



Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

Håndbok

凡ゆるものを空手化せよ、
其処に妙味あり

Innhold

Velkommen	3
Karate er en kampkunst som gir trening med mening.....	4
Om stilarten vår.....	5
Dojo-regler	6
Seremoni ved start og avslutning av trening.....	7
Høflighet.....	9
Gi og Obi	9
Begreper og teknikker	10
Kroppens soner	10
Knyttneve	10
Stillinger.....	11
Slag	12
Blokkeringer	14
Spark.....	16
Ordliste	17
Kommandoer.....	18
Tallsystemet	19
Beltesystemet.....	20
Vårt pensum	21
Kata.....	22
Begynnelse og avslutning av kata.....	23
Taikyoku-kata	23
Kumite	25
Grunnteknikker (Kihon)	26
Selvforsvar (Goshin Jutsu)	26
God teknisk utførelse	27
Presisjon	27
Kraft	27
Selektiv spenning/avspenning.....	27
Hvor kommer karate fra?	28
Kampkunstens utvikling – Historiske fakta eller romantiske myter?.....	29
En kortfattet historisk gjennomgang.....	30
Trenere	37

Tidligere hovedtrenere.....	38
Klubbinformasjon	40
Om Jindokai	40

Velkommen

Kjære medlem i Nesodden karateklubb.

I Nesodden karateklubb er det mange som trener sammen med søsken og/eller foreldre. Medlemsmassen har en god fordeling mellom barn, ungdom og voksne. Slik har det vært siden starten i 1989.

Det er mange nye ting å lære seg når man begynner å trene karate. Hensikten bak denne håndboken er å gi viktig informasjon til deg som er nybegynner eller som ikke har trent så lenge. Den dekker temaer vi mener er interessante og nyttige den første tiden.

Vi oppfordrer alle til å studere håndboken og ikke nøle med å spørre om noe er uklart.

Vi er glad for at du valgte å trene karate i Nesodden karateklubb.

Velkommen som karateka og lykke til med treningen.



Beste karatehilsen fra Rune
Hovedtrener

Japanske skrifttegn på forsiden

Venstre: Gichin Funakoshi sin 9. forskrift – «Karate er et livslangt studium, som en vei uten ende.»

Høyre: Gichin Funakoshi sin 10. forskrift – «Når du forstår hvordan karate er relatert til alt i livet så har du oppdaget karatens essens.»

Karate er en kampkunst som gir trening med mening

Det er mange gode grunner til å trene karate. Motivasjonen kan for eksempel variere fra å trimme, å trene sammen med andre, en interesse for japansk kultur og historie, en fasinasjon for kampkunst, ønsket effektivt selvforsvar, etc.

Gichin Funakoshi, den moderne karatens far, skrev for over 70 år siden at karate:

- gir en god mulighet til allsidige trening av hele kroppen
- ikke nødvendigvis krever mye tid hver gang (en kata tar f. eks. bare ett minutt eller to)
- kan trenes hvor som helst, når som helst – enten alene eller sammen med andre
- passer like godt for unge som gamle, og kan tilpasses den enkeltes utgangspunkt

Uansett forutsetninger kan karate tilby en rekke gevinster med tilhørende utfordringer. Noen av disse kan være:

Fysiske gevinster

- Styrke
- Koordinasjon
- Bevegelighet / smidighet / balanse
- Hurtighet
- Spenst
- Utholdenhet

Mentale gevinster

- Konsentrasjon
- Selvbeherskelse
- Selvinnst
- Selvrespekt og respekt for andre

Det er også sagt at kampsport kan gi utøveren:

- Økt disiplin
- Forbedret selvtillit
- Økt selv-kontroll
- Åndelig vekst
- Kunnskap om og innsikt i andre kulturer
- Et langt liv

Ikke minst er det sosialt, morsomt og du får nye venner.

Om stilarten vår

Klubbens stilart heter Shōrin-ryū karate (小林流). Ryu betyr skole. Denne måten å organisere karatestiler på oppstod i begynnelsen av det 20. århundre.

På japansk finnes det flere måter å skrive Shorin-ryu på, som hver gir forskjellig mening. Navnet kan blant annet oversettes med «liten». Det kan oppfattes som et symbol på at teknikkene skal utføres etter prinsipper som kan minne om en ung furukvist: ettergivende når den bøyes, men kommer tilbake med snert i kontringen. Leser vi tegnene på kinesisk, blir uttalen shaolin, som også er navnet på det kinesiske klosteret som kan være utgangspunktet for mange ulike kampsystemer.

Vår stilart beskrives derfor gjerne som «Ung skog stil». Den er beslektet med Shuri-te og Tomari-te og er en hybrid-stil som både er påvirket av opprinnelig Okinawa karate og Kempo, sannsynligvis hovedsakelig syd-kinesisk Kung Fu.

Rent teknisk er et viktig kjennetegn på Shorin-Ryu å konsentrere all kraft i øyeblikket. Det legges også vekt på hurtighet, smidighet, bevegelighet og evnen til å kombinere teknikker.

Chōshin Chibana (1885 - 1969) utviklet Shorin-ryū karate basert på det han hadde lært av Ankō Itosu (1831 – 1915), en av de store Shuri-te mestrene og betraktet som en av de viktigste grunnleggerne av Shuri-te. Ankō Itosu er også anerkjent som en av flere sentrale «bestefedre» til den moderne karaten, og som mannen som skapte kata-serien Pinan. I 1933 ble stilarten gitt navnet (Chibana ha) Shorin-ryu og dette årstallet kan betegnes som etableringsåret. I 1957 mottok han graden Hanshi, 10. Dan. Under ser du noen bilder av vår stilarts grunnlegger, Chōshin Chibana.



Figur 1 Chōshin Chibana med studenter i 1962

Dojo-regler

Dojo (道場) betyr treningslokale og er tradisjonelt et hellig sted (selv om klubbens treninger ofte skjer i vanlige gymsaler). “Do” betyr “veien” og “jo” betyr “stedet”. Dojo betyr derfor “Stedet som veien studeres”. Følgende regler gjelder alle treninger og alle medlemmer.

1. Gi (drakten) skal være ren og gjerne nystørket, Obi (beltet) godt knyttet med knuten under navlen. Gi og belte skal være på før du kommer inn i Dojo. Merker på drakten skal være godkjent av Sensei. Bruke gjerne overtrekks-dress eller lignende til og fra trening for å holde din Gi ren.
2. Ivareta god personlig hygiene. Hold neglene kortklipt, hender og føtter nyvasket!
3. Ta av smykker, klokke, øreringer og hårspenner før trening for å unngå skade på deg og andre.
4. Hils (Bukk = Rei) mot midten av rommet hver gang du kommer inn i Dojo, og hver gang du går ut.
5. Hvis du kommer etter treningsstart, sett deg ned rett innenfor inngangsdøren til Dojo i Seiza-stilling og vent på signal fra Sensei/ Sempai. Når du får beskjed, gå til den enden med lavest graderte for ikke å forstyrre de som allerede har stilt opp.
6. Før oppstilling, tren for deg selv eller sammen med andre. Det skal være ro i Dojo, prat dempet!
7. Organisert trening innledes og avsluttes med hilsningsseremoni.
8. Hovedinstruktør tiltales Sensei, andre (eller assisterende) instruktører Sempai. Vis respekt for Sempai (høyere graderte), og følg anvisninger fra dem som har treneransvar.
9. Hvis Sensei/ Sempai ikke har kommet etter et kvarter, begynner høyest graderte oppvarming.
10. Under trening skal du ikke forlate Dojo uten tillatelse fra en av instruktørene.
11. Under trening skal du være oppmerksom og fokusere på undervisningen mens denne pågår, og ikke konsentrere deg om andre ting. Vis respekt for det du gjør, og de du trener sammen med. Tren alvorlig og ha det morsomt.
12. Under trening med partner skal du alltid hilse mot partner før øvelsen innledes. Dette er tegn på høflighet og gjensidig respekt, samt at teknikkene skal kontrolleres for å unngå skader.
13. Husk alltid å takke den som har lært/forklart deg noe.
14. Ingen kumite (sparring) uten oppsyn av Sensei , eventuelt Sempai.
15. Opptre alltid på en måte som ikke skader omdømmet til karate og Nesodden karateklubb. Dette gjelder både i og utenfor Dojo. Du bør derfor søke å opptre høflig og fornuftig, vise god forstand og dømmekraft og gjennom dine handlinger vise en god moralsk fremferd.

Seremoni ved start og avslutning av trening

Hver trening skal normalt starte og avsluttes med både hilsning og meditasjon. Den enkelte klubb og Sensei kan velge personlige varianter, men den tradisjonelle seremonien er beskrevet nedenfor.

Seremonien bygger på det tradisjonelle japanske Zarei (sittende bukk), som utføres fra tradisjonell Seiza (sittende stilling).

Seiza er en av de mest vanlige sittestillingene i japansk kulturliv under formelle hilsener og har som mål å ivareta Japansk tradisjon og å vise respekt. Karateklubber er også en tradisjonsbærer og formidler av japansk kultur. Det er derfor viktig å vite hvordan seremonien utføres i sin helhet.

Seremonien utføres i forbindelse med utøvelse av kampkunst i dojoer over hele verden. I tillegg benyttes sittestillingen Seiza ved blomsterdekorering, under te-seremoni, under fløytespilling eller ved korsang. Kort fortalt er Seiza en stilling som har vært brukt siden det 18 århundre under utøvelsen av tradisjonell japansk kulturaktiviteter og/eller ved formelle situasjoner. Ordet Seiza skrives med to tegn; «sei» betyr korrekt/formelt riktig/nøyaktig, mens «za» betyr sittestilling. For japanerne er Seiza den mest effektive, estetiske og korrekte sittestillingen man kan ha under formelle aktiviteter som utføres på matter, ofte kalt Tatami.

I føydaltidens Japan hadde samuraiene retten til å bære 2 sverd. Siden samuraiene måtte være forberedt på kamp til enhver tid, var det viktig å være i stand til å gjøre det selv i det øyeblikket man bøyd hodet frem for å bukke. Slik måtte knærne og kroppens posisjon alltid gi samuraien mulighet for maksimum bevegelsesfrihet til å trekke sverdet. Når vi trener er det ingen som utgjør en trussel mot liv og helse, men vi velger å bruke den mest vanlige formen for etikette man finner i de fleste budo-disipliner.

Ritualet er som følger: Ved «still opp» kommando («Seiretsu») fra Sensei stiller alle seg på en linje med ansiktet vendt mot Shomen (hovedveggen). Sensei sitter nærmest Shomen. Høyest graderte utøver stiller seg på høyre side forrest i dojoen, og de andre følger på etter grad ned mot venstre side sett mot Shomen. Høyest graderte utøver styrer Zarei-ritualet og gir først kommandoen «Seiza».

