

Fyrir hverja?

Vegna þess að karate byggist á því að hver og einn einstaklingur geri eins vel og hann getur þá leiðir það af sér að allir geta stundað það. Að visu þarf vissan hreyfifroska og því eru yfirleitt ekki teknir yngri iðkendur en 6 ára á byrjendanámskeið. Að öðru leyti skiptir aldur og kyn ekki máli. Margir iðkendur karate eru á sextugs- og sjötugsaldri og það er vandfundin líkamsrækt sem veitir jafn fjölbreytta þjálfun á huga og líkama. Iðkendur karate læra að beita öllum vöðvum líkamans, góðar teygjuæfingar auka liðleika og þrækæfingar auka úthald.

Ef skoðað er sérstaklega hvernig karate nýtist börnum þá hafa þau mjög gott af þeirri virðingu og aga sem ríkir á æfingum, eitthvað sem ekki veitir af á okkar oft á tíðum hraða og stundum firrtá nútíma. Þau hafa einnig gott af hinum fjölbreyttu æfingum sem reyna á samhæfingu líkamans og jafnvægi. Þetta er ein skýring þess að iðjuþjálfar og sérfræðingar benda á karate sem góða íþrótt fyrir börn sem eiga erfitt með að samlagast hópiþróttum eða eiga erfitt með hreyfigetu og einnig virðist karate henta fólki með astma á lágu stigi. Unglingar hafa einnig mjög gott af karate. Það eykur sjálfstraust þeirra og sjálfsvirðingu sem er dýrmætt þegar þeir standa frammi fyrir hvers kyns freistingum og þrýstingi kunningja og vina sem fylgir þessu mikilvæga breytingaskeiði. Ekki má heldur gleyma sjálfsvarnarhluta karate sem getur komið sér vel á þessum aldri sem og á fullorðinsaldri.

Fullorðnir hafa að sjálfsögðu líka mjög gott af karate. Fyrir utan að vera afbragðs fitubrennsla og útrás eftir erfiðan dag í vinnu þá eykur karate liðleika og almenna vellíðan á sál og líkama. Síðast en ekki síst kemur karate vel við budduna því þetta er ein ódýrasta líkamsrækt sem hægt er að stunda hérlendis undir handleiðslu kennara.



Sensei Tommy Morris
8 dan



Sensei M. Higashina
9 dan

Æfðu Karate og byggðu upp sjálfsöryggi og sjálfsaga.

Hvernig fara æfingar fram?

Æfingar fara yfirleitt þannig fram að fyrst er stutt slökun og ihugun (sem er upprunnin beint frá Shaolin munkunum). Síðan taka við upphitunaræfingar þar sem hitaðir eru upp flestir vöðvar og liðamót auk léttra teygjuæfinga til að búa líkamann undir hina eiginlegu æfingu.

Næst tekur við æfing tækna; högg, spörk, varnir, stöður og kata þar sem hver og einn vinnur einbeittur að sínu karate, lærir eitthvað nýtt eða heldur áfram að fínþússa tæknir sem hann/hún kann. Að lokum taka við þrækæfingar og loks góðar teygjur. Æfingin endar eins og í upphafi með ihugun og slökun.



Að velja sér karateklúbb

Karatekennsla á Íslandi fer nær eingöngu fram hjá deildum innan íþróttafélaganna en einnig eru starfrækt sér karatefélög og klúbbar. Karatedeildimar, -félögin og -klúbbarnir eru öll mismunandi; þau hafa öll sinn 'karakter', aðstaða er mismunandi o.s.frv. Þess vegna getur verið ágætt að prófa æfingar á nokkrum stöðum áður en félagið er valið. Hvernig var tekið á móti þér? Hvernig er aðstaðan? Er allt hreint og snyrtilegt og í ród og reglu? Hvernig líst þér á stjórnina og þjálfarana? Þegar búið er að vege og meta þessi atriði þá ætti valið að verða nokkuð auðvelt.



Sensei M. Kawasoe
8 dan



"Karate er andi. Ef andinn er ekki réttur þá getur karate-ið ekki verið rétt" - Master Chojun Miyagi

KARATE

Íþrótt • Lífsstill • Andleg leið

残心

空

KARATESAMBAND
ÍSLANDS
手

Íþróttamiðstöðin í Laugardal - Engjavegi 6 - 104, Reykjavík

www.isisport.is/kai

Hvað er karate?

Karate er upprunnið frá tveimur orðum: kara sem þýðir tómt og te sem þýðir hönd. Karate er því sjálfsvamarlist hinnar tómu handar. Í sumum tegundum karate getur maður lært ýmsan vopnaburð en í Shotokan og Goju-Ryu karate, sem eru útbreiddustu karategreinarnar hérlendis, er hefðbundna hugartarið það að maður geti eytt allri ævinni í að þjálfast líkamann markvisst sem vopn. Að sveifla kyflum og þess háttar litur kannski flott út en það er ekki það sem karate snýst um.

Hefðbundið karate er einstaklingsbundin þjálfun þar sem hin austræna hugsun um að heildin komi á undan einstaklingnum er ráðandi. Á karateæfingum eru agi og virðing mjög mikilvæg atriði. Til þess að geta borið virðingu fyrir sjálfum sér þarf maður að bera virðingu fyrir öðrum og umhverfi sínu. Persónulegur árangur er einnig mikilvægt atriði í karateþjálfun og til þess að allir geti fengið eins mikið út úr hverjum tíma og mögulegt er ríkir regla í salnum og engar samræður eru í gangi fyrir utan kennsluna.

