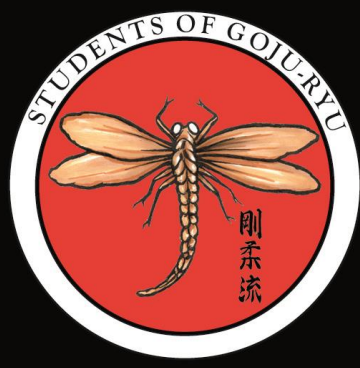




**Goju-Ryu**



**Karate-Do**

# Introduktion



## Välkommen till vår karateorganisation.

I detta dokument kan Du läsa om de första grunderna i karaten. En kort historik om våra karatemästare, ställningar, ordlista, inbagningsceremoni och graderingskrav finns med.

Betrakta detta som en introduktion för att ge din träning ett större innehåll redan från start!

### Från början:

Ursprunget till den karate vi tränar kommer från Okinawa-Japan. GojuRyu betyder "den hårdmjuka stilen". Teknikerna växlar mellan svepande tekniker som utnyttjar motståndarens styrka samt hårda explosiva tekniker. Just växlingen mellan det hårda och mjuka kännetecknar GojuRyu och gör det inte bara till en effektiv kampkonst, utan ger också stilen dess skönhet.

Karate är ett relativt nytt namn på en urgammal försvarskonst. Även om Okinawa tillhör Japan sedan 1879, var det tidigare ett kungadöme med starka kontakter till både Kina och Japan. Den karate som tidigare utövades hette då "Kina hand" eller bara hand. Den inhemska kampkonsten blandades med influenser från Japan och framför allt södra Kina, och kan sägas vara en mycket tidigare variant av det som idag kallas MMA, Mixed Martial Art, (blandade kampkonster). De skillnader som förekom mellan olika skolor berodde inte så mycket på stilar som på lärarens tolkning av hur man bäst kunde använda sig av tekniker i syfte att försvara sig.

En av de stora personligheterna hette Chojun Miyagi (vem kommer inte ihåg den gamle läraren i Karate Kid). Den riktiga Miyagi var känd som en mycket hård lärare och bedrev utbildning i kampkonst på sin bakgård. Namnet GoJu hämtades från ett gammalt exemplar av en kampkonstbok kallad Bubishi ( ett nästan mytomspunnet verk med ursprung i Kina)

Idag varierar anledningarna till varför man tränar Karate. Det kan vara den fysiska träningen, sporten karate, intresset för den asiatiska filosofin och kulturen, ett redskap att utveckla sin personlighet, en önskan att kunna hantera situationer där man riskerar att bli utsatt för våld.

Även om man idag tränar av olika orsaker, så är karaten ursprungligen skapad och tränad för att kunna försvara sig. Gammal kunskap gick i arv från mästare till elev, ofta från far till son och kom att innehålla flera generationers samlade kunskap. Man var mycket väl medveten om att teknikerna bara var en del av försvarskonsten. Att lära sig förebygga farliga situationer, att undvika dessa samt med kroppsspråk och verbal förmåga kunna "avväpna" en incident var lika viktiga inslag i träningen. Likaså var man fullt medveten om att den största fienden i en sådan situation inte alltid var motståndaren, utan alltför ofta

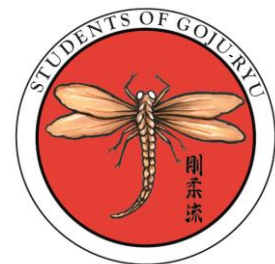
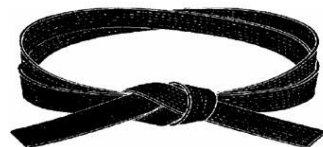
den egna mentala förmågan. Att utveckla denna var givetvis också ett mycket viktigt inslag i träningen.

Karate kan utövas på många sätt, men inom den skola du nu tränar i strävar vi efter att bibehålla det ursprungliga syftet med träningen. Den enkla devisen att man blir bra på det man tränar gäller även här i högsta grad. Tränar man sportkarate blir man bra på att tävla. Tränar man självförsvar blir man duktig på det. Träningen kompletteras med stigande grad med teoretisk kunskap.

Under din utbildning kommer denna korta introduktion att kompletteras med mer historiskt teori och filosofiska aspekter.

Vi välkomnar dig i din vandring på den "Den tomma handens väg".

