



Okinawan Karate



Kata

**SANCHIN
GEKISAI DAI ICHI
GEKISAI DAI NI
SAIFAI
SEYUNCHIN
SHISOCHIN
SANSERU
SEPAI
KURURUNFA
SESAN
SUPARUNPEI
TENSHO**



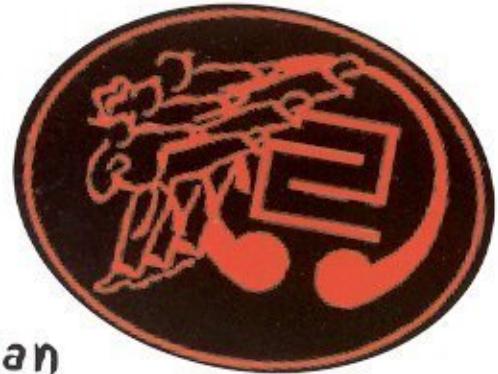
Frá innanfélagsmóti KFR



Ingólfur Þórsson og Fanney Gunnarsdóttir



Karate



Ernie Molyneux 6rd Dan

Hvað þýðir hugtakið „karate“?

„Karate“ þýðir einfaldlega „tóm hönd“ en að sjálfsögðu stendur hugtakið fyrir miklu meira þótt það þýði málfræðilega aðeins „tóm hönd“ eða stundum „hönd án bareflis“, „hönd án vopna“. Við byrjum að kenna börnum karate strax þegar þau eru rétt ordin fjögurra ára en elsti nemandi minn er yfir sjötugt.

Er karate ekki gott bæði fyrir sál og líkama?

Jú vissulega hentar þessi íþrótt bæði líkama og sál, karate er í eðli sínu alhliða mannrækt sem hlíðir að öllum þáttum einstaklingsins. Hefðbundið karate stuðlar að góðri líkamlegri heilsu. Afbrigðið sem ég kenni heitir „Goju Ryu“. „Goju Ryu“ þýðir bæði „harka“ og „mýkt“. Þegar við byrjum að þjálfa nemandann fyrstu árin leggjum við ríka áherslu á að styrkja líkama hans, herða og skerpa líkamlegt afl iðkandans. Þegar árin líða fer hins vegar að vera meiri þörf fyrir að þjálfa tæknilega þætti í beitingu líkamans. Hver nemandi er í fyrstu eins og óslípaður demantur sem með stanslausri iðni, góðri kennslu og vaxandi sjálfsaga, og þá ég við bæði, sjálfsaga sem viðkemur andlegum eiginleikum ekki síður en þeim líkamlegu.

Sumir segja að karate sé ofbeldishvetjandi íþrótt og geti verið misnotuð?

Jú ég hef heyrta þessa gagnrýni, ekki bara hvað karate varðar, heldur sjálfsvarnar og vígaþróttir almennt. Mín reynsla hefur kennt mér að þessi óttí er ástæðulaus. Það fyrsta sem við kennum byrjendum okkar er að bera virðingu fyrir íþróttinni, fyrir kennaranum og fyrir öðrum þáttakendum í íþróttinni. Þessi virðing er geysilega mikilvæg og sá grunnur sem öll frekari þjálfun og þróun byggir á. Ég leyfi mér að fullyrða að þessi mikla virðing sem nemendum okkar er innrætt strax jafnvel á mjög ungrum aldri, sé gott veganesti úti í lífið og komi í veg fyrir að bardagahæfi hins þroskaða karatemanns sé misnotuð.

Hversu gamall getur maður verið þegar maður byrjar að æfa?

Það eru enginn aldurstakmörk til þegar kemur að því að byrja að iðka þessa sjálfsvarnarlist. Yngsti nemandi mitt hefur verið 4 ára og sá elsti á átræðisaldri. Síðan má segja að hópurinn sé á öllum aldursstigum þar á milli. Nútímalífi fylgir mikil streita, hvort sem þú ert atvinnulaus, í erfidi starfi, ríkur eða fátækur, streita og sú vanlíðan sem henni fylgir. Karate er að mínu mati besta leiðin til að losa um streitu. Við þekkjum hvernig Kínverjar nota heimspeki sína um jing og jang til ráða við streituvaldandi þætti daglegs lífs. Karate er beinlínis ætluð til að stemma stigu við stressi og þeim fylgikvillum sem því fylgir.

Nú á dögum sér margt ungt fólk sjálfsvarnaríþróttir í sjónvarpi, kvíkmyndum o.fl.. Þetta birtir stundum ranga mynd af sönnu karate, sem er ekki ofbeldistækni, heldur fyrst og fremst leið til að auka andlega og líkamleg vel-líðan, sigrast á streitu og fylgikvillum stórborgarsam-félagsins - sem sagt alhliða líkamleg, andleg og til-finningaleg

mannrækt. Mannrækt sem leggur áherslu á virðingu við sjálfan sig, kennara sinn, íþróttina sjálfa og aðra keppendur. Gallinn við notkun þessara aðferða eins og þær eru stundaðar hér á Vesturlöndum er skortur á virðingu fyrir hefðinni, stöðu kennarans og fyrir andstæðingum sínu.

Hér er of mikið um það að fólk þjálfi bara tæknina en gleymi að tileinka sér hugmyndafræði-na, og virðinguna sem liggur til grundvallar. Þessu þarf að breyta á Vesturlöndum og nú þegar sýnist mér að nauðsynleg hugarfarsbreyting sé í vændum. Með karate viljum við ekki aðeins gera fólk kleift að verja sig, heldur fyrst og fremst kenna því að vera betri manneskjum sem sýna öðrum, einkum þeim sem eru eldri og meiri viðeigandi virðingu.