Karate hentar öllum hvort sem þeir vilja keppa, stunda líkamsrækt, þjálfast hugann eða æfa sjálfsvörn. Þeir sem iðka karate sem keppnisíþrótt stunda sitt karate við hlið hinna en yfirleitt eru sérstakar keppisæfingar fyrir utan hefðbundna tíma.

Í karate er enginn kynjamunur, bæði kynin æfa hlið við hlið. Þar sem karate er fyrst og fremst einstaklingsbundin íþrótt þá þarf ekki að "komast í liðið" eins og í mörgum öðrum íþróttgreinum og það þarf enginn að keppa á mótum frekar en hann vill. Segja má að hver æfing sé keppni, keppni við sjálfan sig, að gera sífellt betur og betur en í síðasta tíma. Karate gengur fyrst og fremst út á framfarir einstaklingsins og iðkandinn verður í rauninni aldrei fullnuma í karate, hann getur alltaf gert betur.



Sannur karateandi lætur lítið yfir sér

ZANCHIN: "Að vera andlega viðúinn"

Ef maður ber virðingu fyrir aðstæðum og möguleikum í aðstæðunum þá vikur sjálfumgleði og hroki fyrir réttum viðhorfum.

Karate er öflug sjálfsvörn, íþrótt og viðhorf.

Uppruni

Rætur karate liggja allt aftur til Forn-Grikklands að því er sagan segir. Talið er að vopnlaus bardagi hafi verið keppnisgrein á ólympíuleikum í Grikklandi til forna (fyrstu ólympíuleikarnir eru taldir hafa farið fram um 776 fyrir Krist). Um var að ræða nokkurs konar hnefaleika. Þetta þótti saga til næsta bæjar og orðrómi um þessa keppnisgrein á að hafa skolað á land í Kína nokkru síðar.

Kínverjar tóku að iðka sjálfsvörn án vopna og þróðu listina eftir sínu höfði. Sagan segir einnig að það hafi verið hinir svonefndu Shaolin munkar sem mótuðu þessa nýju sjálfsvarnaríþrótt og breyttu henni í list hugar og líkama. Shaolin munkareglan var stofnuð um 495 eftir Krist og þróun sjálfsvarnarlistar þeirra hófst um leið. Shaolin munkarnir eru þekktir fyrir mikið hugrekki, bardagaprek, andlegan og trúarlegan styrk auk næstum yfirnáttúrulegra hæfileika í spörkum og kýlingum. Munkarnir þróðu og stunduðu sjálfsvarnarlistir til að verja klaustur sín í róstarsömu umhverfi á ófriðartímum. Smám saman dreifðist boðskapurinn út til nágrannalandanna og þróaðist í mismunandi áttir. Næsti mikilvægi tími í sögu karate var þegar Japanir lögðu undir sig eyjuna Okinawa og bönnuðu eyjarskeggjum að eiga vopn. Þeir dustuðu því rykið af sjálfsvarnarlistum hinnar tómu handar til að verja sig og sína. Sjálfsvarnarkerfin voru því aðlöguð og þróuð enn frekar. Nútíma karate þróaðist í Japan um og upp úr aldamótunum 1900 og þar kemur við sögu Gichin Funakoshi frá Okinawa sem lærði karate á laun hjá gömlum og reyndum karatemeisturum. Hann þróaði karate til þess forms sem við þekkjum í dag. Karate er nú af flestum talið japönsk sjálfsvarnarlist.

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



Shihan Gichin Funakoshi



Karate byggir upp mikinn líkamsstyrk, lipurð og andlegt jafnvægi.

Hvar er hægt að iðka karate?



Karate er hægt að iðka í nánast öllum bæjarfélögum á höfuðborgarsvæðinu og auk þess 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 nánar skaltu hafa samband við það félag sem hentar þér. Athugaðu að æfingartímabili hefst yfirleitt í september og svo aftur í janúar og vegna þess hve kennslan er markviss er erfitt að koma nýr inn þegar langt er liðið á æfingartímabilið.

- Karatedeild Breiðabliks**
Staðsetning: Smárin í Þróttahúsi, Dalasmári 5, Kópavogi
Upplýsingar: www.breidablik.is/karate
- Karatedeild Fylkis**
Staðsetning: Fylkir íþróttamiðstöð, Fylkisvegi 6, Reykjavík
Upplýsingar: www.fylkir.com
- Karatedeild Hauka**
Staðsetning: Íþróttahúsi Hauka, Ásvöllum Hafnarfirði
Upplýsingar: www.kdh.is
- Karatedeild Víkinga**
Staðsetning: Víkin, Traðarlandi 1, Reykjavík
Upplýsingar: www.vikingur.is

空
KARATESAMBAND
ÍSLANDS
手



Karatefélag Akraness
Staðsetning: Íþróttamiðstöðin
Jaðarsbökkum
Upplýsingar: www.ia.is

Karatefélag Reykjavíkur
Staðsetning: Sundlaugarhúsinu í
Laugardal, Reykjavík
Upplýsingar: www.isisport.is/felog/kfr

Karatefélagið Þórshamar
Staðsetning: Brautarholti 22, Reykjavík
Upplýsingar: www.thorshamar.is

Ungmennafélagið Afturelding
Staðsetning: Varmá, Mosfellsbæ
Upplýsingar: www.afturelding.is

Karate ni shente nashi:

"Það skal ekki gera ástæðulausa árás í Karate".

五、
技
術
よ
り
心
術