

Karate

2

1975

I karate er engum vopnum beitt, heldur alls kyns höggum og spörkum. Það eru til margar tegundir af karate, en þær eiga þó margt sameiginlegt.

Saga

3

Ein af ástæðunum fyrir því hvers vegna tegundirnar hafa svo margt sameiginlegt, er sú að ef við rekjum söguna komumst við að raun um að þær eru allar runnar undan sömu rót. A fimmstu öld eftir Kristburð, ferðaðist Búddamunkur að nafni Bhodidharma frá Indlandi til Kína til að kenna Zen Buddhism.

Nám í Zen krefst mikillar einbeitingar líkamlegs sem andlegs þols. Bhodidharma sá brátt að nemendur hans í Shaolinssu voru líkamlega ófærir um að gera það sem hann krafðist. Til að bæta úr þessu fann hann upp líkamsþjálfunar-kerfi, sem sameinaði hið áhrifa- mikla öndunarþjálfunarkerfi og kínversku glímuna Kenpo.

Munkarnir í Shaolinssu urðu út af þessu mjög frægir fyrir bardaga-hæfileika sína, fyrir utan þekkingu sína á Búddastræðum. Eftir að þeir höfðu farið viða um Kína og kennt slagsmálatækni sína, myndaðist strax í kjölfar þess mismunandi staðbundnar útgáfur. Hirðingjar norðursins sem voru með sterka fótleggi af hlaupum og

reiðmennsku, þróuðu afbrigði með mikið af stökkvum og spörkum, á meðan akuryrkjumennirnir og fiskiræðarnir fyrir sunnan, með sína sterku boli og handleggji þróuðu handleggja og höfuð-aðferðir. Þannig að þegar í byrjun hófst skiptingin.

A milli Kína og Japan liggur eyjan Okinawa. Hún var mjög eðlilegt hæli fyrir flóttamenn frá hinum tíðu kínversku borgarastyrjöldum. Þessir flóttamenn tóku hina kínversku bardagaaðferð með sér og kenndu Okinawabúum. Okinawar áttu þegar þeirra eigin "þvopnaða bardagatækni" of hard square nature. Kínverska bardagatæknin var mykri og fastari. Þegar þeim hafði verið slegið saman, varð útkoman þekkt undir nafninu "Tang hand" Sverð-hönd eða Kínversk hönd.

Þegar Okinawa var hertekinn af hinum Japanska Satsuma flokki í byrjun sautjándu aldar, ríkti þar bann við vopnaburði. Af því leiddi að vegur "Sverðshandarinnar" blómgæðist sem leynilegt og ólöglegt vopn til sjálfs-varnar. Höggkraftur sumra var þannig að þeir gátu slegið með berum

höndum beint í gegnum tré-vopn óvina sinna. Það er þess vegna sem "Sverðshandar" iðkendur þjálfar ennþá í dag hendurnar á sér til þess að brjóta við og mýrsteina o.fl.

Arið 1917 ferðaðis Okinawi að nafni Funakoshi Gichin til Japan og varð fyrsti maðurinn til að kenna "Sverðshendi", þar í landi. Funakoshi lagði einnig stund á hina japónsku Jiu-Jitsu og aðrar herskáar íþróttir. Eftir að hafa umbreytt þessu öllu og þróað sinn eigin stíl, þá breytti hann um nafn á íþróttinni og kallaði hana upp á japónsku "Karate" "Vopnlaus hönd". Margir Okinawar urðu fylgendorur hans og mörg afbrigði urðu til. Eftirfarandi eru þau helstu:

Afbrigði	Stofnandi
Shotokan	Funakoshi Gichin
Shitoryu	Kenwa Mabuni
Gojuryu	Chojun Miyagi
Wadoryu	Hironori Otsuka
Shukokai	Chojiro Tani
Kyokushinkai	Masutatsu Oyama

Japanir skipulögðu og kerfisbundu tegundirnar og settu það sem kallað er "Kata" en það eru einskonar stig um 50 tal-sins sem innihalda hver um sig ákveðna og kerfisbundna röð af æfingum. Fyrir fles-tar tegundirnar var líka komið á ákveðnum keppnisreg-lum. Þrátt fyrir að þetta væri mismunandi eftir gerðum, þá var að lokum samþykktar keppnisreglur fyrir allar um leið og Landsamband allra japanskra karatefélaga var stofnað árið 1964. Á áratugunum 1960-70 var útbreiðsla á Karate um allan heim stórkostleg og árið 1970 var Alþjóðasamband Karatefélaga (World Union of Karate Organisations) stofnað. Fyrsta alþjóðlega keppnismót allra tegunda var haldið í Japan sama ár.

Karate klæðnaður og belta kerfi
 Karateka (fólk sem stundar Karate)
 ber léttan hvítan búning og belti
 sem sýnir með ákveðnum lit hvaða
 gráðu manneskjan sem ber það
 hefur. Beltakerfið er mismun-
 andi eftir stílbrigðum, en allar
 tengundir hafa "Kyu" gráðu (sem
býðir drengur) og "Dan" gráðu
 sem býðir karlmaður). Það eru
 venjulega 6-10 Kyu gráður og 1.
 Kyu er hæsta gráðan. Sum félög
 nota eftirfarandi kerfi:

Hvítt	byrjendur,	10-9 Kyu
Ljós-blátt		8-7 Kyu
Gult		6-5 Kyu
Grænt		4-3 Kyu
Brúnt		2-1 Kyu

Svartabeltiskerfið er hins
 vegar talið uppá við 1. Dan er
 lægst en 8-10 Dan hæst. Bestu
 Keppnismenn heims eru venjulega
 4-5 Dan, en gráðurnar þar fyrir
 ofan eru meira ætlaðar sem heið-
 ursgráður fyrir kennslustörf og
 alls konar störf íþróttinni til
 endurbóta og þróunnar.

KARATE TÆKNI

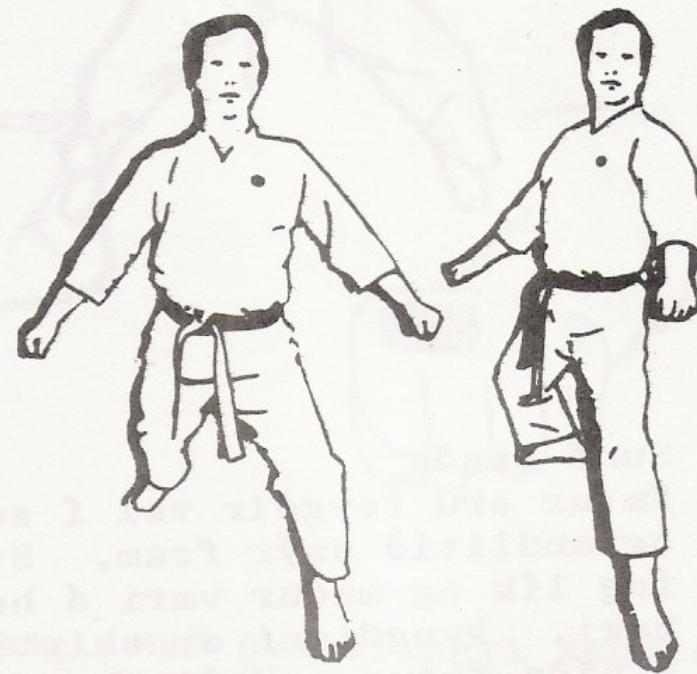
Staða

Staða fótanna er mjög mikilvæg í Karate. Ef hún er röng þá er vonlaust að ná árangri í öllum hinum undirstöðuæfingunum s.s. blokk, högg, spörk og hreyfiaðferðir. Einstakar stöður eru mismunandi eftir því hvað á eftir fylgir (t.d. kraftmikið högg eða létt hreyfing o.s.fr.)

og heil röð af æfingum verður að lærast svo að hægt sé að bregðast við á réttan hátt til varnar eða árásar í hvaða átt sem er. Eftirfarandi eru nokkrar af undirstöðu stöðunum.

