

Líkamsþjálfun karateíþróttarinnar

Karl Gauti Hjaltason

Inngangur

Í eftirfarandi píslu mun ég fyrst reyna að skýra út gildi karate sem líkamsþjálfun, bæði upphitunaræfinganna og sjálfra karatehreyfinganna sjálfra. Í lok greinarinnar verður síðan fjallað um starfsemi Karateaðildar Gerplu í Kópavogi, en deildin hefur nú starfað í 4 ár og hefur nú á að skipa öflugum flokki karatemanna og kvenna.

Upphitunaræfingar í Karate

Í byrjun hverrar karateæfingar, sem venjulega er klukkustundarlöng, er hitað upp, eins og kallað er. Upphitunaræfingar þessar eru í meginatriðum þær sömu hvar í heiminum sem karate er kennt.

Íðulega hefst upphitunin á alls kyns hoppi, þannig að iðkendurnir blása ærlega úr nös. Inn í þessar æfingar er fléttað viðbragðsþjálfun, þ.e. nemendur eru látnir framkvæma snöggar fótahreyfingar um leið og hjálfarinn gefur merki.

Nú taka við hinar ýmsu liðkunaræfingar, öllum liðamótum er snúið varlega til mýktar og hitunar. Engu er gleymt, ef vel er að verki staðið, meira að segja er höfðinu snúið á alla kanta og tærnar eru sveigðar fram og aftur. Það vekur athygli í byrjendaflokkum að fólk hefur undralitið vald yfir hreyfingum tánna, en fljótlega næst að stjórna þeim líkamshlutum einnig. En af hverju þarf svo ítarlega upphitun í karate? Svarið við þessu er einfaldlega það að sjálfsvarnarkerfi karate nær til allflestra hluta líkamans, og eru þeir notaðir til varnar á einn eða annann hátt, t.d. er nauðsynlegt í karate að hafa vald yfir tánum, því flest spörk eru þannig að ýmist tábergið eða hællinn er notaður sem barefli og þá verður að fletta tærnar frá, til þess að forða þær meiðslum.

Það sem einkennir karateupphitunina einna mest frá öðrum íþróttum er án efa teygjuæfingarnar. Helst má finna slíkar æfingar í fimleikum, en þessar æfingar ættu heima miklu víðar. Með stöðugri þjálfun teygjuæfinga næst sífellt meiri hreyfanleiki líkamans. Í karate er mest áhersla lögð á fætur í þessum æfingaflokki. Aragrúi ýmissa teygjuæfinga eru til sem miðast við að teygja á fótvöðvum, að komast í splitt er alls ekkert endanlegt takmark með þessum æfingum og margir

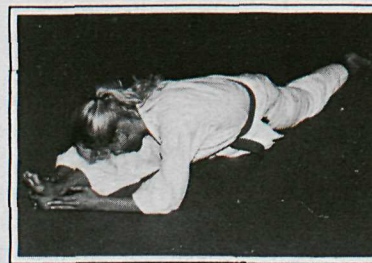
mjög færir karatemenn eru nánast stíðir, ef miðað er við t.d. fimleikafólk.

Venjulega fer u.þ.b. 15. mínútur í upphitun, en oft eru sérstakir liðkunartímar, þar sem eingöngu er liðkað og teygð allann tímann.

Það ber að taka það fram til að ekki komi til misskilnings hjá lesendum að mjög varlega er af stað farið í teygjuæfingar fyrstu vikurnar í byrjendahópum. Margir sem hefja iðkun karate eru fullorðin fólk og fólk sem hefur kannski aldrei áður lagt stund á neina íþrótt. Meiðsli koma auðveldlega upp ef of geyst er farið í byrjun. Það sama á við um þrekæfingar, þrek er byggt upp smátt og smátt. Allir kannast við harðsperrur og óþægindi sem þeim fylgja. Í karate eru þrekæfingar hefðbundnar, ef svo má segja, þ.e. armbeygjur, bolteygjur o.s.frv. Í karateæfingunum sjálfum eru hreyfingar siendurteknar og auka þær einnig þrek, svo ekki er eins mikil þörf á þrekæfingum eins og ætla mátti. Þrekæfingar eru venjulega í lok hvers tíma.



Kristín Einarsd. fer í splitt. Ljós. Skinfaxi/GG



Farið í splitt og bolurinn beygður niður. Ljós. Skinfaxi/GG

Karateþjálfunin sjálf

Meginhluti tímans fer í eiginlegar karateæfingar s.s. spark-, högg- varnar og stöðuæfingar. Sparkæfingarnar miðast við að læra að beita fótunum á réttan hátt til notkunar í sjálfsvörn. Það er alls ekki sama hvernig fætinum er beitt, honum á ekki bara að slengja út í loftið. Að baki fullkomins sparks liggur fjöldi nákvæmra hreyfinga sem þjálfaðar eru upp á löngum



Kristín Einarsdóttir framkvæmir liðkunarspark, teygir á fótvöðvum. Ljós. Skinfaxi/GG

tíma. Miðað er við í fyrsta lagi að forðast meiðsl á fæti, í öðru lagi er reynt að gera sparkið þannig úr garði að iðkandinn nái sem mestu valdi yfir hreyfingunni, svo hann viti uppá hár hvar og hvenær hann sparkar, í þriðja lagi verður að huga að jafnvægi eftir sparkið, iðkandinn verður að vera aflögufær strax á eftir þ.e. hann á að eiga möguleika á að verjast áframhaldi árárs. Gott dæmi um rangt spark eða högg er maður sem leggur svo mikið í sparkið að hann dettur sjálfur á hausinn, ljóst er að staða hans gegn hugsanlegum árársaðila hefur versnað til muna, þegar svo er komið fyrir honum.

