



KYOKUSHIN

Vad är karate?

Karate och liknande kampsporter härstammar från den kinesiska boxningskonsten Kung-fu eller Kempo, som idag utövas i Kina och kan blicka tillbaka på 2000-åriga traditioner.

Omkring år 1600 utvecklades på ön Okinawa en kampart som kallades Okinawa-te. Omkring år 1920 införde Gishin Funakoshi Okinawa-te till Japan. Denna nya kampart döptes till kara-te, vilket betyder "tom hand".

I karate tränar man huvudsakligen slag, sparkar och blockeringar. Den mera avancerade utövaren får också lära sig olika kast och grepp tekniker.

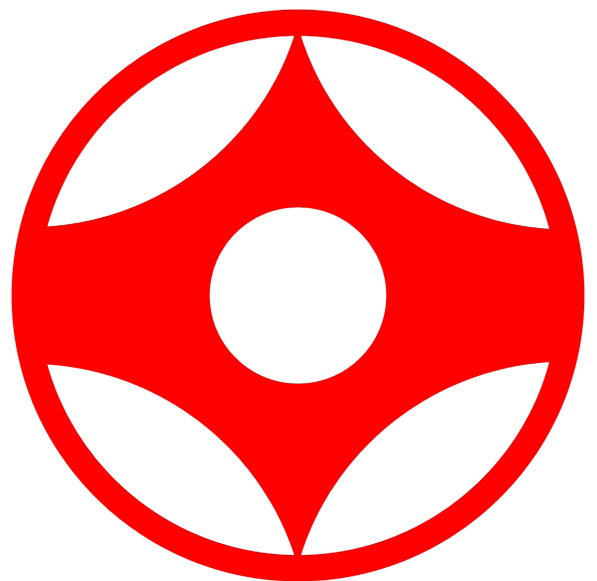
Kyokushinkai

Karate är både en konst och en filosofi. På grund av att olika människor har olika personligheter har de också tolkat innebörden av karate på många olika sätt. Detta har resulterat i att det har uppstått många stilar (ryu), i karate. Kyokushinkai är namnet på vår "ryu", vilken grundades av mästaren Masutatsu Oyama.

"Kyoku" betyder slutlig, ytterst, "shin" betyder sanning och "kai" betyder förena, sammanföra. Tillsammans blir det; *Den yttersta sanningens förening/väg.*

Symbolen för Kyokushinkai kallas "Kanku", vilken härledes från Kanku Kata, himlaobservationsformen. I denna "kata" är händerna placerade mot varandra med tummen och pekfingret höjda mot himlen för observation genom hålet som bildas mellan fingrarna. De spetsiga delarna i symbolen representerar slutmålet, de kraftiga delarna representerar handlederna och innebär styrka, mitten representerar oändligheten och innebär djup. Hela symbolen är omgiven av en cirkel och representerar kontinuitet och cirkulära rörelser.

Kyokushinkai introducerades i Sverige av Sensei Attila Meszaros och Sensei Marshall McDonagh.



Masutatsu Oyama

Kancho Masutatsu Oyama, 10:e Dan, föddes i Korea 1923 och hette då Choiyoung Li. Han kom redan som nioåring i kontakt med den kinesiska konsten Kempo.

1938 flyttade han till Japan och började studera vid Yamanashi flygarskola. Efter sin ankomst försökte han sig på boxning, brottning och judo. Ingen av dessa idrotter kunde emellertid tillfredställa honom. Vid ett tillfälle fick han bevittna en uppvisning i karate av en mästare vid namn Gishin Funakoshi. Äntligen hade han hittat den kampsport som han letat efter.

Efter hård och daglig träning tilldelades han svart bälte, andra graden, vid sjutton års ålder. Han lyckades förvärva fjärde graden innan han frivilligt anmälde sig till flygvapnet mot slutet av andra världskriget. Efter kriget drog han sig ensam tillbaka till ett tempel på berget Minobu. Under ett års tid av oerhörd självförsakelse och fanatisk träning mognade han och utvecklades som människa och karate-man. Han återvände till civilisationen och ställde upp i All-Japanska Mästerskapen 1947,

som han vann överlägset. Efter denna händelse beslöt han att ägna hela sitt liv åt karaten. De efterföljande 18 månaderna tillbringade han i en självbyggd hydda på berget Kiyozumi. När han återvände från bergen kom han att bo i närheten av ett slakthus.



Här testade han kraften i sina tekniker, av 52 tjurar dödade han 3 och slog av hornen på 48 stycken.

