

## Hvar er hægt að æfa karate?

Karate er hægt að iðka í nánast öllum bæjarfélögum á höfuðborgarsvæðinu og auk þess er starfandi karateeild á Akranesi. Hér að neðan er listi í stafrófsröð yfir félög í Karatesambandi Íslands. Þau bjóða öll upp á ókeypis kynningartíma og hafirðu áhuga á að kynna þér íþróttina frekar skaltu hafa samband við það félag sem hentar þér:

### Karateeild Breiðabliks

Staðsetning: Smárin íþróttahús, Dalsmári 5, Kópavogi  
Upplýsingar: [www.breidablik.is/karate](http://www.breidablik.is/karate)

### Karateeild Fylkis

Staðsetning: Fylkir íþróttamiðstöð, Fylkisvegi 6, Reykjavík  
Upplýsingar: [www.heimsnet.is/fylkir](http://www.heimsnet.is/fylkir)

### Karateeild Hauka

Staðsetning: Íþróttahús Hauka, Ásvöllum, Hafnarfirði  
Upplýsingar: [www.kdh.is](http://www.kdh.is)

### Karateeild Víkings

Staðsetning: Víkin, Traðarlandi 1 Reykjavík  
Upplýsingar: [www.vikingur.is/user/ka/home](http://www.vikingur.is/user/ka/home)

### Karatefélag Akraness

Staðsetning: Íþróttamiðstöðin Jaðarsbökkum  
Upplýsingar: [www.ia.is](http://www.ia.is)

### Karatefélag Reykjavíkur

Staðsetning: Sundlaugarhúsinu Laugardal, Reykjavík  
Upplýsingar: [www.isisport.is/felog/kfr](http://www.isisport.is/felog/kfr)

### Karatefélagið Þórshamar

Staðsetning: Brautarholti 22, Reykjavík  
Upplýsingar: [www.thorshamar.is](http://www.thorshamar.is)

### Ungmennafélagið Afturelding

Staðsetning: Varmá, Mosfellsbæ  
Upplýsingar: [www.afturelding.is](http://www.afturelding.is)

空手

# KARATE

Heillandi íþrótt fyrir alla



Íþróttamiðstöðin í Laugardal - Engjavegi 6 - 104 Reykjavík

<http://www.isisport.is/kai>

## Hvað er karate?

Karate er mjög sérstök íþrótt og hægt að nálgast hana á mjög einstaklingsbundinn hátt. Sumir æfa karate fyrst og fremst sem keppnisíþrótt, aðrir eingöngu sem líkamsrækt. Enn aðrir nota karate til að fá útrás eftir eril dagsins og svo eru fjölmargir sem iðka karate sem sjálfsvörn.

Sérstaða karate nær einnig til þess hvernig íþróttin er stunduð. Til dæmis æfa bæði kynin saman því enginn greinarmunur er gerður á kynjunum í karate. Þar að auki er karate í raun einstaklingsíþrótt. Þú þarft því ekki að "komast í liðið" eins og í svo mörgum öðrum íþróttagreinum og þú þarft ekki að keppa á mótum frekar en þú vilt. Eina keppnin sem fer í raun fram er sú keppni sem þú átt við sjálfa(n) þig: Að gera sífelld betur en á síðustu æfingu. Karate gengur nefnilega að miklu leyti út á sífelldar framfarir einstaklingsins og það skemmtilega er að þú verður aldrei fullnuma í karate, það er alltaf hægt að gera betur.