Karate er fyrst og fremst sjálfsvarnarkerfi og miðaðst því mest við varnarhreyfingar. Höndunum er mestmegnis beitt til varnar og það sama á hér við eins og um högg og spörk, fyrst eru lærðar grunnhreyfingar varnarinnar og þær siendurteknar þar til iðkandinn getur framkvæmt hreyfingarnar að krafti og snerpu.

Allar byggingar sem eiga að standa lengi og þola alls kyns álag þurfa að vera reistar á bjargi, en ekki sandi. Sama á við um karate, mikilvægt er að standa fast í fæturnar og eru kenndar ýmsar stöður

sem miða að þessu. Má segja að fólkið sé kennt að ganga uppá nýtt. Það gefur auga leið að þó karatemaður kunni til hlýtar ýmis högg, spörk og varnir, þá koma þau honum að litlum notum, ef staða fótanna er veik.

Samhliða karatehreyfingunum verður að stjórna önduninni á réttan hátt. Meginreglan er að andað er frá sér í lok hvers höggs, varnar eða sparks. Þessi útöndun ásamt læsingu vöðva er kallað einu nafni KIME.

Spakmæli eitt hljóðar svo: „Enginn keðja er sterkari en veikasti hlekkur hennar“. Þetta getur átt við KIME, þ.e. ef gleymist að læsa einum einasta vöðva frá hnefa ofaní hæl, veikist höggið sem því nemur, líkaminn er þá strax orðinn eftirgefanlegur í högginu, en markmiðið er að höggið verði eins sterkt og unnt er.

Í upphafi hvers höggs er nauðsynlegt að slaka vel á öllum vöðvum og hafa athyglina vakandi, um leið og merki er gefið af þjálfara eða árás er yfirvofandi þá er hver spennan í vöðvum til trafala, hún vinnur á móti hreyfingunni og tefur hana. Vöðvana á ekki að læsa fyrr en í enda höggsins.



Ekki vantar einbeitinguna hjá þeim yngstu. Ljós. Skinfaxi/GG

Slíkt viðbragð er æft upp sérstaklega í karate með því að nemendur bíða viðbúnaðir eftir merki frá þjálfara. Um leið og þeir verða þess varir eiga þeir að gera ákveðna hreyfingu eins fljótt og þeir geta. Hér eru æfð upp taugaboð frá heila til vöðva í gegnum hljóðnema líkamans, eyrun. Seinna æfa tveir saman og annar gerir árás og hinn bregst við um leið og hann verður var við árásina, hér er það sama æft, nema í skynfærið eru augun og er þar komið meir út í raunveruleikann. Með stöðugri þjálfun er hægt að stytta viðbragðstímann verulega. Taugaboðleiðirnar verða æ óhindraðri og virkari. Í karate er þetta nefnt tæming. Sumir bestu karatemenn heimsins virðast hafa meðfædda hæfileika á þessu sviði.

Ég ætla að láta þetta nægja um þjálfunarkerfi karate, en margt er enn ósagt eins og t.d. Agapþjálfun karate og hugleiðsla eða einbeitingaræfingar í byrjun og lok hvers karatetímna.



Þetta er ekki árennilegur hópur. Ljós. Skinfaxi/GG

Karatedeild Gerplu

Í Karatedeild Gerplu æfa nú í haust um 50 manns, þar af um 35 byrjendur. Æft er þrisvar í viku, klukkustund í senn. Í deildinni er kenndur karatestíll sem nefnist SHOTOKAN karate, en hann er upprunninn frá Japan og einkennist af djúpum stöðum og langdrægum höggum og spörkum. Stíllinn er langfjölmennasti karatestíll í heiminum í dag og æfa hann um 39% af öllum sem stunda karate, Kung Fu og aðrar slíkar sjálfsvarnariþróttir. Stílafríðgi karate skipta tugum og nú er svo komið að karate er æft í öllum heimsálfum og flestum löndum heims.

Gerpla hefur innan sinna vébanda marga góða keppnismenn, sem hafa stað-

id sig vel á mótum, en vegna hversu deildin er ung eru þetta flest ungt og upprennandi karatefólk, sem hefur framtíðina fyrir sér í þrótt sinni. Karatedeildin tekur inn byrjendur 3—4 sinnum á ári hverju og eru allir velkomnir til æfinga í þessari spennandi íþrótt.

Að lokum vona ég að með þessari grein fái lesendur örlitla innsýn í hvernig karateþjálfun fer fram, en sjón er sögu ríkari og eru öll karatefélögin opin þeim sem vilja koma að líta á æfingu.

Með Ungmennafélagskveðju,
Karl Gauti Hjaltason
GERPLU



T.v. Kjell Tveit og t.h. Karl Gauti Hjaltason. Ljós. Skinfaxi/GG