



KARATE

Grein: Stefán Alfreðsson

Með þessari grein fer af stað greinaflokkur er saman stendur af fjórum greinum. Í þessari grein er farið á hundavaði yfir sögu karate. Þá er reynt að varpa ljósi á það hvað karate er eða getur verið.

Í næstu greinum eru svo tekin fyrir afmarkaðari svið innan karate.

Rekja má sögu karate árbúsundir aftur í tímann, frá Indlandi um Kína og Okinawa til Japans. Saga nútíma karate má þó segja að hefjist ekki fyrr en í Japan um 1920. Þá var Okinawa-búanum, *Gishin Funakosi*, boðið til Tokyo til að sýna karate. Hann hlaut góðar viðtökur og flengdist þar til æviloka. Hann átti síðan eftir að leggja grunninn að *shotokan* stíltegundinni. Fleiri meistarar áttu eftir að leggja leið sína til Japans m.a. *Chojun Miyaki*, en hann lagði grunninn að *goju ryu*. Heimildir herma að það hafi verið fyrsti kerfisbundni karatestíllinn.

Fleiri meistarar koma við sögu en þessir eru nefndir til vegna þess að þessi afbrigði karate eru bæði stunduð hér á landi.

Þeir sem lögðu stærstan skerf til þróunar nútíma karate voru þó nemendur þessara meistarar. *Gogen Yamaguchi* (goju) þróaði aðferð til að berjast með höndum og fótum án þess að skaða andstæðinginn (*jyu-kumite*). *Masatoschi Nakayama* (shotokan) lagði til fyrstu keppnisreglur fyrir karate og var fyrsta Japansmeistaramótið haldið 1957.



Fyrstu iðkendur karate á Íslandi. Reynir Santos stjórnaði æfingunum. Á myndinni má þekkja Hannes, Ásgeir Hannes, Andrés, Gulla og fl.

Af þessu má sjá að karate er tiltölulega ung íþrótt. Síðan þetta mót var haldið hefur mikið vatn runnið til sjávar. Fyrsta Evrópumótið var haldið tíu árum síðar (1966). Árið 1970 var "World Union og Karatedo Organizations" (WUKO) stofnað og jafnframt fyrsta heimsmeistaramótið haldið. Haldin hafa verið 7 HM og voru keppendur á því síðasta um 1000 frá meira en 40 þjóðlöndum.

Frændur okkar í Skandinavíu eru mjög framarlega í karateíþróttinni og blanda sér í toppbaráttuna. Karate hefur nú hlotið æðstu viðurkenningu sem hægt er að fá í íþróttum, þ.e.a.s. Alþjóða Ólympíunefndin hefur samþykkt að karate verði ein af keppnisgreinum á ÓL 1992.

Fyrstu sögur um iðkun karate á Íslandi eru frá 1970. Þrem árum síðar er *Karatefélag Reykjavíkur* stofnað og hafði karate íþróttin þar með skotið rötum á Íslandi. Á þessum tíma voru vinsældir karate alveg gífurlegar. Fljótlega spruttu upp fleiri félög. Þótt uppgangurinn væri mikill þá var varla hægt að tala um grósku mikið starf. Félög voru stofnuð og síðan var bara æft og æft. Þó voru haldin 2-3 mót til ársins 1980. Þá hafði færst mikil deyfð yfir alla starfsemina. En um sumarið 1980 fóru nokkrir kappar í ferð til Japans, þar sem þeir voru allir prófaðir til shodan (svart belti). Eftir það hleypur gróska í starfsemi félaganna. Erlendir þjálfarar urðu árviss viðburður, regla fór að færast yfir mótshald og fjölbreyttinn jókst.

Eitt stærsta framfara skrefið í uppbyggingu karate á Íslandi var stigið 28. febrúar 1985. Þá var stofnað *Karatesamband Íslands* (KAÍ). Alls eru nú um 900 karateiðkendur og fer fjölgandi, innan meira en 10 félaga. KAÍ stendur fyrir Íslandsmóti árlega og sýnir það sig að töluverð breidd er meðal félaganna því verðlaunahafar eru frá mögnum félögum. Auk þess eru mót milli einstakra félaga, héraðsmót o.fl. Keppendur frá Íslandi hafa heiðrað Norðurlandamótin með þátttöku sinni frá 1982 með sæmilegum árangri. KAÍ réðist í það stórvirki, strax á fyrsta starfsári sínu, að halda NM í Reykjavík. Gekk það vonum framar, bæði hvað varðar framkvæmd og árangur. Hlutu Íslendingar 1 silfur og 3 brons. Þá hefur KAÍ tvisvar sent keppendur á Evrópumótið með góðum árangri. Þar hefur *Árni Einarsson* náð þeim frábæra árangri að verða í 10. sæti í kata. Achillesarhæll karateíþróttarinnar er dómaraskortur. Þar ræður mestu að fyrsta kynslóðin í karate er varla búin að slíta barnskónum, þ.e. hún er enn virk sem keppendur.

Á dagskrá KAÍ fram að áramótum eru a.m.k. 5 mót sem hafa öðlast fastan sess auk tveggja landskeppna.

Hvað er karate?

Hvað er karate? Íþrótt, sjálfsvarnarlist, heimspeki, lífstíll, hnefaleikar, líkamsrækt, hugleiðslukerfi. Þannig mætti lengi telja.

Karate er iðkað með ýmisleg markmið í huga. Sumir æfa með keppni í huga, margir til að læra að verja sig, aðrir sem heimspeki og enn aðrir sem líkamsrækt.