1952 blev Masutatsu Oyama inbjuden till USA för att turnera och undervisa i karate. Året därpå återvände han till Chicago för att kämpa mot en tjur.

Tillbaka i Japan verkade han ännu en tid som vice ordförande i stilen Gojuryu, innan han 1956 grundade sin egen stil, vilken han kallade Kyokushinkai.

Från denna dag har Masutatsu Oyama outtröttligt genom ett otal resor världen över och genom sitt författarskap sett till att Kyokushinkai idag är en av de största stilarna i hela världen.

Masutatsu Oyama avled i april 1994.

Oyama Karate Kai

Oyama Karate Kai etablerades som klubb i Solna 1969. Klubben startades ursprungligen i Stockholm av Ingemar Lindahl, den 9:e oktober 1966. Tillsammans med Pierre de la Berg, Björn Lindström och Wilhelm Palmqvist ledde han klubben de första åren, 1966 till februari 1969, först vid Skanstull och senare vid Blåsut.

Inriktningen var från början koreansk karate. Klubben hette då Jee Do Kwan Club.

1967 gick klubben över till Kyokushinkai och namnet ändrades då till Kyokushinkai Karateklubb Stockholm. I oktober samma år valdes klubben in i Svenska Judoförbundet (numera Svenska Budoförbundet). Bland de första instruktörerna var José Claronino från London och Bert Vallentin.

I mars 1968 besökte Marshall McDonagh klubben, som då hade Bert Vallentin, 1:a kyo - brunt bälte, som huvudinstruktör. Marshall ersatte senare Bert Vallentin som chefsinstruktör då Bert lämnade Sverige för att fortsätta sin träning i Japan.

I samband med flyttningen till en före detta biograf på Ängsgatan i Solna registrerades klubben i februari 1969 officiellt hos Svenska Budoförbundet som Oyama Karate

Kai-Solna Karate Klubb, med en styrelse och nya stadgar. Marshall McDonagh blev vald både till ordförande och chefsinstruktör. Karl-Henrik Robért utnämndes till sekreterare och Christer Lagergren till kassör.

Träningen började nu med regelbunden träning fyra gånger i veckan; måndag, onsdag, fredag och lördag.

Oyama Karate Kai fick starkt stöd av Solna Fritidsnämnd, vilket avsevärt hjälpte utvecklingen under de följande åren. Vid slutet av 1969 hade medlemsantalet i OKK ökat till 73, och karateintresset hade också ökat i hela Sverige.

OKK:s strävan har alltid varit att ge en sann och effektiv karateträning, vilket visats på många sätt, bland annat genom att klubben bara tar in nybörjargrupper när tid, plats och instruktörer kunnat ordnas, så att träningen för alla medlemmar blivit riktig och effektiv.

Läs mer, och uppdaterad information på:

www.oyama.se



Marshall McDonagh

Marshall föddes 1943 i Nya Zeeland där han växte upp och idrottade. Redan i sin ungdom erhöll han juniortiteln som Nya Zeeländsk mästare i tyngdlyftning. Andra idrotter som upptog Marshalls intresse var friidrott och fotboll.

Vid 14 års ålder började Marshall träna judo för att kort därefter påbörja sin karate-träning. Vid sidan om sin yrkesutbildning till offsettryckare tränade Marshall hängivet och blev 1964 det yngsta svartbältet i Nya Zeeland. Efter avlagd examen reste han till Japan och Kyokushinkai honbu dojo (höghuset) för att underkasta sig hård träning (3 ggr per dag 6 dagar i veckan) hos grundaren Masutatsu Oyama samt Shihan Tadashi Nakamura.



Efter sin vistelse i Japan arbetade Marshall i Tyskland under två år som offsettryckare. 1967 tävlade Marshall i Tyska mästerskapen och placerade sig på andra plats både i lagtävlingen och individuella klassen.

Vidare flyttade Marshall till Sverige 1968 för att arbeta i den grafiska branschen. Samma år startade han Oyama Karate Kai (OKK)

som han senare utvecklade till en av landets främsta budo dojo's. Förutom ett flertal titlar i dåvarande Svenska Mästerskapen såväl i lagtävling som individuella klasser var Marshall landslagscoach under perioden 1970-75.

OKK hade under sina 20 år med Marshall i spetsen ett stort internationellt utbyte med gästande mästare från både asien och europa.

Marshalls första möte med mästaren Kenichi Sawai, Taikikens grundare, var 1974. Två år senare tränade Marshall intensivt under Sawai Sensei tillsammans med sin gode vän Sensei Jan Kallenbach.