Det sittende Zarei-ritualet med utgangspunkt i Seiza (stammer fra Ogasawara-ryu¹ skolen 1187-dd) begynner med at man med rak rygg senker baken ned mot hælene. Tærne er bøyd slik at tåballen gir den nødvendige støtten når man går ned. Denne mellomposisjonen hvor man står på huk på tåballen kalles Kiza. Så plasseres venstre kne i bakken, deretter det høyre kneet, tradisjonelt begrunnet slik at sverdet eventuelt kunne dras raskt opp av sliren (som var plassert på venstre siden av kroppen). Sitt ned oppå hælene med vristen og skinnleggen ned mot gulvet. Knærne er fra en til tre knyttenever fra hverandre, litt avhengig av utøverens fysiologiske forutsetninger. Ryggen skal være rett uten å presse magen utover, og armene henger naturlig nedover med håndflatene plassert midt på låret i hvilestillingen.

¹ Ogasawara ryu åpnet skolen sin for etikette og ridning for allmennheten i 1880, 700 år etter den først oppstod som en familieskole for etikette. Først under EDO perioden (1600-1868) endret samuraienes sittestilling seg fra Agura "å sitte på rompa med beina i kors" til den Seiza vi kjenner i dag. Man fikk Tatami (stråmatter) på gulvene og samuraienes ekstreme formelle krav til etikette bidro til å innføre Seiza. Det ble en slags konsolidering av kulturlivet i Japan under Edo perioden, ettersom dagliglivet stabiliserte seg og folk kunne konsentrere seg om andre ting enn krig. Det moderne Zarei utføres stort sett etter samme mønster som den tradisjonelle Ogasawara-ryu måten.

Når alle har satt seg roper høyest graderte utøver kommandoen «Mokuso», som et signal til at alle skal lukke øynene og gjøre seg klar mentalt til treningen. Etter ca. 10 sekunder roper han/hun kommandoen «Mokuso Yame» som et signal til at man skal åpne øynene og gjøre klar til Zarei.

Igjen roper høyeste graderte kommandoen «Shomen ni rei». Deretter plasseres man venstre hånd i bakken ca. 30 cm foran kneet med fingertuppene pekende 30 grader innover før høyre hånd plasseres på samme måte slik at hendene og tomlene danner en trekant. Høyre hånd ble alltid holdt fri til siste øyeblikk for evt. i siste liten å kunne trekke sverdet effektivt og avverge et angrep. Ved Zarei hadde man enten sverdet i sliren eller så lå det på gulvet på venstre siden. Det fantes ikke noe "venstrehendt" versjon av dette ritualet.

Når kroppen så bøyes fremover i bukket skal man ikke se i bakken rett ned, men vise Zanshin (å ha en bevisst oppmerksomhet mot sine omgivelser) og fokusere på et område 30 cm foran hendene. I gamle dager kom også regelen om rang inn for å regulere bukkets dybde og varighet. Vi bukker imidlertid likt til alle og viser hverandre samme respekt. Øynene følger med naturlig fremover uten å fokusere på et spesielt punkt slik at man kan holde kontroll med alt som skjer i hele synsfeltet (happo enzan).

Etter «Shomen ni rei» (bukket mot hovedveggen) vender Sensei seg mot klassen og høyest graderte utøver roper «Sensei ni rei» (bukket mot Sensei) som signal til sittende bukk mot Sensei. Til slutt kommer kommandoen «Otagai ni rei» (bukket mot hverandre) som siste signal til bukk for hverandre hvor man signaliserer gjensidig respekt som treningspartnere. Når man avslutter prosedyren med selve bukket gjør man det motsatt ved at høyre hånd forlater bakken først, så venstre, deretter løftes høyre kne opp og til slutt det venstre kne, alt i motsatt rekkefølge av det som skjedde innledningsvis.

Høflighet

En av karatens hovedregler er at «Karate begynner og slutter med høflighet», “Karate wa rei ni hajimari, rei ni owaru.” Disse reglene er tilrettelagt av Gichin Funakoshi (1868-1957), også kalt den moderne karatens far.

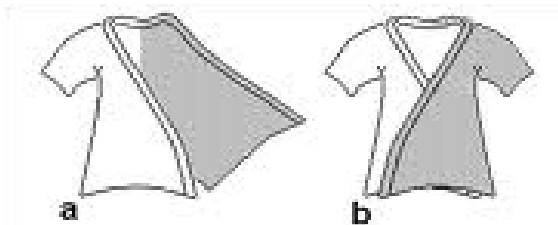
Rei (礼) er en høflighetsmarkering som viser høflighet og respekt i form av et bukk.

Gi og Obi

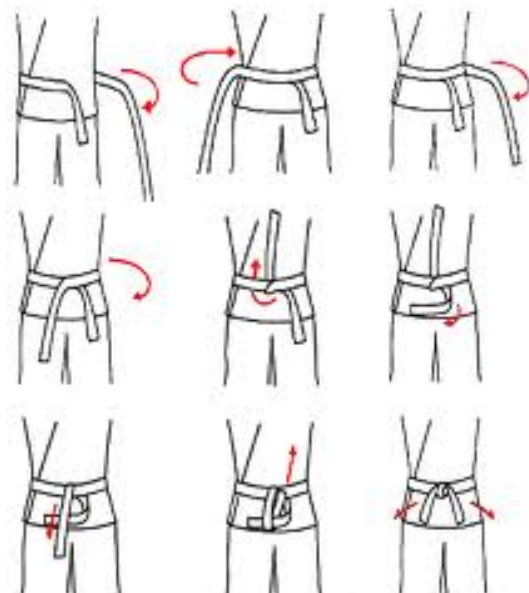
Drakten vi trener i kalles Gi. Beltet vi bærer kalles Obi.

Under ser du en formelt korrekt måte å ta på seg Gi og å knytte Obi.

Merk at beltets ender skal være like lange. Dette oppnås ved å justere beltet rundt livet i illustrasjon nr. 4 og 5 i Figur 3. Knuten skal knyttes så hardt at den ikke går opp under trening.



Figur 2 Slik tar du på deg din Gi-overdel



Figur 3 Slik knytter du Obi



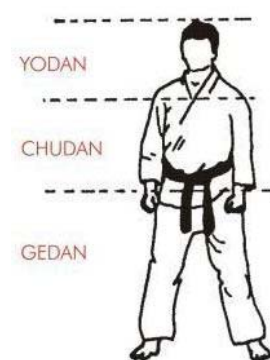
Figur 4 Obi - knute som låser bedre

Begreper og teknikker

Karate inneholder svært mange begreper og teknikker som en karateka blir kjent med etter hvert. De følgende er et lite utvalg.


Kroppens soner

Kroppen er delt i tre soner. Disse brukes for å indikere høyden som en gitt teknikk utføres i. Denne angivelsen av høyde gjelder både slag-, spark- og blokk-teknikker.

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Yodan	Øvre posisjon, fra skuldre og opp.	
Chudan	Midtre posisjon, fra mage til bryst.	
Gedan	Nedre posisjon, fra hofte og ned.	

Knyttneve

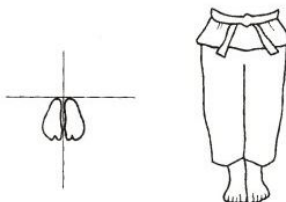
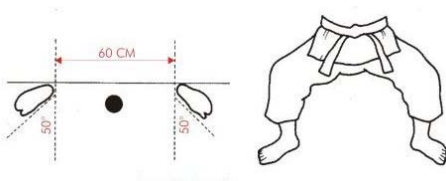
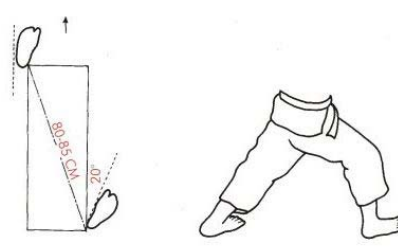
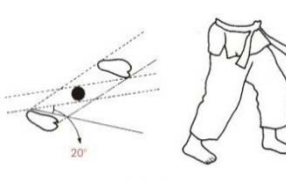
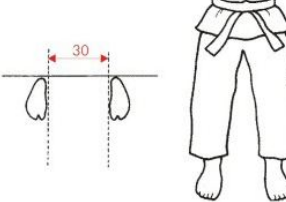
Knyttneven er viktig i karate. Vær bevisst på å forme den korrekt.

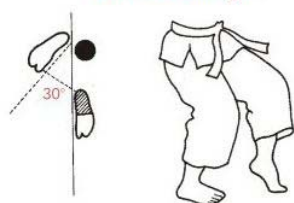
Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Seiken	<p>Knyttneve</p> <p>Form den ved å bøye 1. og 2. fingerledd samtidig, deretter 3. fingerledd. Legg tilslutt tommelen som en forsegling mellom 1. og 2. fingerledd, bak peke- og langfinger. Dette bidrar også til å redusere faren for å skade tommelen.</p> <p>Knyttneven skal være stram i trefføyeblikket med en konsentrasjon av kraften på de to største knokene.</p> <p>Håndleddet har tilnærmet ingen vinkel mot underarmen. Dette motvirker at håndleddet bryter frem- eller bakover i trefføyeblikket.</p>	

Stillinger

Stillinger har som hovedfunksjon å bevege utøverens kroppsvekt inn i teknikken. Sekundært, kan stillinger bidra til å begrense motstanderens bevegelsesfrihet.

Når du trener på stillinger: Hold ryggen rett, senk skuldrene, stå stødig med god gulvkontakt og dropp din energi ned i magen.

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Heisoku dachi	Oppmerksomhetsstilling. Brukes ved oppstilling, ved start av kata, etc.	 <p>HEISOKU DACHI</p>
Shiko dachi	Firkant-stilling, mye brukt til blokkering, men også slag.	 <p>SHIKO DACHI</p>
Zenkutsu dachi	Lang stilling, mye brukt til slag- eller blokkering, men også spark. Merk at tærne på begge føtter skal peke fremover og at det skal være omtrent en skulder-bredde mellom disse, dvs. ikke på linje.	 <p>ZENKUTSU DACHI</p>
Moto dachi	Kort slag-stilling, mye brukt til slag- eller blokkering, men også spark. Stillingsbredde som i Zenkutsu dachi	 <p>MOTO DACHI</p>
Heiko dachi	Klar-stilling. Også kalt Hachiji dachi eller Yoi dachi.	 <p>HEIKO DACHI Heiko = parallell</p>

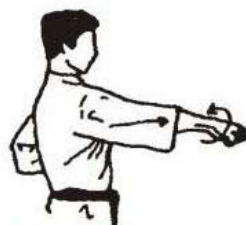

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Nekoashi dachi	Katte-stilling, mye bruk i blokkering eller kontring, herunder spark.	<p>NEKOASHI DACHI "Kattefotstilling"</p> 




Slag

Når du trener på slag: Senk skuldrene, sørg for god pusteteknikk, stå stødig med god gulvkontakt og dropp din energi ned i magen.

