

HELGI BRIEM MAGNÚSSON

KARATE

FYRIR BYRJENDUR



HELGI BRIEM MAGNÚSSON

KARATE

FYRIR BYRJENDUR



Formáli.

Við gerð þessa litla rits hefi ég stuðst við allmargar bækur, sem of langt yrði upp að telja. Hefi ég reynt eftir bestu getu að samræma hana kennslu herra Kenichi Takefusa við Karatefélög Reykjavíkur, og hefir hann gert mér og lesendum þann mikla greiða að lesa handritið yfir, sem ég þakka fyrir.

Vegna þess að petta er fyrsta rit um karate á íslenzku hefi ég myndað all mörg ný orð, skv. meiningu þeirra á ensku og japónsku.

Helgi Briem Magnússon

Hvað er karate?

Karate er ævagömul austurlensk sjálfsvarnaraðferð byggð á höggum, spörkum, handstungum, olnbogaskotum o.p.h.

Orðið karate er samsett úr tveimur japónskum táknum sem þýða tóm (kara) og hendi (te). Oft er táknuinu dō (leið eða aðferð) bætt aftan við, samanber judō, aikidō, tae-kwon dō o.fl.

Eftir því sem næst verður komist byrjaði karate í Indlandi og Kína fyrir nokkrum þúsundum ára. Í Kína þróaðist karate aðallega í Shaolin klastrinu svonefnda í Honan héraði.

Frá Kína barst karate til Okinawa þar sem íbúarnir máttu ekki bera vopn, að viðlagðri dauðarefsingu.

Neyddust þeir þá til þess að þróa einhverskonar sjálfsvarnarkerfi og fóru því nokkrir íbúanna til Kína eða Formósu(Taiwan) til að læra kínverska hnafaleika. Er þeir komu aftur kenndu þeir öðrum það sem þeir höfðu lært. Smámsaman blandaðist hin upprunalega sjálfsvarnaraðferð eyjanna við það sem þeir kenndu. Blandan sem úr þessu varð var nefnd Okinawa-te (Okinawa-höndin) og seinna tōde-jutsu (list hinnar kínversku handar). Frá Okinawa barst karate til Japan í kringum 1920.

Um þetta leyti var karate fyrst kynnt almenningi og innan nokkura ára voru karate-skólar stofnaðir í öllum helstu háskólum í Japan.

Eins og minnst var á er karate japanskort orð. Ónnur orð eru notuð á kínversku (wu-shu, ch'üan-fa og kung-fu) og á kóreónsku (tae-kwon dō og tang-su dō) til að tákna svipaðar aðferðir. Á vesturlöndum hefir orðið karate verið notað til að tákna allar austurlenskar sjálfsvarnaraðferðir, sem byggjast að mestu leyti á höggum og spörkum.

Hvað er kung-fu?

Kung-fu er það nafn á kínverskum hnefaleikum sem lengst af hefur verið notað á vesturlöndum. Óvist er hversvegna þetta nafn er notað þar sem það táknað ekki sjálfsvarnarkerfi eins og búast mætti við heldur táknað það vinnu, verkefni eða tíma sem þarf til að gera eiththað. Í Kína er þetta nafn næstum óþekkt, en í staðinn eru annaðhvort notuð orðin wu-shu eða ch'üan-fa. Áður voru þessi nöfn notuð um allar kínverskar bardagaaðferðir en eru nú aðallega notuð um hinn kínverska karatestíl.

Kung-fu var æft þróað og kennt meðal hundruða meistara í hinni mestu leynd og er því flokkað niður í hundruðir svipaðra en þó mismunandi stíla eins og t.d. Jeet-kune dō sem hinn vinsæli leikari Bruce Lee fann upp og kenndi, í stað þess að flokka það niður í nokkrar mismunandi sjálfstæðar sjálfsvarnaraðferðir.

Kung-fu hefur alltaf verið æft leynilega og hefur því ekki verið hægt að sameina það í íþrótt með settum reglum og lögmálum. Hefur það ekki verið opíð almenningu fyrr en síðustu 3-5 árin. Er því ekki hægt að tala um kung-fu sem íþrótt heldur hættulega bardagaaðferð sem getur komið að gagni í neyðartilvikum.

Upprunalega var meira en helmingur allra kung-fu bragða ætlaður til notkunar með vopnum er mestallt nútíma kung-fu æft með berum höndunum.

I grundvallaratriðum er kung-fu svipað karate en þó er nokkur munur. Í kung-fu eru allar hreyfingar bogadregnar og liggja í mjúkum sveigum en í japónsku og kóreónsku karate eru flestar hreyfingar beinar. Einnig eru í kung-fu allmög handvopn sem líkjast klóðum, t.d. tígrisklóin.

Um keppni (Shiai).

Aðalmunurinn á karatekeppni og hnefaleikakeppni er, fyrir utan þann mismun á brögðum sem notuð eru, að í hnefaleikum er höggunum fylgt eftir af fullumkrafti og með allan þunga líkamans fyrir aftan höggið, en í karate eru þau stöðvuð um 5 sm frá andstæðingnum, til þess að ekki hljóttist slys af.

Stig eru gefin fyrir þau högg eða spörk sem greidd eru með krafti, hraða og snérpu á réttan hátt, og stöðvast ekki fjær en 5-10 sm frá bringsmölum, nýrum, rifheinum, nára, höfði, hálsi eða andliti andstæðingsins.

Undanfarið hefur svonefnt "full contact" karate rutt sér mikið til rúms meðal atvinnumanna í karate í Bandaríkjum. Í "full contact" karate er höggunum fylgt eftir af fullum krafti með hlífðartæki á höndum og fótum sem svipar til hnefaleikahansa, en léttari. Í þessu tilfelli eru stig veitt á sama hátt og í hnefaleikum og sá vinnur sem hefur annaðhvort rotað andstæðing sinn eða barið hann svo illa að hann sé ófær um að berjast.

Karateöskur (Kiai).

Eitt það undarlegasta við karate að dómi margra leikmanna eru öskrin sem karatemenn gefa frá sér er þeir framkvæma hreyfingu af fullum krafti.

Þessi öskur nefnast kiai og eru eins atkvæðis hljóð eins og hah, huh, saa, ææí eða þ.h. Öskrið á að koma lengst neðan úr maga en ekki ár barkanum.

Kiai hefur a.m.k. þrjú ætlunarverk.

- 1) Hin snöggja útöndun gerir þér kleift að fá fram meiri kraft og herða vöðvana.
- 2) Hljóðið hjálpar þér til þess að sigrast á hræðslu þinni þegar þú ert í keppni eða bardaga við andstæðing eða óvin.
- 3) Það setur andstæðing þinn út af laginu svo að þú getir betur notfært þér þá möguleika til árásar sem kunna að gefast.

Stigakerfi karate (Kyu-Dan).

I karate eru notuð mismunandi lit belti til að tákna hve langt karateiðkandinn er kominn á framabrautinni. I hinum ýmsu karatestílum eru til yfir fimmtíu mismunandi beltakerfi. Hér á eftir er sýnt það kerfi sem notað er í Karatefélagi Reykjavíkur.

Beltin skiptast í two flokka, þau sem eru á undan svörtu beltunum og svo svörtu beltin. Stigin sem eru á undan svörtu belti nefnast kyu og er hvert kyu táknað með sérstökum beltalit. Lægsta kyu stigið er 7. kyu og það hæsta er 1. kyu.

7.kyu-Hvít belti.

6.kyu-Gult belti.

5.kyu-Rauðgult (orange) belti.

4.kyu-Fjólublátt belti.

3.kyu-Grænt belti.

2.kyu-Blátt belti.

1.kyu-Brúnt belti.

Svartbeltisstigin eru nefnd dan. Lægsta dan stigið er 1.dan, eða öfugt við kyu stigin. 1. stigs svartbelti er talinn mjög langt kominn iðkandi og hann fer að læra erfiðari og flóknari hreyfingar og einnig má hann kenna þeim sem eru enn aðeins með kyu stig. Hæsta dan stigið er 10. dan.

1.-2.dan-Aðstoðarkennari.

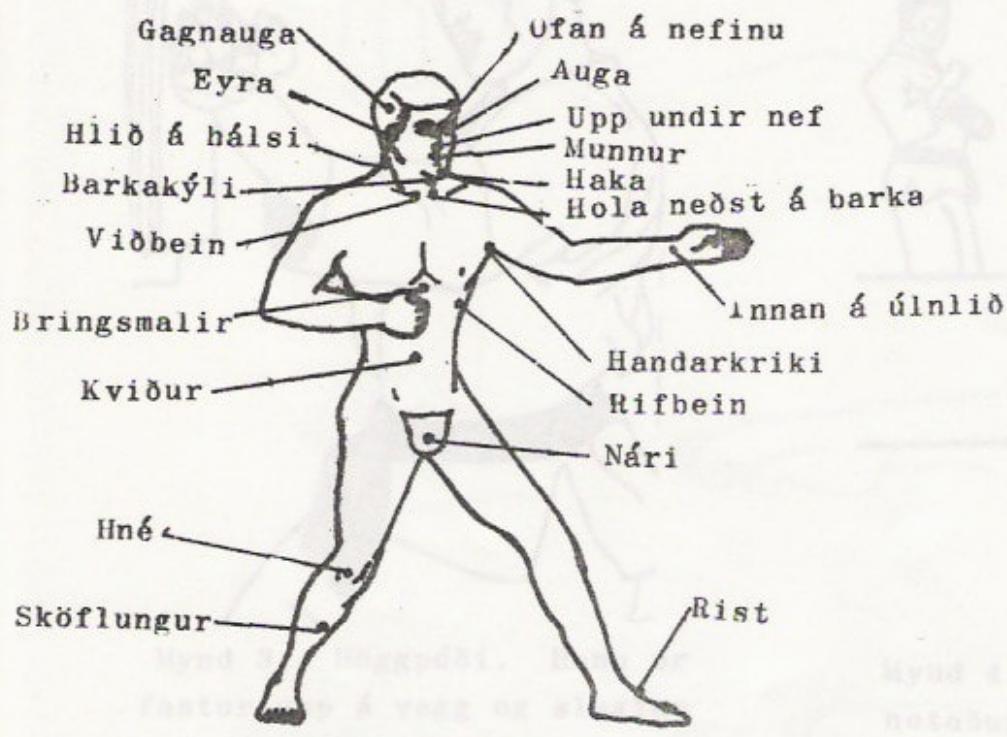
3.-5.dan-Kennari.