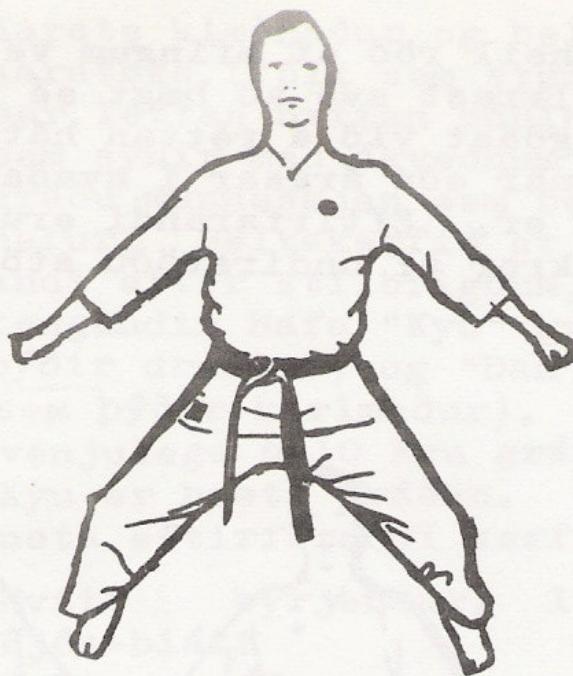
Framstaða

Mjaðmir og höfuð snúa fram og fætur næstum tvisvar sinnum axlarbreiddin í sundur. Aftari fóturinn víesar líf tillega til hliðar og fremra hnéið er bogið fram og ber mestan líkamspungann. Þessi staða er góð til að blokkera högg sem koma framan á mann.



Bakstaða

Í þessari stöðu liggur 70% af þyngdinni á aftari fætinum. Aftari fóturinn snýr til hliðar lendurnar snúa í 45° og aftari fóturinn er með bogið hné. Þar sem lítil þyngd er á fætinum er gott að nota hann til þess að sparka.



Sunð staða

Fætur eru teygðir vel í sundur og andlitið snýr fram. Stelling lík og maður væri á hestbaki. Pyngdinni er skipt jafnt á báða fætur. Hnéin eru pressuð í sem gagnstæðastar áttir. Þessi staða er góð til árásar til hliðar þ.e. með "öfugum hnefa".



Kattarstaða

Hún er lík bakstöðunni en mun styttri. Fremri fóturinn er ekki langt frammi og þyngdin er núna 90% á aftari fæti en 10% á þeim fremri. Þetta er góð staða, miklar hreyfingar í allar áttir og auðvelt að taka hvaða stöðu sem er og með fremra fæti er auðvelt að gera sérstök spörk.

Hreyfing

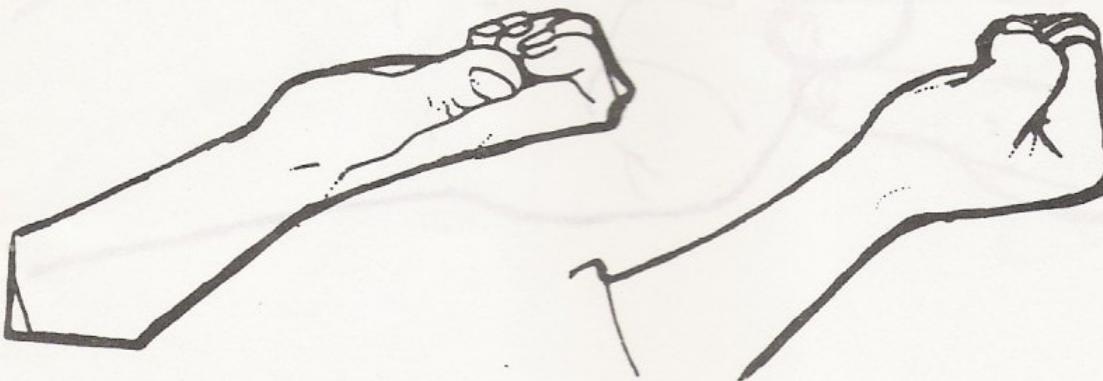
Í hreyfingu úr einni stöðu í aðra, eða frá vinstri fæti til hægri fótar í sömu stöðu, er

reynt að hreyfa lendarnar mjuklega og draga fæturna frekar en lifta þeim í nýja stöðu.

Árásartæki

Almennt er hægt að segja að hægt sé að nota hvaða hluta lífkamans, þar sem grunt er á beini, til árásar.