Karate þýðir "tóm hönd". Aftan við er gjarnan bætt við *do* (karate *do*) sem þýðir vegur eða leið. Útkoman er því leið tómu handarinnar. Funakosi útskýrði "tómleikan" með þessum orðum: "Eins og spegill speglar það sem fyrir framan hann stendur og hljóður dalur bergmálar jafnvel hið minnsta hljóð, verður nemandi í karate

að losa hug sinn við eigingirni og vonsku, í tilraun til að bregðast eðlilega við sérhverju sem hann gæti orðið fyrir". Karate hefur stundum verið kallað hugleiðsla á hreyfingu. Þessi hugleiðsla byggir á *zen buddisma*, þar sem reynt er að tæma hugann. Ef t.d. er gerð árás á mann á hann að geta brugðist snöggt við, sjálfkrafa án hugsunar, líkt og er við brennum okkur.

Skilgreining WUKO á karate er þessi: "Karate er bardaga aðferð er saman stendur af tilviljanakenndri og vísindalegri notkun nútúrulegra vopna mannslíkamanns: fætur, hnefum olboga o.s.frv....."

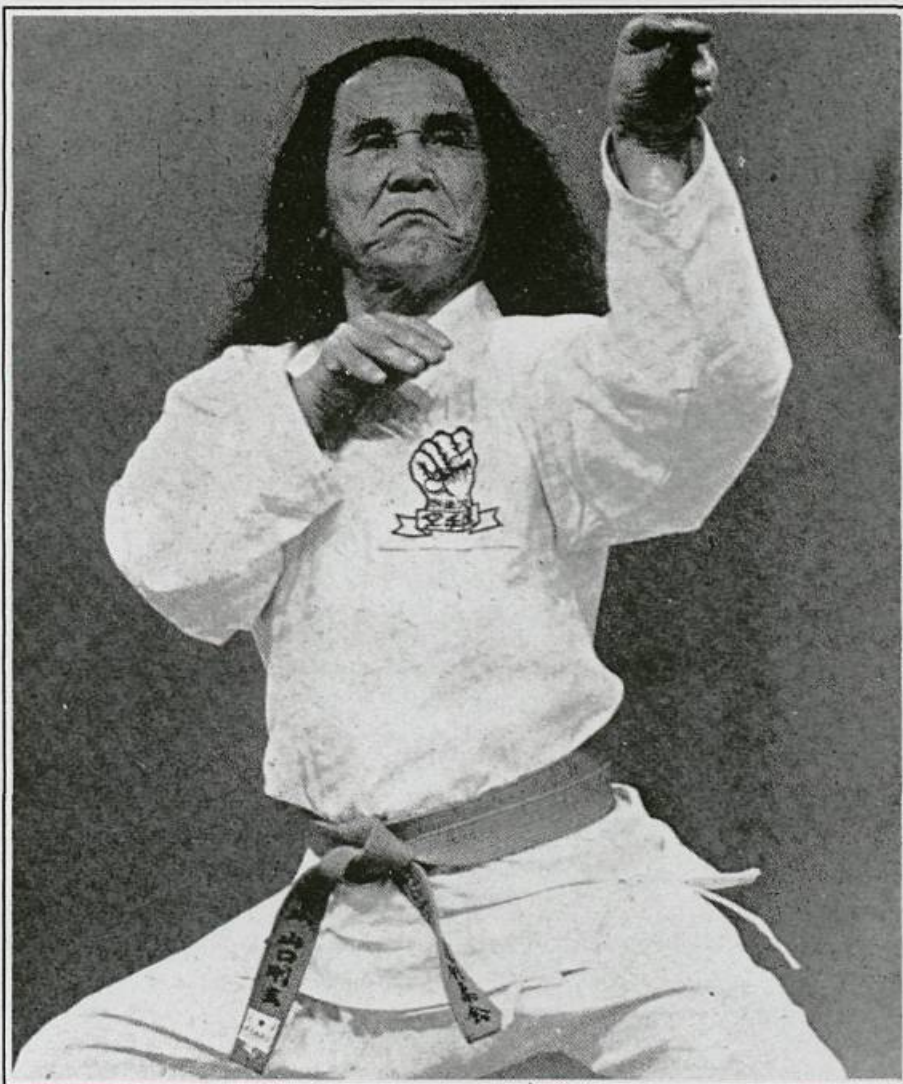
Keppni í karate.

Keppni í karate fer fram með tvennum hætti. Annars vegar er keppt í *kata*, sem eru formlegar, balletlíkar æfingar. Þar keppir einn í einu eða þriggja manna hópur. Þrír til fimm dómara horfa á og gefa stig fyrir framkvæmdina líkt og í fimleikum. Hreyfingarnar sem gerðar eru, eru allar fyrirfram ákveðnar og einhver merking á bakvið sérhverja. Í *kata* skiptir formið miklu máli og má ekkert útaf bera. Einnig eru tíma-
setningar hreyfinga mikilvægar.

Hins vegar er svo *kumite*. Því má e.t.v. líkja við hnefaleika að því leiti að tveir menn reyna að koma höggi hvor á annan. Munurinn er aðalega sá að nota má spörk og að snerting er í lámarki í karate ("non contact"). Í flestum stærri mótum er keppt í þyngdarflokkum og/eða í 3-5 manna sveitum, þar sem þyngdarflokkarnir gilda ekki. Í *kumite* má fara fjálslega með formið innan vissra marka, en tímasetning er mjög mikilvæg. Eins og í *kata* eru gefin stig (*wazaari* = 1 stig og *ippon* = 2 stig) fyrir framkvæmdina. Hver keppni stendur í 2-3 mín. og þurfa keppendur að skora 6 *wazaari* eða 3 *ippon* eða blöndu af báðum (samalt 6 stig). Sigurvegari er sá sem skorað hefur meira er tíminn rennur út

Dojo.