Det er viktig å stoppe slagbevegelsen ved hjelp av muskler og sener før albu-leddet er helt utstruktet for å unngå skade. Pass også på at skulderleddet heller ikke stopper slagbevegelsen alene, uten bruk av rygg- og brystmuskulaturen.

Slagarmen bevegtes frem mens armen på motsatt side går bakover. Bevegelsene følger en rett linje for begge armene. For slagarmen er det knyttneven som leder den rettlinjete bevegelsen. På motsatt side er det albuen som trekker knyttneven/armen bakover tett mot siden av brystkassen. Hastigheten er såpass synkron at begge knyttnevener vil møtes omtrent midtveis. Merk at begge knyttnevener roteres synkront 180 grader helt mot slutten av slagbevegelsen. Knokkene ender med å peke opp på slaghånden og ned på motsatt side. Albuleddets spiss skal peke rett ned i slaget sluttposisjon. Dette oppnås ved skulderen faller litt frem og roteres svakt nedover.

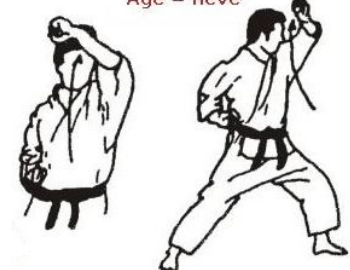


Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Choku zuki	<p>Rett slag fra stillingen Heiko dachi.</p> <p>Merk at knyttnevener roteres i siste del av slagbevegelsen.</p>	 <p>CHOKU ZUKI Rett slag med fremsiden av knokkene (Seiken) Treffkraften er på peke og langfingerknokkene (60 og 40%)</p>
Gyaku zuki	<p>Slag med bakerste (motsatt) knyttneve. Slagarmen er på motsatt side som forreste ben.</p> <p>Merk at hoften roteres med slaget.</p>	 <p>GYAKU ZUKI Zuki med skritt og slag på motsatt side, fremre arm og bakre bein</p>



Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Kizami zuki	Fra f. eks. stillingen Moto dachi, stå stille eller skli fremover (Yori Ashi) og slå en "jab" med fremste arm.	 <p>KIZAMI ZUKI slag med fremre arm, "jab"</p>
Oi zuki	Gå et skritt frem og slå med fremste knyttneve, dvs. forreste ben og slagarm er på samme side. Merk den halvsirkelformede skrittbevegelsen.	 <p>OI ZUKI Zuki med skritt og slag på samme side, fremre arm og fremre bein Oi = fremover/angripe</p>
Shiko zuki	Slag utført i stillingen Shiko dachi.	 <p>SHIKO ZUKI Zuki (slag) utført i Shiko Dachi</p>

Blokkeringer

En blokk kan brukes defensivt for å unngå å bli truffet av en teknikk. Men primærfunksjonen til blokker er offensivt som slag. Blokkeringer kan også manøvrere en motstander til en ufordelaktig posisjon.


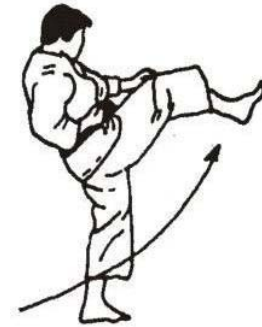

Når du trener på blokkeringer: Senk skuldrene, sørg for god pusteteknikk, stå stødig med god gulvkontakt og dropp din energi ned i magen.

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Age uke	<p>Blokk oppover</p> <p>Yodan = Øvre nivå, dvs. fra halsen og opp.</p> <p>Age = Heve</p> <p>Kan utføres fra ulike stillinger.</p>	<p>(YODAN) AGE UKE</p> <p>Yodan = øvre nivå</p> <p>Age = heve</p> 
Gedan uke / Gedan barai uke	<p>Blokk for nedre kroppsdeler (nedre mageregion/skrittet)</p> <p>Gedan = nedre nivå</p> <p>Barai = feie</p> <p>Kan utføres fra ulike stillinger.</p>	 <p>GEDAN BARAI</p> <p>Gedan = nedre nivå</p> <p>Barai = feie</p> <p>f eks Ashi Barai - fotfeieing</p>
Shuto uke	<p>Håndkant-blokk</p> <p>Shuto = Sverdhånd.</p> <p>Kan utføres fra ulike stillinger.</p>	 <p>SHUTO UKE</p> <p>Shuto = "sverdhånd"</p> <p>som blokk: shuto uke</p> <p>som slag: shuto uchi</p>

Japansk ord	Betydning	Illustrasjon
Uchi uke	Blokk fra den ene utsiden, forbi kroppen og til den andre siden.	 <p> UCHI (UDE) UKE Uchi = innenfra Ude = underarm </p>
Soto uke	Blokk fra den ene utsiden og mot midten av kroppen	 <p> SOTO (UDE) UKE Soto = utenfra Ude = underarm </p>

Spark

I et spark er det viktig å løfte kneet høyt. Etabler god balanse ved tyngdeforflytning til standbenet. Behold god kontakt med gulvet og bruk overkroppen aktivt (som en motvekt) ved å mobilisere armene og spesielt musklene på ryggsiden.

Begrep	Betydning	Illustrasjon
Mae geri	<p>Fremover-spark med bakerste fot.</p> <p>Det finnes to varianter av sparket:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kekomi: Støt eller dytt fremover 2. Keage: Rask tilbaketrekk for å gi størst mulig sjokkeffekt, treff-flaten er tåballene. <p>Merke de ulike banene som foten følger i de to variantene.</p> <p>Merk også at Mae geri trekker sparkfoten tilbake til utgangsstillingen (Oi geri fullfører skrittbevegelsen fremover, mens Kizami geri er spark med forreste ben uten skritt).</p>	 <p>MAE GERI KEKOMI Mae = framover Kekomi = Støt</p>  <p>MAE GERI KEAGE Keage = snært/"snap" Trekke foten raskt tilbake ved å bøye kneleddet Gir en sjokkeffekt i treffet</p>
Mawashi geri	<p>Rund-spark</p> <p>Finnes i to varianter av sparket:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kekomi: Støt eller dytt fremover 2. Keage: Rask tilbaketrekk for å gi størst mulig sjokkeffekt, treff-flaten er tåballene eller oversiden av tærne. 	 <p>MAWASHI GERI Rundspark Keage - med snært Kekomi - med støt</p>

Ordliste

Begrep	Betydning
Budo	Budō (武道) "Kampens vei". Samlingsuttrykk for all japansk kampkunst.
Bunkai	Bunkai (分解), ofte forklart som "hvordan er teknikkene i en kata er ment å anvendes på en praktisk og realistisk måte i en situasjon som innebærer selvforsvar/angrep. Begrepet kan også oversettes som "å analysere eller å dele opp i mindre deler". Utførelsen av Bunkai vil normalt involvere en eller flere partnere. Det er også normalt at en kata har flere alternative Bunkai. Noen av disse vil være åpenbare, andre kan være mer skjulte.
Dan	Dan (段), betyr mestegrad.
Dojo	Dojo (道場) er et treningssted, "Veiens sted". Et hellig sted. Korrekt Dojo-etikette er beskrevet i kapittelet «Dojo-regler».
Gi	Gi (空手着 eller 空手衣) er en treningsdrakt av tradisjonelt hvitt bomullstoff.
Hai	Hai (はい) betyr ja. I dojo kan det også benyttes i betydningen jeg forstår og/eller jeg bekrefter.
Karate	Ordet karate (空手) består av to stavelser: "Kara" og "te". Dagens allment aksepterte betydning er "Kara" = "tom" og "te" = "hånd". Frem til 1930-tallet, som innebar en økende grad av nasjonal bevissthet og militarisme, ble "Kara" skrevet med et annet skrifttegn (唐). Dette gamle kinesiske tegnet er opprinnelig brukt for å beskrive Tang-dynastiet (618-907), mens det i Japan fikk den mer generiske betydningen "kinesisk". Den første og alternative betydningen av 唐手 var derfor "kinesiske hånd" eller "Tang hånd". 空 og 唐 er såkalte homonymer. <i>Et homonym (fra gresk homoios = «identisk» og onoma = «navn») er hvert av to eller flere ord som uttales eller skrives likt, men har ulikt opphav og ulik betydning. Fordi de lett blandes sammen kalles de også forvekslingsord.</i>
Karateka	Karateka (空手家) er en som studerer/trener/instruerer karate
Kata	Kata (型 eller 形) er primært en fysisk mal for en solo utførelse av gitte kampbevegelser. Hensikten med denne malen er å nedtegne hovedprinsippene for et gitt kampkunssystem slik at disse kan overleveres til neste generasjon. Kata er sekundært en metode for egentrening, enten alene eller i grupper.
Kiai	Kiai (気合) er et kamprop eller skrik. Et kraftig rop med full lungekraft. Det kan brukes som en naturlig del av en kraftanstrengelse, for å skremme en motstander og ikke minst til å konsentrere kraften i teknikken. Kiai brukes både i kata ved utførelse av visse sentrale teknikker eller i kamp (kumite). OBS: Kampropet kan være en fritt valgt og personlig lyd, bare ikke "Kiai".
Kihon	Kihon (基本, きほん ³) er et japansk uttrykk for basisteknikker eller grunnleggende teknikker. Trening i og mestring av Kihon er betraktet som sentralt i all trening, både for nybegynnere og viderekommende. Kihon inkluderer korrekt kroppsposisjon og pusting i øvelser som stillinger, slag, spark, blokk og kast. Kihon er også en måte å fremme en god sportsånd og holdning til karate i og utenfor trening.
Kohai	En Kohai (後輩). er en junior og mindre erfaren utøver sett i forhold til en senior og mer erfaren utøver som omtales som Sempai.
Kumite	Kumite (組手: くみて) er sparring i karate. Kumite betyr bokstavelig talt "Når hender møtes". Graden av fysisk kontakt varierer fra stilart til stilart.
Kyu	Kyu (級) er en betegnelse på en elevgrad.
Mon	En elevgrad for barn.
Osu	Osu (押忍) er veldig utbredt andre steder. Dersom det gis instruksjoner som krever en bekreftelse benytter vi «Hai». Ellers er det bare å trene i stilhet. Grunnen til at vi har tonet ned bruken av Osu i vår klubb er at uttrykket har noen uheldige sider knyttet til seg. I japansk kultur uttrykker det sterk selvsikkerhet og maskulinitet. I utgangspunktet anbefales det ikke brukt mot noen japansk person, med mindre han eller hun er yngre

Begrep	Betydning
	<p>enn deg, har en lavere rang eller dersom vedkommende faktisk ønsker at uttrykket benyttes.</p> <p>Siden Osu er svært vanlig i mange klubber i verden gir vi allikevel en kort forklaring på hvordan uttrykket benyttes/forstås andre steder. Den bokstavelige betydningen av Osu kan utledes fra de skrifttegn som uttrykket er utledet fra. «Osa» betyr «å presse eller anstrenge seg 100 %», mens «Shinobu» betyr «tålmodighet» eller «stødig ånd». Når begge skrifttegn kombineres blir meningen av uttrykket «å vise utholdenhet mens man presser seg selv til den absolutte grense». Osu kan også bety «hei», «hade», «ja», «ok», «jeg forstår», «jeg vil forsøke enda hardere» og/eller «jeg vil holde ut». Det kan også benyttes som en bekreftelse på at en instruksjon er forstått.</p>
Rei	Rei (礼) er en høflighetsmarkering som viser høflighet og respekt i form av et bukk.
Sempai	Sempai (先輩) skrives Senpai, men på japansk uttales "n" som "m" foran en konsonant hvis lyd formes med begge leppene som f. eks. "p". Begrepet kan forstås som veileder og brukes om senior medlemmer med lengst erfaring eller assisterende instruktører som blir tildelt et spesielt ansvar i løpet av en trening. En Sempai er senior i forhold til Kohai og disse begrepene er sentrale i det japanske samfunnet for å håndtere relasjonen mellom eldre og yngre, mer og mindre erfarne mennesker.
Sensei	Sensei (先生) er en betegnelse på en (hoved)instruktør.