HNEFI OG HANDLEGGUR

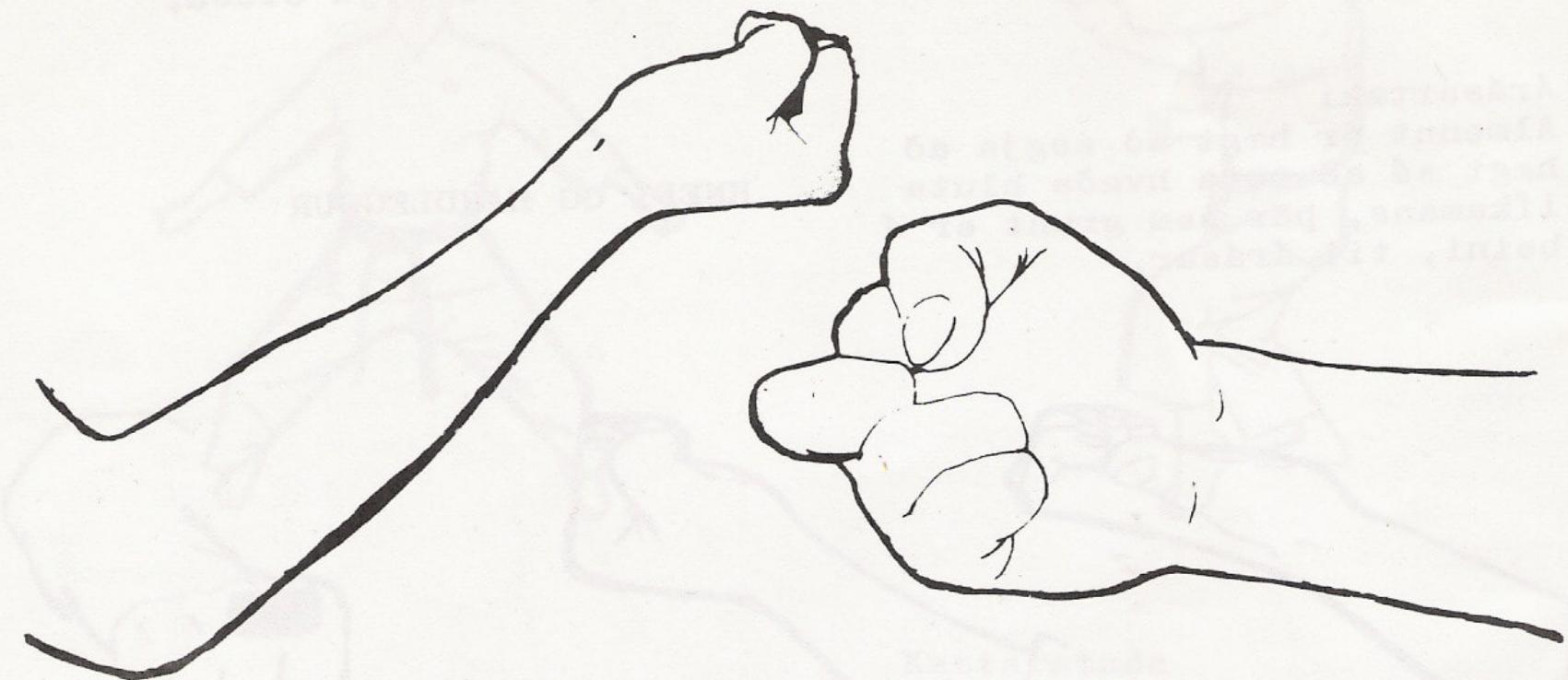


Framhnefi

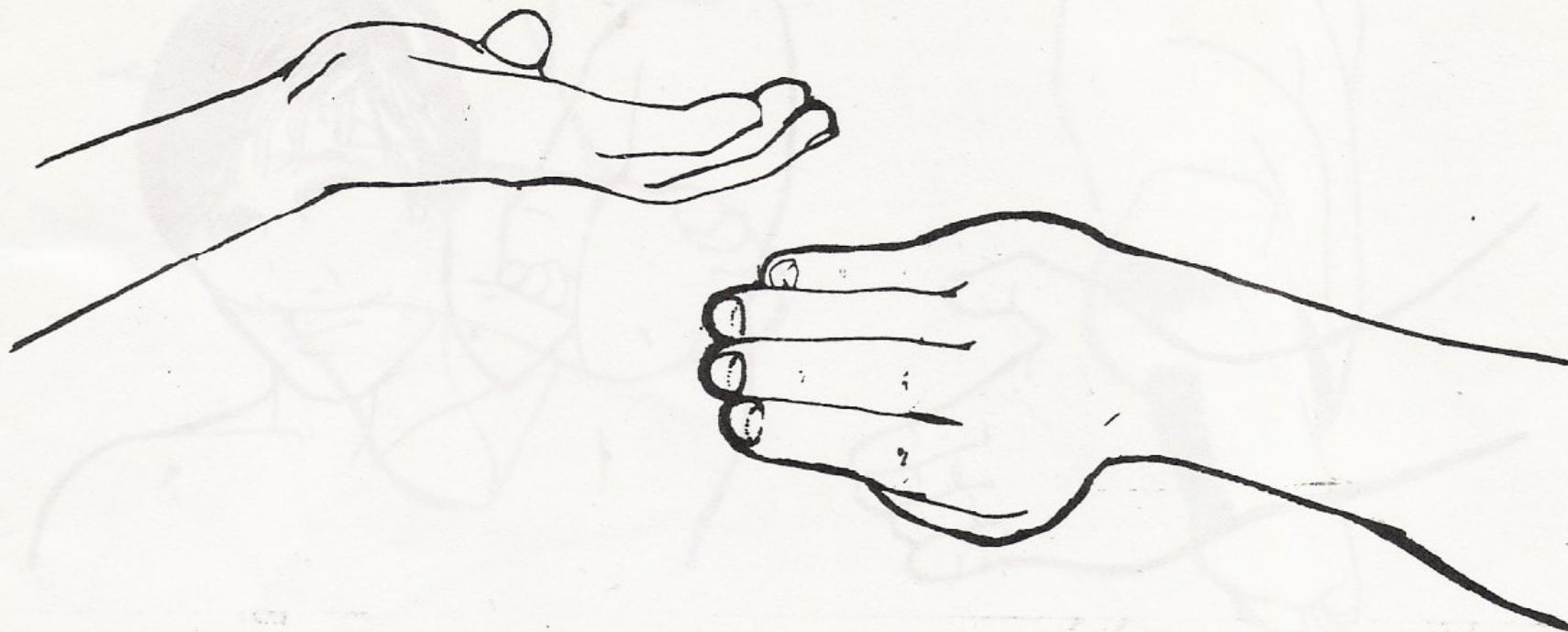
Þessar myndir sýna þér hvernig þú att að mynda framhnefa.

Best er að hafa hann sem þéttastan svo að hætta á meiðslum

minki. Með þumal fingri tengist saman vísifingur og langatöng. Þegar þetta er æft á allt að vera í línu olnbogi, úlnliður, hnúar og sá punktur sem miðað er á.



Öfugur hnifi
Hann er líkur "framhnefa" nema
úlnliðurinn er beygður.
Notaður til hliðarárásar.

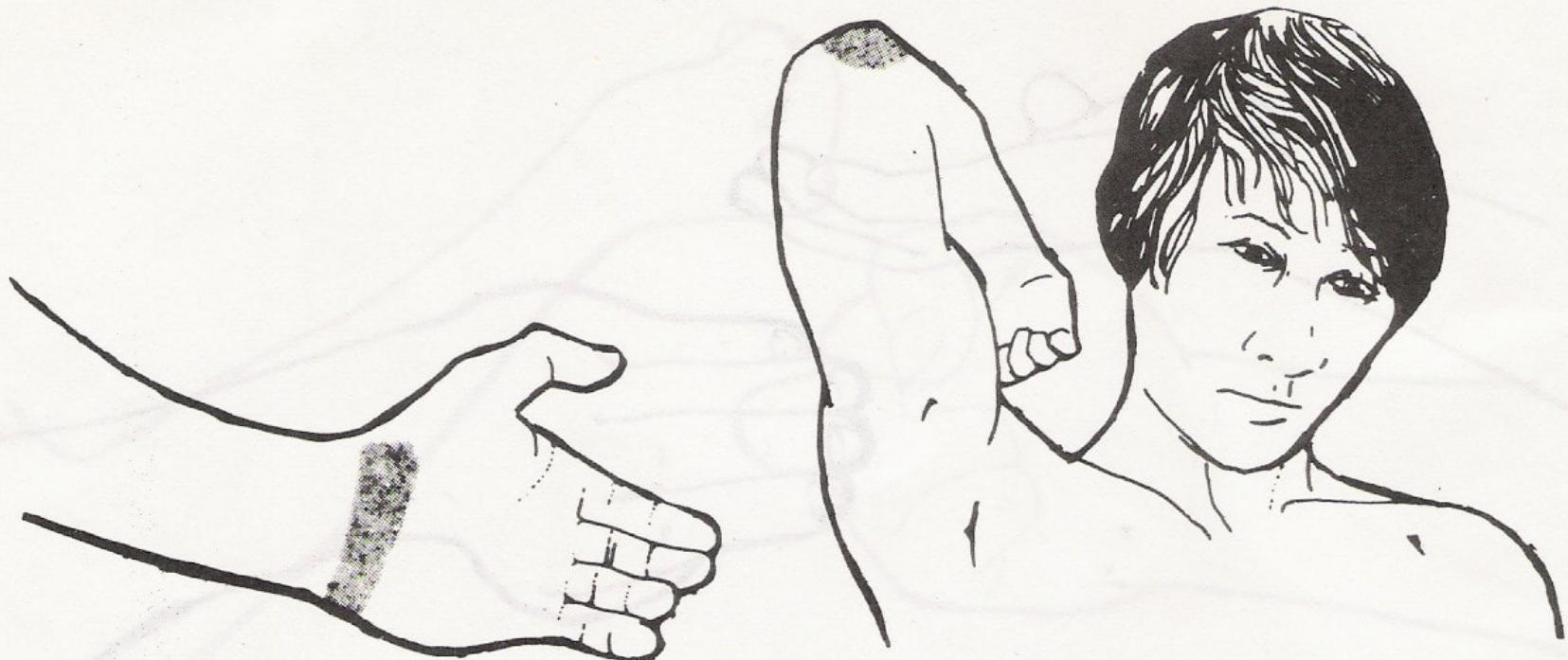


Sax-hönd

Notuð sem blokk og til árása á
ándlit og kvið. Halda skal þumli
f lissu með fingrunum.

Spjóttoddur

Notað á viðkvæma mjúka staði á
lískamanum.

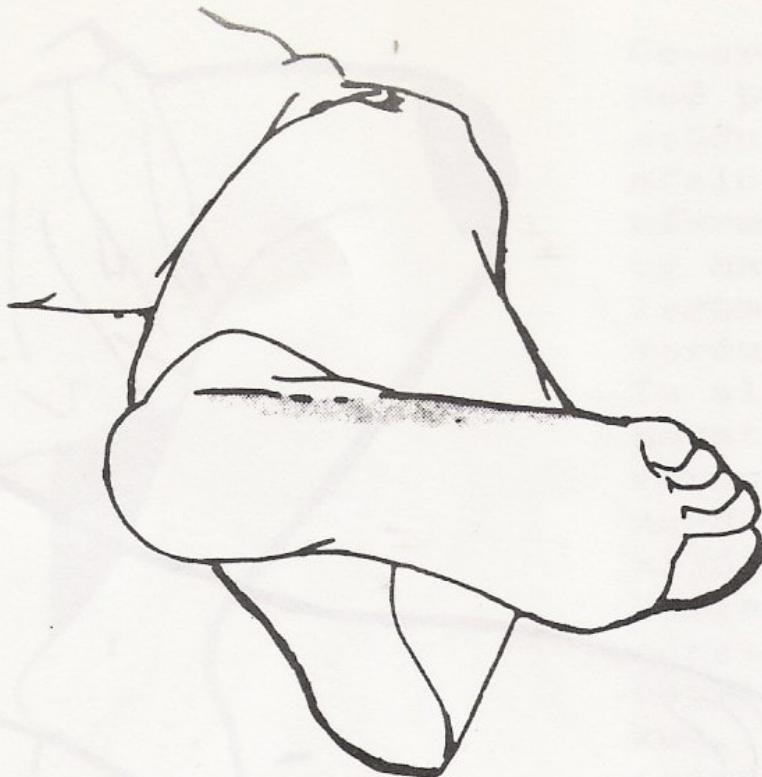


Úlnliðs-högg

Notað sem blokk og til árása á andlit og maga. Beygjið úlnlið vel aftur.