一

ich - einn

二

ni - tveir

三

san - þrír

四

shi - fjórir

五

go - fimm

六

roku - sex

七

shichi - sjö

八

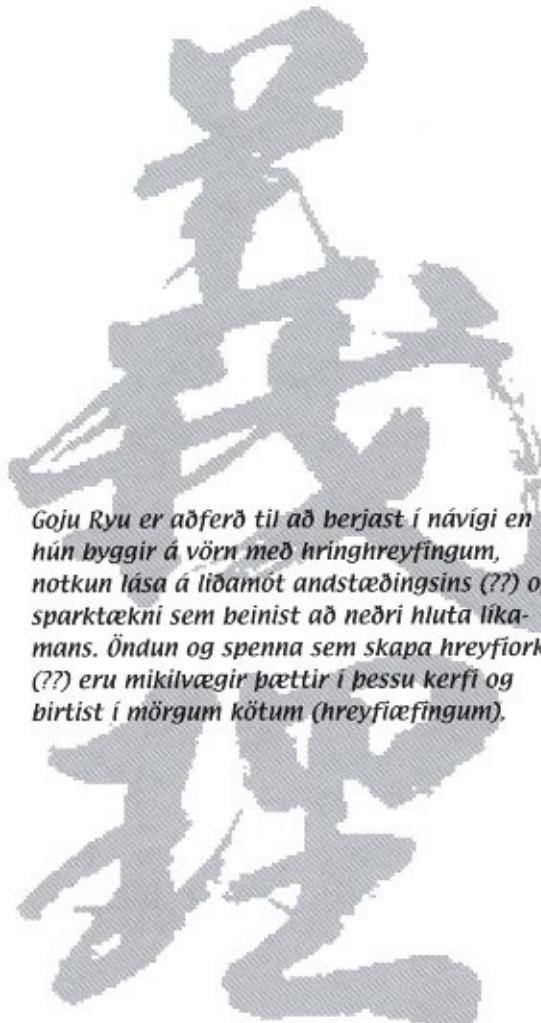
hachi - átta

九

ku - níu

十

ju - tíu



Goju Ryu er aðferð til að berjast í návigi en hún byggir á vörn með hringhreyfingum, notkun lása á liðamót andstædingsins (??) og sparktækni sem beinist að neðri hluta likamans. Öndun og spenna sem skapa hreyfiorku (??) eru mikilvægir þættir í þessu kerfi og birtist í mörgum kötum (hreyfiaefningum).



Átta Uóð hnafanna

Chojun Miyagi valdi nafnið Goju Ryu úr þriðja erindi í eftirfarandi texta:

Sálin er eitt með himni og jörð

Hrynjandi hringrásar likamans er lík hringferli sólar og mána

Innöndun og útöndun er harka og mykt

Hegðaðu þér í samræmi við tíma og þróun/breytingar

Tækni verður til í fjarvist meðvitaðra hugsana

Fæturnir verða að sækja fram og hopa, skiljast að og mætast.

Engin minnsta breyting fer framhjá auganu

Eyrun hlusta vel til allra átta

Chojun Miyagi 1888 - 1915

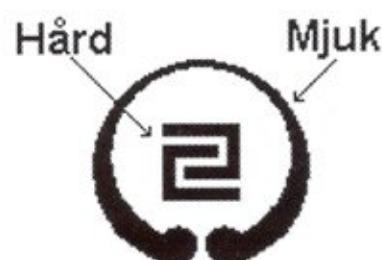
Karate do

Orðið karate er ekki ýkja gamalt en byrjað var að nota það í upphafi 20. aldar. Innan karate eru í dag fleiri ólíkir stílar eða stefnur. Það er þróun sem hófst í byrjun 20. aldar. Þær fjórir megingreinar sem karate skiptist í í dag eru: Shotokan, Wado Ryu, Shito Ryu og Goju Ryu.

Saga karate Stutt samantekt

Goju Ryu

Go þýðir harður, Ju þýðir mjúkur og Ryu þýðir still, sem sagt harðmjúki stillinn. Hann er blanda af Okinawa te og Shaolin Kung Fu með áhrif frá stíl hvítu trónunnar. Aðrir kínverskir stílar sem hafa haft áhrif á Goju Ryu eru Pakua Chang og Tai Chi Chuan sem sensei Miyagi nam á ferðum sínum um Kína.



GOJU-RYU KARATE



Kanryo Higaonna

(1853 - 1915)

Upphafsmáður Naha-te



Chojun Miyagi

(1888 - 1953)

Upphafsmáður Goju Ryu Kenkon



An Ichi Miyagi

(1931 -)

Ráðgjafi og heidursformáður
IOGKF



Morio Higaonna

(1939 -)

Yfirþjálfari og formaður IOGKF

Giri Trygglyndi

Karate er upprunnið á Okinawa en þar er til hugtak sem kallast giri, sem þýðir trygglyndi eða skylda. Þetta hugtak er þekkt og notað um allt Japan en ekki á Vesturlöndum. Hér er karate oft álitin verslunarvara sem þú kaupir eins og vóru títi í búð. "Þú færð greitt, gefðu mér nú karate fyrir peningana".

Þeir sem hugsa þannig skilja ekki hvað karate er í raun, sem orsakar sundrung og árekstra. Við fáum þannig annars vegar karate sem fjarlægt og hins vegar karate sem list. Karatesprótin hvetur til að vinna með því að sigra aðra. En karate sem er iðkað sem list kennir þér að mótherji þinn ert þú sjálfur, innri andstæður þínar. Þú þroskar þannig sjálfan þig en ekki á kostnað annarra.

Í ljósi þessa verður kennarinn þér mjög mikilvægur og forsendan fyrir sambandi kennara og nemandra er m.a. traust og trygglyndi.

Trygglyndi er gagnvirk í sambandim milli kennara og nemandra. Kennarinn kennir og nemandinn tekur þakklátur á móti. Þamig er karate hugsað, sem sambánd röður og sonar.

Í íþróttakarate þarf nemandinn ekki að vera tryggur, ef ejna markmiðið er að vinna. Þá er ekkert mál að skipta oft um kennara, í þeiri von að næsti kennari hjálpi manni að vinna.

Það er reyndar ekkert að því að draga hérðom af annars konar stíl og öðrum kerfum. Svo framarlega sem þú skiptir ekki um stíl eða slífur tengsl. Keppnismeistarar koma og fara, þeirra tími er takmarkaður. En þeim sem þjálfar alvöru karate eru engar skorður settar. Hann getur þjálfat alla ævi.