Kommandoer

Japansk ord	Betydning
Matte	Vent. Stopp øyeblikkelig (まって)
Hajime	Begynn (始め)
Yame	Fullfør teknikken. Avslutt. (止め) På slutten av en kata vil Yame også innebære en viss grad av Yoi, dvs. å være klar igjen.
Mawatte	Snu rundt (回って)

Tallsystemet

I Japan teller man ved å sette sammen grunn-tall, tallene 1 til 10, 100, 1000, 10000 10000000 osv. Det vil f. eks. si at 24 er ni-ju-shi (*to-ti-fire*). De formelle tegnene for tall benyttes særlig i juridiske og finansielle dokumenter for å unngå forfalskninger ved å endre tegnet for 1 til 2 eller 3. Det er bare tegnene for tallene 1, 2, 3 og 10 som har en formell variant.

Fonetisk uttale finner du blant annet her: <http://www.ryukyukempo.com/countinginjapanese.html>

Tallene null til ti	Uttale ²	Tegn (vanlig)	Tegn (formelt)	Uttale (Uchinaaguchi) ³
0	rei	零	零	tiichi
1	ichi	一	壹	taachi
2	ni	二	弍	miichi
3	san	三	参	yuuchi
4	shi (yon)	四	四	ichichi
5	go	五	五	muuchi
6	roku	六	六	nanachi
7	Shichi (nana)	七	七	yaachi
8	hachi	八	八	kukunuchi
9	ku (kyū)	九	九	tuu
10	Ju	十	拾	tiichi

Tallene over ti	Uttale	Tegn
11	ju-ichi	十一
12	ju-ni	十二
14	ju-yon	十三
20	ni-ju	二十
30	san-ju	三十
100	hyaku	百
1 000	sen / issen	千
10 000	iti-man	万

² Uttale for enkelte tall i parentes viser foretrukket japansk uttale. De øvrige tallene har fått uttale fra Kinesisk og er den uttalen vi er vant til å bruke i vår Dojo.

³ Uchinaaguchi er det opprinnelige språket på Okinawa. Det er utrydningstruet og vi tar med tellemåten som et lite bidrag til å bevare språket.

Beltesystemet

Dagens beltesystem i karate er relativt nytt i forhold til hvor lenge karate har eksistert. Det er allment akseptert at Gichin Funakoshi, grunnleggeren av Shotokan og en viktig bidragsyter til utbredelsen av moderne karate, introduserte dagens beltesystem i 1916. Påvirkningen fra Judo når det gjelder belte og gi er veldig klar, men hovedbegrunnelse var å skille japansk karate fra sine kinesiske røtter, samt appellere til Japans voksende nasjonale stolthet på den tiden.

Antall beltegrader og farger varierer naturligvis noe fra kampkunst til kampkunst, men også fra stilart til stilart innen en kampkunst som f. eks. karate. Det er til og med variasjoner innen en stilart, på tvers av landegrenser, der stilarten ikke har en enhetlig og sterk organisering.

I Nesodden karateklubb har vi følgende beltesystem som starter på 9. kyu.

Beltefarge	Grad	Betegnelse	Tegn
Hvitt (ikke gradert)	9. Kyu	Kukyu / Kyukyu	級 / 九級
Rødt	8. Kyu	Hakkyū / Hachikyu	級 / 八級
Gult	7. Kyu	Nanakyū / Schichikyu	級 / 七級
Oransje	6. Kyu	Rokkyū	級 / 六級
Grønt	5. Kyu	Gokyū	級 / 五級
Blått	4. Kyu	Yonkyū / Shikyu	級 / 四級
Brunt	3. Kyu	Sankyū	級 / 三級
Brunt	2. Kyu	Nikyū	級 / 二級
Brunt	1. Kyu	Ikkyū	級 / 一級
Svart	1. Dan	Shodan	初段
Svart	2. Dan	Nidan	二段 / 貳段
Svart	3. Dan	Sandan	三段 / 參段
Svart	4. Dan	Yondan	四段
Svart	5. Dan	Godan	五段
Svart	6. Dan	Rokudan	六段
Svart	7. Dan	Nanadan	七段
Svart	8. Dan	Hachidan	八段
Svart	9. Dan	Kudan	九段
Svart	10. Dan	Jūdan	十段

For barn til og med tolv år benyttes det samme beltesystemet, men her har beltene hvit stripe frem til og med svart.

Vårt pensum

Vårt pensum er delt i fire deler: kata m/bunkai, kumite, grunnteknikker og selvforsvar. Disse er kort beskrevet under. Kravene gjelder oppnåelse av aktuell beltegrad.

Kyu-grader

Tidsrommet for å oppnå et gitt nivå før neste gradering er å anse som en retningslinje, men perioden kan endres individuelt av trener(gruppen). Alle graderinger skal inkludere øvelser med grunnteknikker (Kihon) valgt av graderingspanelet og tilpasset utøverens ferdighetsnivå. Fra blått (Younkyu) til og med siste grad av brunt (Ikkyu) skal graderingen også inneholde demonstrasjon av tre sett med bunkai. Disse velges av graderingskandidaten fra kata som vises på graderingen.

Dan-grader

Alle graderinger må inkludere obligatorisk kata, Goshin Jutsu og kumite. Etter 5. dan blir kata valgt av graderingspanelet i tillegg til alle øvrige standardkrav. Erfaring og suksess som trener vurderes også.

Voksen/Ungdom	Barn	Krav for å oppnå grad		
		Kata	Kumite	Goshin Jutsu
13 år +	6 - 12 år			
Kyukyu (9)	Kyukyu (9)	Nybegynner		
Hachikyu (8) 6 mnd.	Hachikyu (8) 6 mnd.	Taikyoku Sandan	2 - 3 runder á 2 minutter	Selvforsvar mot: - Enkelt håndleddsgrep - Dobbelt håndleddsgrep - Kragegrep enkelt - Kragegrep dobbelt - Livtak forfra (over armene) - Livtak forfra (under armene) - Hårtak forfra - Hårtak bakfra - Kveling forfra - Kveling bakfra
Schichikyu (7) 6 mnd.	Schichikyu (7) 6 mnd.	Pinan Nidan		
Rokkyu (6) 6mnd.	Rokkyu (6) 6 mnd.	Pinan Shodan		
Gokyu (5) 6 mnd.	Gokyu (5) 6 mnd.	Pinan Sandan		
Yonkyu (4) 12 mnd.	Yonkyu (4) 12 mnd.	Pinan Yondan	3 – 6 runder á 2 minutter	Selvforsvar mot: - Stående armlås - Livtak bakfra (over armene) - Livtak bakfra (under armene) - Full Nelson - Hodelås forfra - Hodelås bakfra
Sankyu (3) 12 mnd.	Sankyu (3) 12 mnd.	Naihanchi og Pinan Godan		
Nikyu (2) 12 mnd.	Nikyu (2) 12 mnd.	Seisan og Anaku	Min. 4 runder á 2 minutter	
Ikkyu (1) 12 mnd.	Ikkyu (1) 12 mnd.	Passai og Wanshu		
Shodan (1) 1 år	Anbefalt minimum alder: 16	Passai og Seisan Toma no Kun		
Nidan (2) 2 år	Anbefalt minimum alder: 20	Passai Sho Tokumine no Kun		

Voksen/Ungdom	Barn	Krav for å oppnå grad		
		Kata	Kumite	Goshin Jutsu
13 år +	6 - 12 år			
Sandan (3) 3 år		Gojushiho Toma no Sai		
Yondan (4) Shihan 4 år		Chinto Toma no Tonfa		
Godan (5) 5 år		Kusanku Toma no Kama		

Kata

Kata (型 eller 形) er et japansk ord som bokstavelig betyr mønster og som beskriver et koreografisk mønster av bevegelser som utføres alene eller sammen med andre. Kata benyttes i mange tradisjonelle japanske kunstformer som teater og i skoler som underviser i te-seremonien. Dog er kata mest kjent for sin anvendelse i kampkunst som aikido, iaido, judo, jujutsu, kenjutsu, kendo og karate.

En mulig definisjon av kata kan være som følger:


*Kata er **primært** en fysisk mal for en solo utførelse av gitte kampbevegelser. Hensikten med malen er å nedtegne hovedprinsippene for et gitt kampsystem for sivilt selvforsvar slik at disse kan overleveres til neste generasjon. Kata er **sekundært** en metode for egentrening, enten alene eller i gruppe.*

Å lære seg en kata er det samme som å lære seg et komplett kampsystem slik det ble definert av en historisk mester eller hans elev(er). Det er viktig å forstå at en kata i hovedregelen kom før tekniske grupperinger og stilarter. Slik kan vi si at en klubbs kata-pensum inneholder essensen av mange historiske mestere og deres respektive kampsystemer. Siden en kata skal illustrere et komplett kampsystem hadde den enkelte mester/elev en stor utfordring med hensyn til å unngå at deres kata skulle bli uendelig lang. Dette løste de ved å lage et konsentrat av hele kampsystemet slik at bevegelsene illustrerer kamp-prinsipper og ikke hver eneste bevegelse/teknikk som den enkelte mester hadde funnet effektiv i kamp. Slik sett kan vi sammenligne en kata med alfabetet. Vi lærer alfabetet i en gitt rekkefølge og det består bare av 29 bokstaver. Når vi bruker bokstavene gjør vi det i den rekkefølge som best formidler vårt budskap. På den måten skapes en uendelighet av ord og setninger, langt rikere enn de 29 bokstavene som utgjør alfabetet. På samme måte vil kamp-prinsippene som er nedtegnet i en kata kunne varieres og kombineres i det uendelige. Sett i lys av dette kan vi lettere forstå de som påstår at ett liv ikke er nok for fullt ut å forstå en kata.