Olbogaskot

Notað til árásar fram og aftur til hliðar og upp í loft.



Hnífss fótur
Notaður til hliðarsparka á hné
og efrihluta líkama.

Hæll
Þegar þunginn hvílir á aftari-
fætinum er hællin gðður til
sparka afturábak at instep,
shin or groin.





Tábergið

Til þess að forðast meiðsli á tánum, teygið þær þá upp eins og mögulegt er. Notað fram og í roundhouse kicks.

Rist

Notuð í roundhouse kicks og á bolinn og höfuðið.



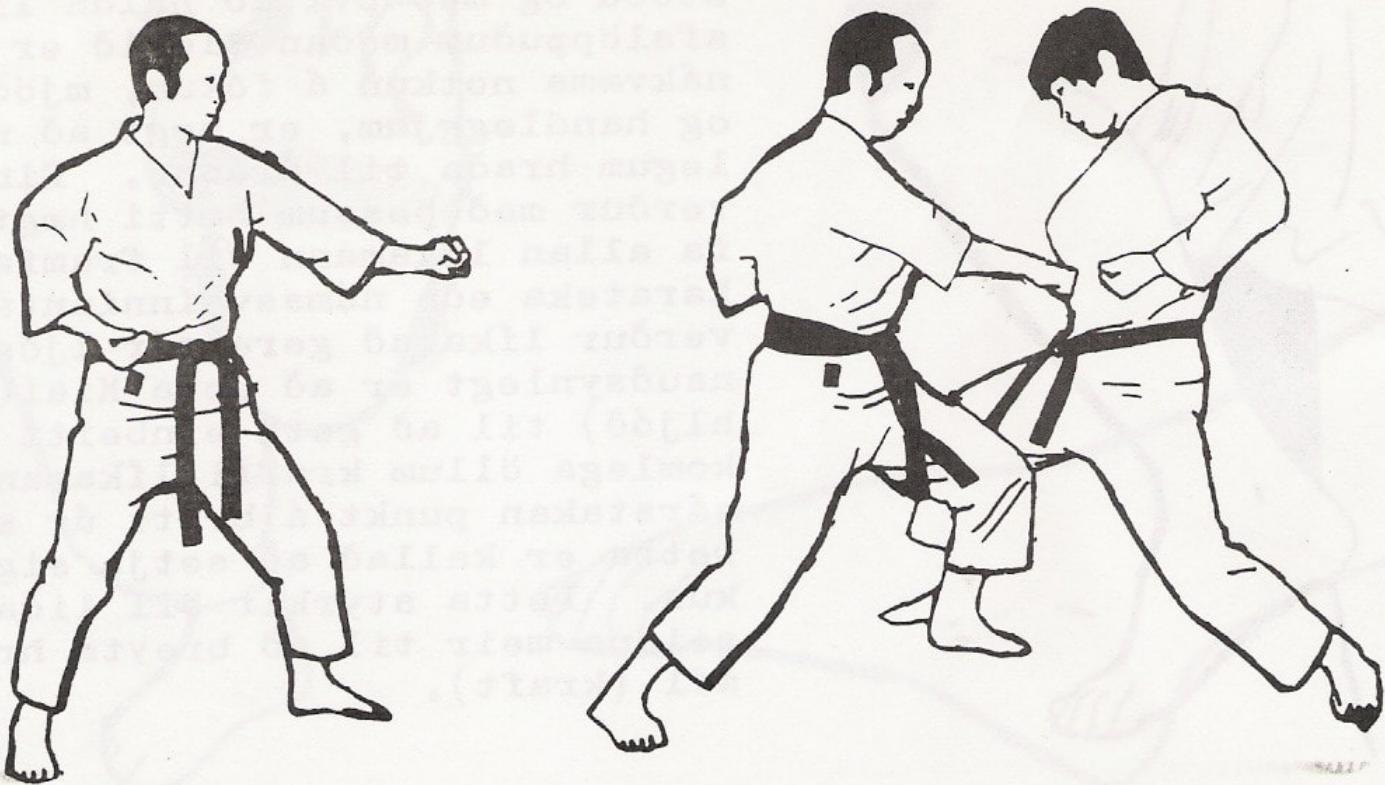
Co-ordination

Með því að nota góða og yfirvegaða stöðu og með því að halda líkamanum afslöppuðum meðan slegið er og hár-nákvæma notkun á fótum, mjöðmum, bol og handleggjum, er hægt að ná gífur-legum hraða til árásar. Eingöngu verður með þessum hætti hægt að þjálf-a allan líkamann til framfara.

Karateka eða námssveinninn (stúlkan) verður líka að gera sér ljóst að nauðsynlegt er að nota Kiai (munn-hljóð) til að geta einbeitt full-komlega öllum krafti líkamans á sérstakan punkt á broti úr sekúntu. Þetta er kallað að setja sig í fó-kus. Þetta styrkir öll liðamót og seinna meir til að breyta hraða í afl (kraft).

Högg, árásar og stungutækni

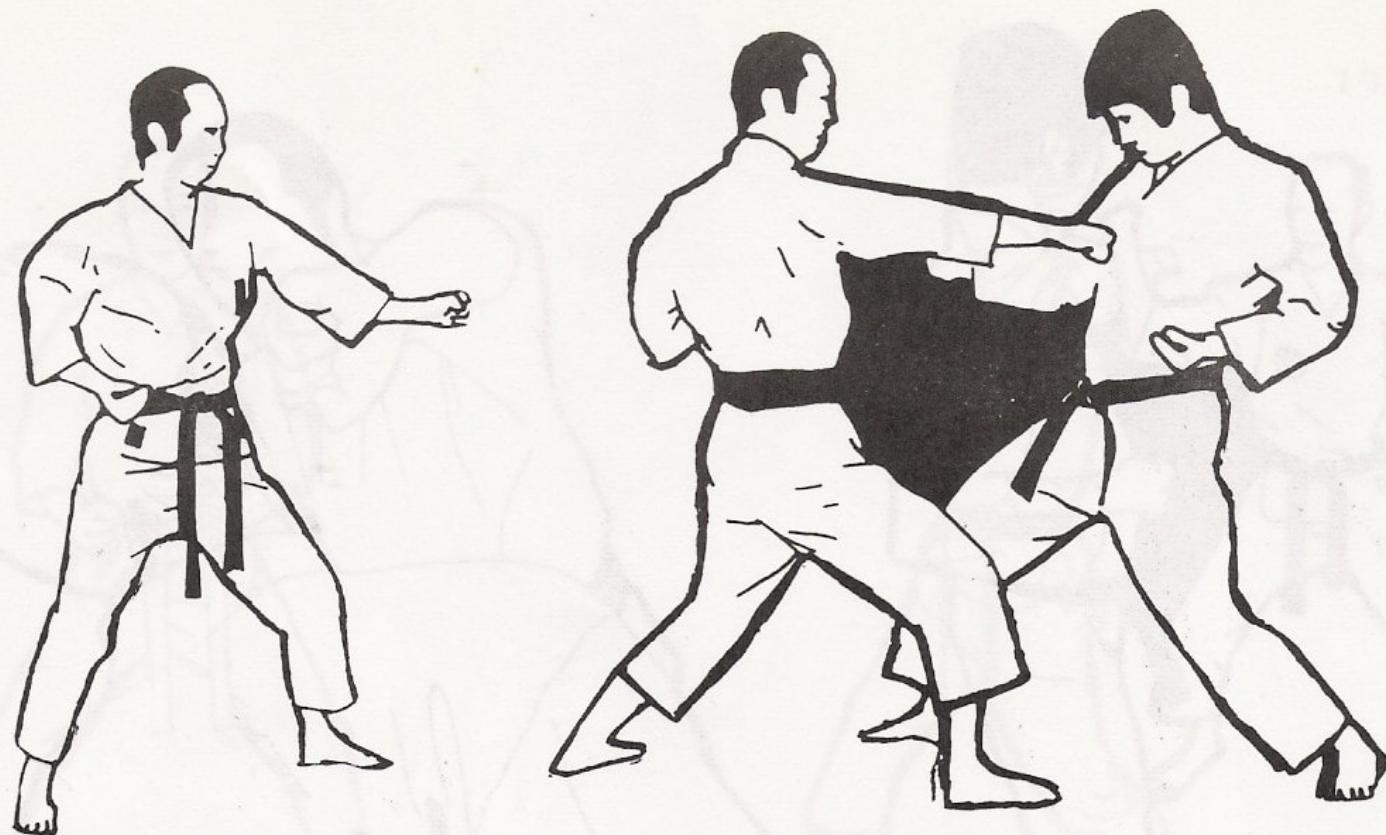
Högg er ferill þar sem hneginn gengur í beina línu frá upphafspunkti. Stunga er einnig beinnarlínu ferill, en oftast notuð með opnum hnefum og fingurbroddarnir notaðir. Sveifluárás er gerð með því að handleggjunum er beitt eins og maður væri með exi í hönd. Engar hnefa-stungur eru leifðar í keppnum.



