

# ÖSTERSUNDS BUDO KAI

- Kyokushin Karate -



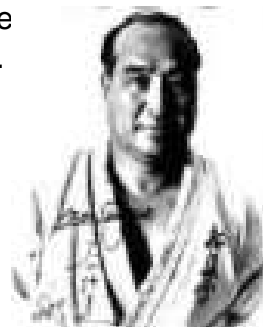
**Nybörjarinformation**

# ÖSTERSUNDS BUDO KAI

- Östersunds Budo Kai bildades 1971 och har cirka 350 medlemmar. Klubbens sektioner är Karate, Ju-Jutsu, Jodô / Iado och Aikido. Karate lämpar sig för såväl damer som herrar och är en spännande motionsform med japanska traditioner. Träningen ger mental träning samt ökad självkontroll, dessutom lär du dig självförsvar. Om du vill tävla och/eller bara träna för den allsidiga träningen och kamratskapets skull är upp till dig. Vi har över trettio års erfarenhet av Budo och våra instruktörer är erfarna utövare av sin budoart. Karatesektionens huvudtränare är Shihan Michael Söderkvist, 5:e dan. Han började träna Karate 1971 och är en av Sveriges mest erfarna karateinstruktörer. Shihan har en framgångsrik tävlingskarriär bakom sig och är även väldigt aktiv inom SKK (Sweden Kyokushin Karate) som vice ordförande, Ordförande i SKK´s tekniska kommitté, ordförande i Svenska Budoförbundets utbildningskommitté (karatesektionen) och inom WKO (World Karate Organization), som "Branch Chief" (av WKO auktoriserad ledare) och Sveriges "Country Representative". Han har i många år varit aktiv som domare både inom WKF och Kyokushin Kumite på högsta nationella och nordiska nivå.
- Stilen Kyokushinkai grundades 1957 av Masutatsu Oyama. Stilen blev snabbt populär och är idag en av de största i världen, med över tio miljoner utövare i över 120 länder. I Sverige har stilen ungefär 2.500 utövare i cirka 30 klubbar. Kyokushinkai betyder ungefär "Den yttersta sanningens sällskap". Stilens grundfilosofi utgår från punkten och cirkeln. Teknikerna (slag, sparkar och blockeringar) rör sig i cirklar runt mittpunkten. Därför blir teknikerna mycket kraftfulla. Kyokushinkai är känd som den starkaste karaten.
- Karate har sitt ursprung i Kina på 500-talet. Buddhistiska munkar utvecklade rörelser för att komma i fysisk och själslig harmoni. Dessa blev också kamptekniker för att kunna försvara sig mot angripare. Dessa tekniker utvecklades på Okinawa under 1500-1800-talen och introducerades i Japan under 1900-talet. När man tränar karate idag i Sverige är det en idrott och det finns många olika stilar av Karate. Man tränar styrka, kondition, balans, koordination, koncentration, vighet med mera. Man kan tävla i karate. Det finns huvudsakligen två sätt att tävla på. Det ena är Kumite, det vill säga man slåss mot varandra (i Sverige får man inte slå med full kraft mot huvudet och det finns även andra regler som skyddar de som tävlar). Den andra tävlingsformen är Kata. Det är en uppvisning där man utför en serie tekniker (tekniker är steg i olika riktningar, slag, sparkar, blockeringar mm). Domarna ger poäng för hur bra man utför Katan.