*Remember...  
a Black Belt was a White Belt  
who didn't quit!*



## *Huvudinstruktör*



Jag började träna Goju-Ryu för drygt 45 år sedan. Under olika perioder i livet har jag försökt utöka mina kunskaper om andra kampformer, i första hand Ju Jutsu och Aikido, men även Thaiboxning, FMA och Judo har varit spännande att bekanta sig med. På senare år har intresset för kobudo (vapenträning) vuxit, och även om det inte är en del av den ordinarie träningen försöker jag dela med mig av det jag lärt mig några gånger per termin. Även om jag har fascinerats av andra kampformer har jag alltid haft mitt hjärta i Goju-Ryu. Framför allt på grund av tempoväxlingarna från det brutalt effektiva (go=hårt) till det mer mjuka och följsamma (ju=mjukt).

Jag arbetar heltid med IT, men övrig tid handlar i stor utsträckning om träning. Som tur är delar både min kärlek och min son intresset för kampkonst i samma utsträckning som jag, vilket gör att vi får mycket värdefull tid tillsammans

## *Hardy Holm*

Hardy Holm är även medlem i IRKRS (International Ryukyu Karate Research Society) som grundats av Hanshi Patrick McCarthy och är ett forum för utövare att ytterligare utforska analysera sin kampkonst.

# Gogen Yamaguchi



Gogen Yamaguchi föddes 1909 i Kagoshima. Redan i unga år hade han ett stort intresse för kampkonsterna, och utövade kendo under sina första skolår. Som trettonåring påbörjade han sin Karateutbildning. Under sin tid på college i Kyoto grundade Gogen Yamaguchi sin första karateklubb. Klubben blev känd för sin tuffa träning och kraftfulla andningsövningar. Under denna tid utövade man främst Kata och Yakusuki-kumite (förutbestämd kamp). Tävlingar i den form vi har idag existerade inte. Karate-Do var fortfarande främst ett kampsystem där man inte kontrollerade sina tekniker som i den moderna tävlingskaraten.

Gogen Yamaguchi utvecklade de första momenten i jiyu-kumite (fri kamp). Han fastställde även ett poängsystem och ett antal regler där en del av dessa används även idag, inom tävlingskaraten. Gogen Yamaguchi drog en skarp gräns mellan de två varianterna av kamp, Den idrottsliga och den självförsvarsinriktade delen av karate.

Gogen Yamaguchi fokuserade den första tiden i sin karateutbildning vid Goju-stilens ”hårda” sida (*Go*). Efter ett par år av träning presenterades han för GojuRyus grundare Chojun Miyagi, som fick en stark påverkan på Gogen Yamaguchis inriktning och inställning till GojuRyu Karate-Do. Gogen påbörjade sina studier under Chojun Miyagi och var fast beslutsam att utveckla sig både spirituellt och fysiskt. Träningen var mycket krävande och omfattade alla moment inom kamparten. Chojun Miyagi var mycket nöjd med Gogen och gav honom det smeknamn vi använder än idag (Gogen). Under de kommande åren uppsökte Yamaguchi ofta berget Kurama för Sanchin träning och meditation.

Under andra världskriget var Gogen utsänd på statliga och militära uppdrag, där han vid många tillfällen kunde tacka resultatet av den hårda träningen för sin överlevnad. Efter krigsåren och återkomsten till Japan påbörjade Gogen Yamaguchi arbetet med att utveckla och återuppbygga GojuRyu.

Under de kommande åren blev han en av de i särklass största mästarna inom karaten och respekterad över hela världen, även känd som ”The Cat”, på grund av sin favoritställning Neko ashi dachi (*Neko: Katt*) och sin snabbhet och smidighet i kamp.

*Hanshi* Gogen Yamaguchi, graderad till den högsta graden i Karate-Do (10:eDan), mästare i Yoga och därtill Shintopräst. En man som i grunden lyckades med att förena de båda aspekterna ”Go” och ”Ju”.

# Chojun Miyagi

Gogen Yamaguchis instruktör



Chojun Miyagi föddes 1888 i en välbärgad familj. Unge Chojun började sin formella träning som tioåring, och vid fjorton års ålder presenterades han för Kanryo Higashionna. Efter att ha genomgått den traditionella perioden av att ge personlig service till sin mästare, i form av hushållsarbete och att utföra ärenden, accepterades Miyagi som elev. Under sin mästares översyn genomgick Miyagi en lång och mycket krävande tid av träning. Han tränade på detta sätt fram till Sensei Kanryo Higaonnas död.

