Fötterna ska vara rena med tå- och fingernaglar kortklippta. Kan inte ta bort en piercing så behöver den tejpas så den inte kan fastna eller på annat vis skada någon.
- Se till att mobiltelefoner ställs i ljudlöst läge under träningen. Om du har ett arbete som ibland kräver att du kan nås, se till att prata med instruktör innan passet.
- Kommer man sent till träningen sätter man sig i seiza vänd mot väggen längst bak till höger med ögonen stängda i mokuso, och väntar på instruktörens signal att delta i träningen.

- Vid uppställning ställer man sig i rader efter gradordning med högst graderad längst fram till höger mot shomen. Raderna rättas efter den som står längst till höger i varje rad. Undvik att gå framför dina träningskamrater när ni är uppställda i led. Gå bakom och mellan leden.
- Före och efter alla parövningar hälsar alltid de tränande på varandra. Som hälsning används en bugning och ett tydligt "Osu".
- Vid stillastående under träningen hålls händerna knutna framför höfterna, i fudodachi. Sittande position är seiza, på knä, alternativt med benen korsade framför kroppen om instruktören säger att man kan slappna av och sitta bekvämt. Vi hänger inte på väggar eller annan utrustning.
- Det är inte tillåtet att lämna dojon under träning, utan att först meddela instruktören. Om man önskar lämna träningen tidigare än normalt skall man meddela instruktören innan träningen börjar.
- Att dricka vatten under träningen är inte tillåtet om inte instruktören särskilt säger till om detta. Förutom att undvika att träningen blir avbruten ger detta oss möjlighet att öva vår självdisciplin. Vi låter också bli att äta och dricka i själva dojon, om inte instruktören säger att det är okej vid det tillfället. Tuggummi hör inte heller hemma i dojon.
- Det är inte tillåtet att svära, skratta, fnissa, prata eller på annat sätt uppträda störande under träningen, oavsett grad. Behandla de andra eleverna och träningen med respekt och allvar. Gör alltid ditt bästa under träningen och ha en respektfull inställning till det du tränar – Kyokushin.
- Se också till att inte störa de som tränar när du vistas i lokalerna före/efter din egen träning.

- Vi använder inte kyokushin utanför dojon, utom i nödvärn. Vi undervisar eller demonstrerar inte kyokushin utanför klubben, förutom när dojon står bakom. Din dojo och vår organisation döms efter hur du uppträder!

In- och uthälsningar

I början av passet

Instruktören säger	De tränande gör
Seiza	sätter sig ned vända mot shomen
Shomen ni rei	gör en tyst bugning
Mokuso	sluter ögonen
Mokuso yame	öppnar ögonen
Sosai ni rei	gör en tyst bugning
Otagai ni rei	gör en bugning och säger ett högt Osu!
Keiko o hajimemasu	
Tatte kudasai	ställer sig upp

I slutet av passet

Instruktören säger	De tränande gör
Seiza	sätter sig ned vända mot shomen
Shomen ni rei (valbart) Dojokun	gör en tyst bugning repeterar dojokun, rad för rad
Mokuso	sluter ögonen
Mokuso yame	öppnar ögonen
Keiko o owarimasu	
Otagai ni rei	gör en bugning och säger ett högt Osu!
<i>(högst graderad:)</i>	
<i>Sempai ni arigato gozaimashita</i>	gör en bugning, svarar arigato gozaimashita
<i>Otagai ni arigato gozaimashita</i>	gör en bugning, svarar arigato gozaimashita
Tatte kudasai	ställer sig upp