



Introduktion till träning hos Yorokobi





Grunderna

YOROKOBI

Yorokobi är namnet på vår klubb. Det är japanska och betyder **glädje**.

KARATE

Ordet karate betyder **tom hand**. På Okinawa betydde karate till en början "kinesisk hand". Men när karaten populärades i Japan av Gishin Funkakshi i början av förra seklet så ändrads innebörden till tom hand eftersom det är ett självförvar utan vapen.

WADO RYU

Wado Ryu är namnet på vår stil och kan tolkas som **fredens och harmonins väg**. Det refererar till stilens sätt att röra sig dynamiskt runt sin motståndare, vilket särskiljer vår stil från andra stilar. Ryu betyder "**skola**". Stilen grundades av **Hornori Ohtsuka** på 1930-talet.

Det som utmärker Wado Ryu från andra karatestilar är att vi har starka influenser från Jujustu (samurajernas närstridskonst) som Ohtsuka var stormästare i innan han började träna karate. Wado Ryu lägger stort fokus på kroppsöflyttningar (taisabaki), naturliga rörelser, snabbhet och att utnyttja motståndarens rörelsemoment för att ta kontrollen. Inom Wado Ryu används också ledlås, kast och svep, och i högre grader tränar vi försvar mot kniv och svärd.

WADO INTERNATIONAL KARATE-DO FEDERATION, WIKF

WIKF den **stilorganisation som Yorkobi tillhör**. Organisationen bildades 1991 av Sensei Tatsuo Suzuki. WIKF ansvarar för att bevara och utveckla Wado Ryu och dess tekniker, såsom de en gång lärdes ut av Hirnori Ohtsuka. I Sverige genomför WIKF Sverige varje år ett vår- och ett vinterläger för alla WIKF-klubbar där man samtidigt kan prova att gradera till nya grader.

DO / DOJO

Do betyder **vägen till utveckling**. När vi pratar om att utvecklas inom karate så säger vi karate-do. Dojo är ordet för **platsen där vi utvecklas**. Vår träningslokal är vår dojo.



Dojo Kun

All kampsport omfattas av mer än bara fysisk träning och mental inställning. Det finns många regler inom karate och du ska visa respekt gentemot dina träningskamrater, dojon och din sensei. **Dojo Kun är principer för hur vi ska agera** för att få ut så mycket som möjligt av vår träning.

Reisetsu O Mamori

Följ reglerna

När du besöker dojon finns det några enkla regler du måste följa så att alla får en bra upplevelse.

Shingi O Omanji

En elev ska vara lojal med sin lärare

Det här är det viktigaste inom kampsport. Du kan inte byta stil inom japansk kampsport. Om du gör det lär du dig inte kampsportens rätta etikett och anda.

Jojitsu Ni Oberezu

Lärare och elever är inte samma sak

Du kan vara kompis med din sensei /senpai utanför dojon, men du ska inte utnyttja er vänskap.

Shinkenmi Ni Tesseyo

Var seriös i det du gör

Var tyst och prata inte i onödan. Det är inte tillåtet att tugga tuggummi, äta eller dricka i dojon. Fokusera helt på karate och träna hårt i allt du gör. Dojon är inte en plats för att hänga och umgås. Både besökare och elever måste respektera regler och principer.

TÄNK PÅ ATT ALLTID

- Buga när du går in och ut ur dojon
- Respektera dina kamrater och att vara artig, både i och utanför dojon
- Ställ upp på ett rakt led när din instruktör kallar
- Lyssna noggrant och uppmärksam på instruktioner
- Tacka den som gett dig råd om karate och som delat med sig av sin kunskap



Ord & fraser

BUGA PÅ / BUGA AV

Seiretsu	Ställ upp på led
Seiza	Sitt ner på knä
Kiritsu	Ställ dig upp
Sensei/Senpai ni rei	Buga för tränaren
Otagai ni rei	Buga för varandra
Onegai shimasu	Snälla (lär mig/ta hand om mig) – sägs när vi bugar före träning
Arigatô gozaimashita	Tack så mycket – sägs när vi bugar efter avslutad träning

UNDER TRÄNING

Yoi	Redo
Hajime	Börja
Kurikaeshi	Upprepa
Yame	Sluta

TEKNIKER

Tsuki/Zuki	Slag
Keri/Geri	Spark
Barai	Svepning
Uke	Blockering
Mawatte	Vänd om

KROPPENS DELAR

Gedan	Under bältet
Chudan	Bål & mellangärde
Jodan	Huvudhöjd



Räkneord

SIFFROR

Ichi	Ett
Ni	Två
San	Tre
Shi/Yon	Fyra
Go	Fem
Roku	Sex
Shichi/Nana	Sju
Hachi	Åtta
Kyû	Nio
Jû	Tio

NUMRERING

Shodan	Första
Nidan	Andra
Sandan	Tredje
Yondan	Fjärde
Godan	Femte
Rokudan	Sjätte
Shichidan	Sjunde
Hachidan	Åttonde
Kyûdan	Nionde
Jûdan	Tionde

NUMRERING AV TEX PARTEKNIKER

Ippon(-me)	Första
Nippon(-me)	Andra
Sanbon(-me)	Tredje
Yohon(-me)	Fjärde
Gohon(-me)	Femte
Roppon(-me)	Sjätte
Nanahon(-me)	Sjunde
Happon(-me)	Åttonde
Kyûhon(-me)	Nionde
Juppon(-me)	Tionde

.