Reverse punch

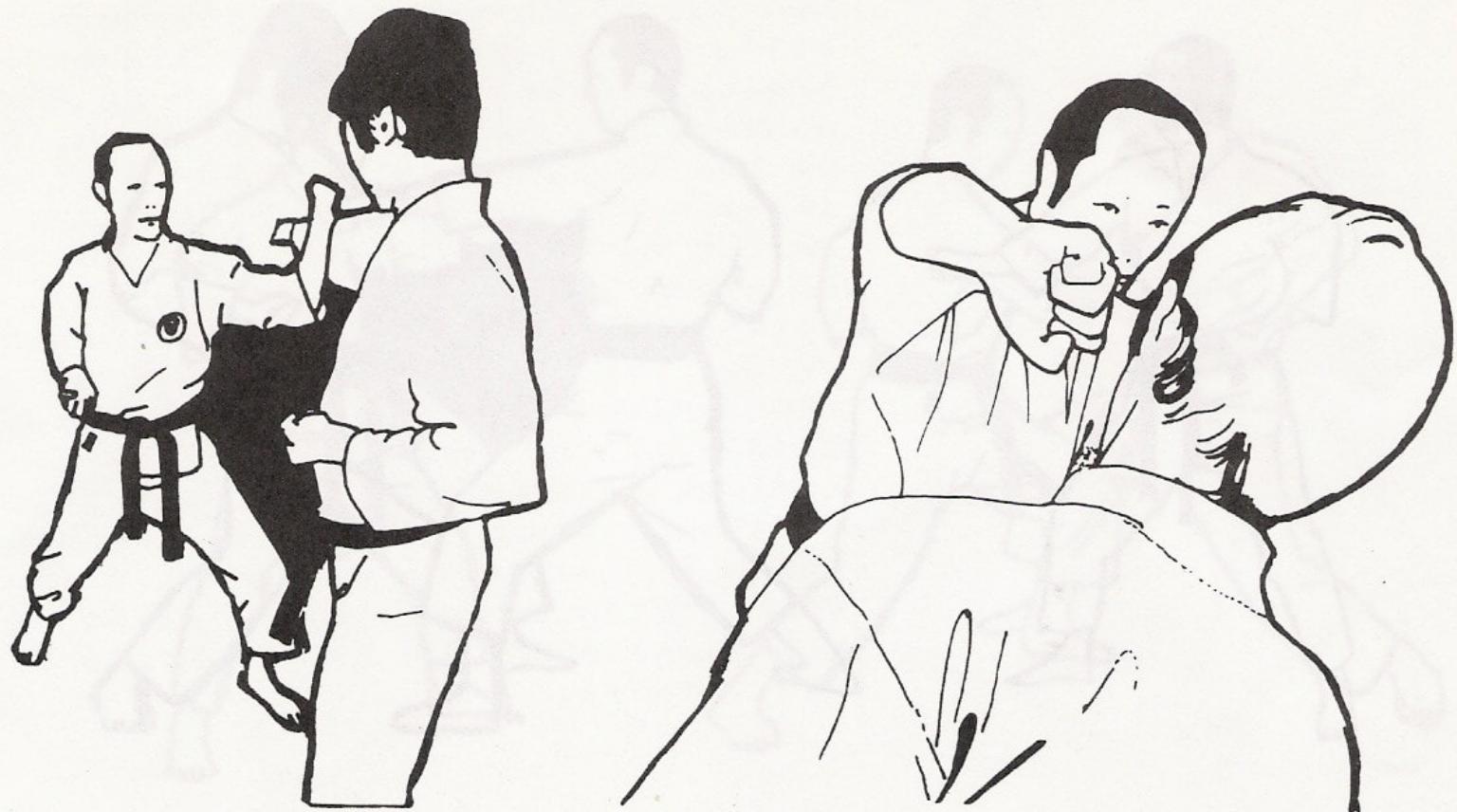
Petta er fast og mjög hnitmiðað högg
Mjög gott í keppni og krefst ekki
að fætur séu hreyfðir. Þegar petta
er æft á að standa með fætur í 45° .

Slegið er með hægri
hendi í beina línu á
andlit eða bol. Muna
verður að halda öxlunum
alltaf beinum og jafnt
fram þegar slegið er.

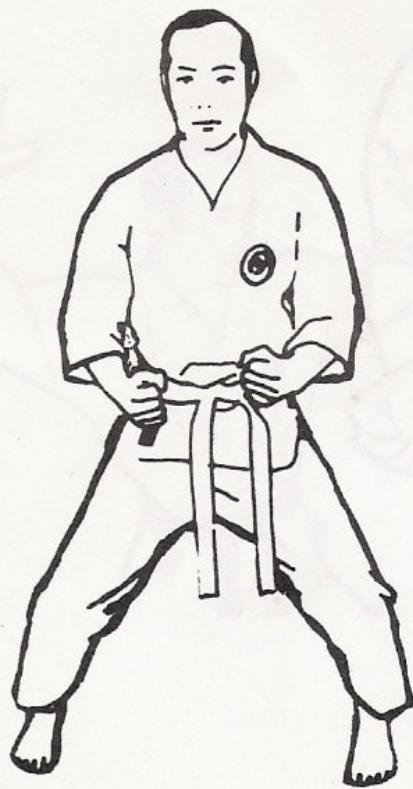


Brjóst högg

Nokkurn vegin eins nema nú er hægri fótur færður
fram (og þar með þyngdarpunkturinn).