6.-8.dan-Meistari.

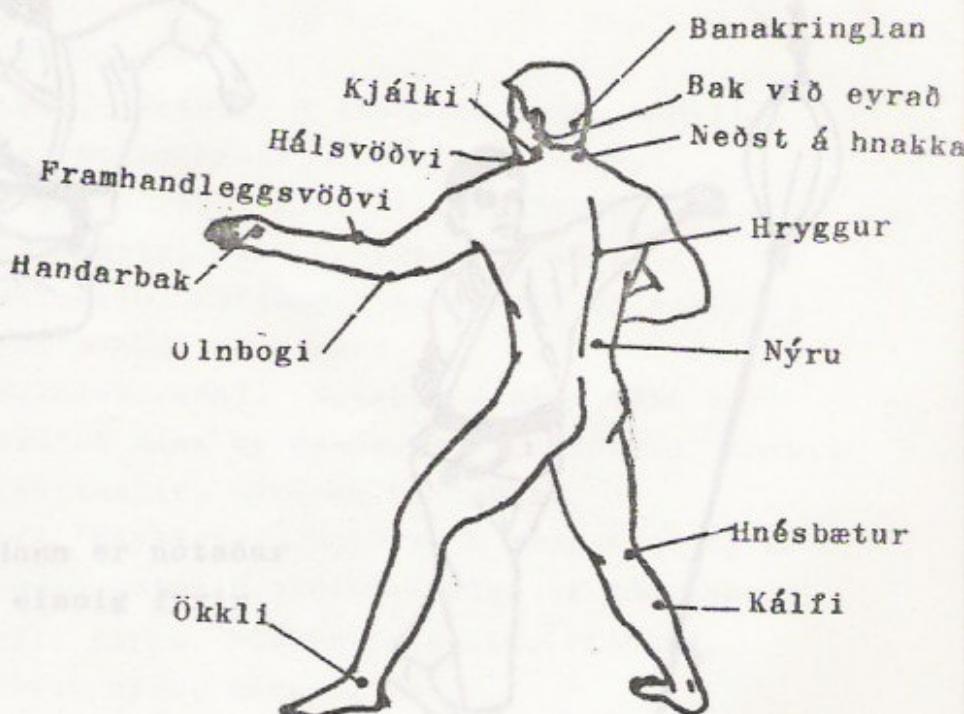
9.-10.dan-Stórmeistari.

Þess má geta að þessi stig geta aðeins viðurkenndir kennrarar veitt.

Viðkvæmustu punktar líkamans (Kyusho)



Mynd 1

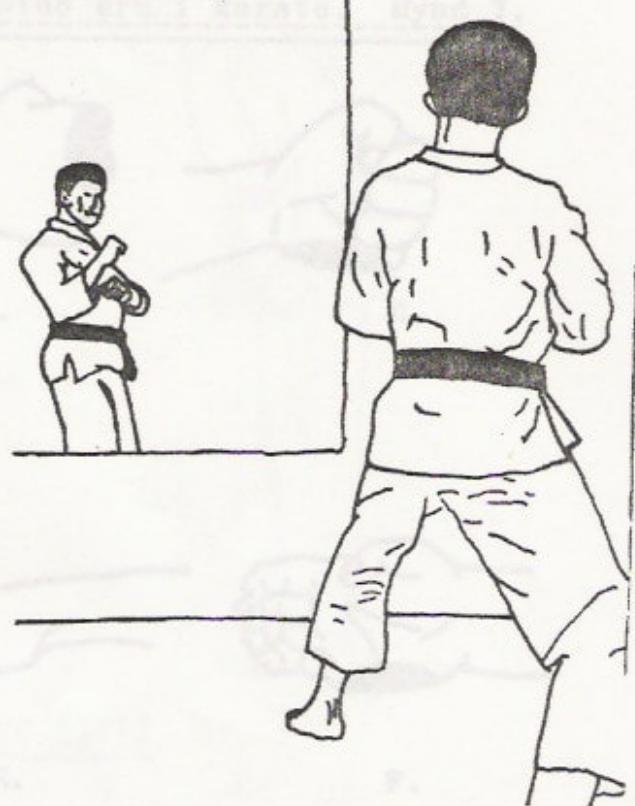


Mynd 2

Efingatæki notuð í karate.



Mynd 3. Höggpúði. Hann er festur upp á vegg og sleginn til að styrkja hendurnar



Mynd 4. Spegill. Hann er notaður til að lagfæra villur í tækni og stöðum.



Mynd 5. Pungur poki. Hann er notaður til að æfa höggpunga, og einnig fyrir spörk

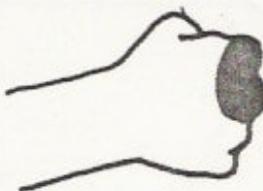


Mynd 6. Léttur poki. Hann er notaður til að þjálfa braða og snerpu högga og sparka.

Helstu handvopn, sem notuð eru í karate. Mynd 7.



A.



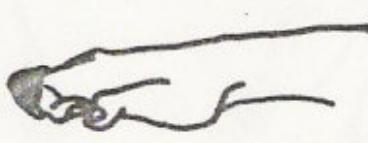
B.



C.



D.



E.



F.



G.

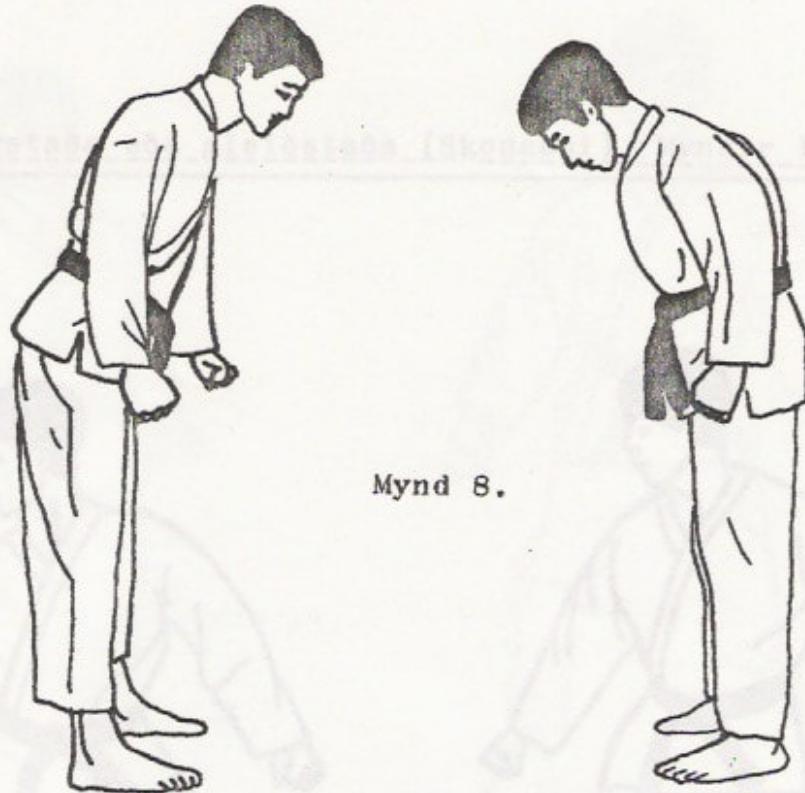


H.



I.

- A. Framhnefi (Seiken). Notaður á skotmörk t. d. andlit, gagnauga, kjálka, bringsmalir, rifbein og nýru.
- B. Bakhnefi (Uraken). Notaður á andlit, gagnauga, bringubein, bringsmalir, nýru, rifbein og nára.
- C. Hamarshnefi (Tettsui). Notaður á sama hátt og bakhnefi. Gefur nokkuð þyngra högg en hægara.
- D. Miðhnúahnefi (Nakadaka-ken). Notaður á sama hátt og framhnefi á skotmörk eins og gagnauga, kjálkabein, barka, brjóstkassa, bringsmalir, nýru og handarbak.
- E. Fremri-hnúa hnafi (hiraken). Notaður á saman hátt og D.
- F. Handsverð (Shuto). Notað á skotmörk eins og gagnauga, andlit, eyra, háls, barka, hnakka, viðbein, rifbein, framhandleggsvööva, nýru, nára og hné.
- G. Handspjót (Nukite). Notað í sjálfsvörn á skotmörk eins og barka, auga, bringsmalir, nýru og nára.
- H. Tvífingrað handspjót (Ni-yuhi nukite). Notað á augun.
- I. Handberg (Shotei). Notað eins og framhnefi.



Mynd 8.

Hneiging (Rei)

I austurlöndum eru hneigingar eða aðrar hliðstæðar hreyfingar notaðar sem tákna um virðingu, sérstaklega sýnt þeim sem ofar standa að tign eða eru eldri, og þá einnig kennurum. Þetta virðingartákn er einnig notað af þeim sem æðri eru og eldri til þeirra sem yngri eru.

Við byrjun og enda kennslustundar hneigja allir nemendur sig í einu fyrir kennara sínum og hann fyrir þeim.

Aðallega eru notaðar tvær hneigingar í karate, standandi hneiging (Tachi-rei) eins og sýnt er á efri myndunum, eða sitjandi hneiging (Za-rei) eins og á þeim neðri. Sú staða sem þú ert í áður en þú framkvæmir sitjandi hneiginguna, heitir Seiza og í henni eru gerðar hugleiðsluæfingar. Hneiging til kennara nefnist Sensei-ni-rei, og hneiging til fána, Shōmen-ni-rei.

Mynd 9.



Mynd 10.





Mynd 11.



Mynd 12.

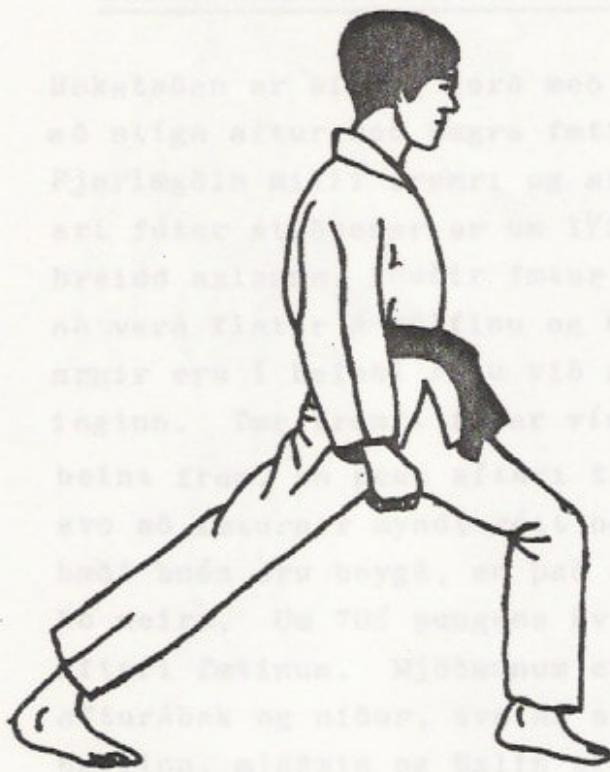
Hliðarstaðan eða gleiðstaðan er venjulega fyrsta staðan, sem byrjendur í karate eða kung-fu læra, en í kung-fu eru fyrstu 6-12 mánuðirnir notaðir til að læra þessa stöðu eingöngu!