Träning

KIHON, GRUNDTEKNIKER

Grudläggande tekniker kallas för **Kihon waza**. Här tränar vi olika slag, sparkar, blockeringar och ställningar för att sätta de tekniska grunderna i våra rörelser. Oftast tränar vi Kihon tillsammans på led. När flera grundtekniker utförs i sekvens enligt ett särskilt mönster, kallar vi det kombinationsteknik eller **Renraku waza**.

PARTEKNIKER

Varje parteknik är ett förutbestämt mönster där en attackerar och en försvarar. Vi har flera olika sorters partekniker som alla har olika syften. **Sanbongumite** är trestegssparring, **Ohyogumite** är förberedande applicerad sparring och **Kihongumite** är grundläggande sparring. I högre grader tränar vi även knivtekniker, **Tanto-dori**, och svädstekniker, **Tachi-dori**.

Sanbongumite Soto Uke	Trestegssparring block, 1 st
Sanbongumite Uchi Uke	Trestegssparring block, 1 st
Sanbongumite Jodan Uke	Trestegssparring slag, 4 st
Sanbongumite Maegeri Uke	Trestegssparring spark, 6 st
Ohyogumite	Applicerad sparring, 8 st
Kihongumite	Grundläggande sparring, 10 st
Tantodori	Försvar mot kniv, 10 st
Idori	Försvar i sittande position, 5 st
Tachidori	Försvar mot svärd, 5 st

.
.



KATA

Kata är **ett mönster** av attacker och försvar som utförs av en enskild utövare i en bestämd ordning. Inom WIKF Sverige lär vi ut 16 st kator, medan andra stilar kan ha betydligt fler. I början tränar vi fem förenklade kator, de så kallade **Pinan-katorna**, medan de mer avancerade katorna introduceras först när man tränat ett tag.

En kata kan påminna lite om en dans i och med att den utförs ensam och utan motståndare. Men syftet med en kata är att träna på att applicera tekniker i en tänkt situation, till exempel försvar mot ett vapen, slagsmål i trångt utrymme eller mot flera motståndare. Varje sekvens ur en kata går att tolka och applicera i en kampsituation. När vi tolkar och tränar en sekvens ur en kata mot en motståndare så det kallas det **bunkai**.

Inom WIKF Sverige lär vi ut **Taikyoku Shodan, Pinan-serien (Nidan, Shodan, Sandan, Yondan och Godan), Kushanku, Naihanshi, Seishan, Chinto, Bassai, Rohai, Niseishi, Wanshu, Jion och Jitte**.

KATANS SEX PRINCIPER

- | | |
|-----------------------|--|
| 1 Ikita Kata | Utför kata med inlevelse och syfte |
| 2 Inen | Utför kata med känsla |
| 3 Chikara no Kyoujaku | Variera kraften när du utför kata. Tekniker kan vara starka eller eftergivande, hårda eller mjuka. |
| 4 Waza no Kankyuu | Ha korrekt tempo när du utför kata.
Tekniker utförs ibland snabbt, ibland långsamt. |
| 5 Kisoku no Donto | Ha ordentlig rytm i in- och utandning när du utför kata. |
| 6 Baransu | Ha ordentlig balans när du utför kata. |

.



KUMITE

Kumite är att träna **sparring**, dvs fighting mot varandra. När vi tränar kumite i dojon gör vi det under kontrollerade former och med skydd. Dojo-sparring gör vi för att träna våra tekniker i en mer verklig situation. Här kan vi tex träna slag, sparkar, blockar, nertagningar och kast. Man kan också tävla i kumite, men tävlingsformen skiljer sig mot hur vi applicerar våra tekniker i dojon. Inom tävlingskarate premieras hastighet och rena träffar framför självförsvarstekniker.

KUMITENS FEM PRINCIPER

- | | |
|--------------------|--|
| 1 Kiwa Hayaku | Attackera din motståndare med en stark anda, tänk inte på försvar utan endast på din attack. |
| 2 Kokorowa Shizuka | Behåll alltid lugnet i sinne och själ. |
| 3 Miwa Karuku | Din rörelse och teknik ska vara polerad och smidig. |
| 4 Mewa Akirakani | Se hela din motståndare, fäst inte blicken vid en punkt. |
| 5 Wazawa Hageshiku | Din teknik ska vara skarp. |

Mer om Wado Ryu, WIKF, ord, termer och begrepp hittar du på
WIKF Sveriges hemsida **wadoryu.se**

.