Staðurinn þar sem karate er æft, kallast *dojo*. "Leiðin til fræðslu" er e.t.v. hægt að þýða *dojo*. Það getur verið hvar sem er, en heppilegast er að það hafi trégólf, en dýnur eru ekki nauðsynlegar. Spegill er gott hjálpartæki en myndbönd er það nýjasta. Andrúmsloftið er mjög formlegt og er þjálfarinn kallaður



Gogen Yamaguchi

sensei eða *sempai*. Hann ætti ævinlega að vera svartbeltari. Stundum er það ekki fært en þá ætti sá er sér um æfingarnar að vera undir handleiðslu viðurkends svartbeltara. Viðurkenning er mikilvæg. Ef einhver vafi er um hæfileika og þekkingu þjálfarans er ráðlegt að leita upplýsinga hjá Karatesambandi Íslands.

Notuð eru japönsk heiti í karate. Iðkandinn klæðist hvítum búningi (*karategi*), þótt notast megi við venjulegan æfingagalla. Keppendur verða alltaf að vera í *karategi*. Búningurinn er hnyttur saman með belti er sýnir hvaða gráðu viðkomandi ber. Gráðurnar eiga að segja til um getu og kunnáttu einstaklinga en hafa ekkert með keppni að gera.

Í goju ryu er kerfið þannig uppbyggt að fyrir fyrstu gráðuna þarf að kunna grundvallartækni s.s. kýla og sparka. Fyrir næstu gráðu bætist við fyrsta katan og *kihon* (grundvallar) *kumite*. Ný atriði bætast við með hverri gráðu. Alls eru 10 kye gráður og 10 dan.

Kihon, kata og kumite

Eins og áður sagði, þá er goju-ryu karate fyrsti kerfisbundni karate stíllinn. Þetta karfi er byggt á fimm þáttum. Hið fyrsta er helgað upphitunaræfingum. Annað er kallað *kihon* (grundvallar æfingar) og inniheldur varnir, högg og spörk. Þriðja er *kihon ido* (grundvallar hreyfingar) sem leiða mann að fjórða og fimmta þáttunum sem er *kata* og *kumite*, og eru það aðal þjálfunar formið. *Kata* er fagurfræðilegar, balletlíkar æfingar. *Kumite* er bardagaformið.

Í næstu þrem greinum mun ég fjalla um þessa þrjá þætti *kihon*, *kata* og *kumite*.

Til þess að verða góður í karate er nauðsynlegt að æfa alla þessa þætti. Ef menn hætta að æfa *kihon* og *kata*, þá er lítið eftir af karate og íþróttin orðin sparkhnefaleikar (kick boxing).

KARATE II - Kihon

Grein: Stefán Alfreðsson Myndir: Bjarni Jónsson

Stuðningsæfingar

Í þessari grein mun ég aðeins koma inná stuðningsæfingar í karate og kihon (grundvallar) æfingar. Með stuðningsæfingum á ég við upphitun, þolæfingar, kraftæfingar og teygjuæfingar.

Eins og í öllum íþróttum er upphitun mikilvægur þáttur í undirbúningi æfinga og keppni í karate. Æfingar í karate krefjast mikils hraða (snerpu) í hreyfingum, hámarks hreyfivíddar í liðamótum, frábærar tæknilegrar færni og því nákvæmrar upphitunar.

Keppni í karate stendur yfir í 2-5 mínútur. Í þessar 2-5 mínútur er keppandinn á fullu allan tímann og reynir á sig, til hins ítrasta. Árásirnar eru snarpar og af miklum krafti. Af þessu er ljóst að karate er ekki þolíþrótt með keppni í huga. Aftur á móti er það svo í goju ryu að fyrir 1. dan (svart belti) þarf próftaki að standast 20 tveggja mínútna bardaga án hvíldar, á móti hvíldum andstæðingum. Það þarf því að þjálf þol jafnt sem kraft.

Sá misskilningur hefur oft tíkt um margar austurlenskar bardagaíþróttir, að ekki sé nauðsynlegt að vera sterkur til að ná góðum árangri í viðkomandi íþrótt. Það er alrangt. Til þess að ná góðum árangri er nauðsynlegt og mikilvægt að stunda einhverja kraftþjálfun samhliða karateæfingunum.



Oizuki. Kýlt á móti solar plexus (chudan zuki). Þetta er ein fyrsta tæknin sem kennd er í kihon ido. Þegar kýlt er, er mikilvægt að draga hina hendina vel aftur (hikite). Staðan er zenkutsu dachi.

Það er Atli sem sýnir.

Karate byggir mikið á hröðum hreyfingum. Því ætti kraftþjálfunin einkum að miðast við þjálfun snerpukrafts. Sú þjálfun fer fram með litlum þyngdum (0-50% af hámarki). Samhliða þessum æfingum ætti að æfa kraftþjálfun undir hámarki (50-80% af hámarki).

Eins og áður segir er upphitun mikilvæg í karateþjálfun. Upphitun er samt ekki það sama og teygjuæfingar. Í karate eru teygjuæfingar aðallega gerðar til að ná fram hámarks hreyfivídd útlímanna. Teygjuæfingarnar ætti að framkvæma kerfisbundið sem ákveðinn sérstakan eigin hluta þjálfunar. Þar ætti helst að verka á aðeins ein liðamót í hverri teygju. Þennan hluta þjálfunar ætti að gera a.m.k. þrisvar í viku í 15-30 mín. í senn.

KIHON

Kihon má segja að sé fyrsta prógrammið sem kennt er í goju ryu. Það saman stendur af framkvæmd grundvallar varnar, slag og sparktækni, hver í einni af grunnstöðunum. Það er hannað til að undirbúa iðkandann fyrir aðalprógrömin, kata og kumite, þar sem hann skiptir frá einni stöðu til annarrar, í flóknum formum hreyfinga. M.ö.o. iðkandinn tekur breytilega hluta úr kihon frá heildinni og finnússar sjálfur uns hann er reiðubúinn til að setja þá aftur saman.

Þrátt fyrir grunnskólaeðli sitt, þá er kihon ekki kynningarprógram sem er gleymt jafn skjótt og það er lært. Heldur er það endurtekið aftur og aftur gegnum allt karaténámið sem sjálfstæður hluti þess, til þess að viðhalda hámarks virkni hverrar grundvallartækni og stöðu.