Keppni getur þó vel verið þáttur í karate, svo framarlega sem nemandinn gerir sér grein fyrir að hún er aðeins lítt hluti af heildinni, bæði hvað varðar tækni og tíma - hún er aðallega fyrir ungt fólk.

Egð, sjálfið, hefur því miður komið í staðinn fyrir giri, sem er leitt. Fólk þjálfar um tíma en skiptir síðan um stíl eða hættir alveg. Grasíð er jú alltaf grænna hinum megin?

Nei, það tekur mörg ár að skilja karate. Tæknið lærst frekar fljótt en að skilja bardagakerfið sitt í botn tekur minnst 20 ár.

Stöku sinnum getur nemandi þó haft góðar ástæður fyrir að yfirgefa kennara sinn; hann hefur kannski verið blekktur, afvegaleiddur o.s.frv. Ef til vill byrjaði ham í klúbbi sem lagði aðaláherslu á keppni, en uppgötvaði síðan að í karate felst meira en bara að vinna á keppnismónum.

Merking táknsins

Himinn og jörð er lýst sem "KenKon" en "Ken" merkir á japónsku himinn og "Kon" jörð. Tákn-himinsins er hringur og tákn-jarðar er ferhrymingur; þau tjáðen danleika himins og jarðar. Himinn stendur fyrir mykt og jörð fyrir hörku. Tákn-tjáðir náttúrulegt jafnvægi milli myktar og hörku, himins og jarðar. "GoJu" er í merkingu sinni náskylt þessu tákn, þar sem það stendur einnig fyrir mykt og hörku. "Go" þýðir hart og "Ju" þýðir mjúkt. Það er mikilvægt að munu að táknin sem Meistari Miyagi valdi er einnig tákn fjölskyldu hans og ættar.



Gerry Fleming

**karate meistari í viðtali við
Hár & fegurð**

Gerry Fleming hefur um langa tíð verið einn fremsti keppnismaður í karate í heiminum. Hann er vissulega þekktasti

karatemaður Bretlands og hefur öðlast alþjóðlega viðurkenningu, ekki aðeins sem íþróttamaður og fremstur á sínu svíði, heldur jafnframt sem framúrskarandi þjálfari og kennari í hinni fornú íþrótt Wuko Shotokan

Karate. Gerry Fleming var meðal annars landliðspjálfari Íslands í karate við góðan orðstír. Hann hefur undanfarin ár komið reglulega til Íslands til að kynna og kenna bardaga íþróttina mör gum áhugamönnum hérlandis um karate. Þykir mikill fengur af heimsóknum hans, enda ekki á hverjum degi sem Íslendingar komast í terti við karatemeistara sem hefur þrjá alþjóðlega titla á bakinu, þ. á m. heimsmeistaratitilinn sem hann vann árið 1984. Gerry Fleming var í að starfa sem þjálfari á Íslandi fyrir stuttu og við það tækifæri fékk ritstjóri Hár & fegurðar hann til að svara örfáum spurningum.



Nú hefur þú æft karate í meir en áratug og þjálfarð keppnismenn viða um heim. Sækir aldrei að þér þreytu?

„Nei, síður en svo”, segir hann hlæjandi. „Ég trúi því að karate sé ákveðinn ögrun og það er alveg sama hversu lengi ég æfi og þjálfa, þá er ég alltaf að læra eitthvað

nýtt. Meira að segja þeir sem hafa stundað karate í meir en þrjá áratugi segja mér að á hverjum degi finni þeir nýja fleti á íþróttinni, nýja áskorun til að yfirvinna og nýja hluti til að sigrast á. Fyrir mér er karate sem ónumið land í hvert skipti sem ég set mig í stellingar. Ég mundi segja að ég kynni yfir 70 prósent af Shotokan kötum? en mig langar til að læra miklu fleiri. Vandamálið er að það eru aðeins 24 klukkustundir í sólahringnum. Pó ég þyrfti ekki að vinna [Gerry Fleming er műrari að atvinnu] og gæti einbeitt mér alfarið að kennslu og

æfingum þá hefði ég ekki nægan tíma til að læra allt sem haegt er að læra þegar kemur að iðkun Karate. Eins og þeir vita sem stunda karate af alhug þá er maður yfirleitt orkumeiri estir æfingar en fyrir þær. Mör gum þykir það eflaust undarlegt, en þannig er það nú. Eins og þú veist sjálfur, því þú hefur stundað þetta um nokkurn tíma, þá gefur karate miklu meira heldur

en það tekur. Karate er auk þess fyrir mér ekki bara íþrótt heldur lífstíll ...og maður verður jú seint þreyttur á lífinu."

Nú hefur þú náð ótrúlega langt sem keppnismaður í íþróttinni, m.a. orðið heimsmeistari og þykir



með þeim bestu á þínú svíði.

Hverju þakkar þú þennan árangur sem þú hefur náð?

„Margir vilja meina að ég hefði náð þessum sama árangri alveg sama hvaða afbrigði af karate ég hefði stundað. Ég er ekki sammála því. Þegar ég skoða feril minn þá finnst mér enginn vafi á því að Shotokan leikur stórt hlutverk í þeim árangri sem ég hef náð. Þótt ég æfi Shotokan er ekki þar með sagt að ég geti ekki og hafi ekki lært af öðrum afbrigðum og stílum í karateíþróttinni. Langt frá því. Ég hef tileinkað mér ýmislegt úr öðrum áttum. Mikilvægt er að mínu mati að hafa opinn huga, tileinka sér það besta, en þó fyrst og fremst að aðlaga það sem maður lærir að eigin stíl, bæði hvað vardar persónulegan stíl og því afbrigði af íþróttinni sem maður æfir. Mín eigin þjálfun tekur stöðugum breytingum og þannig læri ég ávallt eitthvað nýtt og er ferskur í iðkun minni.”

Nú hefur þú kennit eða þjálfad fólk á öllum aldri. Er karate ekki fyrst og fremst fyrir ungt fólk? Hve oft ber að þjálfu á viku?