Færið annan fótinn út þar til fjarlægðin milli fótanna er rúmlega tvöföld breidd axlanna. Bæði hnén eiga að vera jafn bogin og feturnir dálítið útskeifir.

Til að stíga til hægri, er vinstri fóturinn færður framfyrir þann hægri og síðan er rétt úr hægra fæti þar til að staðan er sú sama og áður, sbr. mynd 11.

Pessi staða nefnist skōdachi á japönsku. Mörg afbrigði eru til af þessari stöðu. Þau helstu eru: Kiba-dachi; feturnir vísa beint fram og Zanchin-dachi; hnén og tærnar vísa inn og þá er styrra milli fótanna heldur en í skōdachi.

Framstaðan (Zen kutsu dachi) Myndir 13-16.



Mynd 13.

Framstaðan er gerð með því, að stíga afturábak með öðrum fætinum, venjulega þeim hægri.

Fremra hnéð á að mynda 135° horn. Fóturinn fyrir neðan hnéð á að mynda 90° horn við gólfíð. Það hnéð sem aftara er skal vera beint og fóturinn á að snúa 45° út. Fjarlægðin milli fremri og aftari fótar er um tvöföld axlabreiddin, og ein axlabreidd er milli hægri og vinstri fótar svo að efri hluti líkamans geti verið alveg beinn. Látið líkamspungann síga niður með því að þvinga aftari mjöömina fram og niðurávið. Í framstöðu er 60% líkamspungans láttinn hvíla á fremri fætinum, en um 40% á aftari fætinum.

Framstaðan er sú staða, sem mest er notuð þegar æfðar eru undirau stöðuhreyfingar eins og varnir, högg og spörk, en hún er ekki heppileg til notkunar í keppni eða sjálfsvörn, vegna þess að í henni er náinn opinn fyrir árás. Til er afbrigði af stöðunni þar sem aftari fóturinn er dreginn nær þeim fremri og aftari fóturinn er láttinn hvíla á táberginu. Er þessi staða mun hentugri til nota í keppni.

Fyrst skal æfa framstöðuna með því aðeins að stíga fram og aftur þar til staðan er þér orðin eðlileg. Síðan má sameina stöðuna við grundvallarhreyfingar.

Framstaðan er mjög sterk staða, sem veitir gott jafnvægi og aukinn kraft við æfingarnar.





Mynd 15.

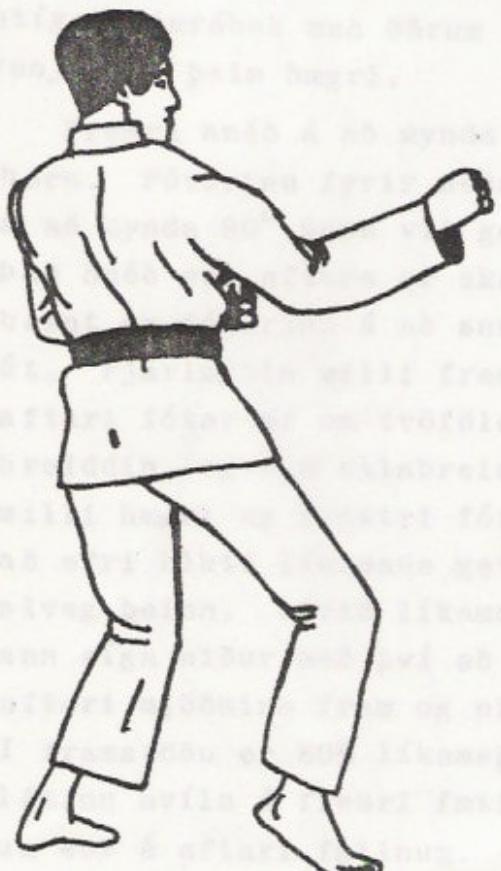


Mynd 16.

Þegar stíga skal fram í vinstri framstöðu, þ.e. vinstri fóturinn er framar, dregurðu hægri fótinn að þeim vinstri, en bæði hnén eru örlítið beygð og efri hluti líkamans beinn.

Síðan er hægri fótur settur fram og út svo að hann myndi 30° horn við þann vinstri, með því að ýta mjöðmunum fram og niðu en þessi hreyfing er gerð öll í einu. Nú ertu í nýrri framstöðu sem er spegilmynd af þeirri fyrri.

Kattarstaða (Neko-dachi)



Mynd 17.

Staðan sem sýnd er hér til vinstri, er nefnd kattarstaða. Er hún ein mest notaða keppnisstaðan, og afbrigði af bakstöðu.

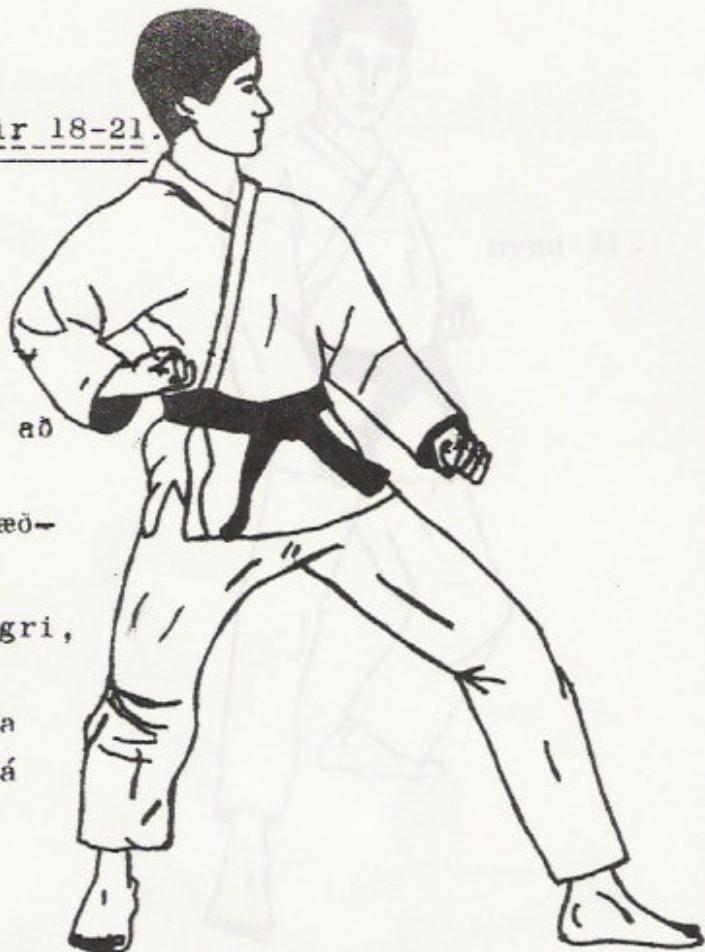
Aftari fóturinn á að mynda 45° horn við þann fremri og líkaminn snýr ekki alveg beint fram heldur um 45° til hliðar. Fjarlægðin milli fótanna getur verið allt frá $1/4$ axlabreidd til $1\frac{1}{2}$.

Pú stendur létt á tábergi fremri fótarins en um 95% líkamspungans hvíla á aftari fætinum.

Sú staða handanna sem er sýnd á myndinni er algengust. Byrjendur skulu varast að opna hendurnar. Fremri handleggurinn á ekki að vera beygður minna en 100° því að þá er illmögulegt að slá með handleggnum.

Bakstaða (Kokutsu dachi). Myndir 18-21.

Bakstaðan er einnig gerð með því að stíga aftur með hægra fæti. Fjarlægðin milli fremri og aftari fótar stöðunnar er um $1\frac{1}{2}$ breidd axlanna. Þáðir fætur eiga að að vera flatir á gólfina og hælarnir eru í beinni línu við andstæðinginn. Tær fremri fótar vísa beint fram, en þess aftari til hægri, svo að fæturnir myndi rétt horn, bæði hnén eru beygð, en það aftara þó meira. Um 70% þungans hvílir á aftari fætinum. Mjöðmunum er ýtt afturábak og niður, svo að aftari hællinn, mjöðmin og öxlin eru í beinni línu upp af hvort öðru. Efri hluti líkamans á að vera uppréttur en hann á að snúa 45° til hægri. Þú horfir fram.



Mynd 18



Mynd 19.

Hægt er að stíga á tvannan hátt í bakstöðu. Annaðhvort á sama hátt og í framstöðu, eins og sýnt er á myndum 19-20, eða með því að renna fremri fætinum lengra fram og draga aftari fótinn að honum.

Bakstaðan er stundum notuð í keppni, en kattarstaðan er betri til þess, vegna hins mikla hreyfanleika, sem hún veitir.



Mynd 20.



Mynd 21.



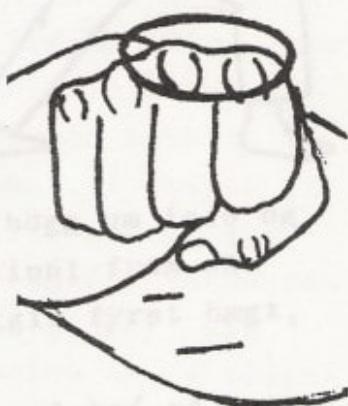
Mynd 22.



Mynd 23.



Mynd 24.



Mynd 25.

Það er mjög mikilvægt að hafa sterkan hnefa þegar þú slærð eða berð af þér með krepptum hnefa. Hnefinn á að vera fast krepptur og úlnliðnum læst. Ef þú gerir þetta muntu ekki meiða fingur þumal eða úlnlið þegar kraftmikið högg lendir á hörðum líkamshluta eða spítu.

Byrjið með hendurnar opnar.