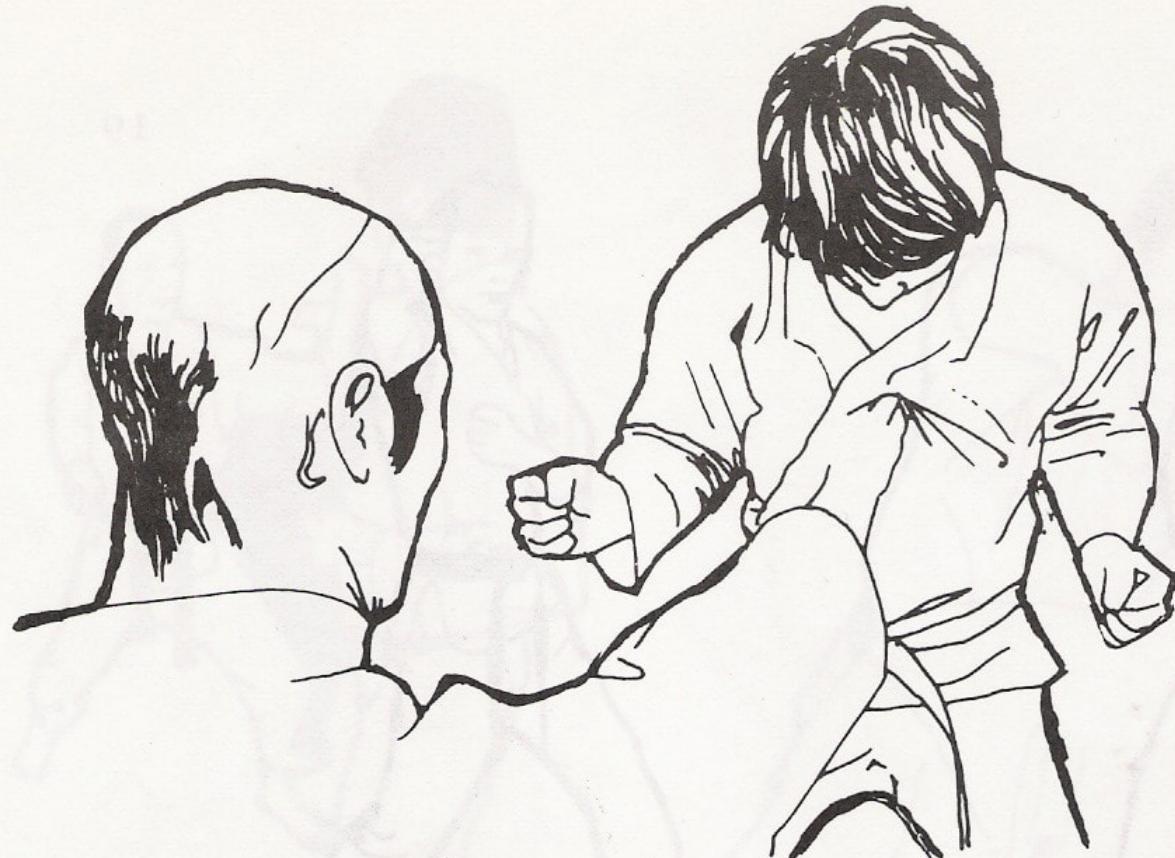


Hringhögg/Snúningshögg.



Bakhandarhögg.

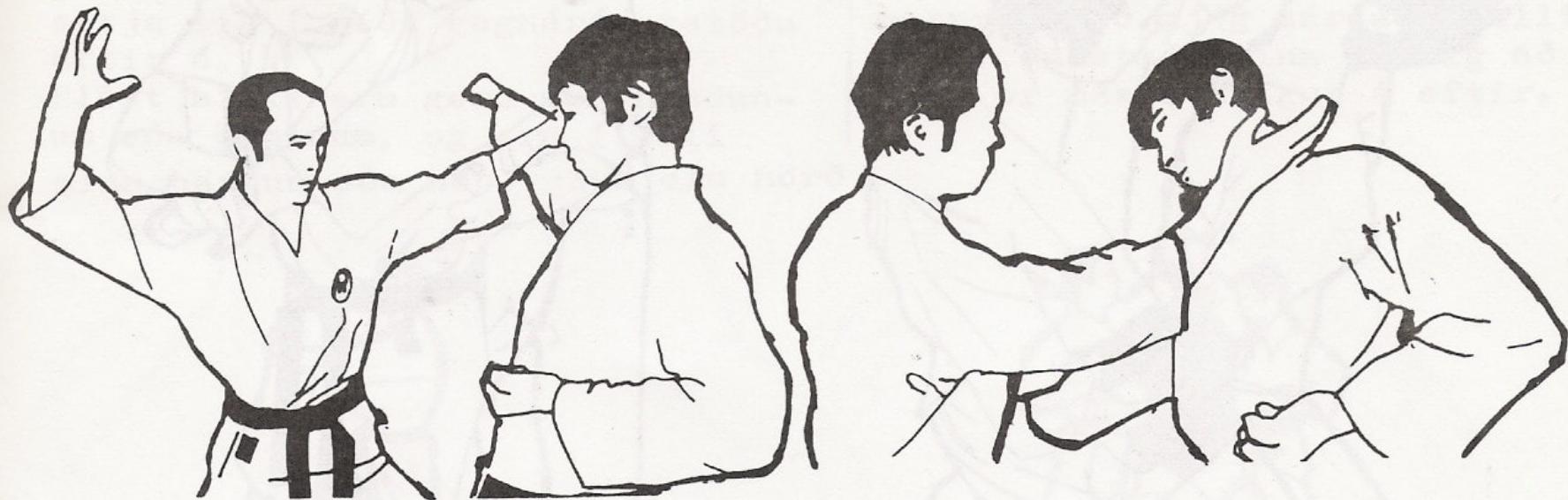
Er hægt að nota til að slá fram
aftur og til hliðar.



Stunga

Þessi tækni er notuð til að gera árás á viðkvæma staði á lískamanum. Eins og sínt var hér á undan er

baugfingur, langatöng og vísifingur sem eru notaðir saman. Þetta er ekki leyft í keppnum.



Hnífshönd

Standið í vinstri framstöðu og halddið hægri hendi að hægra eyra. Sláið í boga að hálsi andstæðingsins með handarjaðrinum. Með

snöggu mjaðma- og olboga átaki myndast kraftur. Ekki leyft í keppnum.



Olboga árás

Göð í návígi og hægt að slá fram,
aftur og til hliðar, á kjálka solar

plexus og rifbeinin, mjög
gagnleg í vörn gegn árás
aftan frá.

VÖRN (BLOKK)

Blokkið er mjög stórr hluti af því sem tilheyrir karate íþróttinni. Ekki aðeins til að verjast andstæðingnum heldur líka til að setja sig í gðða gagnárasarstöðu eftir á.

Flest blokk eru gerð með höndum eða örnum, og eru í eðli sínu hörfun eða hop. Sum eru hörd

og önnur eru veik. Þau hörðu sem eru alveg í fókus eru frekar högg á andstæðinginn heldur en hitt. Mjög fókusað blokk getur verið mjög sársaukafullt fyrir andstæðinginn þannig að hann er máske óvígur á eftir.



Höfuðblokk

Notað sem "Alfókusað" blokk gegn höggum sem beint er ofarlega á líkaman. Maðurinn stendur í framstöðu og heldur kreftum hægri hnefa nálægt vinstri mjöðm.



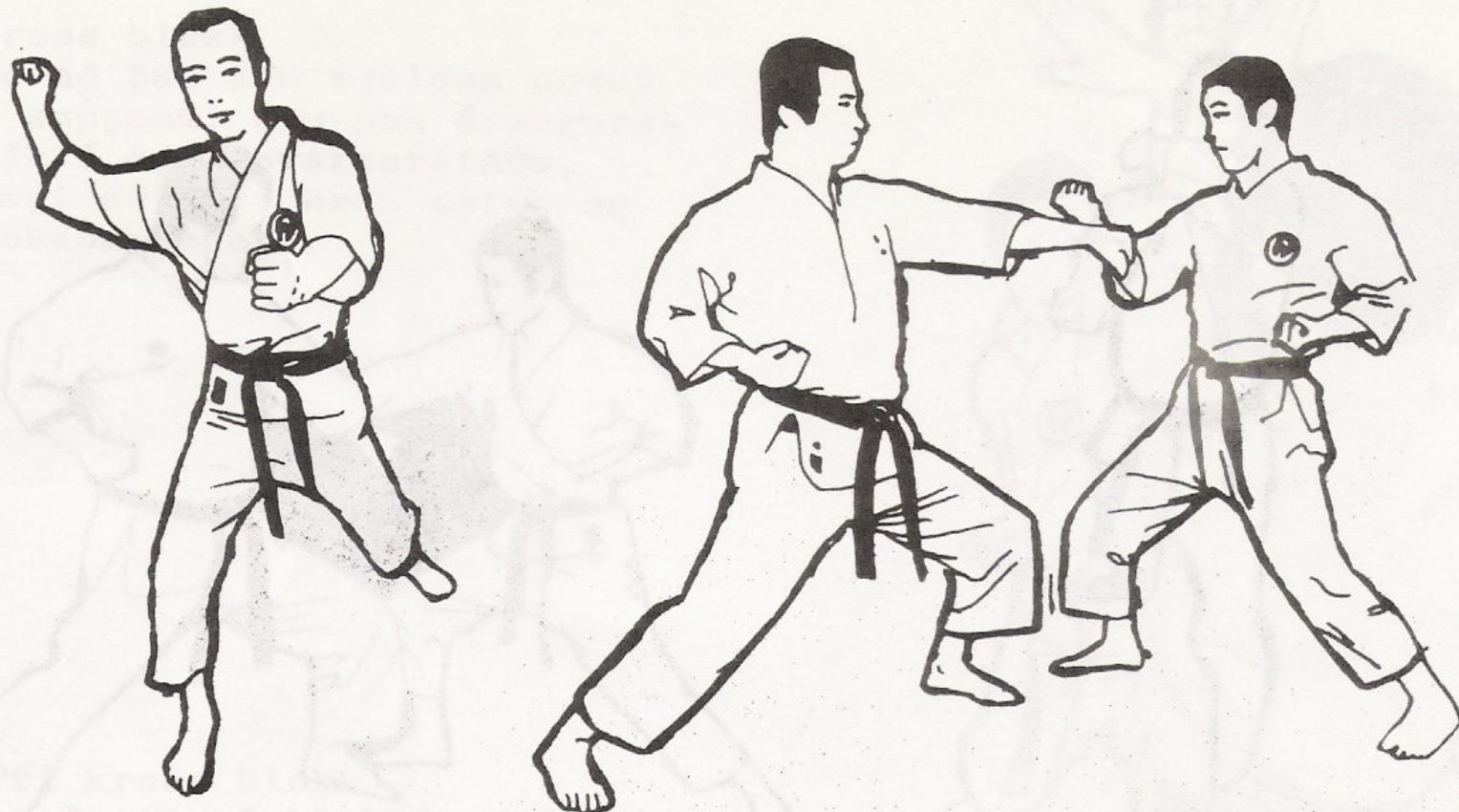
Hægri armurinn gengur síðan upp og með jaðri hans er höggi frá vinstra armi andstæðingsins beint frá, en vinstri höndin fer samhliða í bakkstöðu tilbúin til höggs.