Vårt pensum dekker 14 kata, i tillegg til en rekke våpenkata og tre Taikyoku-kata for nybegynnere.

Begynnelse og avslutning av kata

En kata starter normalt med Rei, Naotte og Yoi. Så varierer det med hver kata om Yoi er nødvendig eller ikke. I enkelte kata er Yoi-posisjonen avvikende, f eks Wanshu og Passai. Disse Yoi—posisjonene har en klar anvendelse i kamp.

Begrep	Betydning	Illustrasjon
Rei og Yoi	<p>Rei (礼) kan bety flere ting. Det kan bety hilsen eller bukk som substantiv, men også ordene etikette, høflighet, takknemlighet, belønning eller skikk og bruk nytter det samme skrifttegnet.</p> <p>Yoi (用意) er en betegnelse for en "Klar-posisjon".</p> <p>Den vanligste varianten er med begge armer lett bøyd med knyttede never foran og langs hver side av kroppen i ca. 45 graders vinkel. Dette skaper en sterkere armstilling enn om armene plasseres høyere.</p> <p>Det er viktig at utøveren har god kontakt med gulvet ved at knærne er lett bøyd. Rygg- og magemusklene har en lett spenning.</p>	 <p>Figur 5 I vår klubb er posisjon 1-3 i stillingen Heisuko Dachi og posisjon 4-5 i stillingen Heiko Dachi.</p>
	<p>En innledende og avsluttende bevegelse i de fleste av våre kata etter Taikyoku-kata.</p> <p>Høyre håndbak legges i venstre håndflate mens begge underarmer ligger ca. 45 grader opp fra horisontalplanet. Begge armer føres i en liggende U-bevegelse, samtidig som utøveren pusten inn i den første halvdel av U'en og ut i den siste halvdel. Bevegelsen avsluttes ca. 45 grader ned fra horisontalplanet.</p> <p>Pusten går inn i nesen og ut av munnen. Tenk på at luften går ned på ryggsiden og opp igjennom magen. Pustingene utføres uten at utøveren mister den gode kontakten med gulvet.</p>	

Taikyoku-kata

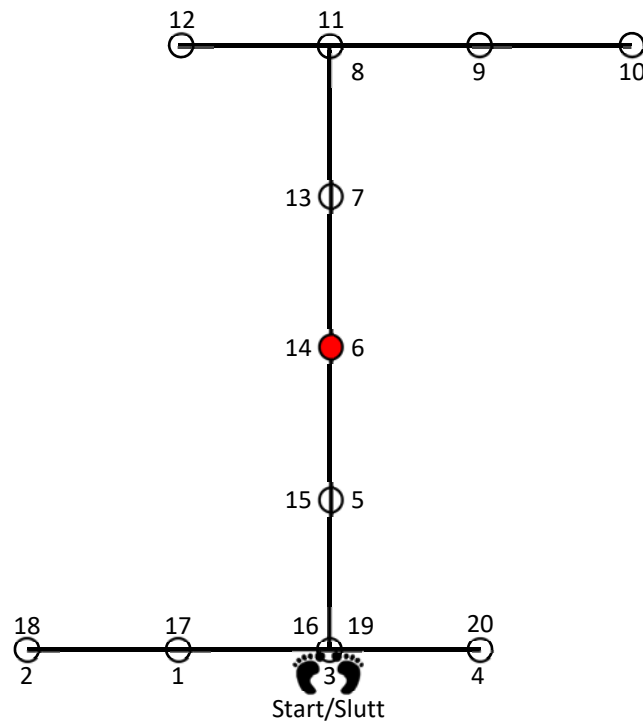
Navnet betyr "Første årsak" eller "stor begynnelse". Navnet Taikyoku (太極) refererer til det kinesiske filosofiske begrepet fra Taoismen, Taiji, som betegner makrokosmos før himmel og jord ble adskilt, dvs. en tilstand av kaos og/eller tomrom.

Gichin Funakoshi, skaperen av serien, mente at en nybegynner vil bruke rundt 40 sekunder på hver Taikyoku-kata.

	Navn på kata	Laget	Antall bevegelser	Graderingsnivå
1	Taikyoku shodan	Ca 1940	20	Nybegynner
2	Taikyoku nidan	Ca 1940	20	Nybegynner
3	Taikyoku sandan	Ca 1940	20	Nybegynner

Figur 6 og Figur 7 inneholder stillinger som ikke benyttes i vår stilart, dvs. stillingen som benyttes i alle blokkene. I vår stilart utføres alle blokkeringene i stillingen Shiko Dachi (ikke i Zenkutsu dachi).

Figur 8 er derimot korrekt med blokkeringer utført i Shiko Dachi.



Figur 9 Grunnleggende mønster (Embusen) for Taikyoku-kata. Merk at alle vendingene skjer inn mot mønsterets røde midtpunkt.

Alle tre Taikyoku kata ligger på klubbens hjemmeside:

<https://www.facebook.com/NesoddenKarateklubb#!/NesoddenKarateklubb/videos>

Kumite

Kumite er sportskarate. Dette er den konkurranseformen som etter hvert ble kjent og popularisert etter 2. verdenskrig. De fleste stilarter praktiserer ikke-kontakt eller begrenset kontakt under trening og konkurranser for å begrense skadeomfanget.

Vi bruker beskyttelsesutstyr under trening og konkurranser. Dette utstyret inkluderer tannbeskytter, susp (evt. brystskjold til damer), slaghandsker, samt legg- og fotskinn. Dette følger av World Karate Federation (WKF) sitt regelverk og er en forutsetning for at vår forsikringsordning gjennom Norges kampsportforbund er gyldig.

Man begynner kumite-trening med avtalte teknikker og går gradvis videre til fri sparring. For høyere graderte utøverne blir disse enige om hvilke regelverk som skal gjelde (WKF, JKA Ippon, Mixed Martial Art) som skal gjelde. Det er også viktig at ansvarlig trener/dommer er kjent med samme regelverk. Enhver kumite-teknikk skal opphøre øyeblikkelig i det den ene utøveren indikerer overgivelse. Dette er uavhengig av dommeranvisninger.

Det er viktig å kontrollere teknikkene sine til en slik grad at man stopper slaget idet/før man berører motstanderen. Denne konkurranseformen er derfor kun ment å skape et visst bilde av hva som hadde skjedd i fri kamp. Skadelige teknikker er selvsagt ikke tillatt. En gradering er ikke en konkurranse, men skal ha utøverens sikkerhet og helse som viktigste målsetting.

For barn og lavere graderte gjelder en ytterligere begrensning som går ut på at hver utøver får tildelt sitt oppmerkede område for å unngå enhver form for kontakt.

Til gradering er det vanlig å gå et antall to-minutters kamper. På lavere belte-nivå er det normalt mange som graderes samtidig. En praktisk løsning på dette er at to og to går kamp som en del av en større gruppe oppstilt i to rekker.

Grunnteknikker (Kihon)

Grunnteknikkene (ofte kalt Basic eller Kihon) er en selvstendig treningsform og bidrar vesentlig til god kontroll og beherskelse av både avanserte og raske teknikker. Samtidig er grunnteknikkene en viktig del av forberedelsene til både kata, kumite og selvforsvar.

Kapittelet inneholder litt flere spark-, slag- og blokkteknikkene enn det som er illustrert og forklart i håndboken og er derfor ment som en huskeliste over de teknikker som inngår i vår grunntrening. De samme teknikkene finnes igjen i våre kata. Teknikkene kan også kombineres, f. eks. slag- og blokk.

Geru Kihon (Sparkøvelse)

Arbeidsstilling	Fra Zenkutsu Dachii. Samme ben, alternerende ben, forlengs og baklengs.
Treffsone	Varierer (Gedan/Chudan/Yodan)
Teknikker	Venstre/Høyre Kamate/Mawatte Mae Geri /Oi Geri/Kizami Geri Mawashi Geri/Ura Mawashi Geri Yoko Geri
Annet	Ring Geri = Diverse spark-kombinasjoner, f. eks.: Oi Geri Chudan + Oi Geri Yodan Oi Geri Chudan +Mawashi Geri Yodan

Zuki Kihon (Slagøvelse)

Arbeidsstilling	Heiko Dachii og Shiko Dachii når teknikkene utføres uten stillingsbytte. Zenkutsu Dachii når teknikken(e) utføres med stillingsbytte.
Treffsone	Varierer (Chudan/Yodan)
Teknikker	Venstre/Høyre Kamate/Mawatte <u>Uten stillingsbytte</u> Kara Zuki Ich – Choku Zuki eller Shiko Zuki mot Chudan Kara Zuki Ni – Choku Zuki eller Shiko Zuki dobbeltslag mot Yodan/Chudan Kara Zuki San – Choku Zuki eller Shiko Zuki trippelslag mot Yodan, Chudan, Chudan <u>Med stillingsbytte</u> Oi Zuki i Zenkutsu Dachii mot Chudan og/eller Yodan Gyaku Zuki i Zenkutsu Dachii mot Chudan og/eller Yodan Kizami zuki i Zenkutsu Dachii mot Chudan og/eller Yodan

Uke Kihon (Blokkeringsøvelse)

Arbeidsstilling	Hovedsakelig i Shiko Dachii, men også fra Moto Dachii og/eller Zenkutsu Dachii
Treffsone	Varierer (Gedan/Chudan/Yodan)
Teknikker	Venstre/Høyre Kamate/Mawatte Gedan Barai Uke Age Uke Uchi Uke Soto Uke Shuto Uke

Selvforsvar (Goshin Jutsu)

Goshin Jutsu er en moderne kampkunst basert på Japansk jujutsu og inneholder forsvar mot både bevæpnet og ubevæpnet angriper. Vi lærer å forsvare oss mot er ulike grep.

God teknisk utførelse

Karate er en form for kampkunst som setter krav til utøverens tekniske ferdigheter. Under følger en kortfattet gjennomgang.

Presisjon

Gode og tydelige stillinger er et utgangspunkt for alt vi gjør. Videre er god motorikk og koordinasjon i slag, spark og blokker et viktig utgangspunkt for effektive teknikker.

Kraft

Vi har tre hovedkilder til å generere kraft: rotasjon, bølge og forflytning.

Rotasjonskraft kommer fra hoftepartiet og er den mest brukte kraftkilden i slag og blokker.