„Nei, síður en svo. Þú ert nú sjálfur gott dæmi um manna á góðum aldri sem hefur slysalaust náð góðri færni í karate á stuttum tíma! Auðvitað er hentugast, einkum þegar stunda skal karate sem keppnisíþrótt, að byrja sem fyrst að þjálfu, en eins og mörg dæmi sanna þá er hægt að ná ótrúlega góðum árangri á öllum aldri. Mikilvægt er að þjálfu reglulega og að sjálfsögðu sem oftast. Þeir sem vilja keppa í þessari íþrótt ættu að þjálfu minnst fimm sinnum í viku, jafnvel á hverjum degi. Öðrum dugar þrisvar sinnum í viku. Þeir sem stunda

karate sem almenna líkamsþjálfun eða heilsueflingu geta æft

einu sinni til tvisvar í viku og haldið sér þannig í góðu líkamlegu formi.

Hvernig er að þjálfu Íslendinga í karate?

Það er alveg stórkostlegt. Íslendingar eiga mjög góðan esniðvið og eru mjög áhugasamir. Það er almenn skoðun meðal Íslendinga að íslenska þjóðin sé agalaus. Að mínu mati er þetta algjörlega rangt. Íslendingar er þvert á móti mjög agaðir, þeir eru tilbúnir að leggja á sig mikla vinnu og mikið erfiði og hlifa sér hvergi. Meðal þeirra sem ég hef þjálfad rískir mikil samkeppni og vilji til að skara fram úr og gera betur. Þess konar samkeppnisandi er nauðsynlegur í öllum íþróttum ef menn vilja ná langt. Í minni þjálfun hef ég einkum einbeitt mér að Shotokan og Goju Ryu, og það virðist eiga vel við Íslendinga, enda eru þeir meðal fremstu þjóða í karate í Evrópu í dag. Aðstaðan hér er einnig alveg til fyrirmynnar. Yfirvöld og Íþróttasambandið hafa stutt vel við bakið á okkur. Valdamenn í íþróttahreyfingunni hafi ekki aðeins stutt viðleitni okkar fjárhagslega heldur hafa þeir einnig lagt sig

í líma við að hjálpa okkur að leysa öll þau



vandamál sem koma upp. Það

er sannarlega mikill hjálp í því að finna fyrir þessum stuðningi. Andrúmsloftið er svo miklu betra en ella og allir eru tilbúnir að leggja allt að mörkum fyrir vikið. Ég þarf bara að segja yfirmönnum mínum í íslensku íþróttahreyfingunni hvað mér vanhagar um og þeir eru fljóttir að kippa því í liðinn. Þetta er náttúrlega ómetanlegt og gerir mitt starf að öllu leyti miklu auðveldara. Það er svo margt á Íslandi sem Íslendingar taka sem sjálfsagaðan hlut, en þeir ættu að vera virkilega stoltir af.”

Kata er hjarta og sálin í Karate

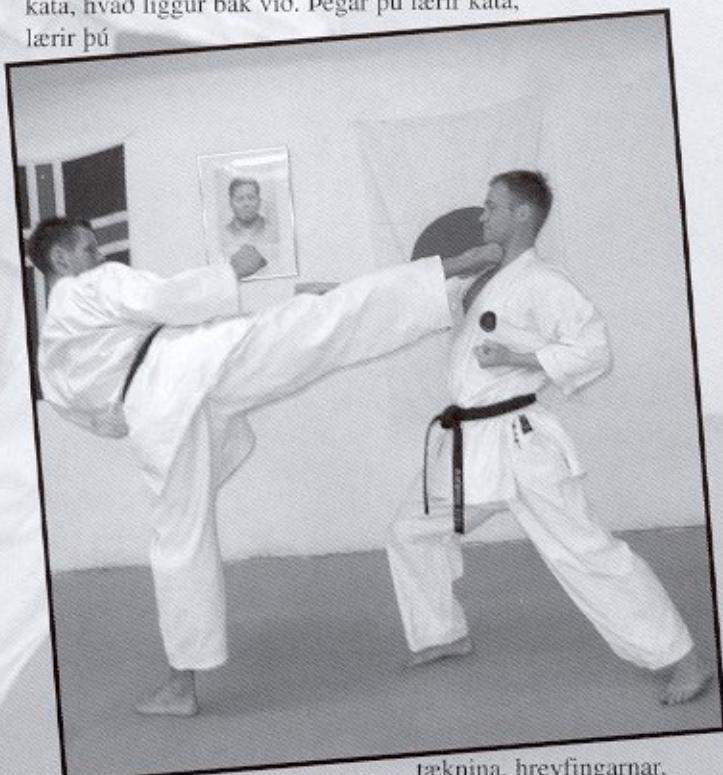
Viðtal við Torben Svendsen, hann var einn af fremstu keppnismönnum í goju-ryu kata

Sp: Þú ert frá Danmörku? Sv: Já.

Sp: Hversu lengi hefurðu æft karate? Sv: Í 26 ár.

Sp: Og hvaða gráðu ertu með? Sv: 4. dan.

Sp: Fólk telur sig vita hvað karate er. Flestir halda að það sé bara bardagi. En kata er eitthvað sem fólk veit ekki mikil um. Segðu mér svörlítið um hvað kata er. Sv: Kata er sálin í karate. Það var gegnum kata sem gömlu meistararnir kennu karate. Yfir kata hvíldi mikil leynd fyrir á öldum, en í dag er kata ekki leyndarmál. En hún er mjög mikilvæg, eiginlega má segja að hún sé eins og prentstafir. Fyrst lærirðu að skrifa prentaða stafi, síðan lærir þú handskriftina, sem er kumite. En þú verður að læra undirstöðuatriðin, þú verður að læra að skrifa fyrst, og það gerir þú með kata. Kata er röð af mismunandi árasar-og varnarhreyfingum, það eru spörk, högg, blokkeringar, andstæðingnum er kastað. Það liggur ekki alltaf í augum uppi fyrir áhorfandann hvað liggur í kata, hvað liggur bak við. Þegar þú lærir kata, lærir þú



tæknina, hreyfingarnar, hvernig þú hreyfir facturna, hvernig þú hreyfir líkamann, en síðan er mjög mikilvægt að horfa inn á við og reyna að finna

