Bromma Karate Kompendium V2

Sensei Neil OConnor

Karatehistorik

Karate kommer från ön Okinawa, i södra Japan. Ursprungligen har karate sina rötter i Kina och är inspirerad av munkarnas försvars- och stridskonster. Det finns även en del som tror att karate kommer från antik Indien, vilket varken är dokumenterat eller historiska fakta.
På 1600- och 1700-talet fick de lägre klasserna i Japan inte bära vapen och därför började många träna ”tomhand”, för att kunna försvara sig. Detta bidrog till utvecklingen av karate (som i början betydde ”kinesisk hand”). I början av 1900-talet sprids karate till de japanska huvudöarna.

Det finns fyra karatestilar som är populära i dag: Shito-Ryu, Shotokan, Goju-Ryu och Wado-Ryu. Alla härstammar från ön Okinawa i Japan.

Shito-Ryu
Shi-ito, to-higa, ryu-stil grundades av K. Mabuni(1888-1952). Mabuni tränade hos Itosu och Higaonna. I början kallade han sin stil för Mabuni-ryu, senare för Shito-Ryu.

Shito-Ryu har splittrats i många organisationer som Shukokai, Hayashi-Shito-Ryu, Shitokai (kai betyder organisation). Vår organisation heter Shito-Ryu Kihakai och vår karate kännetecknas av snabbhet, smidighet och styrka. Vi tillhör Shurite gruppen.

Shotokan
Grundades av G. Funakoshi (1870-1957). Shoto var hans kalligrafiska smeknamn. Detta är en mycket stor organisation (JKA), Japan Karate Association. Tillhör Shurite typen.

Wado-Ryu
Wa-fred/harmoni, do-väg, ryu-stil grundades av Hironori Ohtsuka (1892- 1982). Han tränade hos Funakoshi och Mabuni. Tillhör Karate av Shurite typ.Nahate

Goju-Ryu
Go=hård, ju=mjuk grundades av C. Mijagi (1888-1953). Miyagi var elev till Higaonna (1852-1915). Till Goju tillhör Gojukai, Gojukan mm. Tillhör Nahate.

Andra karatestilar:
Kyokushinkai som grundades av Masutatsu Ohyama (1923). Han tränade först Goju och startade sin egen organisation 1955. Tillhör Nahate gruppen.

Ryuei-Ryu är en annan stil som på senaste åren blivit viktigt i tävlingskarate.
Kata som Annan, Annan-Dai, Pachu, Paiku, Ohan-Dai kommer från denna stilen. Stilen grundades för längre sen men har inte varit känd för publiken tills Sakomoto Sensei blev mästare och vann VM med stilen under 80-talet. Han blev också Japanska landslagets tränare inför Tokyo OS och hjälpte Ryo Kiyuna vinna guld medaljen i Herr Kata. Ryuei-ryu teknikerna skiljer sig något från Shito-Ryu stilen. Den största skillnaden är att de börjar inte med blockeringar först utan använder attacktekniker som en form av försvar - ”strike first”.

De stilar som finns idag brukar delas upp i två grupper: Shurite och Nahate. Dessa två är ursprungligen distriktsnamn från ön Okinawa, hemvisten av modern karate. Dock hade dessa två grupper helt olika traditioner vad gäller stridskonster.
Här är några kännetecken:

Nahate

- Höga ställningar
- Korta tekniker
- Små kroppsförflyttningar
- Betraktas ofta som kraftkarate tex. Goju-Ryu och Kyokushinkai

Shurite

- Långa smala ställningar
- Stora kroppsförflyttningar
- Betraktas ofta som snabbhetskarate tex. Shotokan, Shito-Ryu och Wado-Ryu

Shito-Ryu är känd för att ha många kata i sin verktygslåda.
Kenwa Mabuni ville bevära så mycket som möjligt av karatetraditionen i sin stil. Förutom att träna Naha (Hiagonna) och Shuri (Itosu) karate, inkluderade han influenser från ”White Crane” karate (Nippaipo, Papuren) och andra gren som Matsumura (Rohai) . Eftersom han formade karates framtid tillsammans med Funakoshi-Sensei, Miyagi-Sensei finns det visa kata som överlappar deras stilar.
Till exempel Seichen, Suparimpei och Sepai finns i både Goju-ryu och Shito-ryu. Bassadai, Gojushi-ho finns i Shotokan och Shito-ryu.

Itosu-Sensei började med fem Pinan/Heian kata som ett sätt att träna grundteknikerna med alla nybörjare. Han ville att dessa kata skulle vara den första byggstenen som kunde läras ut i skolor i Okinawa och Japan. Shito-Ryu, Shotokan och Wado-Ryu har tagit upp dem i sina respektive stilar. Det är samma kata, men ställningarna har anpassats efter varje stil.