Beygið fingurna og pressið þá inn í lófann. Kreistið fingurna sem fastast og reynið að gera framhluta hnefans flatan og ferkantaðan. Beygið þumalinn yfir fyrstu tvo fingurna. Reynið að láta höggið lenda á fyrstu tveim hnúunum.

Beint hnephögg (Seiken oi-tsuki)



Mynd 26.

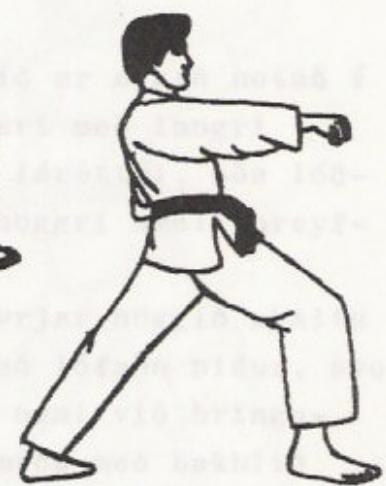


Mynd 27.

Myndir 26-29.



Mynd 28.



Mynd 29.

Beint hnephögg er mikið notað til karate æfinga, þar sem það þjálfar vöðvana í handleggjum og hrjósti, olnhogana, úlnliðina o. fl. Þó er það ekki mikið notað í keppni, nema til að gera út um bardaga þegar andstæðingurinn nær ekki til manns, vegna þess, að þegar handleggurinn er beinn, er mjög auðvelt að ná á mann armlás.

Til þess að æfa beint hnephögg meðan þú stígur áfram skaltu skipta um fremri hnefann með því að slá heint fram með hægri hendi og draga vinstri hnefa aftur með sama hraða svo að hann sé spenntur og tilbúinn að greiða annað högg um leið og skrefinu er lokið. Varast skal að ýta hægri öxlinni fram eða upp. Fyrir byrjendur er líklega best að æfa höggið fyrst hægt, en auka hraðann smámsaman.

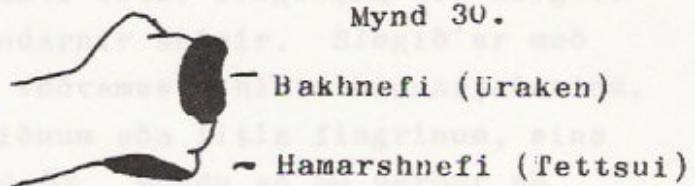
Auðvitað má greiða höggið með vinstri hendi með því að lesa vinstri í stað hægri í leiðbeiningum þessum.

1. Spennið hægri hnefann með lófann upp við hægri hliðina, rétt fyrir ofan beltið. Hnefinn á að snerta líkamann.
2. Byrjið að ýta hægri hnefanum fram og færð hægri fótinn að þeim vinstri. Vinstri hnefinn færst einnig að þér.
3. Þegar hnefinn er hálfu leið frá markinu byrjið að snúa úlnliðnum inn.
4. Handleggurinn er næstum beinn og lófinn snýr niður. Úlnliðurinn á að vera beinn og stífur. Vinstri hnefinn er spenntur við vinstri hlið. Efri hluti líkamans er beinn og snýr beint fram.

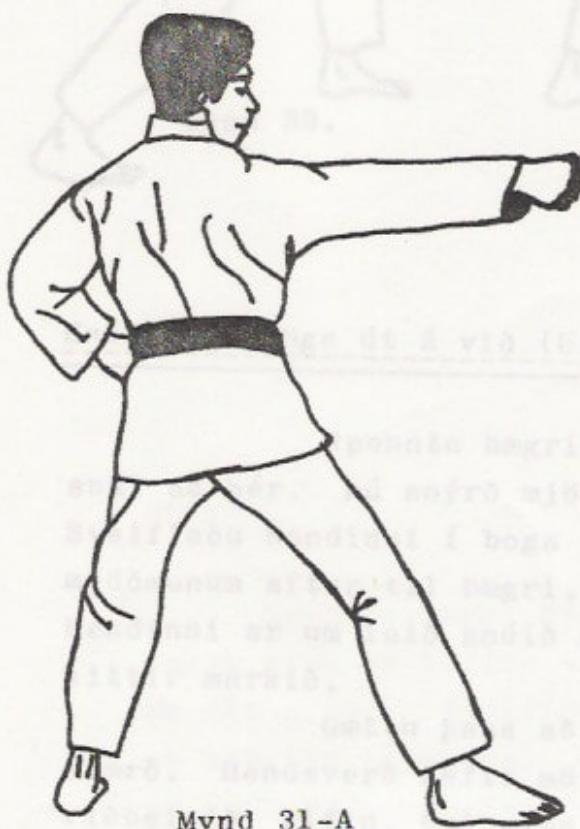
Bakhnefa-högg (Uraken uchi) Myndir 30-31.



Mynd 31.



Mynd 30.



Mynd 31-A

Bakhnefahöggið er mikið notað í keppni. Það er gert með langri sveifluhreyfingu, lárétttri, eða lóðrétttri, eða með snöggri smell hreyfingu.

Áður en þú byrjar höggið skaltu halda hnefanum, með lófann niður, svo að þumal fingurinn nemi við bringubeinið. Síðan siðrðu með bakhlið tveggja stærstu hnúanna, í átt að þeim stað, sem þú ætlar þér að slá.

Skotmörk fyrir lóðrétt bakhnefa-högg, sem sýnt er á mynd 31, eru ofan á nefinu, munnurinn og, í fáeinum tilvikum: bringsmalirnar. Fyrir lárétt högg eru skotmörkin: gagnaugað, eyrað, kjálkinn, rífin, bringsmalirnar og nýrun.

Sú staða hnefans, sem nefnd er hamarshnefi, er notuð á sama hátt og bakhnefi, nema að hnefanum er snuíð eins og sýnt er á mynd nr. 30.



Byrjaðu með hendina opna og haltu fingrunum saman. Þumalfingurinn er boginn og þétt að vísifingri. Fremstu liðir fingranna eru beygðir lítið eitt, en hnúarnir beinir. Slegið er með jarkanum, sem er vöðvamesti hluti handarjaðarins, en ekki með úlnliðnum eða litla fingrinum, eins og sýnt er á mynd 32. Mundu að þú verður að spenna hendina, annars meiðirðu þig, ef hún lendir á hörðu.



Mynd 33.



Mynd 34.



Mynd 35.

Handsverðshögg út á við (Uchi shutō uchi) Myndir 32-35.

Spenntu hægri hendina við vinstri öxl svo að lófinn snúi að pér. Þú snýrð mjöðmunum lítið eitt til vinstri. Sveiflaðu hendinni í boga fram og út, en um leið snýrðu mjöðmunum aftur til hægri, svo að nú snýrðu beint fram. Hendinni er um leið snúið svo að lófinn snýr niður er hendir hittir markið.

Gættu þess að bafa olnbogan örlítið boginn þegar þú slærð. Handsverð hefir mörg skotmörk: Höfuðið, andlitið, hálsinn viðbeinið, rifin, bringsmalirnar og nýrun.

Handsverðs-högg inn á við (Soto shuto uchi). Myndir 36-38.



Mynd 36.



Mynd 37.



Mynd 38.

Spenntu hægri hendi svo að þumalfingurinn sé nálægt hægra eyra og lófinn upp. Olnboganum, sem er fast spenntur, er ýtt aftur. Sveiflaðu hendinni inn á við í stórum boga að miðlinu líkamans. Þegar hendin hittir markið, á lófinn að snúa upp. Höggstaðirnir eru þeir sömu og við högg út á við.



Mynd 39.



Mynd 40.

Handsverðshöggurinn er hættulegur og er ekki með að nota hana í kempum, en hún er einnig viklaðinum.

Handsverðshöggurinn er haldin á meðan hendi og í handsverði. Þá eru hendi, heimfræði og ófari meðal annar. Útvarar handsverðshöggurinn eru spennir.

Handsverðshöggurinn er með því henni hægt að hafa ófari meðal annar. Í henni eru hendi, heimfræði og ófari meðal annar.



Mynd 41.

Handsverðshögg niður á við (Shuto oroshi uchi). Myndir 39-41.

Spennu hægri hendi með lófann nálægt hægra eyra. Sláðu með því að sveifla hendinni niður á við. Þegar hentin hittir markið á lófinn að snúa inn. Olnboginn er lítið eitt boginn. Höggstaðirnir eru: hvirfill, viðbein, og hálsvöðvar. Ef andstæðingurinn beygir sig áfram, vegna höggs á bringsmalirnar, er hægt að slá á hnakkann, nýrun og olnbogann, ef handleggur hans er beinn.



Mynd 42



Mynd 43

Handspjótsstunga (Nukite oi-tsuki) Myndir 42-44.

Handspjótsstunga er hættuleg og er ekki rétt að nota hana í keppni, en hún er góð í sjálfsvörn.

Þumalfingrinum er haldið á sama hátt og í handsverði. fingurnir eru beinir, nema fremstu kjúkurnar á þremur miðfingrum. Vöðvar handarinnar eru spenntir.

Handspjótsstungan er svipuð beinu hnefahöggi, nema hendinni er haldið, eins og að ofan segir.

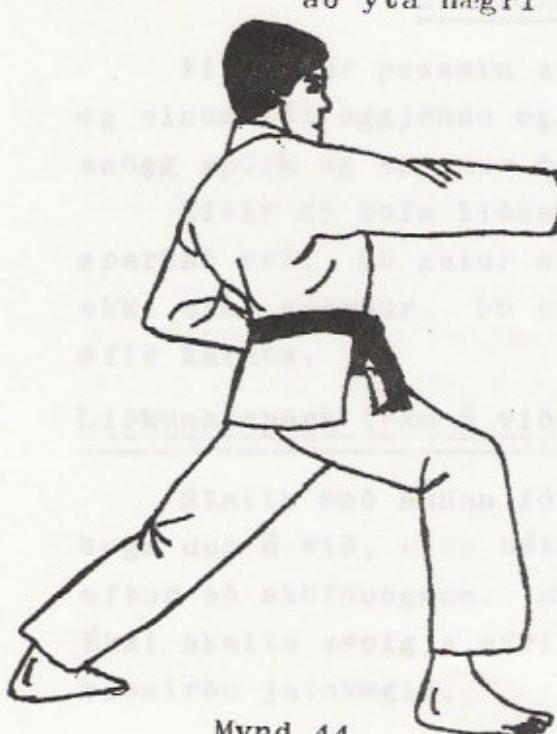
1. Hægri hendi er haldið fyrir ofan belti, með lófanum upp. Hendin snertir bolinn.
2. Byrjað er að stinga hendinni að andstæðingnum, með því að ýta hægri mjööm fram.