út hvað liggur að baki hreyfingunum. Það er ekki bara tæknin, Ef kata væri bara tæknin, væri hún bara leikfimi á gólfí. En hún er meira þú verður að skilja hvað liggur á bak við. Ímyndaðu pér alltaf að þú sért andspænis andstæðingum. Mikilvægasti andstæðingurinn er þó þú sjálfur, þú verður að sigrast á sjálfum þér í hvert sinn. Svo er annað - kata er keppnis-



grein, en það er mikilvægt að þegar þú keppir, máttu ekki breyta kata. Kata er hefð, kata er saga. Hún er aðferðin sem hefur borist til okkar fra meistara til meistara og til nemanda gegnum aldirnar. Þess vegna er mjög mikilvægt að varðveita söguna. Eins og ég sagði áðan liggur falin tæknin í kata. Ef þú breytir tækninni til að láta hana líta betur út, breytirðu algerlega tilganginum sem liggur bak við. Það er svo sem ekki hættulegt, en þú missir að minu mati eitthvað mikilvægt, og þú gerir pér ekki einu sinni grein fyrir því hvað þú ert að missa. Þess vegna er mikilvægt að gera kata eins og á að gera hana. Sumir breyta aðferðunum til að vinna keppni, það lítur betur út, dómaranum líkar það betur eða hvaðeina. Ef ég væri að fara að keppa,

mundi ég ekki breyta neinu til að vinna, ég mundi síður vilja vinna. Málið er, að ef þú lítur á kata bara sem keppni, þá má segja að sú sért að einbeita þér að myndavél sem beinist að þér, en kata ætti að vera þjálfun með myndavél sem er inni í þér, þú átt að skoða hvað er að gerast innra með þér í staðinn fyrir að hugsa um hvernig öðrum finnist þú líta út. Þetta eru óliskar þjálfunarðferðir, en þú verður að ákveða til hvers þú sért í þessu, hver sé tilgangurinn fyrir þig. Sp: Ég hef heyrta að það sé mjög mikilvægt fyrir byrjendur að læra fyrstu þrjár kata mjög vel. Er það rétt? Sv. Já. Í upphafi lærðu menn kata sem heitir Sanchin, sem er reyndar öndunaræfing. Büddamunkur sem kom upprunalega frá Indlandi þróaði hana í Shaolin musterinu í Kína hinu forna. Hann hétt Bodhidharma og ferðaðist frá Indlandi til Kína til að kenna kínverska keisaranum sitt afbrigði af búddisma. Keisarinn hafði ekki áhuga svo munkurinn settist að í Shaolin héraðinu og stofnaði klaustur. Hann sá að munkarnir í klaustriunu voru latir og urðu feitir og þess vegna fór hann að búa til hugleiðslukerfi fyrir þá. Það var aktív hugleiðsla sem kennið þeim ekki bara öndun en byggir líka upp vöðva. Pannig varð Sanchin til. Í dag höfum við Sanchin í öllum greinum karate. Í Kína eru til ótal afbrigði af karate og kung fu, sem hafa Sanchin kata sem heita mismunandi nöfnum. Á eynni Okinawa var hefðin sú í gamla daga, að þú eyddir fyrstu tveimur eða þremur árunum í að læra Sanchin, og síðan fékkstu að læra næstu kata. Það réðst af manngerð þinni og líkamsbyggingu ^ meistarinn sá hvenær þú varst tilbúinn að læra aðra kata og eins hvaða kata hentaði þér. Annar nemandi mundi læra aðra kata. En í dag erum við með samræmda aðferð, við byrjum með ákveðinni kata og lærum síðan hinar koll af kolli. Allir læra það sama. En upphafsmáður Goju Ryu, Chojun Miyagi sensei, gerði tvær kata,

Giksa-Dai-Ichi og Giksa-Dai-Ni, sem eru kata fyrir byrjendur en samt mjög erfiðar samanborið við byrjenda kata í öðrum greinum. Tæknin í þeim er mjög þróuð. Hann sá að ef vekja ætti áhuga ungs fólks á karate, væri það of erfitt, of þreytandi, jafnvel leiðigjart að læra Sanchin fyrst. Hann innleiddi þess vegna eftir seinni heimsstyrjöld Giksa-Dai-Ichi og Giksa-Dai-Ni sem fyrstu kata fyrir byrjendur. Tæknin er síðan endurtekin í kata fyrir framhaldsnemendur, þannig að ef þú ert sterkur í Giksa-Dai-Ichi og Giksa-Dai-Ni stendur þú betur að vígi í framhaldinu. Síðan geturðu lært Sanchin, þar sem athyglan beinist að öndun í neðri hluta kviðarholsins, í maganum, rétt fyrir neðan nafla, en þaðan kemur öll orkan. Þú þarf að anda og einbeita þér í karate, en einnig í öllu öðru sem þú gerir daglega. Þeim mun betur sem þú einbeittir þér að magaöndun, þeim mun betri yfirsýn hefur þú. Ef þú verður stressaður, vill öndunin færast upp í brjóstholið, en það gerist síður ef þú hefur vanið þig að anda með maganum og þér gengur þess vegna betur að ráða við stressið. Þú verður einfaldlega síður stressaður. Á þennan hátt hjálpar karate og Sanchin- og kata-þjálfun þér í hinu daglega lífi. Einbeitingin sem er nauðsynleg til að læra kata, læra tæknina, öndunina, samhaefinguna, hjálpar unglungum og börnum. Með því að læra karate, læra þau einbeitingu sem hjálpar þeim líka að einbeita sér í skólanum og þeim gengur betur að læra. Við heyrum það frá kennurum og skólum að reynslan sýnir að krakkar sem eiga erfitt í skóla og byrja að læra karate, verða afslappaðri og einbeittari. Kata er hjartað og sálin í karate. Sumir byrja í karate af því þeir vilja læra að verjast og berjast og þeir einblína á það. Ef þú lítur á karate sem bardagaþrótt, getur þú orðið mjög góður í byrjun, en þú kemst aðeins á ákveðið stig og þar eru fastur. Þetta er eins og að byggja hús. Ef þú klárar fyrst að gera góðan, sterkan grunn, geturðu byggt traust hús ofan á hann og bætt við mörgum haendum. Á sama hátt geturðu, ef þú hefur góðan grunn, endalaust bætt þig í karate. En