Sensei Miyagi reste efter Higaonnas död till Kina som sin mästare gjort före honom. Under sin tid i Kina studerade Miyagi främst *Shaolin Kung Fu* och *PaKua*, kinesisk boxning.

Efter återkomsten hem till Okinawa fortsatte Miyagi att träna de metoder han lärt från Kanryo Higaonna och utvecklade vidare sin kampkonst med de tekniker han bemästrat i Kina. Miyagis träning var konstant, och var inte bunden till Dojon. Miyagi undervisade under många år, och även om Miyagis rykte var enormt, ligger hans största bedrifter i organiseringen av karatens utbildningsmetoder. Han introducerade Karate-Do i skolor och i andra delar av samhället.

Sensei Miyagi namngav den kampkonst han lärt av Kanryo Higaonna, och själv utvecklat vidare, till Goju-Ryu.

# Grundtekniker

## Musubi dachi



## Heiko Dachi:

Fötterna är placerade bredvid varandra.



## Sanchin Dachi:

Foten längst fram är vinklad snett inåt, och den bakre foten är rak eller svagt vinklad inåt.



## Zenkutsu Dachi:

Böj främre knät och sträck bakre benet.



## Shiko Dachi:

Att stå i Shiko kan vara svårt i början, men med övning blir man starkare i benen och det blir enklare med tiden. Fötterna är vinklade utåt och fötterna skall vara precis "under" Dina knän.



# Bugningsceremoni, Graderingskrav och ordlista

Före och efter träning genomför alla tränande en inbugningsceremonin. Under ceremonin hälsar vi bland annat till grundaren av vår karate, vars tradition och tekniker vi än idag för vidare då vi tränar. Vi hälsar mot instruktören för dennes erfarenhet i livet, kunskap inom Karate-Do och för den träning vi skall få. Vi hälsar slutligen till varandra, för den hjälp vi kan ge till vår träningskarat, och den hjälp vi får av denne, då vi t ex gör övningar två och två. Inbugningsceremonin är en akt av ömsesidig vördnad och respekt för varandra.

## Kommando

## Betydelse

<b>Seiretsu</b>	Ställ upp på linje
<b>Seiza</b>	Sitt
<b>Mokuso</b>	Blunda
<b>Mokuso Yame</b>	Öppna ögonen
<b>Shomen-Ni Rei</b>	Hälsa mot Klubbemblem
<b>Kaiso-Ni Rei</b>	Hälsa mot grundaren Chojun Miyagi
<b>Yamaguchi Saiko Shihan-Ni Rei</b>	Hälsa mot mästare Gogen Yamaguchi
<b>Sensei-Ni Rei</b>	Hälsa mot instruktörer från 3 DAN
<b>Sempai-Ni Rei</b>	Hälsa mot instruktörer Upp till 2 DAN
<b>Ottagai-Ni Rei</b>	Hälsa till varandra

## Graderingskrav 10 Kyu / Mon

- **Dachi**  
Musubi dachi, Sanchin dachi, Zenkutsu Dachi, Shiko dachi
- **Tsuki**  
Jodan tsuki, Chudan tsuki, Gedan tsuki, Ura uchi, Uraken
- **Uke**  
Jodan uke, Chudan uke, Gedan uke
- **Geri**  
Mae geri, Yoko geri, Kansetsu geri
- **Kihon**  
Shiho Mönster
- **Kata**  
Taikyoku Jodan

## RÄKNA PÅ JAPANSKA

Nummer	Stavning	Uttal
1	Ich	[Itsh]
2	Ni	[Ni]
3	San	[San]
4	Chi	[Shi]
5	Go	[Gå]
6	Rukku	[Röck]
7	Sichi	[Sitsh]
8	Hachi	[Hatsh]
9	Ku	[Kö]
10	Ju	[Jö]

## FLER ORD...

Sensei	Instruktör över 3 DAN	Uss	Hälsning då man bugar mot Dojon eller kamrat
Sempai	Instruktör (Äldre broder)	Hai!	Jag förstår!
Dachi	Ställning [Datch]	Yooi!	Gör Dig beredd!
Tsuki	Slag [Ski, zucki]	Rei	Buga
Geri	Spark [Ge-ri]	Yame!	Avsluta
Uke	Blockering [Ucke]	Seisa	Sitt på knä
Ken	Näve	Hansa	Sitt i skräddarställning
Kara	Tom	Kihon	Grundtekniker i förflyttning
Te	Hand	Kumite	Kamp
Do	Väg	Kata	Form
Karate-Ka	Karateutövare	Karate-Gi	Karate dräkt



# Några av våra träningsmetoder

Här följer en kort beskrivning av moment som gradvis introduceras i utbildningen.