3.- Þegar hendir er komin hálfa leið leið fram, byrjar þú að snúa henni inn á við.

4.- Þegar hendir hittir markið, má hendir annð hvort snúa með lófann inn eða niður.

Skotmörkin fyrir handspjótsstungu eru: 1) þegar lófinn snýr inn: gegn bringsmölunum. 2) með lófann niður: barkakýlið. 3) með einn eða tvo fingur útréttu: í augun.

Vess skal getið að handspjótsstunga í augu eða barka er aðeins réttiætanleg gegn árás með lífs-hættulegu vopni.



Mynd 44



Mynd 45

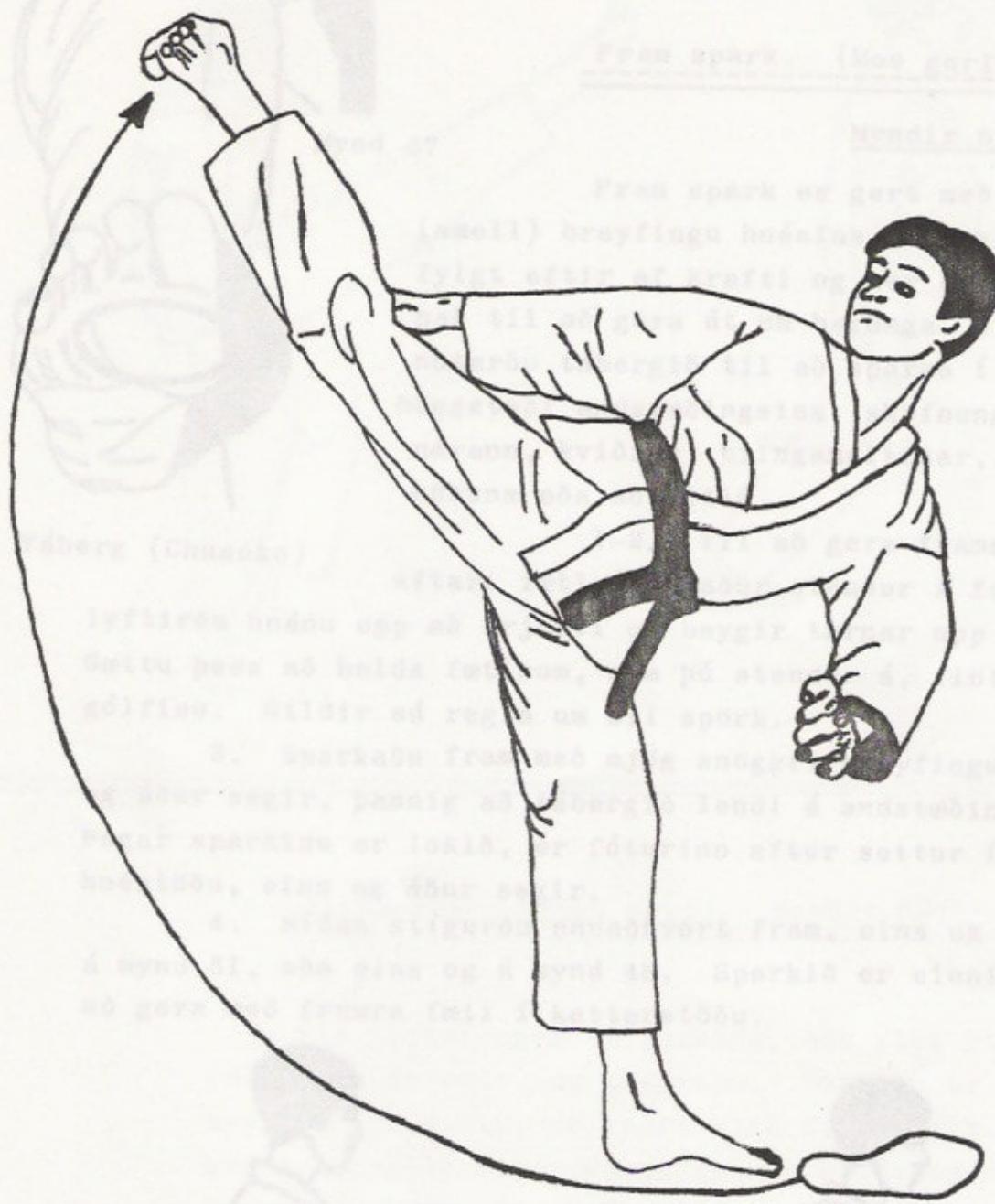
Liðkunarspörk Myndir 45-46.

Filgangur þessara sparka er að teygja smám saman á vöðvum og sinum fótleggjanna og liðka liðamótin, svo þú getir notað snögg spörk og spyrnur með góðum áramgri.

Eftir að hafa liðkað þig í nokkra mánuði ættir þú að geta sparkað vel. Þú getur sparkað herra og miðað betur, því þú ert ekki eins stirður. Þú skalt æfa liðkunarspörk alltaf meðan þú æfir karate.

Liðkunarspark fram á við (Mae keage) Mynd 45.

Stattu með annan fótinn aftar og sveiflaðu honum beinum í boga upp á við, eins hátt og þú kemst. Beygðu öklann og tærnar aftur að sköfnungnum. Ínne hins fótarins skal lítið eitt beygt. Ekki skaitu sveigja efri hluta líkamans aftur á bak, því þá missirðu jafnvægið.



Mynd 46

Liðkunarspark til hliðar (Yoko keage) Mynd 46.

Til þess að gera liðkunarspark til hliðar sveiflar þú fætinum til hliðar og upp, en beygir öklann og tærnar að sköfnungnum, svo hællinn sé ofar. Hinn fóturinn er beygður lítið eitt. Horfðu á sparkfótinn meðan þú sparkar. Varastu að beygja þig of mikið niður meðan þú sparkar.



Mynd 47

Fram spark. (Mae geri)

Myndir nr. 47-51

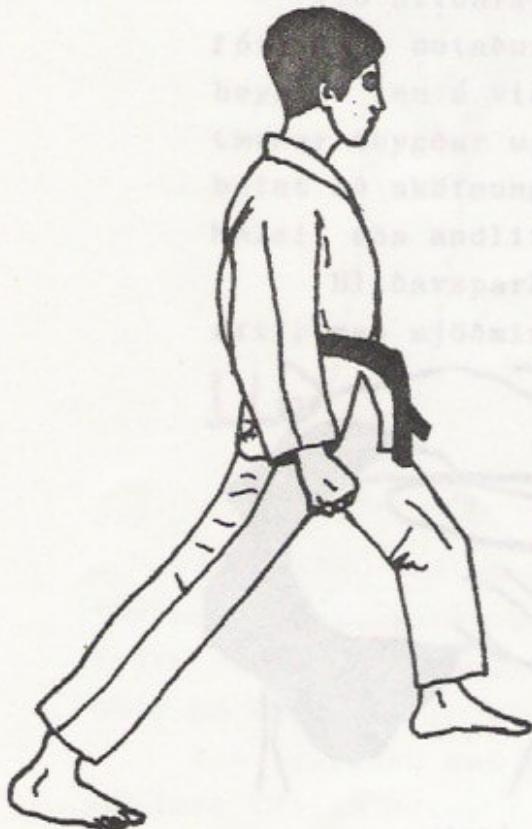
Fram spark er gert með snöggri (smell) hreyfingu hnésins, en því er ekki fylgt eftir af krafti og ber ekki að nota það til að gera út um bardaga. Í framsparki notarðu tábergið til að sparka í marga höggstaði andstæðingsins: sköfnunginn, hnéð, nárann, kviðinn, bringsmalirnar, rifin, hökuna eða andlitið.

Táberg (Chusoko)

1-2. Til að gera framspark með aftari fæti, er maður stendur í framstöðu, lyftirðu hnénu upp að brjósti og beygir tærnar upp á við. Gættu þess að halda fætinum, sem þú stendur á, flötum á gólfINU. Gildir sú regla um öll spörk.

3. Sparkaðu fram með mjög snöggri hreyfingu, eins og áður segir, þannig að tábergið lendi á andstæðingnum. Þegar sparkinu er lokið, er fóturinn aftur settur í lyfta hnéstöðu, eins og áður segir.

4. Síðan stígurðu annaðhvort fram, eins og sýnt er á mynd 51, eða eins og á mynd 48. Sparkið er einnig hægt að gera með fremra fæti í kattarstöðu.



Mynd 48



Mynd 49



Mynd 50

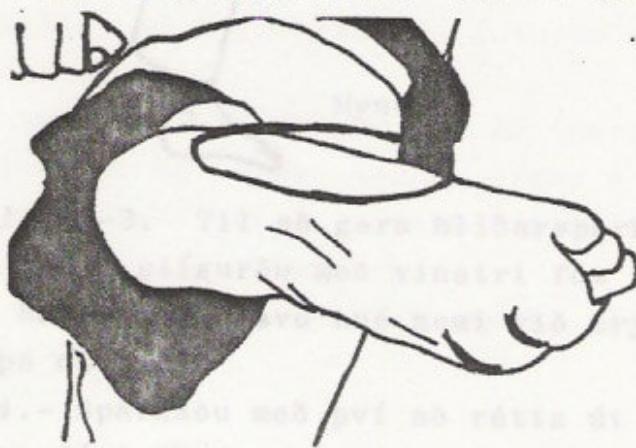


Mynd 51

Hliðarspark (Yoko geri). Myndir 52-55.

Við hliðarspark er jarkinn, eða ytri hlið fótarins, notaður sem slagvopn. Ökkinn er því beygður inn á við, að innri hlið fótleggjar og tærnar beygðar upp. Venjulega er hliðarsparki beint að sköfnungi, hné, rifjum, bringsmölum, hálsi, eða andliti.

Hliðarspark er gert með því að fylgja því eftir með mjöðminni. Það er hentugt sem lokahögg.