ef þú kastar þér út í karate sem bardagaþrótt kemur að því að þú verður að snúa þér aftur að grundvallaratriðunum og læra þau vel. Pannig að það er mjög mikilvægt að einbeita sér að kata og notkun hennar, jafnhliða því að berjast, þjálfa með lóðum og þjálfa þolið. Allt þetta er gott, en þungamiðjan á að vera kata, sem þú lærir með réttu hugarfari. Það má ekki nota kata eingöngu sem æfingaðferð, það verður að horfa á hvað liggur þar á bak við og reyna að skynja kata.



Pjálfaði í Ísrael og í sérsveit í Moskvu

Spjallað við Georg Andrews 7 dan

Hvað varstu gamall þegar þú fyrst byrjaðir í karate?

Ég var 10 ára þegar ég byrjaði í hnafaleikum áhugamanna og var í því til 15 ára aldurs. Ég sótti um í karateklúbb i 1965 og var neitað. Í október 1967 þegar ég var 17 ára, sótti ég aftur í karate klúbbnum og komst inn. Ég er núna 51 árs og enn á fullu að æfa.

Pú hefur verið að æfa allsstaðar í heiminum? T.d.

Rússlandi.

Í samtökunum okkar er alþjóðleg æfingadagskrá á hverju ári fyrir þá sem eru komnir með svarta beltið. Það eru um 300-400 manns sem stunda þetta æfingaprógram. Í því landi sem námskeiðið er haldið er yfirumsjónarþjálfari, sem skipuleggur mótið. Námskeiðið byggist á hugmyndum Chojun Miyagi sem er upphafsmaður Goju Ryu karate. Það er æskilegt fyrir okkur sem erum yfirþjálfarar að samhæfa þrisvar sinnum á ári.

Hvar hefur þú kennt í heiminum og hvenær?



Ég kenndi í Ísreal af og til frá 1973 til 1984, og í Moskvu frá 1991 til 2000. Ég vann fyrir sérsveit í Moskvu sem mér fannst mjög spennandi. Hún var mjög skipulögð og nákvæm en þá skorti líkamlegan styrk. Ég kenndi á Íslandi í 12 ár, tveimur kynslöðum af börnum. Mér finnst æðislegt að sjá hvað börninn stækka og fylgjast með framförum þeirra.

Hvað mundir þú segja um Goju Ryu Karate?

Goju Ryu Karate er nokkuð sem þú getur gert alla þína ævi. Það byggist meira á sjálfsvörn, nákvæmni og stöðugri þjálfun heldur en að vera keppnis íþrótt. Goju Ryu er samt keppnis íþrótt sem við hvetjum unga fólkid til að taka þátt í. Fólk á miðjum aldri stundar Goju Ryu Karate fyrir mannleg samskipti og líkamlega þjálfun, t.d. er þjálfarinn minn 62 ára og æfir á hverjum degi. Kenning hans er *Markmið unga fólksins í dag er að berjast er að vera í góða formi*.

Hvað finnst þér um samfélagið í dag?

Það er mjög mikilvægt að við hvetjum börn til þess að æfa, það eru svo margir þættir sem í raun trufla einbeitingu barna. Börn eru svo áhrifagjörn en ef þau hafa líkamlegan aga, geta þau nýtt sér það sem grunn á öðrum sviðum, sem dæmi má nefna í lærðómnum.

Af hverju hefurðu áhuga á að kenna?



Það er ekkert eitt sem hvetur mig til að kenna karate. Mitt markmið er að kenna fólk, ég er komin yfir það stig að keppa sjálfur. Í hreinskilni sagt hef ég aldrei unnið neina keppni en mínir verðlaunagripir er fólgir í því fólk og börnum sem ég hef verið að þjálfa.

Ertu með þinn eigin atvinnurekstur?

Já, ég rek mjög flotta æfingastöð í London. Í gegnum árin hef ég kennt um 46 þúsund manns, sumir þeirra hafa verið mjög áhrifaríkir og mjög mikilvægar einstaklingar. Mest gaman finnst mér þó að kenna börnum og sjá þau mótað, því þau



framtíðin.

Hvað viltu segja um unga fólkid í dag?

Pú uppskerð eins og þú sáir og það er ekkert frítt í þessu lífi. Mitt ráð til ykkar er að mennta ykkur en á sama tíma stunda einhvers konar hreyfingu sem veitir ykkur ánægju.

Karate

kennir aukna sjálfssjórn

Allan Busk er landsliðsþjálfari Íslands í karate og kennir nýjustu tæknina í ört vaxandi íþrótt

Allan Busk frá Danmörku, er einn af bestu karatekeppendum Evrópu og er nú landsliðsþjálfari Íslands. Busk varð þriðji í heimsmeistaramótinu í keppniskarate 1998, í kumite og tvívegis í öðri sæti á Evrópumótinu. Hann þekkir nýjustu keppnisreglurnar og er góður í að útfæra æfingar og tækni í kennslu. Margir karatemenn hafa góða tækni, en skortir að geta útskýrt þær svo nemendur skilji. Busk er 28 ára gamall og hefur æft frá 13 ára aldri.

Karate er að breytast erlendis og verið er að reyna ná því inn sem keppnisgrein á Ólympíuleikum og gera það sjónvarpsvænna. „Hefðbundið karate þykir mörgum leiðinlegt að horfa á og því er verið að bæta inn spörkum,

Busk í spjalli við H&F. „Keppendur sem eru hérna hjá mér eru að læra ný



tækni í spörkum og kastbrögðum. Læra meiri samhæfingu og byggja sig upp til að vera í góðu formi líkamlega og andlega. Það þarf að huga að mörgu og endalaust haegt að þráða tæknina.“

Hafa allir sömu tækni?