Tsuki (kýla), uchi (slá), Keri (sparka) og uke (verjast) er grundvallartækni karate. Þessi tækni er gerð úr ákveðnum stöðum (dachi). Hægt er að læra þessar grunnhreyfingar á minna en 2 mánuðum, en fullkomnun næst e.t.v. aldrei.

Uke

Allar varnir verður að nota í byrjun



Gedanbarai. Vörn fyrir neðri hluta kviðar og beinir árásarséfnunni niður á við og út á við. Staðan er shikiodachi. Það er Jónína er sýnir.

árásar andstæðingsins. Tilgangur varnar getur verið misjafn:

- * Til að hindra frekari árás. Notkun mikils afls getur haldið aftur af andstæðingi og um leið verður vörnin í sjálfu sér árás.

- * Að bera af sér árás. Hægt er að verjast árásarhönd eða fót létt, með rétt nægjanlegum krafti til að breyta stefnu þess.

- * Að verjast og gera gagnárás. Það er mögulegt að verjast og gera gagnárás á sama andartaki.

- * Truflla jafnvægi andstæðingsins.

- * Að draga sig í hlé. Eftir að hafa varist, getur maður hörfað uns tækifæri gefst til gagnárásar.

Til þess að vörn verði áhrifarík þarf að meta stefnu kraftsins þ.e. leið árásarinnar. Samkvæmt kenningum ætti að víkja högginu upp sé árásin að höfði, innan frá og útá við eða að utan og inná við sé hún að brjósti eða maga, niður á við og út á við sé hún að neðri hluta kviðar.

Tsuki (kýla)

Oftast er átt við beint högg, þótt fleiri gerðir séu til. Beint högg er þegar andstæðingurinn er beint fyrir framan. Rétt er úr handleggnum og markið kýlt með hnúum framhnefans. Á meðan höggið ríður af er framhandleggnum snúið inná við. Tæknin er nefnd eftir markinu sem er oftast andlit, solar plexus eða kviðurinn. Það verður því í sömu röð jodan zuki, chudan zuki og gedan zuki.

Mikilvægt er að hafa í huga eftirfarandi atriði, eigi höggið að vera áhrifaríkt:

* Rétt leið. Minnsta vegalengdin er bein lína.

* Hraði. Hann skiptir miklu máli í karate. Til að auka hraðann er hinn handleggurinn dreginn að líkamanum, um leið og kýlt er.

* Einbeitning. Kýldu mjúklega en hratt og beindu öllum krafti líkamans, á stundu þrýstingsins.

Uchi (slá)

Í tsuki er rétt úr olboganum og armurinn réttur fram. Uchi inniheldur beygju og réttu um olnbogann. Framhandleggurinn með olnbogann sem snúningsás líkt og verið væri að gera hálfhringi, en snöggt og kraftmikið. Hægt er að nota opna og lokaða hendi auk olnboga. Mikilvægasta atriðið í uchi er notkun "snapps" handleggjarins. Það ætti ekki að vera nein spenna í öxlum og hnafinn ætti að vera þétt lokað. Slegið er í víðum boga með hámarks hraða.

Keri (spörk)

Undirbúningsstig sparks er þegar fætinum er lyft hátt og hnéð beygt að fullu. Sé þetta rétt gert þ.e.a.s. létt og mjög hratt, hjálpar það til við að halda jafnvæginu og að finna rétta leið sparksins.

Þegar sparkað er, ætti maður að hafa þá tilfinningu að allur líkaminn sé á bakvið sparkið í því. Mjadmírnar eiga að notast að fullu og fætinum er kippið snöggt aftur til baka.



Geri. Mikilvægt er að lyfta og beygja hnéð vel þegar sparkað er. Hér sjáum við undirbúningsstig maegeis. Raunar er hægt að sparka hér um bil hvaða spark sem er af þessu stigi. Það er Árni sem sýnir.



Kihon kumite. Atli t.v. kýlir oizuki gedan (gedan zuki) og Árni verst með gedan barai. Báðir standa í shikio dachi.

Stöðuleiki stuðningsfótarins byggir á spennunni í lærinu og kálfanum og hnéð er aðeins bogið. Ef hnéð er beygt of mikið, styðja vöðvarnir ekki nógu vel við og hnéð og öklinn verða veikari og því sparkið ekki eins áhrifaríkt. Fóturinn á að vera þétt pressaður að gólfinu. Hné fótarins sem sparkar, á að lyfta í átt að brjósti eins og hægt er.

Dachi (stöður)

Ef jafnvægi og stöðuleika líkamans er ábótavant, verður bæði varnar- og árásartæknin áhrifalítill. Kraftmikla, hraða, mjúklega og nákvæma tækni er aðeins hægt að framkvæma á sterkum og stöðugum grunni. Efri hluti líkamans verður að vera vel staðsettur á sterkum grunni og bakið beint og lóðrétt.

Þótt áhrifarík árás krefjist styrkrar stöðu þá er sú staða aðeins nauðsynleg á því augnabliki fyrir og á meðan tæknin er gerð. Ef iðkandinn einbeittir sér um of að því að vera í ákveðinni stöðu, þá tapar hann um leið hreyfanleikanum. Eftirfarandi atriði eru mikilvæg fyrir þjálfun góðrar stöðu:

* Gott jafnvægi í árásar- eða varnartækni.

* Að mjöðmum sé snúið mjúklega með framkvæmd tækninnar.

* Tæknin sé gerð með mestum mögulegum hraða og að vöðvar vinni saman.

Það er skaðlegt fyrir þjálfun byrjenda, er þeir taka stöður sem lengra komnir nota, í stað þess að einbeita sér að grunnþjálfuninni. Lengra komnir geta staðið létt og í frekar hærri stöðu, en geta skipt yfir í sterka og djúpa stöðu á augnabliki. Byrjendur eiga erfitt með þetta og tapa oft jafnvæginu við framkvæmd tækninnar.