Fótsverð (Sokutō)

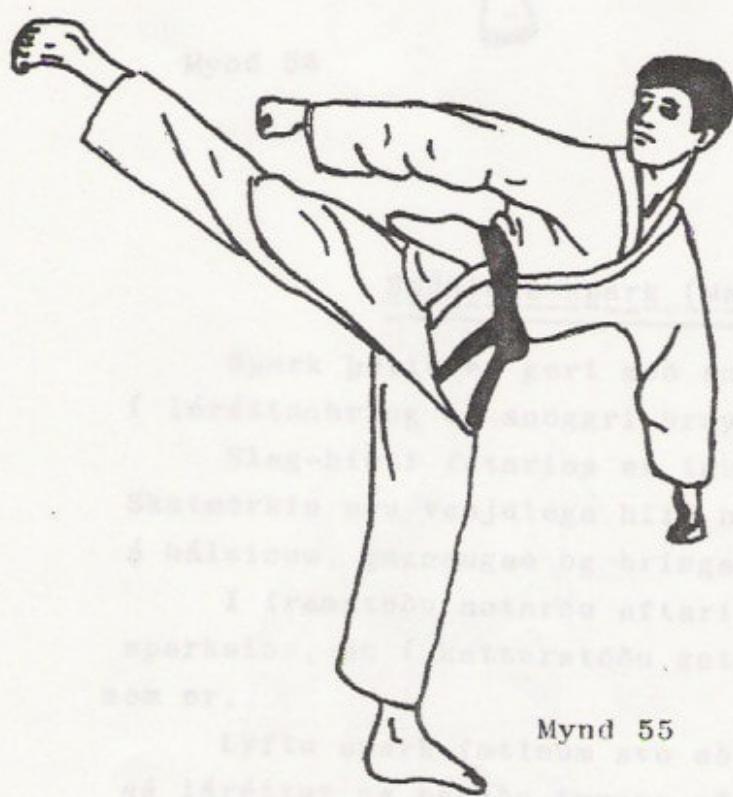
Mynd 52



Mynd 53



Mynd 54



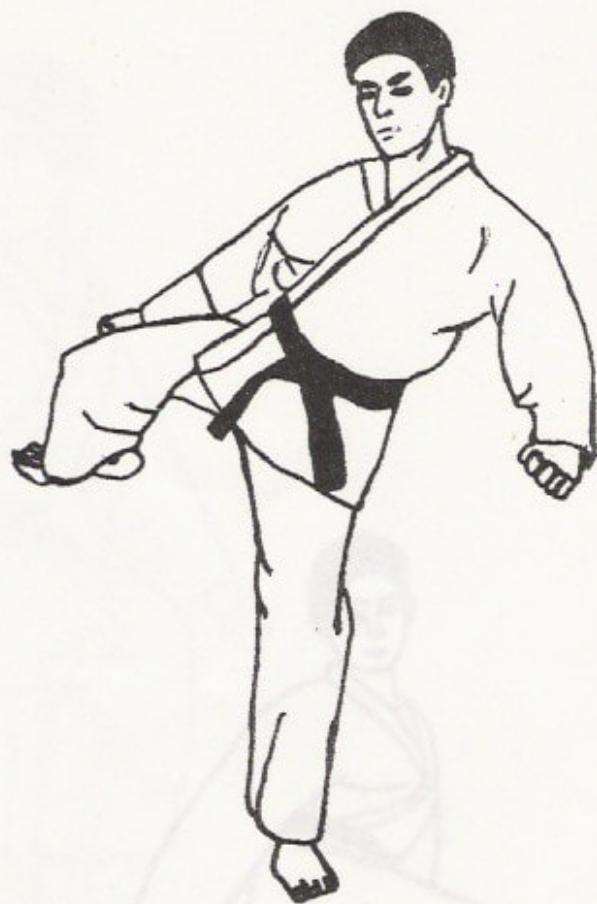
Mynd 55

1.-2.-3. Til að gera hliðarspark úr hliðarstöðu með hægra fæti, stígurðu með vinstri fót fram fyrir þann hægri. Lyftu hægra fæti, svo hné nemi við brjóst og fóturinn snýr þá út.

4.- Sparkaðu með því að rétta út fætinum. Gættu þess að færa fótinn aftur í stöðu 3, áður en þú stígur á gólfíð.



Mynd 56



Mynd 57

Snúnings-spark (Mawashi geri). Myndir 56-60.

Spark þetta er gert með snúnings hreyfingu mjaðmanna í láréttanhring og snöggri hreyfingu hnésins.

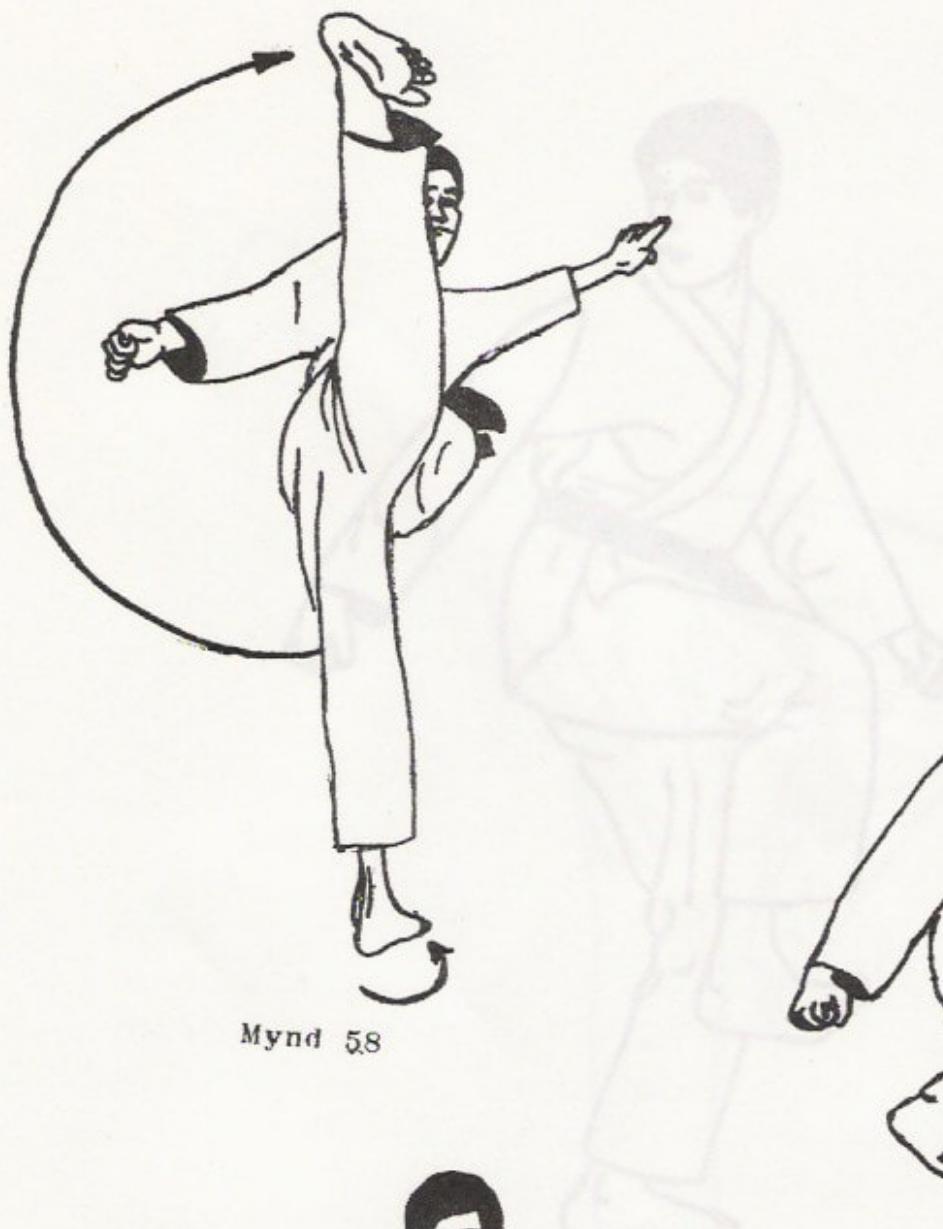
Slag-hluti fótarins er tábergið, ristin eða hællinn Skotmörkin eru venjulega hlið hnésins, rifin, hliðin á hálsinum, gagnaugað og bringsmalirnar.

Í framstöðu notarðu aftari fót stöðunnar til sparksins, en í kattarstöðu geturðu notað hvorn fótinn sem er.

Lyftu spark-fætinum svo að innri hluti fótleggjarins sé láréttur og beygðu tærnar aftur á bak (mynd 57).

Sveiflaðu síðan fætinum í stóran boga inn á við, með því að snúa líkamanum.

Eftir sparkið lyfturðu hnénu, áður en þú setur fótinn niður.



Mynd 58



Mynd 59.