## ***Kihon (grunder)***

De grundläggande rörelser som stärker kroppen och används i senare kampmoment.

## ***Kata (form, exempel)***

Ett förutbestämt rörelsemönster där varje sekvens hanterar en självförsvarssituation. Vissa tekniker är så riskabla eller omöjliga att utföra med en motståndare. Dessa återfinns i kata som utförs utan partner. Det finns totalt 15 kata. De första fem är så kallade övningskata som förbereder dig till högre former.

Taikyuku Jodan

Taikyuku Chudan

Taikyuku Gedan

Kake Uke I

Mawashi Uke I

Gekesai Dai I

Saifa

Sanchin

Seiunchin

Tensho

Sanseiru

Shisochin

Seisan

Kururunfa

Suparinpei

## ***Bunkai (analys på kata)***

Här fokuserar vi på applikationerna. Indelas i tre nivåer och utförs parvis.

1. Omote (synligt)
2. Ura (det dolda)
3. Okuden (det hemliga)

## ***Kumite (kamp)***

När du har tränat ca 10 månader och erövat det gula bältet börjar vi med kumite (sparring).

1. Shiai (lättare sparringform, och den enda innan grönt bälte (ca 3 år)).
  2. Kumite (Här fordras en större kontroll då vi använder tekniker på väldigt nära håll samt utökar träffområdet till hela kroppen.) Kampen kan fortsätta på marken men i träningen strävar vi efter att komma på fötter så fort som möjligt..
  3. Goju (en flytande kampform med många cirkulära rörelser. (blockeringar och kontrningar avlöser varandra i ett ständigt flöde)
  4. Dojo (Med skydd och kontakt. Denna form är frivillig för de intresserade)
- Så småningom flyter alla fyra delarna ihop till en högst personlig kampstil.

## ***Futari geiko (tvåpersoners drillar)***

Flytande parövningar. Används för att simulera riktig kamp samt automatisera rörelser och memorera dessa.

## **Taiso (Fysisk träning)**

Vid sidan av klassisk kroppsträning använder vi oss av ett antal gamla redskap och metoder.

### **Goshin jutsu (självförsvar)**

Avser vanligtvis grepp tekniker eller slag i kombination med grepp. Utförs så småningom naturligt i kampmomenten. Viktigt är att i början vara väldigt avslappnad och följa med i teknikerna. Detta för att säkerställa att tekniken blir rätt och inte kompenseras med styrka. I takt med färdigheten ökas motståndet tills full kraft kann användas.

### **Nage waza (kast)**

Tränar vi både för att få motståndaren ur balans, men också för att kunna falla. Används ofta i kombination med goshin jutsu eller kumite. Vi använder oss av 15 grundkast. Ett för varje princip. När du väl förstått och behärskar principen är det lätt att bygga på med varierade kast utifrån olika attacker.

### **Ne waza (golvkamp)**

Även om det inte tillhör det ställe man helst vill vara på med en större och argare motståndare, är det ibland oundvikligt att man hamnar där. Dessutom är den här typen av träning vansinnigt rolig (och jobbig).

### ***Kobudo***

Under träningens lopp så provar vi på träning med klassiska vapen från Okinawa. Från brunt bälte är det inte ovanligt att man vill fördjupa sig i något vapen.












### ***Teori***

En ofta underskattad men viktig del av utbildningen. Med ett brett perspektiv från filosofi och historia till fysiologi och fysik.

Utöver dessa överraskar vi med fler härliga och gamla beprövade metoder som tillsammans ger dig en komplett utbildning i en effektiv kampkonst på ett roligt och spännande sätt.

# Graderingsnivåer

## Students of Goju-Ryu

	10:e kyu/mon
	9:e kyu/mon
	8:e kyu/mon
	7:e kyu/mon
	6:e kyu/mon
	5:e kyu/mon
	4:e kyu/mon
	3:e kyu/mon
	2:a kyu/mon
	1:a kyu/mon
	Shodan

# Dojoregler

Oavsett var du tränar så har varje skola ett antal bestämmelser som reglerar hur vi uppträder i dojon. Dessa går formellt under s.k. dojoregler och det är viktigt att du som tränar känner till och följer dessa. Vi brukar se dessa föreskrifter som fyra grundpelare som bär upp dojogolvet och varje instruktion hör hemma som en byggsten i respektive pelare. Nedan hittar du dessa följt av en liten förklaring då syftet inte är uppenbart.