KIHON IDO

Kihon ido er kihon á hreyfingu. Þetta eru mjög formfastar hreyfingar þar sem ólíkri hand- og fótækni er blandað saman við mismunandi stöður. Þegar á líður eru nær allar kihon æfingar gerðar á hreyfingu. Einnig verða þær flóknari og fleiri hreyfingar gerðar við hvert skref. Skrefin eru stigin í allar áttir þ.e. fram, aftur og til hliðar. Æft er að fara úr einni stöðu í aðra, snúningur, fótaborður o.s.frv.

Lokaorð

Kihon er mikilvægt fyrir karate eins og orð eru mikilvæg fyrir tungumál. Ef kihon er fundið léttvægt, þá næst lítill árangur í kata og kumite. Það er vissulega hægt að ná árangri í kumite án mikillar kihon þjálfunar. En fyrr en síðar kemur að stöðnun sem viðkomandi losnar ekki úr fyrr en náð er tökum á þessum þætti. Kihon þarf ekki að vera leiðinleg. Ef svo er þá er eitthvað að þjálfuninni. Hugmyndaríkur og góður þjálfari sér til þess að kihonþjálfun sé alltaf skemmtileg og að iðkandinn viti markmiðið með henni. Í næstu grein verður fjallað um kötur. Þar verður aðallega gengið út frá goju kötum en reynt að koma eitthvað inná shotokan kötur, eftir því hvað þekking mín á þeim nær.

Þau er sýna á myndunum með þessari grein eru:

Jónína Olsen 1. dan
Árni Einarsson 1. dan
Atli Erlendsson 2. dan.
Þau eru öll þjálfarar hjá Karatefélagi Reykjavíkur.

KARATE III - KATA

Grein: Stefán Alfreðsson

Hvað er kata?

Kata og kumite eru tvær hliðar á karate. Í þessari grein fjalla ég um kōtū en geymi kumite fyrir næstu grein. Kōtū eru fagrar sólóæfingar, sem minna á ballett, þar sem raðir æfinga eru framkvæmdar.

Þótt það sé höfuðatriði að gera kōtū nákvæmlega eins og fyrir er lagt, er samt hægt að túlka þær persónulega. Það er ekki þar með sagt að það megi breyta skrefum, stöðum o.s.frv. heldur er þó aðeins leyfilegt eftir margra ára þjálfun í viðkomandi kōtū.

Í goju er kata og kumite jafn rétt háar æfingaaðferðir. Hvortveggja hefur sín sérstöku lögmál en verða að vinna saman til að gefa réttan skilning á listinni. Hugsunin á bak við kata er gildi nákvæmni í endurtekningu formlegra og ákveðinna hreyfinga.

Kōtū er hægt að æfa á margan mismunandi máta. Sumir æfa hverja

kōtū eins og hún kemur fyrir, frá upphafi til enda. Aðrir búa þær í smærri hluta og endurtaka hvern hluta 10-20 sinnum. Í lokin er brotunum raðað aftur saman og katan gerð í heild. Í goju eru kōtū oft æfðar á mismunandi hraða: mjög hægt (seidoho), með sérstakri öndun (juho), hratt (goho), og á eðlilegum hraða, eins og katan er gerð í keppni (gojuho). Í seidoho er reynt að gera hverja hreyfingu svo hægt að hreyfingin sjáist varla, en í goho svo hratt að hreyfingin sjáist varla heldur.

Við æfingar á kōtum er vaninn sá að þjálfarinn telur taktinn, sérstaklega þegar lægri gráðurnar eiga í hlut. Þegar fram líða stundir verða iðkendurnir svo sjálfstæðari og æfa mest sjálfir undir vöklu auga þjálfarans.

Kata og kihon.

Kihon er alltaf undanfari kataþjálfunar. Í goju er sundur hlutuðum kōtum oft blandað inn í kihon þjálfunina. Það lífgar oft upp á kihonþjálfunina og getur sýnt kōturnar í öðru ljósi. Á milli flókinna kihonæfinga og kata er oft óljós mörk.

Kata og kumite.

Að segja að kata væri mikilvæg fyrir kumite væri djúpt í árina tekið. Góður katamaður er ekki endilega góður kumitemaður og öfugt. Í kata skiptir formið miklu máli. Góður árangur byggir á sífelldum endurtekningum. Allar þessar endurtekningar krefjast mikillar ákefðar og sjálfsaga af hendi einstaklingsins. Þá ytir kataþjálfunin undir stílhreinni og fegurri hreyfinga. Þetta skilar sér vel fyrir kumite. Tæknin verður ákveðnari og skýrari. Í kumite keppni getur það haft góð áhrif á dómara og áhorfendur, þar sem allir heillast af góðri tækni.

Í kata er enginn andstæðingur annar en maður sjálfur. Því verður kataþjálfun ekki síður andleg en líkamleg.

Bunkai.

Í bunkai er hver tækni sem gerð er í kata útfærð með andstæðing. Bunkai er lykillinn að leyndardómum kōtunnar. Þegar bunkai hefur verið lært, þá skilur maður að kata er eitthvað meira en fagrar óhagnýtar hreyfingar.

Shintei kata.