Innri miðjublokki

Staðið er í framstöðu en myndin hér að ofan er ekki alveg rétt, hægri armur á að vera undir þeim vinstr en ekki ofaná eins og sýnt er. Síðan

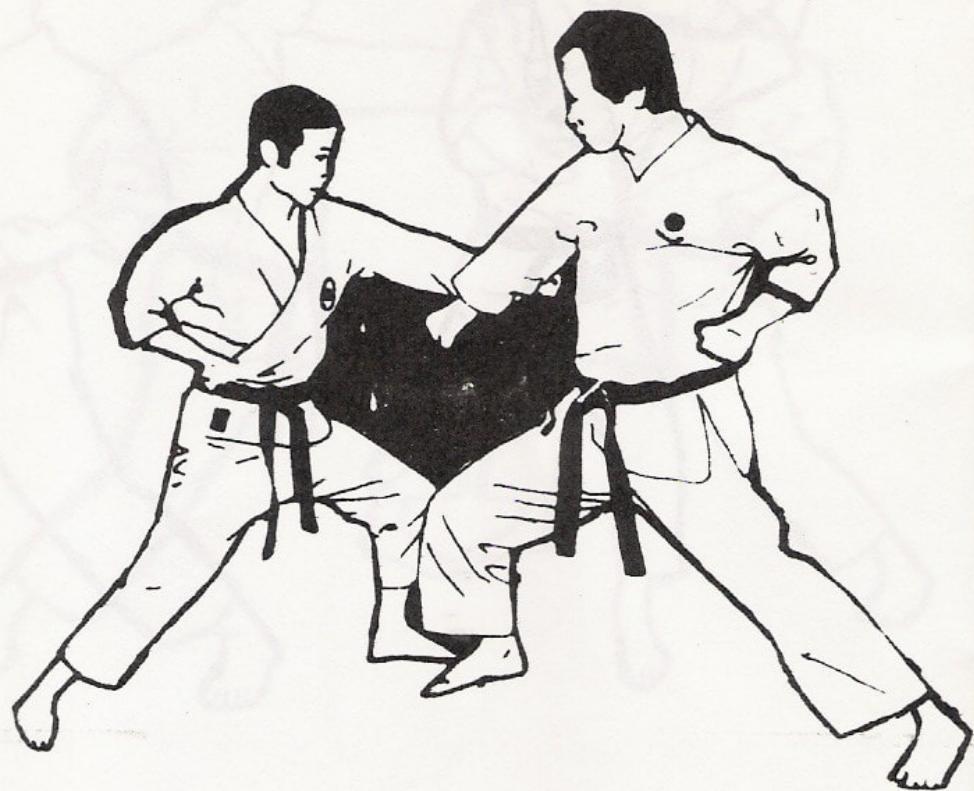
gengur blokkið fyrir sig eins og það ytra hér á undan nema nú er það jaðarinn þumalfingursmeginn sem ber höggið af.



Ytrimiðju-blokk

Og þar er framstaðan eins og alltaf, hægri hnifi við vinstra eyra og vinstri hönd teygð aftur fyrir hnakka. Þá er olnboganum

sveiflað og höggin eru slegin frá með jaðri vinstri handar (litlafingursmegin).



Táblokk

Notað aðallega geng spörkum og höggum sem beint er niður á við t.d. kynfæri.

Framstaða og síðan blokkar hægri armur með armjaðrinum litlaputtamegin.



Kross blokk

Þó að þau séu sjaldan notuð í keppnum, eru þau árangursrík í sjálfsvarnarstöðu. Hægt að nota bæði opinn og lokaðan hnefa.

Efri kross blokk

Notað til að blokka andlits högg. Ef opin hönd er notuð þá gefur það möguleika á að grípa í árásarmanninn og gefa honum vænt spark í nárann. Það skal tekið fram að andstæðingurinn er aldrei snertur heldur stoppað 10-15 cm. frá þeim stað er árásinni er beint að.



Spörk.

Þar sem fóturinn þarf að fara leingri vegalengd en handleggurinn verður höggið hægara, en miklu kraftmeira. Alltaf er sú hætta fyrir hendi að gripið verði í fótinn af andstæðingnum, þannig að nauðsynlegt er að sparkið verði eins snöggt og unnt er, komi á óvart, og að kippa fætinum fljótt til baka. Hér á eftir fara nokkur grundvallarspörk.



Neðra krossblokk

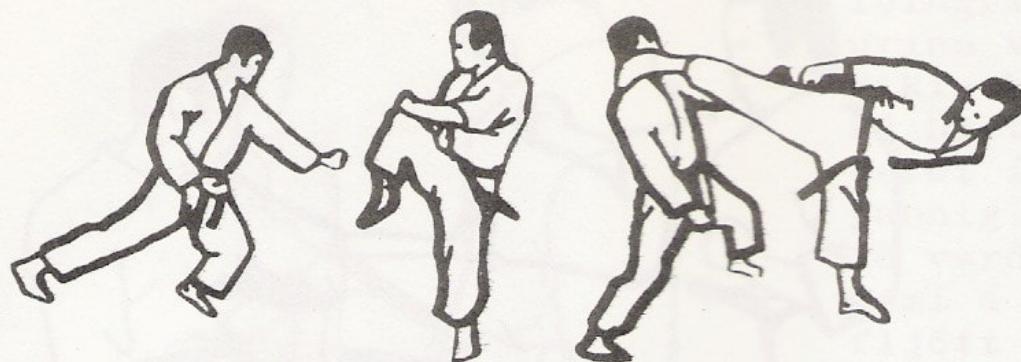
Notað til að verja spörk í nárann. Frekar er hér notaður "kreftur hnifi" en opinн til að verja fingurna frá meiðslum.



Framspark

Atriði er að halda alltaf jafnvægi með hnefunum. Sparkað er með táb erginu. Hnéinu er lift

upp og síðan kemur sparkið í beina línu þar frá. Setja verður fótinn aftur á sama stað eins fljótt og auðið er.