Marshall McDonagh har rest världen runt och arbetat som tekniker i offsettryck, var bl.a. station-erad i Malaysia i två år. Under de senaste 40 åren har han arbetat för ledande internationella företag i den grafiska branschen.

Utvecklingen inom budo och wushu har fortsatt med många besök i Japan och Kina för djupare förkovring. McDonagh var den första ickeasiat som tog kontakt och började studera med Yiquan organisationen i Kina vilken mästaren Sawai (Taikiken) studerade under sin tid i Kina. Med denna bakgrund var det ett naturligt steg att grunda en stil som innehåller komponenterna och erfarenheterna vilket resulterade i YO-SHIN-KEN som fritt översatt betyder:

Yo = stödja, kultivera, muntra upp

Shin = "spirit"/kämpaglöd

Ken = näve, även svärd och Kenpo som i Taikiken.

Läs mer om Yoshinken på:

www.yoshinken.com

Graderingsystem

Att gradera sig till en högre grad bör man göra först efter att man tränat hårt och kon-ternueligt. Graderingen är ett bevis på din fysiska och mentala utveckling under terminen. När du går upp för gradering bör du tänka på att du skall känna dig säker på alla tekniker för den aktuella graden samt att du har tillskansat dig en fysik och mental mognad som behövs för graden. Frågor om Kyu-kushinkais historia samt allmänna frågor om karate dyker också upp på en gradering. Det är därför viktigt att du ägnar tid åt att läsa böcker om karate och skaffa dig information om din klubbs historia.

En typisk gradering går till så att du först värmer upp och stretchar, därefter skall alla tekniker för den graden du skall gradera för utföras på ett övertygande och korrekt sätt. Efter detta följer kata. Alla kator för respektive grad skall utföras på ett korrekt sätt. Det är även ett plus om du under terminen övat kator för högre grader. Dessa kan du få en chans att utföra vid förfrågan från graderingsförrättaren.

Kumite (frifighting) är nästa steg i graderingen. Det är först vid gradering till 7 kyu som kumite ingår i graderingen. Till 8 kyu skall sanbon-kumite (trestegs-fighting) utföras. Det antal fighter som skall utföras beror på vilken grad som det eleven skall gradera för. Det är viktigt att inte känna att du måste gradera så ofta det bara går utan att du tar den tid det behövs för att utveckla din fysik och lära dig teknikerna på ett korrekt och stabilt sätt.

Vitt bälte, nybörjare, ograderad.

10 kyu, orange bälte.

9 kyu, + ett streck.

8 kyu, blått bälte.

7 kyu, + ett streck.

6 kyu, gult bälte.

5 kyu, + ett streck.

4 kyu, grönt bälte.

3 kyu, + ett streck.

2 kyu, brunt bälte.

1 kyu, + ett streck.

Shodan - 1 Dan, svart bälte, ett streck (sempai).

Nidan - 2 Dan, + två streck (sempai).

Sandan - 3 Dan, + tre streck (sensei).

Yondan - 4 Dan, + fyra streck (sensei).

Godan - 5 Dan, + fem streck (shihan).

Rokudan - 6 Dan, + sex streck (shihan).

Nanadan - 7 Dan, + sju streck (shihan).

Hachidan - 8 Dan, + åtta streck (shihan).

Kyudan - 9 Dan, + nio streck (shihan).

Judan - 10 Dan, + tio streck (shihan / kancho).



Dojoregler

Generellt bör alla visa vänlighet och respekt för instruktörer, kamrater och karatekonsten. Avstå från dåligt beteende, hårda och fula ord i dojon och i situationer där andra kan döma karaten efter ens beteende.

En kyokushin karateka är en människa som har respekt både i och utanför dojon och är stolt över sin klubb och sin stil. Han har dock samtidigt respekt och förståelse för andra budokonster.

- Den som kommer in eller lämnar dojon gör en stående hälsning mot Shindenväggen, saker man har i handen bör lämpligen läggas åt sidan under hälsningen.

- Alla hälsningar ledsagas av ordet OSU, det uttalas högt och tydligt. Beroende på hur det används kan det betyda "ja", "nej", "jag förstår" eller "ursäkta".

- Dräkten skall alltid vara hel och ren. Se till att du själv, speciellt dina händer och fötter, är rena innan träningen. Dojon får ej beträdas med skor, dessa ska stå prydligt på eller vid skoställen utanför dojon.