Keppni í kata fer fram á hörðu gólfi, helst trégólfi. Stærð keppnisvallarins er engin sérstök takmörk sett, aðeins að hann sé nógu stór, svo hægt sé að framkvæma kōtuna. Dómarar eru 3-5 og stilla sér upp annað hvort í eina röð á móti keppandanum eða mynda 4 horn. Stig eru gefin í tölustöfum með þar til gerðum spjöldum (0.0-10.0). Keppnin hefst með því að keppendur og dómara ganga inná völlinn. Dómarar öðru megin og keppendur hinumegin. Keppendur eiga að ganga inn í sömu röð og þeir keppa í. Þá fer fram hneiging og eftir hana fara keppendur aftur útaf og dómara í sín sæti. Síðan kemur fyrsti keppandinn fram (eða hópur) hneigir sig og tekur sér stöðu. Aðaldómari myndar ímyndaða miðlínu sem keppandinn gengur eftir (engar merkingar eru á vellinum). Þegar keppandinn hefur fundið þá fjarlægð sem hann álfur vera hæfilega langt frá dómara, þá kallar hann upp nafnið á þeirri kōtū er hann hyggst sýna. Aðaldómari bergmálar það og þá getur keppandinn byrjað. Þegar katan er búin og dómara búið að gefa stigin þá hneigir keppandinn sig og yfirgefur völlinn og næsti kemur fram. Á stærri mótum er keppt í tveim til þrem umferðum með útsláttar fyrirkomulagi.

Mikilvæg atriði.

Við framkvæmdina á kōtunni verður að gæta að nokkrum mikilvægum atriðum. Augnaráðið verður að vera



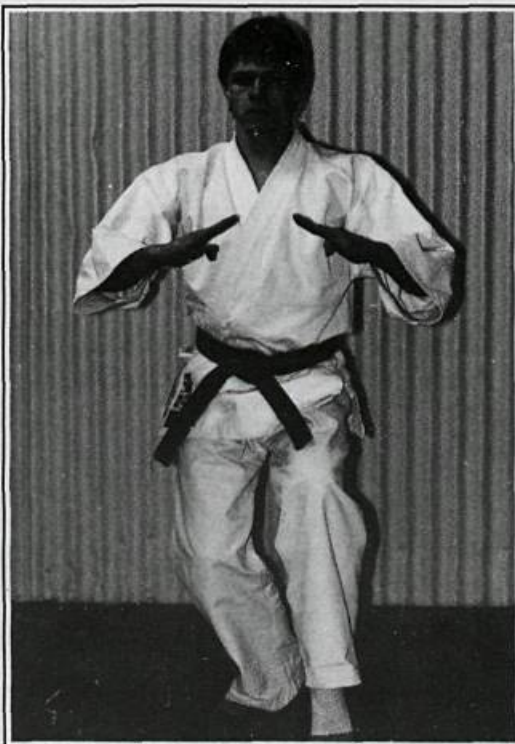
Tekki er líklega af shorei gerðinni. Í gegnum alla kōtuna er staðið í kiba dachiog aðeins stigið beint til hliðar. Mikil áhersla er á að staðan sé sterk og stöðug. Það er Kristín Einarsdóttir sem sýnir.

ákveðið. Talað er um að ímynda sér andstæðing á móti sér. Nær væri að sjá hann fyrir sér (visulize) en það tekst varla fyrir en eftir að bunkai er lært. Augnatillitið fylgir þessum andstæðingi þannig að augunum sé ekki gjóað svo að höfuðið snúi í eina átt og augun horfi í hina.

Öndunin á að vera þindaröndun og fylgja hreyfingum. Í goju heyrir engin öndun nema í Sanchin. Í shotokan er aftur á móti notuð snörp og hávær öndun.

Kime er það stundum kallað hvernig lokið er við framkvæmd tækni. Það verður ekki útskýrt nánar þar sem það er efni í aðra grein.

Hápunktur kótunnar brýst fram í *kiai* (öskur). Flestar kötur hafa eitt *kiai* en sumar flóknari tvö. Mörgum finnst öskrið sniðugt en öðrum hallærislegt. Staðreyndin er hins vegar sú að það eykur manni þor og kraft og getur hrætt andstæðinginn.



Seienchin er kennd fyrir svartabeltið og er aðal katan til 2. dan. Það koma fyrir meira en 50 tækniatriði fyrir í þessari kōtu og er aðal áherslan á handtækni en fótækni. Það er Árni Einarsson sem sýnir.

Taktur og tímasetning (timing) hreyfinga er það sem einna erfiðast er að ná tökum á og krefst hvað mestrar þjálfunar.

Að lokum er útfærsla tækninnar. Líkaminn verður að vera beinn, hreyfingar skýrar og ákveðnar. Fyrir keppni er best að kunna tvær til þrjár kötur, því gæðin eru betri en magnið.

Goju-ryu kōtur.

Í goju er talað um þrjá ólíka hópa af kōtum, fukyu, kihon og kaishu kōtur. Fukyu kōtur eru byrjendakōturnar. Þær eru flestar mjög líkar og einfaldar. Kihon kōturnar tvær eru svokallaðar öndunar kōtur. Þær eru grundvallar kōtur í goju, önnur stendur fyrir hið harða (go) en hin fyrir hið mjúka (ju). Kaishu kōtur eru flóknar og fallegar að horfa á. Keppnikōtur í goju koma frá þessum hóp.

Shotokan kōtur.

Gróflega má flokka shotokan kōtur í tvennt: shorin ryu og shorei ryu. Í shorei kōtum er lögð áhersla á styrk og kraft en shorin kōtur eru snöggar og fljótar, með fljóttum hreyfingum fram og aftur.

Lokaorð.

Kōturnar eru mikilvægar fyrir karate. Án þeirra væri karate bara eins og hver önnur bardagaíþrótt. Mikilvægi þeirra fyrir stíltegundirnar verða aldrei ofmetið. Kōturnar eru einskonar orðabækur fyrir karate og geyma auk allrar tækninnar öll einkenni stíltegundanna og kenningar þeirra um bardaga.

Ég vona að lesendur séu einhverju nær um kōtur, en hér var stiklað á stóru. Í næstu grein reyni ég að gera kumite einhver skil.