## EN KORT PRESENTATION AV MASUTATSU OYAMA

- Masutatsu Oyama, 10:e Dan, har ofta beskrivits som en "levande legend", och efter att ha hört och läst om honom själv är det inte svårt att förstå varför. Masutatsu Oyama föddes i Korea 1923 och började sin träning av kampsporter genom att träna Kempo nio år gammal. 1938 flyttade han till Japan för vidare studier, men fick också tid över för att lära sig Judo. Det var emellertid Karate som fascinerade honom mest, så han blev medlem i en karateskola som leddes av Gichin Funakoshi. Han tränade mycket hårt varje dag och vid arton års ålder blev han graderad till Nidan. Han fortsatte sedan att träna för en mästare vid namn Sōdeiju. Han lyckades förvärva graden Yondan, innan han frivilligt anmälde sig till flygvapnet mot slutet av andra världskriget. Efter kriget tillbringade han 3 månader på berget Minobu, med att träna. Under denna tiden bodde han isolerad i ett tempel. Det var efter detta år av träning som han tävlade i ett All-Japanskt Mästerskap och vann överlägset. Efter denna händelse bestämde han sig för att helt ägna sitt liv åt Karate. Han isolerade sig under nästan två år på berget Kiyozumi, i Chiba-provinsen och bodde i en liten hydda som han själv byggt. Allteftersom månaderna gick blev han både fysiskt och psykiskt starkare och många timmar ägnades åt meditation. 1949 återvände han från berget och kom att bo i närheten av ett slakthus. I detta slakthus fick han möjlighet att testa kraften i sina tekniker på några av de tjurar som väntade på att slaktas. 1952 turnerade han i Amerika och deltog i uppvisningar och uppvisningsmatcher. Hans förmåga i bryttekniker gav honom namnet "Den gudomliga handen" och han gjorde bland annat nio stycken TV-framträdanden. Under denna turné blev han ibland utmanad av olika personer både brottare och boxare och besegrade dem alla med lätthet. 1953 blev han kontaktad av ett japanskt filmbolag som ville filma honom när han slogs med en tjur, och detta gick han gärna med på. För att öka sin måste han gå ned i vikt, eftersom han visste att detta var absolut nödvändigt mot en snabb tjur. På matchdagen vägde han cirka 85 kilo detta mot en tjur som vägde cirka 450 kilo, och hade horn som var fyra tum i diameter. Enligt uppgift från Sosai Oyamas bok "This is Karate" varade matchen i över trettio minuter. Hans taktik var att trötta ut tjuren genom att hela tiden hoppas undan från djurets anfall. Vid en tidpunkt i matchen fick han magen genomborrad av ett horn, men det stoppade honom inte från att till slut vräka omkull tjuren och slå av ett horn. Han fortsatte sedan att slåss mot andra tjurar och besegrade dem alla (utom en) på det ena eller det andra sättet. Han säger att han "uthärdar allt detta för att testa den mänskliga förmågan och den otroliga kraften i Karate". Sedan dess har han rest runt i världen och undervisat och spridit Kyokushin Karate. Han har arrangerat flera mycket framgångsrika världsmästerskap. Hans dröm var att bygga en mycket stor Honbu Dojo, där alla Kyokushin-elever i hela världen ska vara välkomna att bo och träna "De japanska krigarnas väg", Bushido.
- Sosai Masutatsu Oyama blev 70 år innan han dog i lungcancer i april 1994.



# REI-HO

## -ETTIKETT-

### ALLMÄNT

En bestämd etikett är av största vikt för umgänge människor emellan. På så vis visar vi att våra intentioner är goda och ett hälsosamt klimat råder mellan människor. Att respektera sina medmänniskor gör att alla trivs och känner ett värde. I japansk kampkonst finns alltid en utvecklad mer eller mindre formel etikett. Den har sina rötter i kinesisk konfucianism. Ur denna filosofi har den hierarkiska relationen mellan senior och junior utvecklats. På så sätt respekteras den äldres

erfarenhet och engagemang. Men

trots denna ordning har både junior och senior skyldighet att visa sin respekt och hälsa. Då kan båda mötas och skiljas utan att nonchalera eller förödmjuka den andre.

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

### SENIOR-JUNIOR

Förhållandet i relationen avgörs i första hand av vem som började träna först, i andra hand vilken grad vederbörande har och i tredje hand vilken som är äldst. Det blir på så sätt lite komplicerat ibland. Om man inget annat vet kan gradförhållandet vara en riktlinje.

- Junior hälsar alltid först.
- Normalt hälsas senior med stående bugning (junior djupare än senior) men även

handskakning med båda händer förekommer (speciellt vid tacksamhet). På samma sätt mottager junior alltid med båda händer från senior (t ex dryck eller presenter)

- "OSU" (från Osu-no-seishin) används som hälsningsord av såväl junior som senior i betydelsen "God dag, Adjö, Ja, Nej, Ursäkta mig osv."
- När en senior kommer in i dojon reser sig alltid junior och hälsar.

### DOJO

- När en Dojo beträds eller lämnas görs alltid två stående hälsningar. En mot fondväggen och en mot seniorer och träningskamrater.
- Under träning hålls händerna alltid i färdigposition och inte på höfterna. Sittande positioner är *Seiza* eller med benen korsade framför kroppen, aldrig halvliggande eller mot väggen.
- Före och efter alla parövningar hälsar alltid de tränande på varandra.