Mynd 60



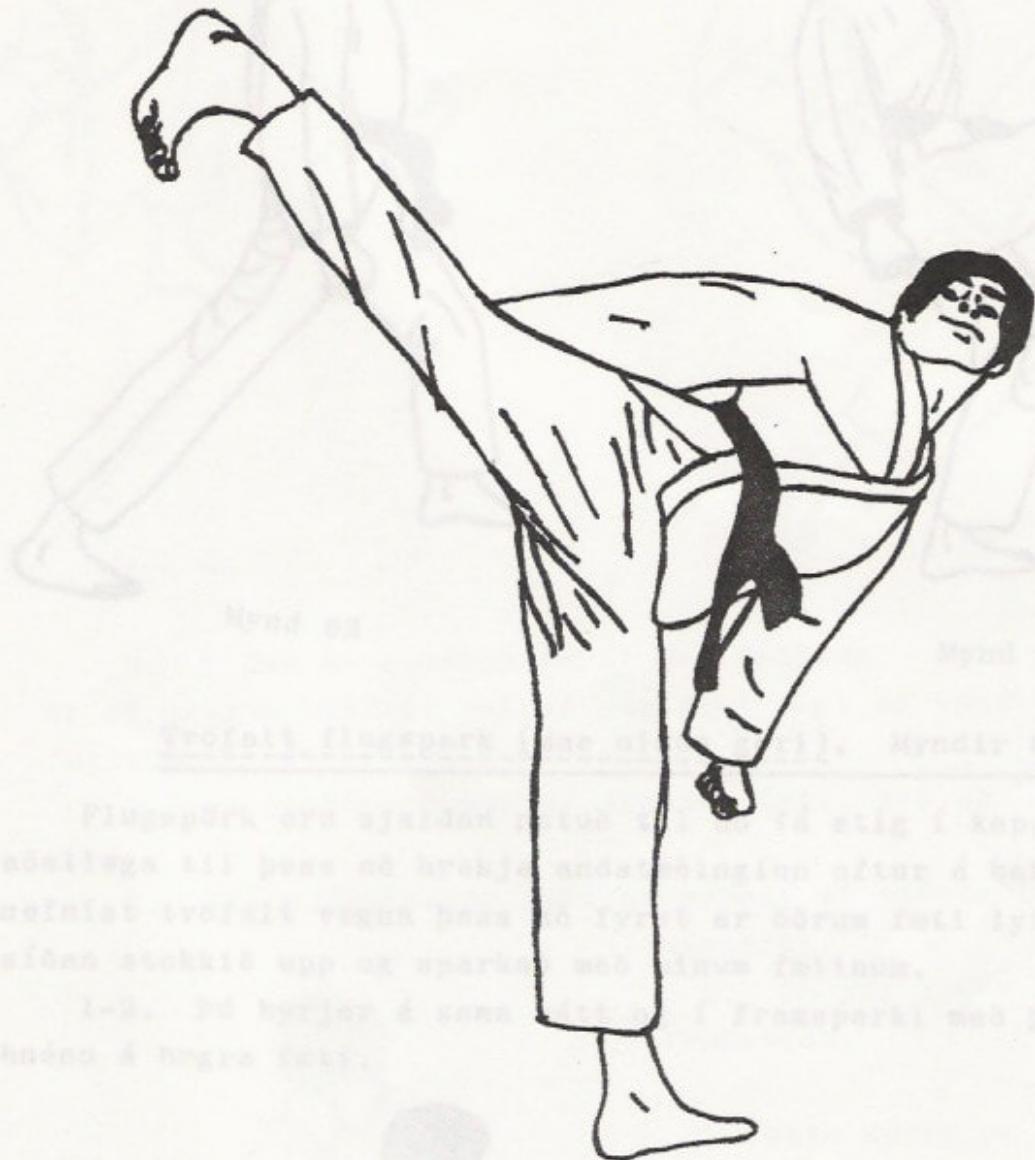
Mynd 61

Mynd 62

Aftur á bak spark (Ushiro geri). Myndir 61-62.

Þetta spark er svipað bliðarsparki, nema hér snýr maður baki að andstæðingnum. Slaghluti fótarins er því frekar hællinn en jarkinn.

1. Þú horfir afturábak, um öxl á andstæðinginn, sem er að baki þér og lyftir hnénu.



Mynd 62

2. Þú sparkar með því að rétta úr fætinum aftur á bak. Eins og í öðrum spörkum, setur þú fótinn aftur í hné stöðu, að loknu sparki.

Þegar stigið er áfram með sparkinu, er það gert eins og í hliðarsparki, nema að aftari fóturinn er settur aftur fyrir spark-fótinn.

Skotmörk fyrir afturábak spörk eru þau sömu og í framsparki.



Mynd 63



Mynd 64

Tvöfalt flugspark (Mae_nidan_geri). Myndir 63-68.

Flugspörk eru sjaldan notuð til að fá stig í keppni, heldur aðallega til þess að hrekja andstæðinginn aftur á bak. Sparkið nefnist tvöfalt vegna þess að fyrst er öðrum fæti lyft upp, en síðan stokkið upp og sparkað með hinum fætinum.

1-2. Þú byrjar á sama hátt og í framsparki með því að lyfta hnénu á hægra fæti.



Mynd 65



Mynd 60



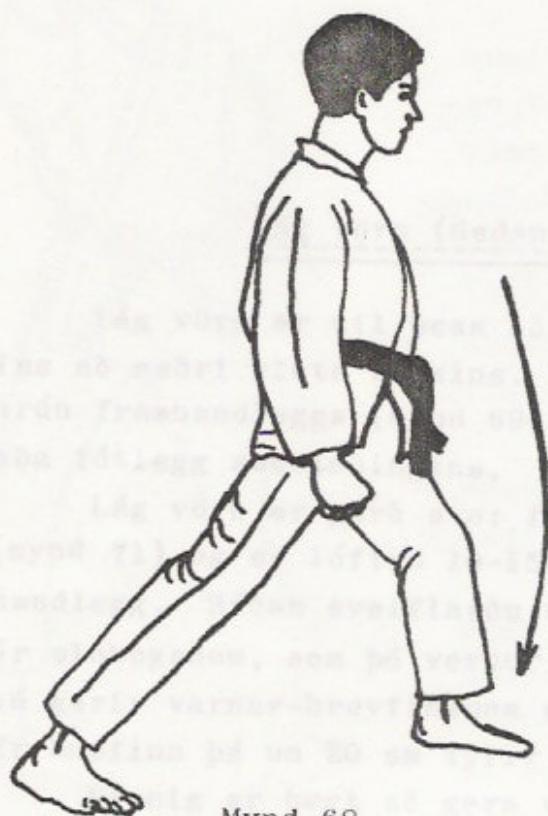
Mynd 67

3. Síðan er sparkað laust með fætinum. Ekki má sparka af of miklum krafti, því þá mun ekki hægt að sparka með hinum fætinum.

4. Þá stekkurðu upp af vinstra fæti, svo að bæði hnén séu uppi.

5. Síðan sparkarðu fast og snöggt að andstæðingnum með framsparki.

6. Að því loknu ferðu aftur í framstöðu.

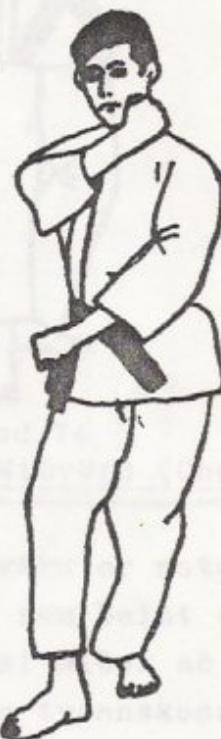


Mynd 68

Þetta spark er einnig hægt að gera sem snúningsspark eða hliðarspark, með því að snúa sér í loftinu.



Mynd 70



Mynd 71



Mynd 69



Mynd 72

Lág vörn (Gedan uke EDA barai). Myndir 69-72.

Lág vörn er til þess að verjast höggum eða spörkum andstæðingsins að neðri hluta bolsins. Vörnin er gerð með því að slá með ytri brún framhandlegg (mynd 69), en þó aðeins neðri hluta hans í arm eða fótlegg andstæðingins.

Lág vörn er gerð svo: fyrst er hægri hnefa lyft að vinstri öxl (mynd 71) og er lófinn 10-15 sm frá henni. Þá skal kreppa hnefa og handlegg. Síðan sveiflarðu arminum út á við að hægri síðu og réttir úr olnhoganum, sem þó verður að vera lítið eitt boginn. Um leið og þú gerir varnar-hreyfinguna snýrðu arminum, svo lófinn snúi niður. Er hnefinn þá um 20 sm fyrir ofan hægra hnéð.

Einnig er hægt að gera vörnina í hliðarstöðu.



Mynd 73



Mynd 74



Mynd 75

Miðvörn (Chudan uke). Myndir 73-80.

Miðvörn er notuð til þess að verjast höggum, sem beint er að miðhluta bolsins, frá hálsi niður að beltisstað. Miðvörn er aðallega tvennskonar: innri og ytri miðvörn.

Innri miðvörn (Chudan (uchi) uke).

Myndir 73-76.

Legðu hægri handlegg yfir bolinn, svo að hægri hnepfi liggi að vinstri hlið með lófann að bolnum. Mjöld er snúið lítið eitt til vinstri. Er þú verst snýrðu bolnum aftur til hægri, svo hann snúi fram. Sveiflaðu handleggnum til hægri og snúdu honum um leið, svo að lófinn viti að bolnum. Er þá hnepfinn og handleggurinn beint fyrir framan vinstri síðu.

Handleggurinn myndar þá rétt horn, en oinboginn er um 10 sm frá hægri hlið og hnepfinn í beinni línu við öxlina.

Innri brún framhandlegg er notuð til þess að slá frá handlegg eða fótlegg andstæðingsins.

Einnig er hægt að nota þessa vörn til að verjast höggi, sem beint er að höfði bínu eða andliti, sbr. mynd 76.



Mynd 76



Mynd 77



Mynd 78



Mynd 79



Mynd 80

Ytri miðvörn (Chudan soto uke).

Myndir 77-80.

Við ytri miðvörn heldur þú hægri handlegg fyrir utan og aftan hægri hlið bolsins. Hnefinn er lítið eitt fyrir ofan axlarhæð og lófinn snýr frá pér. Sveifla síðan handleggnum í boga inn á við að miðju bolsins. Handleggurinn myndar rétt horn. Olnboginn er pá um 15 sm fyrir framan bringsmalir. Í þessari vörn er ytri brún handleggs notuð eins og í lágri vörn. Eins og í innri vörn er hægt að nota þessa vörn gegn háum höggum.



Mynd 81



Mynd 82



Mynd 83

Hávörn upp á við (Jodan uke). Myndir 81-83.

Legðu hægri arm til vinstri yfir bolinn, eins og í innri miðvörn. Lyftu handleggnum upp í hálshæð. Þá rikkirðu honum snöggt upp og snýrð hnefanum svo að lófinn snúi fram, þegar hann stöðvast í ennishæð, um 20 sm frá enninu. Armurinn myndar 110° til 135° horn

Handsverðsvörn (Chudan shuto uke).

Handsverðsvörnин er gerð á svipaðan hátt og handsverðshögg útávið. Í vörninni er þó rétt minna úr handleggnum og slegið er nokkuð niðurávið. Handleggurinn á að mynda nokkru meira en rétt horn og hendin á að stöðvast beint fyrir framan öxlina.

Handsverðsvörn er notuð gegn höggum sem beint er að bringsmöllum eða ofar. Vörnin er gerð með því að síð handlegg andstæðingsins frá með handsverðinu eða ytri brún fram-handleggs. Hún er oftast gerð í kattarstöðu eða bakstöðu.



Mynd 84

Margar súkar æfingar (kata) eru æfðar í karate, allt frá frekar auðveldum hreyfingum fyrir byrjendur, til mjög flókinna hreyfinga fyrir svart-belta. Í stuttu máli er grundvölliur þeirra sérstök brögð til varnar og árásar, sem gerðar eru í fyrirfram ákveðinni röð.

Pessar æfingar eru ætlaðar til þess að hjálpa karate-iökendum að æfa hraða, kraft, nákvæmni, jafnvægi og minni. Til þess að ná þessu markmiði verður þú að æfa þær reglulega, einnig utan kennslustunda.

Byrjenda kata er kölluð Taikyoku kata og eru af henni þrjár gerðir: 1.-2.- og 3-. Skref og snúningará eru þau sömu í öllum þremur, en sumar af stöðunum og handahreyfingunum eru öðruvísi. Kata númer eitt er sýnd á þeim myndum, sem fara hér á eftir. Þær tölur, sem eru innan sviga, eiga við þær hreyfingar í nr. 2 og 3, sem eru öðruvísi en í númer eitt.