Tafla yfir goju kōtur:

Fukyu kata:

Taikyoku jodan I,II

Taikyoku chudan I,II

Taikyoku gedan I,II

Taikyoku kakeuke I,II

Taikyoku mawashiuke I,II

Kihon kata:

Sanchin

Tensho

Kaishu kata:

Saifa

Seienchin

Sanseru

Shioschin

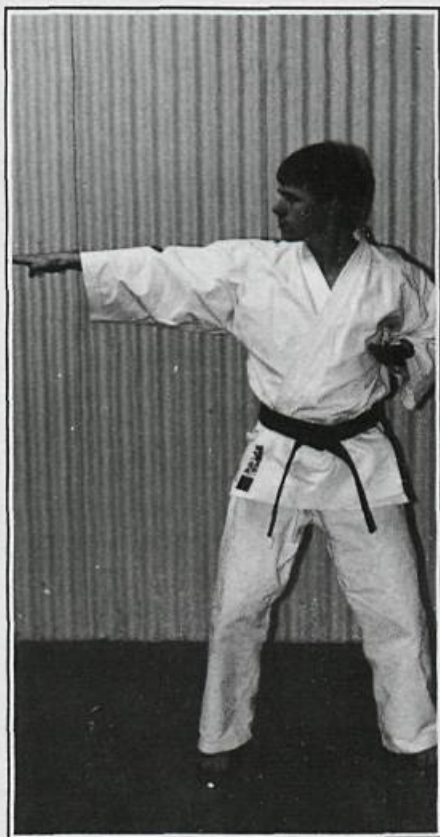
Seisan

Seipai

Kururunfa

Suparunpei

Genkaku



Sanchin er önnur grundvallar katan í goju. Nafnið þýðir þrjár orrustur. Í henni er aðeins notuð sanchindachi og einföld, grunn handahreyfingar með áherslu á samhæfingu. Katan leggur áherslu á sjálfþjálfun, öndun og hugstjórnun. Einnig er hún notuð sem isometrísk kraftþjálfun á þá vöðva sem notaðir eru í bardaga og í sjálfsvörn. Það er Árni Einarsson sem sýnir.

Pennavinur

Ung sænsk stúlka skrifaði okkur um daginn og óskaði eftir því að eignast pennavin á Íslandi á svipuðum aldri og hún þ.e. 12-13 ára. Áhugamál hennar eru m.a. íþróttir, hestar og hljóðfæraleikur, en hún leikur á celló. Þessi stúlka heitir Maria Ericsson og býr eins og áður segir í svíþjóð, en hér kemur heimilisfang hennar.

Maria Ericsson
Rågvägen 24
931 45 Skellefteå
Sverige

IV

KARATE - KUMITE

Síðasta grein mín fjallaði um kötur en í þessari lokagrein er ætlunin að fjalla um kumite. Í kumite er áhersla lögð á viðbrögð við hreyfingum andstæðingsins og hreyfingarnar eru ekki fast ákveðnar heldur náttúrulegar.

Kumite hefur gengið í gegnum mikla þróun frá árdögum karate íþróttarinnar. Í upphafi var litið á kumite sem stuðningsæfingar við köturnar. Kumite var álituð aðferð til að setja árásar- og varnartækni, æfðar í kötum, í raunverulegri aðstæður. Nú er hins vegar í kötu þjálfun gert ráð fyrir kumite. Þá er kumite það æfingaform karate sem hefur mest bein áhrif, ekki aðeins á byrjandann heldur og hvern þann sem hefur áhuga á karate. Allir vilja byrja kumiteæfingar eins fljótt og hægt er.

Gerðir Kumite

Skipta má kumite í fernt: Kihon kumite, yakuso kumite, jiyu kumite og shitei kumite (keppnistekumite).

Kihon

kumite

Þetta er einfaldasta form kumite.



Ushiro geri er alveg séstök tækni. Hún er góð fyrir þá sem nota færur mikið. Markið er hliðarnar á andlitinu.



Rétt lína. Hér sést ein vinsælasta keppnistæknin sem er gyakuzuki. Samkvæmt kenningum gömlu meistaranna, á ekki að lyfta hælnum eins og hér er gert.

Tveir andstæðingar taka sér stöðu í ákveðinni fjarlægð frá hvor öðrum og ákveða fyrir fram hvað hvor um sig á að gera. Síðan æfa þeir til skiptis árásir og vörn. Það getur verið einföld árás og vörn (ippon kumite) eða röð af fimm (gozon kumite).

Yakuso kumite og jiyu kumite

Í bók eftir Nakayama er ágæt lýsing á yakuso kumite og jiyu kumite. Hún er svohljóðandi:

"Reglan við yakuso kumite er þessi: Báðir aðilar taka sér stöðu (Kamae) frjálsllega og hafa fjarlægð að vild. Árásaraðili segir til um á hvaða svæði líkamans hann miðar og gerir árás ákveðið. Á móti verst varnaraðili með þeim aðferðum sem hann hefur lært og gerir samstundis gagnáras. Þetta er *jissen kumite* (raunverulegur bardagi). Árásaraðili þroskar á þennan hátt árásarhæfni sína með því að mæla fjarlægðina (maai), öndun (kokyu) og nota sér uppgerð o.s.frv., lærir að hagnýta sér hverja glufu og tímasetningu (timing). Varnaraðilinn hagnýtir sér undanhaldið eða notar sér tai sabaki (stígur út úr árásarstefnu andstæðingsins) og gerir gagnáras.

Vegna þess að þetta inniheldur reglur um árásir og varnir til allra átta, kokyu, mai, tai sabaki, færslu á

þyngdarpunkti, vörn og gagnáras á sama andartaki, þá er yakuso kumite alveg sérlega mikilvæg aðferð fyrir þjálfun bardaga.

Þetta er yakuso kumite. Ef árásaraðili svikur verjandann eftir árás og heldur áfram að gera árás, eða ef hann gerir árás án þess að segja til um ætlun sína, mundi þessi æfingamáti verða jiyu kumite."