Bølgekraft kommer fra hele kroppen/overkroppen og er som navnet antyder en bølgebevegelse. Kraftkilden mest aktuelt når begge armene benyttes samtidig i slag eller blokk.

Forflytningskraft oppnås med å forflytte seg over underlaget på en slik måte at det understøtter kraften i teknikken. Forflytningskraft kan gjerne kombineres med rotasjon- og bølgekraft.

Selektiv spenning/avspenning

Mestring av selektiv spenning/avspenning er sentralt for å:

- realisere kraft
- være rask
- gi et dynamisk uttrykk i kata, kihon eller kumite

Hvor kommer karate fra?

Vi tenker ofte på karate som en japansk kampkunst, men karatens historie i Japan går bare tilbake til starten av 1920-tallet. Det er imidlertid øysamfunnet Okinawa som med rette er anerkjent som karatens fødested.

Forenklet kan vi si at dagens karate har utviklet seg på Okinawa i løpet av de siste 1.000 år. I den samme perioden har det vært en vesentlig påvirkning utenfra, hovedsakelig fra Kina.

Okinawa tilhører Japans sørlige kjede av øyer, kalt Ryukyu-øyene, som strekker seg over ca. 1.000 km og ligger mot grensen til Øst Kina havet.

Okinawa består igjen av en gruppe av øyer, og den største av disse øyene er den såkalte Okinawa hovedøy, heretter kalt Okinawa.

Gjennom arkeologiske utgravninger er det påvist at Ryukyu-øyene har hatt en befolkning i minst 30.000 år. Det er sannsynlig at de kom via en landtunge som eksisterte på og før denne tid.



Okinawa var et uavhengig kongedømme fra det 15. århundre til det 19. århundre.

Øyene har et sub-tropisk klima med varme somre og milde vintre. Nedbørsmengden er høy og påvirket av regntiden og tyfon-sesongen.

Okinawas beliggenhet har vært helt avgjørende for mange forhold som har formet stedet og dets innbyggere. De var et sjøfarende folk som seilte og handlet med Kina og de andre landene i Sør-Øst Asia. Denne samhandlingen med andre kulturer hadde også sin klare innvirkning på blant annet karate.

Figur 10 Ryukyu-øyenes beliggenhet, mellom Japan, Kina og de øvrige landene i Sør-Øst Asia.



Figur 11 Okinawa-øyene i større detalj. Den største er Okinawa hovedøy.

Kampkunstens utvikling – Historiske fakta eller romantiske myter?

Karatens historie er bare delvis basert på forskning og historiske fakta. Går vi mer enn noen hundre år tilbake blir fremstillingen i økende grad basert på mer eller mindre sannsynlige antagelser. Går man mer enn 1.000 år tilbake blir fremstillingen basert på bruddstykker av historisk informasjon og en enda større grad av gjetning.

En viss historisk forståelse kan være interessant for mange utøvere og vil forhåpentligvis bidra til å sette karaten og dennes utvikling inn i et større perspektiv.

Om man tar utgangspunkt i menneskets fysiologi er det forståelig at et system av kampkunst utviklet i en verdensdel vil ha likhetstrekk med et annet system av kampkunst, for eksempel utviklet 1.000 år før eller senere i en annen verdensdel. Dette vil trolig være tilfelle selv om vi legger til grunn at det overhode ikke har vært kontakt mellom disse kampkunst-grupperingene. En forståelse av kroppens oppbygging kombinert med konkrete erfaringer med hva som virker i praksis har sannsynligvis vært kilden til utviklingen av f. eks. hånd-, arm- og benteknikker, i tillegg til kast og bruk av tre- eller metallbaserte våpen.

Det fremstår som sannsynlig at kampkunst generelt har sin opprinnelse i menneskets behov for å overleve gjennom å forsvare seg eller som et virkemiddel i krig og konflikter. Men det kan også sies å være knyttet til menneskets behov for å måle krefter med hverandre, det være seg i fredelig idrett eller i oppbyggingen av militære styrker for bruk i krig.

Samtidig kan vi se for oss en enda bredere kontekst om vi sammenstiller kampkunstenes utvikling og utbredelse, med utviklingen og utbredelsen av sang, musikk, dans, yoga, meditasjon, etc. I tillegg kommer viktige påvirkningsfaktorer som politikk, handel, religion, sport, behovet for fysisk fostring samt små og store forflytninger av mennesker gjennom årtusener.

Kan vi si noe om grove trekk i kampkunstens utvikling de siste par tusen år? Muligens, men mye av den informasjonen som er tilgjengelig kan være basert på myter.

Hadde, for eksempel, Asia og Europa sine egne kampkunst-tradisjoner som oppstod uavhengig av hverandre? Ja, mye kan type på det. Det kan ha vært, og er fremdeles, en påvirkning i øst/vest-aksen.

Kan vi si noe relativt sikkert om utviklingen av karaten de siste 500 år? Antageligvis ja, i hvert fall de siste par hundre år.

Man kan kanskje ha utbytte av å se på utviklingen og spredningen av kampkunst i land, over landegrensene og på tvers av verdensdeler som en kompleks strøm av luft eller vann. Opprinnelsen kan vi ikke være fullstendig sikre på, hovedstrømmen vil over et begrenset tidsrom være stabil, men over et lengre tidsrom vil den kunne endre både fart og retning. Det vil oppstå svært mange sidestrømmer som delvis vil bli påvirket av hovedstrømmen, delvis av hverandre. Noen sidestrømmer kan bli isolerte og muligens dø ut, mens andre kan møte en annen side- eller hovedstrøm og på den måten bli tilført fornyet energi.

Før vi kan se på mulige slektskap mellom ulike kampkunster er det svært viktig å forstå at karate opprinnelig inneholder langt flere teknikker enn slag, spark og blokk. Om vi utelukkende ser på moderne karate, og spesielt innholdet i sportskarate, blir sammenligningsgrunnlaget misvisende.

En kortfattet historisk gjennomgang

Dette er en sterkt forenklet fremstilling av noen kampkunster i eldre og nyere historie. Jo, lengre tilbake i tid vi går, jo større sannsynlighet er det for at fremstillingen preges av romantiske myter og det er vanskelig å vite hvor korrekt den faktisk er.

To search for the old is to understand the new.

*The old, the new.
This is a matter of time.*

In all things man must have a clear mind.

*The Way:
Who will pass it on straight and well?*

*Gichin Funakoshi (船越 義珍), 1868 – 1957
Grunnlegger av stilarten Shotokan og den moderne karatens far.*

~ 2.000 f.Kr. – 393 e.Kr. – Pankration

Pankration er en gresk kampkunst som består av en blanding av Hellenisk bryting, boksing, kvelning, leddlåsing, spark og slag. Det eneste som ikke var tillatt i en konkurranse var biting, kloring eller å trykke ut motstanderens øyne. En konkurranse kunne vinnes både ved «knockout», men også ofte på bakken i form av «grappling». En kamp kunne vare i timevis og kunne ende opp med at den ene deltageren døde, f. eks. ved kvelning.

Ordet “pankration” kan bety “inkluderer alt” eller “all kraft/alle krefter” og var en del av antikkens olympiske leker i rundt 1.000 år, fra de tidligste nedtegnelsene i 648 f. kr. til 393 e.Kr. da den kristne keiser Theodosius I i det Bysantinske rike bannlyste pankration sammen med gladiator kamper og andre hedenske festivaler.

Det er funnet bevis for at pankration eksisterte, både som en sport og som en kampform på slagmarken 2.000 år før Kristi fødsel. Soldater fra Sparta ble blant annet opplært i denne kampkunsten. Formålet var å drepe motstanderen på slagmarken. Av denne grunn fikk ikke utøvere fra Sparta lov til å delta i konkurranser mot utøvere fra andre deler av Hellas.

Aleksander den Store (356 – 323 f. Kr.) og hans soldater behersket også pankration og den videre utbredelsen kan nok delvis tilskrives hans mange erobringstokt. I 326 -323 f.Kr. nådde hans hær India og det sies at indiske soldater fikk opplæring og at deres kampkunst ble påvirket.

Moderne Mixed Martial Art (MMA) kan sies å ha et slektskap med den originale pankration.

1.100 – dd - Kalari payattu

Kalari payattu er en indisk kampkunst som oppstod rundt år 1.100, men muligens vesentlig tidligere. Den sies å ha påvirkning fra Aleksander den store sine hærtog, men også fra Persia. Det sier at

kampkunsten spredde seg videre i Asia ved hjelp av buddhistiske misjonærer. Selv om det kan være en myte er det i hvert fall fascinerende å tenke på at Daruma var påvirket av Kalari payattu og tok dette med seg til Kina.

522 – Daruma (Bodhi Dharma)

Karatens historie kan muligens spores tilbake til det 6. århundre, til Daruma, grunnleggeren av zenbuddhismen. Daruma skal ha blitt invitert av keiser Wu i Lang-dynastiet rundt år 520. Det sies at Daruma kom til Kina i år 522 og får æren for å ha innført buddhismen til Kina med hard fysisk og psykisk trening.

Daruma var av kongelig blod og skal ha blitt opplært i indisk kampkunst fra barndommen av. Den eksisterende kinesiske kampkunsten med røtter tilbake til oldtiden og ble blandet med det Daruma brakte med seg.

Darumas reise fra det vestlige India til Kina står som en stor fysisk bragd. Han måtte passere fjellkjeder (blant annet Himalaia), villmark, broløse elver, etc. over en strekning på flere tusen kilometer.

Når han senere skulle reise til Shaolin-tempelet i Hunan-provinsen for å holde forelesninger om Buddsimen ble det klart at hans tilhengere ikke var sterke nok til å klare den tøffe fysiske treningen som fulgte med. Dette resulterte i at Daruma utviklet en metode for å styrke kropp og sjel. Daruma sa til sine tilhengere: "Selv om Buddhas vei taler til sjelen, så er kropp og sjel et udelelig hele. Slik som jeg ser dere nå er det ikke sannsynlig at dere klarer å fullføre treningen siden dere er så utmattet. Av denne grunn skal dere få en metode for å utvikle fysisk styrke slik at dere vil klare å forstå essensen av Buddhas vei". Shaolin-munkene ble etter hvert kjent i Kina for sin styrke og heltemot.

Denne formen for trening ble i henhold til legenden undervist i Shaolin-tempelet og inneholdt bare 18 ulike posisjoner. Noen ti-år etter hans død skal antall stillinger ha økt til 170 takket være innsatsen fra to Shaolin-munker, Ch'ueh Yuan and Li-shao.

Shaolin Kung Fu fra nordre delen av Kina har svært raske og dynamiske bevegelser. Shokei-skolen fra sør i Kina var kjent for mer kraftfulle teknikker. Det er sannsynlig at Ch'uan fa eller Kung Fu danner grunnlaget for all ubevæpnet selvforsvarskunst. Både den sørlige og nordlige varianten fant veien til Okinawa.