## Hälsa & Säkerhet

1. Inga skor är tillåtna i dojon, undantaget särskilda vita ”kampkonstskor” för inomhusbruk. Fråga Din instruktör om tillstånd.
2. Under träning får smycken, örhängen och ringar inte bäras (örhängen kan tejpas)
3. En ren och komplett karate-Gi (karatedräkt), personlig renlighet och ej för långa naglar bör vara självskrivet för varje karate-ka (karateutövare). Tunna svarta överdragsbyxor får bäras, men då utanpå gi-byxorna.
4. Om Du måste lämna träningen före utsatt tid skall Du tala om det för instruktören innan träningen börjar, utför bogningsceremonin på egen hand innan Du lämnar Dojon
5. Om Du under träningen av hastigt påkomna skäl måste lämna dojon, tala först med instruktören innan Du lämnar dojon. Utför bogningsceremonin på egen hand. Lämna aldrig dojon av något skäl utan att först tala med Din instruktör.
6. Snus och tuggummi är inte tillåtet
7. Du ansvarar för din kamrat vid parövning
8. Vatten på golvet är en av karatens stora olycksrisker. Vattenflaskor är inte tillåtet inne i dojon (och behövs normalt sett inte heller) Skulle behov uppkomma ser instruktören till att en gemensam vattenpaus tas i omklädningsrummen.

## Hjälpsamhet

1. Var hjälpsam mot Dina träningskamrater och känn ansvar för dem i dojon.
2. Dojon skall hållas ren och i ordning Vi uppskattar alltid en hjälpsam hand.

## Koncentration

1. Dojon är en plats där Du får träning och undervisning. Kom i god tid till träningen och uppträd artigt och korrekt.
2. Det kan hända att det ropas ”KIOTSKI” under träningen. Den som håller träningen eller någon av de högre graderade initierar detta (när det inte negativt påverkar den pågående träningen). Detta signalerar att en av instruktörerna kommit in i dojon. Alla upphör då med sin verksamhet och vänder sig mot den inkommande. Därefter fortsätter den som påkallat uppmärksamheten med att presentera instruktören. Detta sker endast vid det första tillfället instruktören kommer in i dojon för det aktuella träningspasset. *Exempel: ”KIOTSKI” --- Sempai-Ni--REI*, varvid alla bugar och hälsar med ”USS”
3. Innan träningen börjar genomför vi inbogningsceremoni. Ceremonin kan utföras stående (Tate), eller sittande på knä (Seiza). Instruktören ger direktiv om vilken ceremoni som skall utföras.
4. Tveka inte att fråga om du inte förstått en övning. Om du inte har gjort det är det med största sannolikhet fler som inte gjort det och blir glada när någon frågar.
5. När Du fått hjälp eller blivit rättad av instruktören eller högre graderad kamrat svarar Du med ett ljudligt ”HAI”.
6. Om Du inte deltar i träningen, se på under tystnad och stör inte.
7. Om Du kommer för sent utför du inbogningsceremonin på egen hand i Seiza och invänta instruktörens tecken för att delta i träningen..
8. Mobiltelefoner skall självklart vara avstängda under träningen. Är du åskådare och behöver använda mobiltelefonen så önskar vi att du gör detta utanför dojon, exempelvis i omklädningsrummen. Om du har jour eller liknande så meddela instruktören.
9. All filmning med mobiler och kameror är inte tillåtet under träningen eller gradering.

## Etikett

1. Innan Du går in eller ut från dojon stannar Du och hälsar med ett ljudligt ”USS”.
2. Det finns två titlar som används i dojon. Instruktör med svart bälte från 3 dan kallas ”sensei”. Instruktör med svart bälte upp till 2 dan kallas ”sempai”. Samma titel gäller när hjälpinstruktörer med brunt bälte leder träningen.
3. Karate-Gi får ej bära andra märken än klubb/stilsymbol och eventuellt klubbmärke
4. I dojon sitter man på golvet i antingen Seiza eller i Hansa (skraddarställning). Sitt inte på eventuella bänkar i samband med träning då Du bär Karate-Gi.
5. Undervisa aldrig på egen hand en lägre graderad eller mindre erfaren elev, utan att först få godkännande av Din instruktör.