Shitei kumite

Shitei kumite byggir á sömu kenningum og jiyu kumite. Í jiyu kumite eru raunverulega engar reglur um hvað sé leyfilegt og hvað ekki. Segja má, að eina óskrifaða reglan sé sú, að skaða ekki andstæðinginn. Shitei kumite eða keppnistekumite er hins vegar undir skýrum reglum um hvað má og hvað má ekki. Þar er fyrst og fremst um tæknilegan bardaga að ræða og því farið til æfinga með önnur markmið og hugarfar. Fullyrða má að hérlandis hafi aldrei verið æft jiyu kumite heldur einungis keppnistekumite. Hins vegar telja sig margir hafa æft eða vera að æfa jiyu kumite.

Nokkur mikilvæg atriði í kumite

Þau atriði sem telja má mikilvæg í shitei kumite eru einnig mikilvæg í jiyu kumite.

1. Taktík

Andstæðingurinn sýnir viðbrögð við því sem hann sér... eða því sem hann heldur að hann sjái. Markmiðið er að skora á andstæðingnum. Andstæðingnum má ekki leyfast að skora.

2. Staða

Staðan er grunnurinn sem tæknin byggir á. Hún verður að vera hreyfanleg, aldrei kyrr eitt andartak. Þungi líkamans ætti að skiptast jafnt á fæturna, með gott bil á milli þeirra. Það gefur færi á skjótum hreyfingum í allar áttir. Hendur verða að vera á sífældri hreyfingu.

3. Lína

Með línu á ég við tengsl stöðu tveggja andstæðinga. Með því að nýta sér rétta línu er hægt að auka möguleika sína til að skora (sjá mynd).

4. Myndun opnunar

Þá er notuð árársartækni sem andstæðingurinn verður að verjast og þá opnast oft leið fyrir hina raunverulegu árás.

5. Tímasetning

Tímasetning varna og árása getur verið margvísleg. Í byrjun árárs andstæðingsins er hægt að gera gagnárás eða í þann mund er andstæðingur lýkur árás sinni.

Sjálfsvörn og kumite

Margir setja jafnaðarmerki milli kumite og sjálfsvarnar. Það er óraunhæft því töluvert ber á milli. Mismunurinn kemur fram í bardagasvæði, óvini, þjálfun, vitund, klæðnaði og umhverfi. Það er ekki þar með sagt að kumite hafi ekkert að segja fyrir sjálfsvörn, þvert á móti. En kumite þjálfun fer fram á sléttu gólfi og æft er í víðum og sterkum fótum. Kumite þjálfun getur veitt falsa öryggiskennd hvað varðar sjálfsvörn. Besta og fullkomnasta ráðið fyrir fólk sem vill læra sjálfsvörn er að forðast vandræði og hafa í huga að sjaldan veldur einn þá er tveir deila.

Lokaorð

Karate er fyrst og fremst bardagalist. Við iðkun og þjálfun í dojoum kemur hin raunverulega lífsspeki karate fram: Leit að jafnvægi, fullnægju og sjálfstjórn.

Hér lýkur fjórðu grein minni um karate. Það er öllum ljóst að íþróttinni hafa ekki verið gerð tæmandi skil með þessum greinastúfum. Ritstjóri Skinfaxa hefur boðið mér að skrifa greinar um karate öðru hverju. Af nógu er að taka og verður næst fjallað um keppni og reglur þar að lútandi.

Stefán Alfreðsson



Röng lína. Árársaðili stígur fyrir innan fót varnaraðila þannig að þeir eru "jafn langt" hvor frá öðrum. Það er því auðvelt að gera gagnárás og "sopa" árársaðila.

Pennavinir

Frá Árskógi (Aurskog) í Noregi hefur borist bréf frá tveimur norskum stúlkum í 4 H samtökunum norsku sem eru að leita sér að pennavinum (4 H samtökin eru nokkuð hliðstæð íslensku ungmennafélögunum). Stúlkurnar heita Anne Kristin og Hilde Kristin. Sú fyrrnefnda er 16 ára, sú síðarnefnda 17 1/2 árs.

Þær stöllur segjast á þessu ári hafa valið sér yfirlýsinguna "Skandinavía 4 H - Kontakt" og leita eftir pennavinum í Reykjavík. Ólíklegt er hins vegar að þær neiti að skrifast á við fólk annars staðar að á landinu. Þær segjast vilja skrifast á við stelpur og stráka á aldrinum 17 til 22 ára sem eru innan vébanda Ungmennafélags Íslands.

Stúlkurnar segja í bréfi sínu til Skinfaxa að Árskógur sé um það bil 5 norskar mílur austur höfuðborginni, Osló. Og þá er bara að skrifa.

Heimilisfangið er:

Hilde Kristin Borstad
Finstadsbru
N - 1930 Aurskog
Norge

Ritstjóraskipti

Ritstjóraskipti urðu hjá Skinfaxa 1. mars síðastliðinn er Guðmundur Gíslason lét af störfum og við tók Ingólfur Hjörleifsson.

Ingólfur er 29 ára og hefur starfað sem blaðamaður undanfarin ár. Fyrir hönd UMFÍ býð ég hann velkominn til starfa og vona að störf hans verði giftudrjúg fyrir blaðið. Áhugi hans hefur ekki leynt sér þann mánuð sem hann hefur starfað.

Guðmundi vil ég þakka hans störf og ekki síður ánægjuleg kynni. Við höfum margar ferðir farið saman á vegum UMFÍ og það hefur ætíð verið gott að vera í návist Guðmundar. Guðmundur lagði ávallt metnað í að útlit og efni Skinfaxa væri sem best. Hann hóf störf 1. janúar, 1984, fyrst í hálfu starfi og síðar í fullu.

Um leið og ég þakka Guðmundi fyrir samstarfið óska ég honum allra heilla í nýju starfi.

Pálmi Gíslason.