- Man får inte sitta i fotöjlarna i do-gi.

- Vissla och sjung inte i dojon.

- Att ha saker i munnen är inte tillåtet under träning pga kvävningsrisken. Se till att klippa finger- och tå-naglar för att undvika att skada andra under träningen samt att håret skall vara ordentligt uppsatt. Halsked-jor, armband, ringar, örhängen etc får inte bäras under träningen av samma anledning.

- Uppställning i dojon skall alltid ske i gradordning, med de högsta graderade längst till höger.

- Undvik att samtala med varandra under träning. Finns behovet av att fråga något räck upp en hand och vänta tills instruktören ser det. Behöver ni ge varandra konstruktiv kritik eller kommentarer angående träningen gör detta sparsamt och inte under instruktion.

- Kommer man för sent till träningen, gör man sin egen sittande seiza (påhälsning) och ställer sig därefter bredvid mattan i fudodachi tills instruktören talar om vad man skall göra.

- Ingen elev får lämna dojon utan att först ha talat med instruktören. Måste man vid någon träning gå tidigare skall detta meddelas instruktören innan påbörjad träning. Är det någon som har skador, allergi eller om man är sjuk på något annat sätt skall även detta meddelas instruktören innan träningen.

- Lägre graderade hälsar alltid på högre graderade och tilltalar dem Senpai upp till Nidan, Sensei upp till och med Yondan och därefter Shihan. I kumite tackar de lägre graderade den högre graderade med båda händerna. Under träningen tilltalas alltid instruktören Senpai, Sensei eller Shihan.

- Dräkten och bältet skall bara rättas till när instruktören uttryckligen säger till. (Om fortsatt träning inte är möjlig utan att rätta till dräkten, fråga instruktören om lov och gör det sedan snabbt och utan att störa övriga karatekas.) Vänd Er bort från Shindenväggen när ni rättar till dräkten.

Kom ihåg: Din dojo och kyokushinkai döms efter hur Du uppträder.

Dojo Kun

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

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

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

Vi ska vinnlägga oss om höviskhet, respektera
våra seniorer samt avhålla oss från ett våldsamt beteende.

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

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

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

Liten ordlista

Ago = Haka Ashi Barai = Fotsvep

Barai = Parering

Chodan = Kropp

Chudan = Mellandel

Chusoku = Trampdyna

Dachi = Ställning

Dojo = Träningslokal

Dogi o naoshite = Rätta till dräkten

Enkei = Cirkulär

Gedan = Underliv

Geri = Spark

Gi = Dräkt

Hajime = Börja

Hantei = Vända

Haisoku = Överdelen av foten

Hidari = Vänster

Ippon Kumite = Ett-steps-fighting

Jodan = Huvud

Kamaete = Inta positionen, attityden

Kakato = Häl

Kata = Form, mönster

Kiai = Skrik

Kiai Irete = Med Skrik

Kihin = Grundteknik

Kime = Fokusering

Kumite = Kamp

Kuju = 90 grader

Mae = Framåt

Mawatte = Vänd, Andra hållet

Migi = Höger

Mokuso = Blunda, meditation

Mugorei = Ingen räkning

Naore! = Återgå till utgångsposition

Obi = Bälte

Otaga ni rei = Hälsa mot varandra

Rei! = Hälsning, Buga

Sanbon Kumite = Tre-steps fighting

Sanchin Dachi = Timglasställning

Sayu = Vänster & Höger

Seiza = Sitt ner

Sensei = Lärare

Shita = Undere, nedre

Soto = Utsida

Tsuki = Slag

Tatte = Stå upp

Uchi = Slå, slag, Slag i båge

Uke = Blocking

Ushiro = Bakåt

Ura = Omvänt, motsatt

Yame = Sluta, Stopp

Yasume! = Slappna av

Yoi! = Var beredd

Yoi Dachi = Utgångsställning

Yonjugo = 45 grader

Yoko = Sida

Shinzen ni rei = Buga mot altaret

Shihan ni rei = Buga för mästaren!

(5:e Dan och högre)

Sensei ni rei = Buga för instruktören!

(3:e - 4:e Dan)

Sempai ni rei = Buga för instruktören!

(1:a - 2:a Dan)

Otagai ni rei = Buga för varandra

Domo Arigato Gozaimashita =

Tack så Mycket!

Ich = 1

Ni = 2

San = 3

Shi = 4

Go = 5

Roku = 6

Shichi = 7

Hachi = 8

Kyu = 9

Ju = 10