Om Daruma eksisterte i det hele tatt, eller om reiser hans faktisk ble gjennomført er gjenstand for en viss diskusjon.

Det 7. århundre

Allerede i 7. århundre kan besøkende fra Kina ha introdusert sine elementer av Kung Fu, som etter hvert skulle utvikle seg til selvforsvarskunsten karate, på Okinawa. Dette kan ha vært basert på mer tilfeldig kontakt og handel, samt skip som grunnstøtte i området. Den tidligste historie fra Okinawa inkluderer dans som inneholder stillinger og bevegelser som i sterk grad ligner moderne karate.

Urbefolkningen på Okinawa sin eldgamle kampkunst/selvforsvarskunst kalt Te ble påvirket av kinesisk kampkunst/selvforsvarskunst, ofte referert til som Kenpo/Kempo i Japan. Påvirkningen skjedde gjennom kulturelle og sosiale forbindelser til flere av de kinesiske keiserdynastiene fra det 7.

århundre. Te ble brukt av innbyggerne på Okinawa og var svært enkelt, men effektivt gjennom mange hundre års faktisk bruk.

Kinesisk kampkunst/selvforsvarskunst var også effektivt, men svært innfløkt, gjennomsyret av filosofi, og et produkt av en gamle kinesisk kultur. Dette to-sidige opphavet kan muligens bidra til å forklare dobbeltkarakteren i karate:

- Ekstremt voldelig og effektiv
- Samtidig preget av streng disiplin og filosofi med et ikke-voldelig grunnlag

Fusjonen av de to systemene (Te+Kenpo) ble etter hvert kalt Tode. Den kinesiske innflytelsen på Tode viser seg blant annet i at tegnet for stavelsen To (唐手) i Tode er det samme som for Tang (唐朝), et av de kinesiske dynastiene i år **618 - 907**. Dette gav blant annet sine bidrag til en systematisering av Te.



Figur 12 Illustrasjoner av kinesisk Kenpo

Det 14. århundre

Påvirkningen fortsatte i det 14. århundre da de tre Ryukyu-kongedømmene inngikk et samarbeid med Ming dynastiet i Kina. Fra **1372** medførte økt handel med Kina at flere former for kinesisk kampkunst/selvforsvarskunst ble introdusert. Teknikkene ble tilpasset klimaet på Okinawa og videre formalisert. I **1392** ble kinesisk Kenpo videre introdusert med større gjennomslagskraft da en gruppe på 36 Kenpo-utøvere (familier) fra Fukien-provinsen i Kina ble gitt i gave til Okinawa av den kinesiske keiseren.

15. og 16. århundre



Figur 13 Kinesiske sendebud til Okinawa

I **1404** kom de første kinesiske utsendingene til Ruykyu-øyene.

Under kong Shoshin (**1477 - 1526**) ble krigerkastene konsentrert i Shuri på Okinawa. Samtidig ble det innført forbud mot (sverd) våpen blant vanlige folk. Et tilsvarende våpenforbud ble også innført i **1609** etter at Shimazu/Satsuma-klanen invaderte Ryukyu-øyene.

Føydalsystemet og våpenforbudet i disse to lange perioder har delvis ansvaret for graden av utvikling av ubevæpnede kampteknikker. Disse kampteknikkene ble i hovedsak utført med "tom hånd", men tidvis også supplert av redskap som var vanlig på den japanske landsbygden. Noen av disse redskapene benytter vi den dag i dag i enkelte våpen-kata.

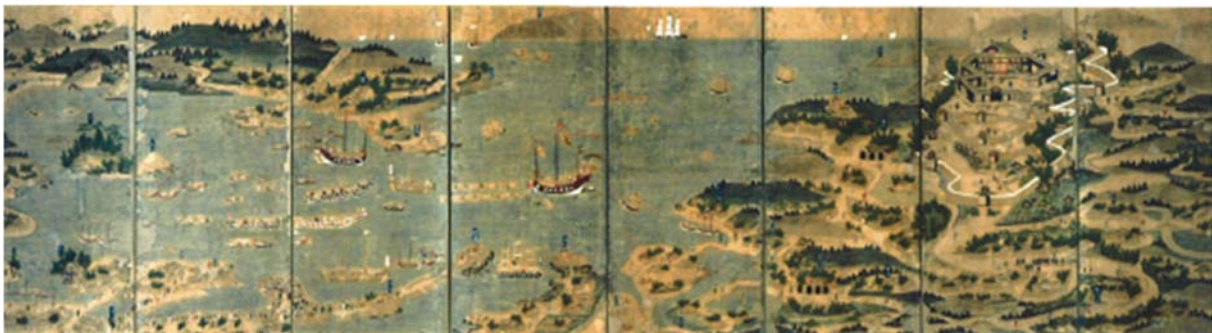
17. - 19. århundre

I nærmere 300 år ble karate undervist innen krigerklassene og representerte en hemmelig kunst som ble arvet fra ett slektsledd til neste. Frem til starten av **1900-tallet** var det normalt bare ett familiemedlem per generasjon som ble innviet i kunnskapen, vanligvis den eldste sønnen. På tidlig **1600-tallet** fantes ingen Ryu (skoler) innen tradisjonell karate, men grunnlaget for dagens stilarter hadde sin spede begynnelse, blant annet ved å implementere de grunnleggende trekkene ved Shorin-Ryu importert fra Kina.

Frem til det 18. århundre utviklet det seg 3 de tre til dels ulike tekniske systemene av det som senere skulle bli kalt karate (Te) på Okinawa. Disse ble kalt Naha-te, Shuri-te og Tomari-te. Hver stilart hadde sin opprinnelse i sin landsby eller område, dvs. Naha, Shuri og Tomari. Over tid var Naha-te og Shuri-te mer levedyktig enn Tomari-te og følgelig ble dette tekniske systemet assimilert inn i de to andre.

Shuri var den gamle hovedstaden på Okinawa. Shuri-te utviklet seg gjennom kriger-klassen og var påvirket av nord-kinesisk Kung.-Fu. Både Tomari og Naha er havnebyer der livlig handel brakte med seg kinesere som kom og gikk. Følgelig ble sør-kinesisk Kung-Fu er sterk påvirkningskraft her. Det er alminnelig anerkjent at karateutøvere fra disse stedene la grunnlaget for den moderne karate.

Disse stedsnavnene eksisterer i dag. Naha er fremdeles en havneby på vestsiden av Okinawa hovedøy sin sydspiss, og dagens hovedstad på Okinawa. Shuri ligger noen km lengre inn i landet mot nordøst, og er den tidligere hovedstaden på Okinawa. Landsbyen Tomari er i dag et administrativt distrikt i utkanten av Naha.



Figur 14 Gammel illustrasjon av Naha havn

Pechin var en krigerkaste på Okinawa med fem underkaster, og tilsvarer Samurai-kasten på de japanske hovedøyene. Pechin-kasten var ansvarlig for utviklingen og opplæringen i det tradisjonelle kampsystemet "Te" som senere utviklet seg til dagens karate.

Fem hendelser i nyere tid bidro til utbredelsen av karate, hver med sin tydelige milepel i Okinawas og Japans historie. Disse følger under:

1879 - 1903 – Kriger-kasten mistet sitt inntektgrunnlag

Kriger-kasten (Pechin) eller Ryūkyū Samuraiene mistet hoveddelen av sin inntekt etter en stor protest

fra bøndene (Heimin-kasten). Denne medførte en landreform og avskaffelsen av bondeskatten som krigerkasten frem til nå delvis hadde livnært seg av. Dette tvang Ryūkyū Samuraiene til å avsløre sine hemmelige og våpenløse kamptechnikker til vanlige folk både for å tjene penger, men også for å opprettholde en viss status i samfunnet. Dette er også grunnen til at mange karatestiler fra Okinawa fører opp gamle Pechin-mestre i sitt slektstre.

1897 – Første etableringene av karateklubber på Okinawa

De første klubbene ble etablert på ungdomskolen, videregående skole og profesjonelle treningsskoler. Dette var av stor betydning for utbredelsen av karate og stod i sterkt kontrast til tidligere tiders prinsipper om hemmelighold, dvs. begrenset overlevering av kunnskapen til egne barn/slektninger.

1901 – Karate ble en offisiell del av skolens gymnastikkpensum

I første omgang ble det innført på ungdomsskolen og lærerskolen.



Figur 15 Karate introduseres i skolen. Bildet er fra 1900, rett etter at karate ble gjort tilgjengelig utenfor kriger-kasten. Antall utøvere økte kraftig og utløste et behov for strukturert undervisning, ala den "linjegym" vi kjenner i dag.

1908 – De ti forskrifter om karate



Figur 17 Utsnitt fra de ti forskrifter (7. og 8. forskrift)

Anko Itosu skrev de ti forskrifter om karate og overleverte disse til utdanningsmyndighetene på Okinawa. Dette medførte at karate ytterligere befestet sin posisjon som en del av skolens gymnastikkpensum.

Dette er en viktig forklaring på hvordan karate fikk en tosidig natur og hvordan den nye og mildere formen for karate («barnekarate») ble helt avgjørende for utviklingen av karate som sport og utbredelsen i Japan og resten av verden.



Figur 16 Anko Itosu (med bart). Det eneste bildet som finnes av ham (funnet i 2006)

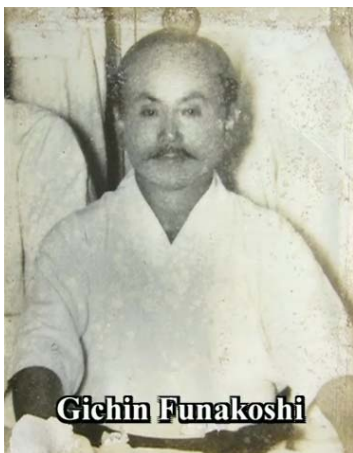
1916/1917 – Sannsynligvis første gang karate ble vist utenfor Okinawa

Gichin Funakoshi ble invitert til Butoku-den i Kyoto, som på den tiden var det offisielle senteret for all kampkunst i Japan, for å gi en demonstrasjon av karate.

Den formen for karate som ble popularisert i Japan utgjorde en begrenset del av den opprinnelige kampkunsten. Sports-delen av karate ble fremhevet på bekostning av kamp-delen. I utgangspunktet var karate en kampkunst der «alt var lov». Noe av det som ble mindre synlig gjennom «eksporten» av karate fra Okinawa var nærkampteknikkene som for eksempel kast, ledd-lås, skalling, kvelning, bakkekamp og mange andre teknikker. Man kan si at det var en «barneversjon» av karate som ble popularisert. Denne overgangen fra kampkunst til kampsport var sannsynligvis en sentral forutsetning for utbredelsen av karate. Våre kata inneholder imidlertid all nødvendig informasjon om alle deler av den opprinnelige formen for karate utviklet for bruk i sivilt selvforsvar. Denne innsikten vil gradvis komme gjennom studier av hva kata-bevegelsene kan bety.