„Nei. Allir hafa mismunandi tækni og þú verður að skoða tækni keppinautarins til að setja saman bardagaaðferð sem hentar gegn mismunandi mönum.

Ertu búinn að velja landsliðsmenn?

„Já og nei. Ég er að skoða hve mikla peninga karatesambandið getur eytt í þátttöku á heimsmeistaramótinu á Spáni í Madríd. Vonandi get ég sent menn þangað.

Hvaða skilaboð getur þú sent ungum karatemönnum?

„Það eru ekki miklir peningar í karate, en ástundun karate skilar árangri í skóla og lífinu. Menn læra aukna sjálfssjórn. Verða líka skipulagdir og góðir keppnismenn. Ungir keppendur þurfa að keppa á alþjóðavettvangi, til að læra og staðna ekki í íþrótt sinni. Ég vinn mikið með börnum og nýt þess vel að kenna þeim. Því yngri, því betri. Hvað keppni varðar er kannski best að byrja 13 ára gamall að þjálfa fyrir alvöru með keppni í huga, en lágmarksaldur til þátttöku í Evrópumótum er 15.

Ég mun koma 4 sinnum á ári til Íslands að þjálfa og ég held að 5-7 keppendur hérra gætu gert vel á alþjóða vettvangi. Vonandi get ég



hjálpað eitthvað og stuðlað að framförum,“ sagði Busk, sem starfar í íþrótt sem er vaxtarbroddur hérlandis og víst er að með þróun tækninnar mun hún enn vaxa hér á landi sem og á alþjóðlegum vettvangi.



snúningum og snertingu til að sýna að þetta sé alvöru bardaga-íþrótt. Menn vilja sjá það sem sést í bíómyndum, sýna að við höfum góða tækni, stjórn á líkamanum“, sagði

Allan Busk en á vegum Karatesambands Íslands

Sviþmyndir frá
ævingu



Goju Ryu Karate

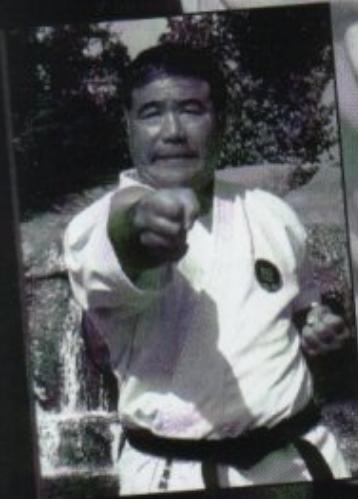
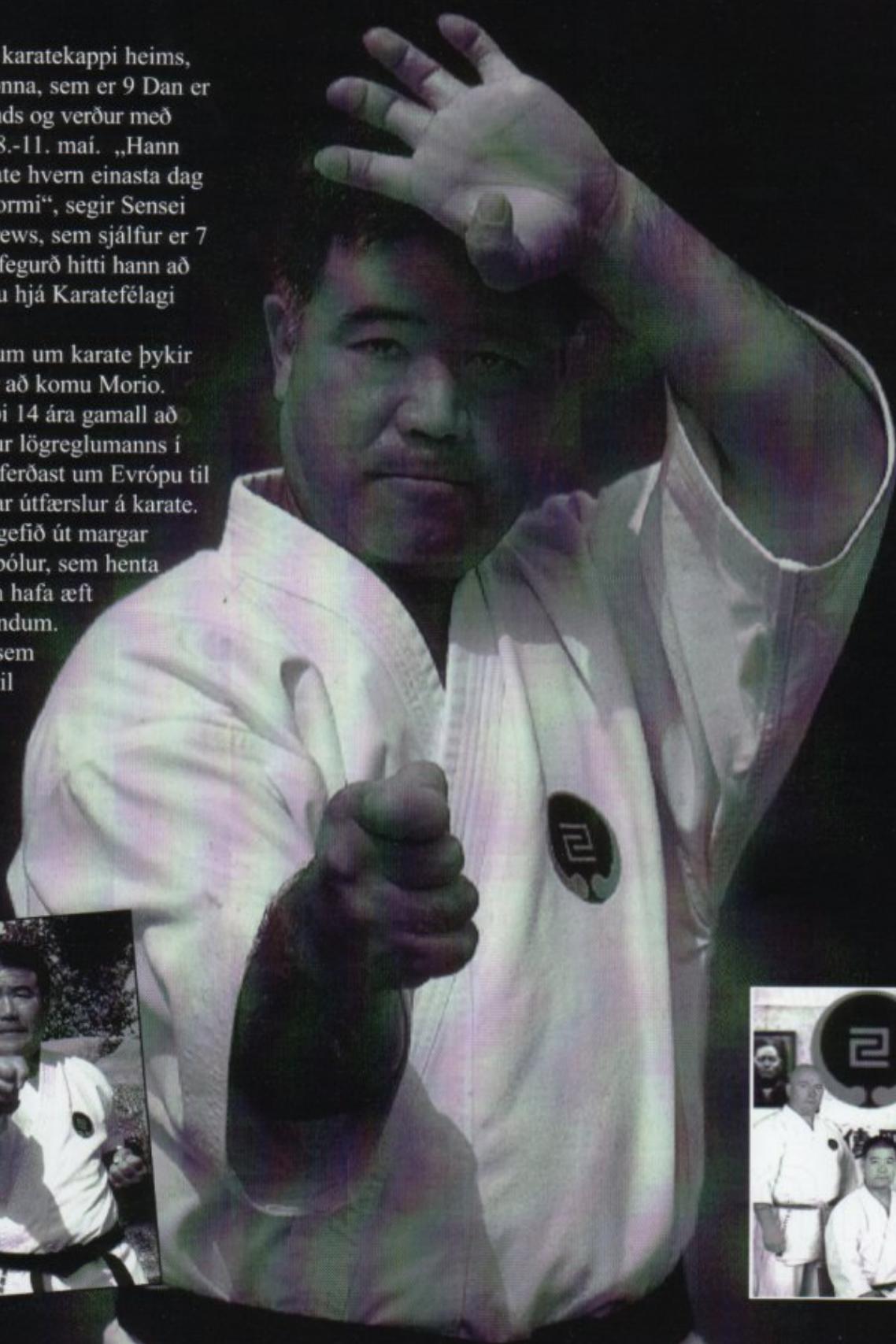
Einn fremsti karatekappi heims, Morio Higaonna, sem er 9 Dan er á leið til Íslands og verður með æfingabúðir 8.-11. maí. „Hann æfir enn karate hvern einasta dag og er i toppformi“, segir Sensei George Andrews, sem sjálfur er 7 Dan. Hár og segurð hitti hann að máli á æfingu hjá Karatefélagi Reykjavíkur.