Bromma Karate’s Historik

Översikt Shito-Ryu Kihakai Karate-Do (Bromma Karate)

År / period	Händelse / person
1830	Mästare Itosu: Född 1830, kända elever är Funakoshi (Shotokan) och Mabuni (Shito-Ryu).
—	Mästare Mabunis egna studenter bildade egna grenar av Shito-Ryu, t.ex. Kenei Mabuni (Shitokai), Inoue (Inoue-ha) och Tani (Tani-ha).
1918	Mästare Tani: Född 1918, bildade organisationen Tani-ha Shito-Ryu, även känd som Shukokai.
1941–1996	Mästare Kimura: Född 1941, dog 1996 efter hjärtattack; tvåfaldig allstyle-världsmästare i kumite. Lämnade en stor organisation världen över efter sig. Sosai Harald och Sosai Kirsti graderades av honom. Vistades två gånger i Sverige.
—	Sensei Lundström: Chefsinstruktör för Kimura Shukokai Sweden. Sosai Harald och Sosai Kirsti tränade 6 år under honom.
1995	Sosai Harald Janke (6:dan): Grundade 1995 Bromma Karate.
2000	En egen organisation tillhörande Shito-Ryu-stilen bildades: Shito-Ryu Kihakai Karate-Do.
2007	Sensei Neil började i klubben.
2025	Sensei Neil OConnor (5:dan) blev huvudinstruktör. Han är domare inom SKF i kata och kumite, har instruerat i Shitokai i Japan, varit domare i JKF och tagit shodan inom Shitokai.

Kenwa Mabuni (1889-1952)

"Gamla och unga, män och kvinnor, alla kan träna karate"

Kenwa Mabuni föddes 1889 i Shuri, på ön Okinawa. Som barn var han sjuklig och svag men ville trots det följa sina förfäders ärorika tradition av krigskonst. I tonåren lyckades han att bli antagen som elev till mästaren Anko Itosu, den mest kända kampsportsexperten i Shuri. Några år senare fick hans bästa vän Chojun Miyugi (grundare av Goju-ryu) honom att ta lektioner av mästaren Kanryo Higashionna, som representerade området Naha. Kenwa lärde sig kobujutsu, användning av traditionella japanska vapen som Bo och Sai, av en annan Naha-mästare, Seisho Arakaki.

Itosus död 1915 var en traumatisk upplevelse för Mabuni. Han visade sin respekt för sin lärare genom att bygga ett altare vid mästaren grav och genom att utöva sina kata dagligen under ett år.

Kenwa Mabuni blev polis efter avslutad militärtjänst. Hans karriär inom kampsport fick fart, och han startade en grupp för studier av kampsport. Bland gruppens kända namn finns Gichin Funakoshi (grundare av Shotokan). 1924 började han tillsammans med Chojun Miyugi ge lektioner.

För Mabuni var inte bara de tekniska aspekterna av karateträningen viktiga, utan även den hälsofrämjande och den spirituella vägen (Do) till zanmai (fulländad koncentration och inre ro).

"Den som bara övar för att vinna mot andra, eller för att vara bättre än andra, den övar för andra. Detta är inte den riktiga vägen (Do). När man däremot finner glädje i att mästra karate för sin egen skull, och inte kan sluta träna; då kan man finna karate som väg (Do) utan slut."

Under slutet av 20-talet ändrades betydelsen av karate (tode) från kinesisk-hand till tom-hand och karate accepterades som en fullvärdig medlem av Dai Nippon Butuku-Kai, som organiserar japansk kampsport.

Samtidigt ställde Dai Nippon krav på karatemästarna för att namnge sina stilar. Mabuni kallade sin stil först Hanko-Ryu (halv-hård) men ändrade det senare till Shito-Ryu för att ära sina läromästare Itosu och Higashionna.

Staden Osaka, dit Mabuni nu flyttat, blev centrum för Shito-Ryu (som det fortfarande är idag). Mabuni arbetade hårt (bland annat genom att demonstrera inför folk sin karates kraft) för att etablera sin stil. Han undervisade poliser gratis och studenter på universiteten.

Snart blev han också en etablerad mästare, med elever som Chorijo Tani (grundare av Tani-Ha Shukokai), Jun-ichi Inoue och båda sina söner, Kenei och Kenzo. Mabuni levde under fattigdom men kunde likt sina söner överleva kriget.

Efter krigstiden kunde han igen starta undervisningen av Shito-Ryu karate. Idag är Shito-Ryu en av de fyra stora stilarna inom karate. De tre andra är Shotokan (grundat av Gichin Funakoshi); Goju-Ryu (grundat av Chojun Miyugi) och Wado-Ryu (grundat av Hinorori Otsuka).