1920-tallet – Kulturell utveksling mellom Okinawa og de japanske hovedøyene. De første universitetsklubbene ble startet

I den samme perioden var det en økende grad av kulturell utveksling mellom Okinawa og de japanske hovedøyene. I **1922** inviterte det japanske utdanningsdepartementet Gichin Funakoshi til Tokyo for å gi en karatedemonstrasjon. Samme år ble "Ryukyu Kempo: Karate" av Gichin Funakoshi publisert.



Gichin Funakoshi

Figur 18 Grunnleggeren av stilarten Shotokan og en sentral bidragsyter i utviklingen av moderne karate, Gichin Funakoshi (1868-1957).

I **1924** ble den første karateklubben etablert ved Keio universitet i Tokyo. Dette var starten på dagens Ryu-system (skolesystem). Fra **1932** hadde de fleste store universitetene egne karateklubber. Dette var også en periode med stadig økende grad av japansk militarisme og japansk nasjonalisme. Dette medførte at ordet for karate ble endret fra 唐手 ("Kinesisk hånd") til 空手 ("Tom hånd") – selv om begge ordene uttales "karate" – for å vise at Japan ønsket å utvikle sin egen versjon av kampformen.

Funakoshi er kjent som mannen som den moderne karates far og den som «offisielt» bragte med seg karate fra Okinawa til fastlandet i Japan (selv om Kenwa Mabuni, Motobu Choki og andre fra Okinawa aktivt lærte bort karate i Japan før ham).

1927 – Karate blir instruert utenfor Okinawa/Japan for første gang
Kentsu Yabu instruerte karate i Los Angeles og Hawaii.

1950-tallet- Karate introduseres gradvis for vesten

Etter slaget om Okinawa i **1945** og slutten på den 2. verdenskrig ble Okinawa underlagt amerikansk administrasjon frem til 1972. Okkupasjonsmakten bannlyste først utøvelsen av karate i fem år. Grunnen var frykten for å gi næring til den samme nasjonalismen som hadde bidratt til opprustningen av Japan. I 1950 ble det igjen lov til å praktisere karate og det ble arbeidet for å fremheve de positive aspektene som en sport og ikke som krigskunst/selvforsvar.

I denne perioden ble karate populært blant de militære og administrative mannskapene på Okinawa. Dette var starten på den globale utbredelsen av karate, først til Amerika, deretter til Europa. Til Norge kom karate først på midten av 1960-tallet.

Hele etterkrigsperioden bidro både til en sterk popularisering av og segmentering av karate. Det finnes i dag over 60 Ruy (skoler).

1960-tallet- Karate ble gradvis etablert i Norge

En av de eldste karateklubbene i Norge er Oslo Studentenes Idrettsforening (OSI). Denne ble etablert i 1968. Sentrale personer i denne og andre klubber hadde vanligvis trent i utlandet først.

1989 – Nesodden karateklubb etableres

Shihan Simon Chilembo etablerer Nesodden karateklubb. Det første treningslokalet var i Blåbærstien.

I dag

Det sies at det finnes 100 millioner utøvere av sporten fordelt på 185 land. Karate er ført opp som olympisk idrett i 2020.

Trenere

Nesodden karateklubb sin målsetting er at trenergruppen har en høy standard. Følgende hovedkrav gjelder:

Faglig dyktighet og gode holdninger

Trenerne skal ha en god kunnskap om karate som kampkunst og beherske [klubbens pensum](#) praktisk og teoretisk innen grunnleggende teknikker, kata (mønster) og kumite (kamp) til minimum svartbelte-nivå. De skal i tillegg demonstrere og formidle svært gode holdninger til karate.

Trenerutdanning

Trenerne skal minimum ha gjennomført Norges Kampsportforbund sitt [Trener I kurs](#). Trener I er i sin helhet rettet mot barn- og ungdom der blant annet forståelsen av hvordan disse målgruppene fungerer med tanke på treningsadaptasjon og sosialiseringprosessen - med påfølgende konsekvenser for trenerrollen sett i forhold til målgruppen.

Politiattest

Idretten skal være et trygt sted å være for alle. Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har vedtatt at hele norsk idrett skal kreve [politiattest](#) uten merknad mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Rune Eirik Flordalen, 3. dan (født 1961)

Rune har trent karate siden 1982.

Hovedtrener siden høstsemesteret i 2014.

- 1. dan 2011
- 2. dan 2013
- 3. dan 2016

Rune har trent innen tre stilarter.

- Shito-Ryu (Oslo Studentenes Idrettsforening, OSI, 1982-1988/1991)
- Shotokan (York University, England, 1986/1987)
- Shorin-Ryu (Nesodden karateklubb, 2009-)



Han hadde et treningsopphold som i grove trekk varte mellom 1988 og 2009.

Trenerutdannelse

Trener I (2011) fra Norges Kampsportforbund.

Instruktør i World Combat Association (2012)

Konkurranser erfaring

Rune konkurrerte gjennom studietiden både i Norge og England, i hovedsak kumite. Han var på konkurranse-laget til både Oslo Studentenes Idrettsklubb ved Universitetet i Oslo og University of York Karate Club i perioden 1983 – 1987 og deltok i både nasjonale og internasjonale konkurranser.

Tidligere hovedtrenere

1989 - 2011

Simon Chilembo, 6. dan (født 1960)

Simon har trent karate siden 1972.

- 1. Dan 1983
- 6. Dan 2001

Simon grunnla Nesodden karateklubb i 1989. Han var i alle år en uttømmelig kilde til kunnskap og inspirasjon.



Trenerutdannelse

Trener I og II fra Norges Kampsportforbund

Konkurranserfaring

- Zambias Katamester 1981-85
- Medlem av Zambias Karatelandslag 1981-1986
- Seidokan Europe Weapons Kata Champion 1992 (Bo)
- Blindern Cup Kata Champion 1996

2011 - 2013

Erlend Miles Dresskell, 3. dan (født 1983)

Erlend har trent karate siden 1989.

- 1. Dan 1991
- 2. Dan 2001
- 3. Dan 2009

Erlend var et av de første medlemmene i Nesodden karateklubb. Han begynte å trene som 6 åring i 1989 og fikk svart belte da han var 13 år. Erlend trente i klubben frem til 2001 da han flyttet til USA for å studere.



Mens han bodde i USA trente han både kinesisk Kung Fu og karate og hadde ansvar for en gruppe på mer enn 150 elever. Etter at Erlend kom tilbake til Norge i 2009 tok han initiativ til å introdusere karate i skolefritidsordningen på Nesodden. Hans pionerarbeid resulterte i at over 100 elever fikk en god innføring i karate på tre ulike barneskoler over to semestre. Mange av disse har fortsatt sin trening i regi av klubben.

Erlend er hovedtrener i klubben og er å se i de aller fleste sammenhenger når klubben holder treninger, møter og andre arrangementer.

Trenerutdannelse

Trener I fra Norges Kampsportforbund.

Konkurranserfaring

Erlend har konkurrert i både kumite og kata. Han har deltatt i mange turneringer, men spesialiserte seg etter hvert innen kata. Erlend deltok og vant North American Open 3 ganger i kata. Han har også NM-medaljer i både kata og kumite.

2013/2014***Daniel Sønstevold, 3. dan (født 1987)***

Daniel har trent karate siden 2000.

1. Dan 2008
2. Dan 2010
3. Dan 2014

Daniel trente først i klubben fra 2000-2003. Han kom tilbake til klubben i 2008.

**Trenerutdannelse**

Trener I (2010) fra Norges Kampsportforbund.

Trener II (2012) fra Norges Kampsportforbund.

Konkurranserfaring

Konkurrerte i kumite og kata fra 2001-2003 regionalt og nasjonalt. Var med det Sør-Afrikanske landslaget til All Okinawan Karate World Tournament i 2009 (kata, finalepuljer). 2. plass i nasjonal K-1 turnering i Sør-Afrika 2009. Deltok i østlandscup karate (kumite) 2009. Gull i Swedish Open og Norwegian Open BJJ 2011.

Klubbinformasjon

Navn	Nesodden karateklubb
Formål	Karatetrening for både barn og voksne.
Verdigrunnlag	Toleranse - Respekt - Idretts glede.
Stilart	Shorin Ryu
Stiftet	1. januar 1989
Idrett	Karate
Organisasjonsnummer	Brønnøysundregisteret: 998 706 904 (Registrert 19.09.2012)
Postadresse	Postboks 241, 1451 Nesoddtangen
Anleggsadresse	Tangenåsen gymsal
Bank	1645 02 25081, DNB
E-postadresse	https://nesoddenkarateklubb.wordpress.com/kontakt/
Hjemmeside	www.nesodden-karateklubb.com
Facebook	www.facebook.com/NesoddenKarateklubb/
Telefon	https://nesoddenkarateklubb.wordpress.com/styret/
Medlem av	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite Norges kampsportforbund Jindokai
Registrert tilknytning	Akershus idrettskrets Nesodden idrettsråd
Årsmøte	Om våren
Internasjonal leder og Jindokai sin grunnlegger	Hanshi Stephen Chan, 9. Dan
Klubbens grunnlegger	Shihan Simon Chilembo, 6. Dan
Klubbens hovedtrener	Sensei Rune Flordalen, 3. Dan

Om Jindokai

Jindokai er vår internasjonale tilhørighet.

Jindokai sitt emblem er en stilisert Phønix. Navnet består av tre stavelser som i denne sammenheng har følgende betydning:



Jin - «å gjøre gode handlinger»

Do - «veien»

Kai - «samfunn/organisasjon/klubb»

På engelsk kan det oversettes til "Society of the Way of Benevolence". Jindokai sitt motto er «If you hit hard, repair the damage twice over. If you do good in the first place, you won't have to hit hard.

Stilartene/kampkunstene som er representert under Jindokai er:

- Shorin Ryu (karatestilart fra Okinawa og vår stilart)
- Goju Ryu (karatestilart fra Okinawa)
- Shotokan (karatestilart fra Japan)
- Goshin Jutsu (en moderne kampkunst basert på Japansk jujutsu som inneholder forsvar mot både bevæpnet og ubevæpnet angriper)
- Aiki-Jutsu (en gammel japansk kampkunst som blant annet har gitt opphav til moderne japansk Jujutsu og Aikido)

- Iaido (sverdkunst)
- Kobudo (bruk av redskap/våpen i karate hvorav de åtte mest vanlige er (Bo, Sai, Tonfa, Nunchaku, Kama, Tekko, Timbe og Rochin, Surujin)