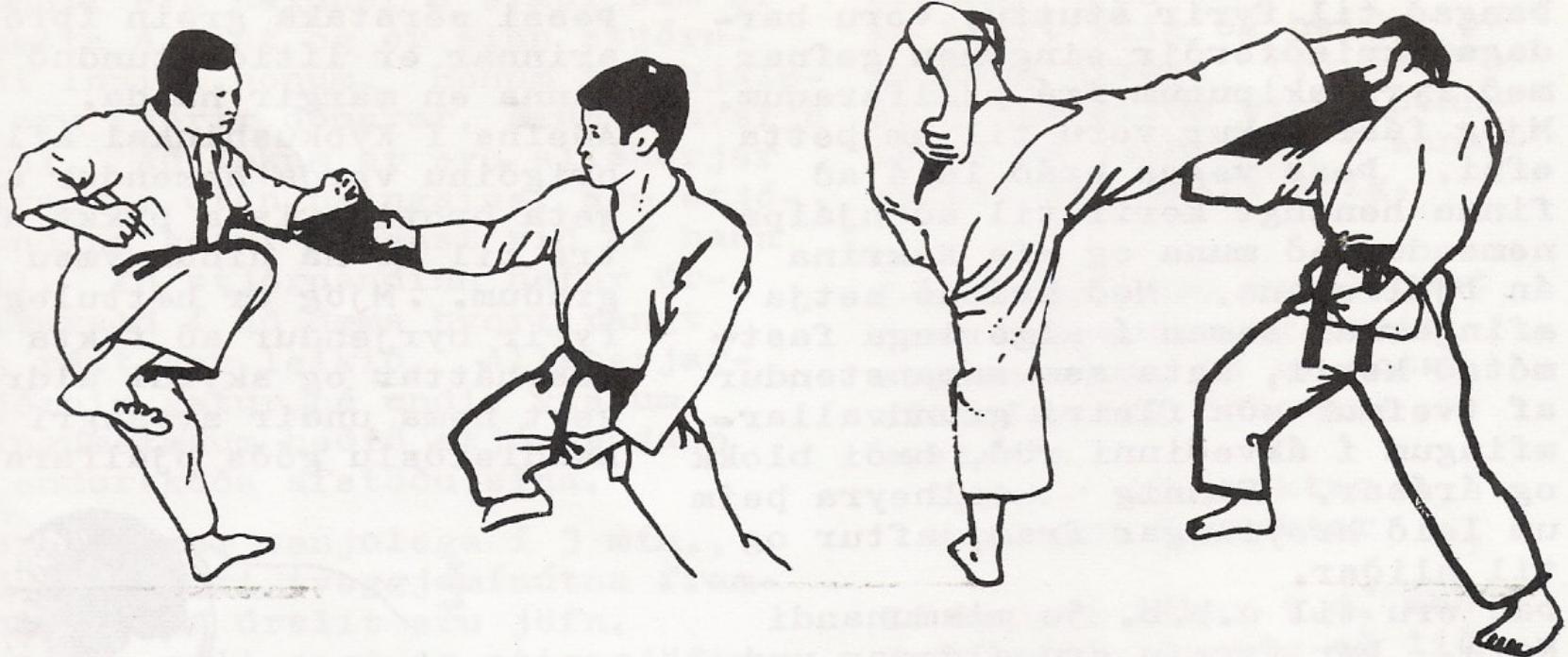
Afturspark

Stattu í venjulegri hvíldarstöðu. Lyftu hægra hnéi eins og í framsparkinu en láttu líkaman detta til vinstri og réttu úr fætinum til hliðar. Muna verður að hafa tærnar kreistar að tábergi og stóru-tána í gagnstæða átt því höggið á að koma á jaðar ristarnar litlu-táar megin.



Hliðarspark

Er ákaflega svipað aftursparki en höggið kemur á ristina.



Roundhouse kick

Petta spark krefst mikillar lipurðar og þjálfunar. Stattu í vinstri framstöðu, settu hægra hnéið upp eins og sýnt er á myndinni og sveiflaðu fætinum í boga í átt að hálsi, höfði eða rifjum andstæðingsins. Á meðan petta gerist verður vinstri

föturinn sem snéri fram í upphafi að snúast 90° . Sparkað er með táberginu. Á eftir seturðu sparkfótið fyrst í stöðu nr. 1 aftur og síðan niður. Mörg spörkin ganga fyrir sig þannig í tveimur stigum.

Kata

Þangað til fyrir stuttu, voru bardagatækniaðferðir eingöngu gefnar með fyrirskipunum frá þjálfaranum. Mjög fáar bækur voru til um þetta efni. Þess vegna bráð lá á að finna hentugt kerfi til að hjálpa nemendum að muna og æfa Kekrina án Þjálfarans. Með því að setja æfingarnar saman í algerlega fastmótað kerfi, kata sem samanstendur af tveimur eða fleiri grundvallaræfingum í ákveðinni röð, bæði blokk og árásar. Einnig tilheyra þeim um leið hreyfingar fram, aftur og til hliðar.

Það eru til u.p.b. 50 mismunandi Kata. Þær fyrstu eru algerar undirstöður og aðrar eru til annara hluta, efla kraft, hraða, halda jafnvægi, rétt öndun og fl.

Ekki er unt að kenna Kata á bók né teikna mynd af þeim. Heldur verður nemandinn að fá að læra af þjálfara.

Að brjóta tré

Þessi sérstaka grein íþróttarinnar er lítið stunduð og minna en margir halda.

Aðeins í Kyokushinkai aflbrigðinu verða nemendur að geta brotið vissa þykkt af tré til að ná hinum ýmsu gráðum. Mjög er hættulegt fyrir byrjendur að fikta við þessháttar og skyldi aldrei gert nema undir strangri handleiðslu góðs þjálfara.



Keppnisleikar

Keppnir eru haldnar á svæði sem er 8 metra á kant og er einn stjórnandi inni í honum. Honum til hjálpar eru fjórir dómarar, sinn í hverju horni. Að lokum er svo allsherjar yfirmaður utan hringsins, sem stjórnandinn getur ráðgast við ef hann vill. En stjórnandinn hefur úrslitavald í að dæma hvort rangt eða rétt var leikið. Allsherjarstjórnin getur þó undir vissum kringumstæðum beðið stjórnandann að endurskoða afstöðu sína.

Hver lota er venjulega í 3 mín., með mögulegri tveggjamínútna fram lengingu ef úrslit eru jöfn.

Í stuttu máli sagt er stigagjöfin svona: Hægt er að fá fullt stig Ippon, eða hálfst stíg Waza-ari fyrir högg eða spark eða hvað sem er. Ef það er "Alfókusað", jafnvægi gott á meðan s.o. fullt vald á hreyfingunni, kiai, og ef höggið er gefið 10-15 cm. frá andstæðingnum, þá hrópar stjórnandinn Ippon, setur hendina í loftið í átt að eiganda höggsins og stoppar leikinn samstundis. Ef um er að ræða gott en ekki fullkomið högg, þá fær

eigandi höggsins ekki meir en hálfst stig og heldur þá leiknum áfram. Tvö hálfstig jafngilda einu, þannig að sá vinnur er í annað skipti fær hálfst stig.

Í hópkepni eru vanalegast fimm keppendur og tveir stjórnendur, þá er notað eftirfarandi "Scoring system":

Ippon 10 punktar
Waza-ari 7 punktar

Ef keppni lýkur t.d. með jafntefli, þannig að lið A hefur unnið lið B með ipponum, en lið B hefur fengið ippon og waza-ari þá hefur lið A unnið með 20 punktum geng 17.

Mismunur á helstu tegundum

Gojuryu

Er sú lína sem kend er hér á landi í Karatefélagi Reykjavíkur, sem stofnað var 19 . Goju þýðir hart-veikt og þessi stíll inniheldur andstæður fast/létt og spenna/slökun, t.d. geri maður árás með hörðu höggi má búast við léttu andsvari. Goju katas æsa tilfinningar en rða hreyfingar

Shotokan

Kraftmikill stíll þar sem stöðurnar eru frekar lágar með miklu og víðu fótasviði. Þetta þýður upp á að nota mjaðmirmar sem mikinn aflgjafa. Shotokan leggur mikla áherzlu á Kata, sem voru búnar til af Funakoshi Gichin (1870-1957) sem er vanalega álitinn stofnandi nútíma Karate. Shotokan línan er á alheimsgrundvelli frá Japanska Karatesambandinu.

Kyokushinaki

Strembinn stíll og getur leitt til líkamssnertingar. Rothögg með sparki eða höggi er stundum leyf í keppnum. Í þjálfun eru þá notaðar grímur og höggverjandi föt. Listinn að brjóta tré er hér með meiri áherzlu en í öðrum.

Shotokai

Tæknilega séð er þetta afbrigði af Shotokan. En í þessari grein er ekki um keppni að ræða, þar sem þessi grein þykir of hættuleg. Eins og í Shotokan er rík áherzla lögð á "Kata".

Wadoryu

Eins og í Shukokai er þetta fyrst og fremst hraðastíll, mjög sniðinn að reglum (WUKO). Mjaðma og fótastöður eru nokkur konar millivegur á Shotokan og Shukokai.

Margar aðrar tegundir finnast einnig, en eru ekki eins útbreiddar.