- Kommer man sent till träningen sätter man sig i *seiza* vänd mot väggen vid ingången och väntar på instruktörens signal att delta i träningen.
- Undvik att gå framför dina seniorer när ni är uppställda i led. Gå bakom och i mellan leden.
- Vid alla uppställningar står alltid senior närmast Shinzen respektive Joseki.

# DOJOREGLER

1. Du eller dina anhöriga får Ej parkera på fastighetsförvaltarens plats vid betongmuren på parkeringsplatsen. Detta gäller
2. Cyklar sätts i cykelstället och mopeder samt motorcyklar måste parkeras uppe på parkeringen och inte nere vid entrén.
3. Håll dojo, omklädningsrum m m rena och snygga då detta underlättar städning. Tomflaskor skall ställas i avsedda tombackar. Dricka får inte tas med ut i omklädningsrum eller tas med hem, då priset inte inkluderar returglaset.
4. Använd redskap som finns i dojo endast med instruktörs medgivande. Detta inkluderar Bokken, Jo, Bo lai-to samt taikotrumman. Säckar och dynor får användas om det inte stör andras träning.
5. Alla privata telefonsamtal betalas på anvisad plats (2SEK)
6. Endast instruktörer har tillträde bakom glasdisken.
7. Inga skor innanför bänken vid ingången till dojon.
8. Rökning förbjuden i hela sporthallen.
9. Dräkten skall vara hela och ren, naglarna skall klippas eller tejpas över och inga smycken får användas pga. skaderisken.
10. Tilltal från instruktören besvaras oftast "OSU".
11. Tilltala alltid instruktören med hans titel, Shihan, Sensei, Sempai.
12. Fråga alltid om instruktörens tillåtelse om du måste lämna träningsytan under pågående träning. När du kommer tillbaka sätter du dig i seiza vid spegelväggen och väntar tills instruktören kallar upp dig.
13. Gör alltid ditt bästa i varje teknik och övning.
14. Utöva din idrott endast i dojon.

**Östersunds Budo Kai och karate blir bedömt och respekterat som ett resultat av hur DU uppträder.**

SWEDISH KARATE KYOKUSHINKAI

# DOJO-KUN

1.

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

2.

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

3.

Vi ska med en sann och okuvlig karaktär  
fostra självbehärskningens sinnelag

4.

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

5.

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

6.

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

7.

Vi ska hela vårt liv fortsätta att öva karate'ns principer  
och därigenom fullborda den Yttersta Sanningens Väg

## TERMINOLOGI.

Några vanligt förekommande uttryck i kyokushin karate.

KYOKUSHIN KARATE	Den yttersta sanningens karate. Vår karate stil/tradition.
KYOKUSHINKAI	Den yttersta sanningens förbund/grupp. Vår karateorganisation.
KANKU	Himlaobservationssymbolen. Kyokushinkai's symbol.
OSU NO SEISHIN	En vilja till tålmodighet. Kyokushinkai's grundfilosofi.
HONBU	Vårt huvudkontor/dojo.
TATTE KUDASAI	Var så god att stå upp.
SUWATTE KUDASAI	Var så god att sitta ned.
DOHI O NAOSHITE	Ordna dräkten.
SHINKOKYU	Djupandning.
KEIKO (KIHON,IDOGEIKO) NI HARIMASU	Träningen (grundteknik, förflyttning) börjar.
KEIKO (KIHON, IDOGEIKO) OWARIMASU	Träningen (grundteknik, förflyttning) slutar.
HIZA O NO MOTTE	Håll på knäna.
YOKO OBI NO MOTTE	Håll i sidan av bältet.
IDOGEIKO	Förflyttningsträning.
KAMAETE	Inta position.
MUGOREI	Utan kommando.
SAGATE/SAGARE	Bakåtförflyttning.
YUK-KURI	Sakta.
CHIKARA	Krafftfullt.
WAKARIMASHITA	Förstår ni (artigt)?
WAKATTA	Förstår ni (familjärt)?
HANTAI	Byt håll/riktning.
KIAI-IRETE	Med kampsrik.
SHISEI	Hållning.
ZANSHIN	Dominerande vaksamhet.
KIAI	Kampsrik.
KIME	Krafftfokusering.
MOIKAI/MO ICHI DO	En gång till/ samma sak igen.