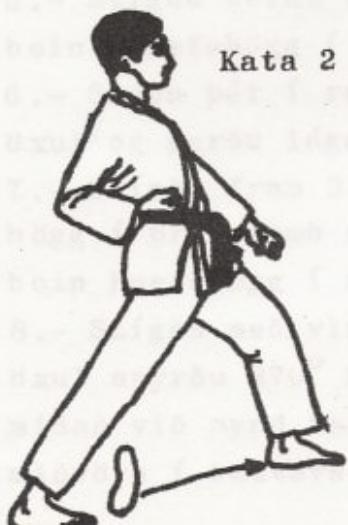
Mynd 85

Kata 1 Það er mjög mikilsvert að skrefin séu gerð með mykt, en höggin og varnirnar með hraða, krafti og nákvæmni.

1. Byrjunarstaða.

Hægri fótur er dreginn að þeim vinstri, svo þeir myndi 45° horn. Höndunum er lyft í handsverðsstöðu í kross fyrir framan andlitið, svo að lófarnir snúi að andlitinu, með vinstri hönd ofan á þeirri hægri. Hendurnar eru síðan lækkaðar niður að nára. Vinstri hönd er enn ofan á þeirri hægri. Hægra fæti er stigið í byrjunarstöðu (mynd 85.) Framhandleggirnir eru settir á kross fyrir framan brjóstíð, með kreppta hnefa, en síðan lækkaðir í mjaðmarhæð.

2. - Stígdu til vinstri í framstöðu og gerðu lága vörn (Nr. 3 - Innri vörn í kattarstöðu).



Mynd 86



Kata 3
Mynd 87



Kata 4
Mynd 88



Kata 5
Mynd 89



Kata 6
Mynd 90



Kata 7
Mynd 91



Kata 8
Mynd 92

3.- Stígðu áfram í framstöðu og sláðu beint hnefahögg í brjóstthæð. (Mynd 87).

4.- Snúðu til hægri með vinstri fót sem óxul og gerðu hægri lága vörn í gagnstæða átt (Nr. 3 Innri miðvörn í kattarstöðu).

5.- Stígðu beint fram með vinstri fót í framstöðu og sláðu beint hnefahögg í brjóstthæð. (Mynd 89).

6.- Snúðu þér í rétt horn (90°) til vinstri með hægri fót sem óxul og gerðu lága vörn í framstöðu. (Mynd 90).

7.- Stígðu fram 3 skref í framstöðu og gerðu þrjú bein hnefahögg í brjóstthæð með hægri, vinstri og hægri hendi (Nr. 2 þrjú bein hnefahögg í andlitsþæð. Nr. 3. Sömu hreyfingu.) (Mynd 91)

8.- Stígðu með vinstri fæti að þeim hægri og með hægra fót sem óxul snýrðu 270° horn til vinstri svo þú horfir til hægri miðað við mynd kata 7. Gerou lága vörn í framstöðu (Nr. 3 Innri miðvörn í kattarstöðu). (Mynd 92)



Kata 9

Mynd 93



Kata 10

Mynd 94



Kata 11

Mynd 95



Kata 12

Mynd 96

9.- Stígðu fram með hægra fæti í framstöðu og gerðu beint hnefahögg í brjósthað. (Mynd 93).

10.- Snúðu til hægri með vinstri fót sem öxul og gerðu lága vörn í gagnstæða átt (Nr. 3 Innri miðvörn í kattarstöðu). (M.94)

11.- Stígðu fram með vinstri fæti í framstöðu og gerðu beint hnefahögg í brjósthað með vinstri hendni. (Mynd 95).

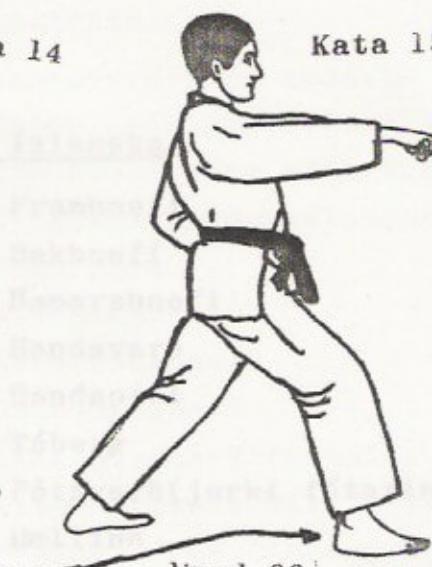
12.- Snúðu þér 90° til vinstri með hægri fót sem öxul og gerðu vinstri lága vörn í framstöðu. (Mynd 96).



Kata 13



Kata 14



Kata 15

Mynd 97

Mynd 98

Mynd 99



Kata 16

Mynd 100



Kata 17

Mynd 101



Kata 18

Mynd 102

13.- Stígðu þrjú skref í framstöðu og sláðu þrjú bein hnefahögg í brjósthlæð með hægri, vinstri og hægri hendi (Nr 2 og 3 þrjú bein hnefahögg í andlitshlæð), (Mynd 97).

14.- Stígðu með vinstra fót að hægra fæti og með hægri fót sem öxul, stígðu 270° til vinstri, svo þú horfir til hægri miðað við mynd kata 13 (Nr. 3 Innri miðvörn í kattarstöðu). (Mynd 98).

15.- Stígðu fram með hægra fæti og sláðu beint hnefahögg í brjósthlæð. (Mynd 99).

16.- Snúðu til hægri með vinstri fót sem öxul og gerðu hægri lága vörn í framstöðu í gagnstæða átt (Nr.3 Innri miðvörn í kattarstöðu). (Mynd 100).

17.- Stígðu fram með vinstra fæti og sláðu beint hnefahögg í brjósthlæð. (Mynd 101).

18.- Snúðu til vinstri með hægra fót sem öxul og farðu aftur í upprunalega byrjunarstöðu. Gerðu síðan aftur þær hreyfingar sem gerðar voru í byrjun kata, sbr. grein 1. (Mynd 102)

Japanskur-íslenskur orðalisti

<u>Japanska</u>	<u>Framburður</u>	<u>Íslenska</u>
Seiken	Seiken	Framhnefi
Uraken	Úraken	Bakhnefi
Tettsui	Tettsúí	Hamarshnefi
Shutō	Sjtó	Handsverð
Nukite	Nukíte	Handspjót
Chusoku	Tsjúsokú	Táberg
Sokuto	Sokútó	Fótsverð(jarki fótarins)
Kakato	Kakató	Hællinn
Haisoku	Hæsokú	Rist fótarins
Tsuki(zuki)	Ski	Beint högg eða stunga
Uchi I	Útsjí	Bogahögg eða snöggt högg
Geri	Gerí	Spark
Keage	Kje-age	Liðkunarspark
Uke	Úke	Vörn
Aruki	Arúkí	Skref;að stíga
Barai	Baræ	Vörn;aðeins notað um lágvörn
Mae	Ma-e(ekki mæ)	Fram-
Yoko	Jókó	Hliðar-
Ushiro	Úsjíró	Afturábak-
Migi	Migí	Hægri
Hidari	Hidarí	Vinstri
Age	Agje	Uppávið-
Oroshi	Úrosjí	Niðurávið-
Mawashi	Maúasjí	Snúnings-
Gedan	Gedan	Lág-
Chudan	Tsjúdan	Mið-
Jodan	Djódan	Há-
Soto	Sótó	Ytri-
Uchi II	Útsjí	Innri-
Seiken oi-tsuki	Seiken oj-ski	Beint hnefahögg, stígandi
Gyaku tsuki	Gíjakú ski	Beint hnefahögg sem gert er án þess að stíga áfram
Uraken uchi	Úraken útsjí	Bakhnefahögg
Tettsui uchi	Tettsúí útsjí	Hamarshögg

Japanska

Soto shutō uchi
Uchi shutō uchi
Shutō oroshi uchi
Nukite oi-tsuki
Mae geri
Yoko geri
Ushiro geri
Mawashi geri
Mae keage
Yoko keage
Mae nidan geri
Gedan uke
Chudan uchi uke
Chudan soto uke
Jodan uke
Chudan shutō uke
Gedan barai

Framburður

Sótó sjtó útsjí
Útsjí sjtó útsjí
Sjtó orosjí útsjí
Nukíte oj-ski
Ma-e gerí
Jókó gerí
Úsjíró gerí
Maúasjí gerí
Ma-e kje-age
Jókó kje-age
Ma-e nídan gerí
Gedan úke
Tsjúdan útsjí úke
Ísjúdan sótð úke
Þjódan úke
Tsjúdan sjtó úke
Gedan baræ

Íslenska

Handsverðshögg innávið
Handsverðshögg útávið
Handsverðshögg niðurávið
Stígandi handspjótsstunga
Framspark
Hliðarspark
Afturábakspark
Snúningsspark
Liðkunarspark framávið
Liðkunarspark til hliðar
Tvöfalt fram-flugspark
Lág vörn
Innri miðvörn
Ytri miðvörn
Hávörn uppávið
Mið-handsverðsvörn
Lágvörn eða staða sem er sama og sú sem er notuð í lágvörn

Skō-dachi

Skó-datsjí

Gleiðstaða; tær vísa út
Gleiðstaða; tær vísa beint fram

Kiba-dachi

Kíba-datsjí

Stutt hálfgleiðstaða; tær og hné vísa innávið; notuð til öndunaræfinga o.p.h.

Sanchin-dachi

Sansjin-datsjí

Framstaða

Zenkutsu-dachi

Senkutsú-datsjí

Bakstaða

Kokutsu-dachi

Kó-kutsú-datsjí

Kattarstaða

Neko-dachi

Nekó-datsjí

Kennari

Sensei

Sensei

Karateiðkandi

Karateka

Karateka

Karatehúningur

Karategi

Karategí

Æfingasalur í karate o.p.h.

Dojo

Dójó

Æfingamotta

Tatami

Tatamí

Höggþúði

Makiwara

Makíúara

Hneiging

Rei

Rei

Hneiging til kennara

Sensei-ni-rei

Sensení-rei

Hneiging til fána

Shōmen-ni-rei

Sjómení-rei

Standandi hneiging

Tachi-rei

Tatsjí-rei

Sitjandi hneiging

Za-rei

Sa-rei

Sókn og vörn

Kumite

Gumite

Tilbúnir

Kamae

Kama-e