## Agi og virðing

Rætur karate liggja allt aftur til Shaolin-musteranna í Kína fyrir mörg hundruð árum síðan, þegar zen-buddismamunkar tóku upp harðar líkamsæfingar og bardagakerfi, bæði til að geta betur stundað hina ótrúlega krefjandi trúariðkun og til að geta varið klaustrin í róstarsömu umhverfi. Smám saman berst þessi kunnátta út og að lokum til nágrennalandanna og þróast í mismunandi áttir. Annar mikilvægur þróunarkafli í sögu karate gerist á eyjunni Okinawa þegar Japanir leggja hana undir sig og banna íbúunum að bera vopn. Þeir urðu því að reiða sig á líkamann til að verja sig og sína og var þá dustað rykið af hinum fornu sjálfsvarnar- og líkamsræktarkerfum og þau þróuð og aðlöguð enn frekar. Nútíma karate þróast síðan í Japan upp úr aldamótunum 1899/1900 og er nú af flestum talin japönsk íþrótt.

Í gegnum þessa þróunarsögu hefur karate tekið miklum breytingum en um leið hefur hvert þróunarskeið og -land sett sitt mark á íþróttina. Sem dæmi má nefna áhersluna á aga og virðingu; atriði sem upprunnin eru úr klaustrunum og menningu þeirra landa sem mótuðu íþróttina. Einnig er stutt íhugun í upphafi og lok hverrar æfingar sem er arfleifð frá zen-buddista klaustrunum í Kína.

Þessi langa þróun karate hefur jafnframt leitt af sér það sem mörgum finnst svo heillandi við íþróttina, þ.e. að hver hreyfing, stelling og líkamsbeiting er þaulhugsuð og hefur sinn tilgang. Í karate er notuð eins lítil orka og hægt er til að ná hámarksárangri.

## Fyrir hverja?

Vegna þess að karate byggist á að hver og einn einstaklingur geri eins og hann getur þá leiðir af því að allir geta stundað íþróttina. Að visu þarf vissan hreyfiproska og því taka flest félög ekki yngri iðkendur en 6 ára á byrjandanámskeið. Að öðru leyti skiptir aldur og kynferði engu máli. Margir iðkendur karate eru á sextugsaldri og jafnvel eldri og það er vandfundin sú íþróttagrein sem veitir eins fjölbreytta líkamsrækt. Iðkendur karate læra að beita öllum vöðvum líkamans, góðar teygjuæfingar auka liðleikann og þrekæfingar auka úthald.

Ef við skoðum sérstaklega hvernig karate nýtist börnum þá hafa þau mjög gott af þeim aga og virðingu sem þeim er innprentuð á æfingum; atriði sem virðist ekki veita af í dag. Þau hafa einnig mjög gott af hinum fjölbreyttu æfingum sem reyna á samhæfingu líkamans og jafnvægi. Þetta er ein ástæða þess að margir iðjuþjálfar og aðrir sérfræðinga hafa bent á karate sem góða íþrótt fyrir börn sem eiga erfitt með að aðlagast hópiþróttum og þau sem eiga í vandræðum með hreyfigetu sína.

Unglingar hafa einnig mjög gott af því að stunda þessa íþrótt. Hún eykur sjálfstraust og virðingu fyrir sjálfum sér sem er ómetanlegt þegar unglingarnir standa frammi fyrir ýmsum freistingum og þrýstingi frá vinum og kunningjum. Á þessum aldri getur einnig komið sér vel að búa að kunnáttu í sjálfsvörn.

Fullorðnir hafa einnig afar gott af karate. Fyrir utan að vera afbragðs fitubrennsla og útrás eftir erfiðan dag í vinnunni þá eykur karate liðleika og almenna vellíðan á sál og líkama. Loks kemur íþróttin ekki illa við budduna því engin þörf er á dýrum íþróttafatnaði og skóbúnaði sem oft plagar aðrar íþróttagreinar.

## Hvernig fara æfingar fram?

Æfingar fara yfirleitt þannig fram að fyrst er stutt slökun/íhugun. Síðan taka við upphitunaræfingar þar sem hitaðir eru upp allir vöðvar og liðamót auk léttar teygjuæfinga til að búa líkamann undir hina eiginlegu æfingu. Næst tekur við æfing tækna (högg, varmir, spörk og stöður) og síðan taka við þrekæfingar og góðar teygjuæfingar. Loks er svo endað á slökun/íhugun eins og í upphafi æfingar.