Áhugamönnum um karate þykir mikill fengur að komu Morio.

Hann byrjaði 14 ára gamall að æfa, var sonur löggreglumanns í Japan. Hann ferðast um Evrópu til að kenna sinar útfærslur á karate.

Morio hefur gefið út margar myndbandsspólur, sem henta vel þeim sem hafa æft og líka byrjendum.

Jafnvel þeir sem ekki þekkja til karate munu njóta þess að sjá Morio á æfingu.



Svartabeltið

Pegar þú æfir karate er fyrsta spurningin sem fólk spyr þig:
Ertu með svartabeltið?



Svartabeltið. Hvað er það og hvaða vinna liggur á bakvið að fá svartabeltið? Við ræddum við Ólaf Helga Hreinsson um karateíþróttina.

Fyrir leikmann getur verið flókið að skilja það. Sá sem byrjar að æfa karate er skráður með 10 kyu, sem er byrjendastig. Eftir nokkura mánaða æfingu, tækni og þrekæfingar á nemandi möguleika á að hækka um gráðu, en þær eru í raun taldar niður, 9 er hærri en 10, 8 hærri en 9. Síðan liggur leiðin í átt að svarta beltinu, sem möguleiki er að taka próf i þegar stiginu 1 kyu er náð. Þá liggur fyrir sérstakt próf sem kallast fyrsta Dan. Í því prófi felst að rifja upp allar fyrri gráður. Með reglulegum og stífum æfingum má ná þessu á 5 árum, en slikt er þó fáheyrt.

„Tvær gráður eru teknaðar á ári fram að brúnu belti, sem tekið er á fjórum árum. Æfingarnar þyngjast smám saman, bæði líkamlega, andlega og tæknilega. Karate byggist upp á tveimur greinum, Kumite (líka kallað Kimevasa) sem er keppnisíþrótt og Kata, sem er tæknileg og listræn útfærsla á karate. Í hverri gráðu þarf að læra nýja Kötu,“ segir Ólafur Helgi Hreinsson.

Tekin eru skrifleg próf frá og með fyrsta Dan. Menn eru reyndir í þekkingu á viðkomandi stigi. Því hærri sem gráðurnar eru, þeim erfiðari eru prófin og tæknin þarf að vera betri, stig af stigi. Ég er búinn að vera í 20 ár og er 3 Dan. Prófin eru á ensku og við þursum að kunna fjölda japanskra orða, tækniorða, fyrir stöður, varnir og stilútfærslur.

Hæsta gráðan er 10 Dan, en til að ná henni yrði maður liklega að vera orðinn níræður. Ég held það sé enginn yngri, þetta tekur 60 ár.....“, segir Ólafur. „Til að ná árangri, þarf maður að vera ákveðinn í að gefast ekki upp. Þrek skiptir miklu máli. Ef einhver ræðst á þig og þú notar karate, þá er besta sjálfsvarnin að hlaupa! Það þarf þrek. Hætta ekki fyrr en þú ert óhultur. Ef allt bregst, þarfdu að bregðast til varnar með því sem þú kannt.“

„Þetta lærist ekki á einu ári og krefst mikillar þolinmæði. Það er alltaf haegt að búa til ofbeldi í kring um sjálfsvarnaríþróttir, en menn læra í grunninn að bera virðingu fyrir íþróttinni og að misbeita henni ekki. Þetta er til notkunar í æfingasölu, en ekki til bardaga út á götu. Fyrir hug og hönd, ekki til að svala annarlegri árásarhvöt“.



Hreyfalist

og viðhorf til lífsins

Þrír Íslendingar eru með gráðuna 4 Dan í Karate. Þeir eru Grétar Halldórsson, sem er í Karatefélagi Reykjavíkur, en hinir eru Ólafur Wollerik og Ásmundur Ísak Jónsson í Bóorshamri. Grétar hefur æft í 18 ár og hafði strax mikinn áhuga á karate. Hann hafði æft handbolta og fótbolta, en féll fyrir þessari sjálfsvarnarlist. Atli Erlendson og Árni Einarsson voru þjálfarar og drifu þjóttina áfram.

„Ég fékk fljótlega áhuga á bardagahlöðinni, Kumite, æfði það grimmt og vann nokkra Íslandsmeistararatitla. Eftir því sem ég varð eldri einbeitti ég mér meira að Kata. Náði fyrsta Dan eftir meira en sex ár í þjálfun og keppni. Það er mikil virðingarstaða að ná fyrsta Dan og þarf strangan árslangan sér undirbúnning fyrir prófið. Eftir því sem ofar dregur í gráðum gerast hluturnir flóknari. Fyrsti Dan er bara rétt fyrstu sporin í karate. Í raun er þetta heimspeki-leg sjálfsvarnarlist, mikil fræði. Karate hefur nýst mér vel í starfi og leik. Ég byrjaði að kenna karate í samvinnu við Halldór Svarvarsson, en þá vorum við aðeins 23 ára. Hann rekur nú karateæfingadeild hjá Fylki.

Sumir koma að og ætla sér að nota karate til að slá frá sér, en þeir eiga ekkert erindi í þessa íþrótt. Þetta er hreyfalist og viðhorf til lífsins. Þetta þjálfar hugann og menn læra að ná fullkominni einbeitingu. Andlega hliðin er ekki ósvipuð jóga, nema harðari áhersla er lögð á líkamlega hlutann,“ sagði Grétar.