Under andra världskriget förlorade många karateutövare sina liv. Kenei Mabuni tackade karate för sitt överlevande: Kenei som var stationerad på en ö i Filippinerna, var tvungen att retirera nattetid i totalt mörker mot bergen. Plötsligt förlorade han fotfästet och

ramlade fem meter nerför berget. Otroligt nog var han oskadad och kunde klättra upp till sina kamrater.

Mabuni levde under fattigdom men kunde likt sina söner överleva kriget. Efter krigstiden kunde han igen starta undervisning av Shito-Ryu karate. Idag är Shito-Ryu en av de fyra stora stilarna inom Karate.

Viktiga japanska karate termer

* Budo = stridskonstens väg
* Bunkai = applikationer av katatekniker
* Chudan = bröst- och magregionen
* Dachi = ställning
* Gedan = under midjan
* Geri = spark
* Gi = dräkt
* Hajime = börja
* Hantai = bytt kamae
* Hora = kroppens centrum
* Ippon kumite = ett steg i taget sparring
* Jiyu kumite = fri sparring
* Jodan = huvudet
* Kamae = ställning med gard
* Kata = förutbestämt rörelsemönster
* Ki = "spirit", energi, inre kraft
* Kiai = kampskrık
* Kime = fokus av kraft
* Kumite = sparring
* Mawate = vänd helt om
* Musubi = harmoni
* Obi = bälte
* Oss = ja, jag förstår
* Seiza = sittande ställning
* Sempai = äldre svartbälte
* Sensei = huvudinstruktör
* Tai sabaki = komma undan och göra motattack

* Uke = block
* Yame = stop, upphör med all verksamhet
* Zuki = slag

Blockeringar (Uke)

Jodan uke

Chudan uke

Gedan barai

Mawashi uke

Uchi uke

Shuto uke

Kake uke

Slag (Tsuki)

Yaku tsuki

Oi tsuki

Shita tsuki

Hiji ate

Nukite

Morote tsuki

Tetsu

Uraken

Ura uchi

Ställningar (Dachi)

Heiko dachi

Musubi dachi

Halvlång Zenkutsu dachi

Lång Zenkutsu dachi

Neko Ashi dachi

Sanchin dachi

Shiko dachi

Sparkar (Geri)

Mae geri

Kansetsu geri

Yoko geri

Mawashi geri

Ushiro Mawashi geri

Ashi barai

Hiza geri

Modern Karate

I tävlingar arrangerade av World Karate Federation (WKF) bedöms kata med ett **poängbaserat bedömningssystem** som fokuserar på både **tekniskt utförande** och **atletiskt utförande**. En flagg system används för att bedöma kata. Tre eller fem domare ger en aka eller ao beslut. (har också varit en poang system infört för OS). Så här bedömer domarna en kata:

🥋 1. Två huvudkriterier

A. Tekniskt utförande (70 % av poängen)

Detta är den viktigaste delen. Domarna tittar bland annat på:

- **Ställningar (Dachi)** – Stabilitet, korrekt form och övergångar
- **Tekniker (Waza)** – Precision i slag, blockeringar och sparkar
- **Övergångsrörelser** – Flyt mellan tekniker
- **Tajming och rytm** – Rätt tempo enligt katan
- **Korrekt andning (Ibuki / Nogare)**
- **Fokus (Kime)** – Kraft, skärpa och intention
- **Överensstämmelse** – Måste följa den erkända versionen av katan

👉 Kort sagt: *hur korrekt och autentisk din kata är*

B. Atletiskt utförande (30 % av poängen)

Detta handlar om hur katan genomförs fysiskt:

- **Styrka och kraft**
- **Hastighet**
- **Balans**
- **Höftanvändning (koshi)**
- **Koordination**
- **Helhetsintryck och uttryck**

👉 Kort sagt: *hur dynamiskt och övertygande din prestation är*

⚖️ 2. Poängsystem

- Varje domare ger en **poäng mellan 5,0 och 10,0**
- Poängen delas upp i:
  - Teknisk poäng (70 %)
  - Atletisk poäng (30 %)
- Den **högsta och lägsta poängen tas bort**, och återstående poäng räknas ut som ett genomsnitt

---

❌ 3. Avdrag och straff

Domarna drar av poäng för misstag som till exempel:

- **Tappad balans**
- **Fel teknik eller fel ordningsföljd**
- **Paus eller tvekan**
- **Brist på kime eller fokus**
- **Glömma en del av katan** (kan leda till diskvalificering)
- **Att inte avsluta korrekt**

🚫 4. Diskvalificering (Hansoku)

Du kan bli diskvalificerad om:

- Du utför **fel kata**
- Du **stannar mitt i utförandet**
- Du **upprepar en kata** (i ronder där upprepning inte är tillåten)
- Du uppvisar **osäkert beteende**

🧠 5. Vad domarna egentligen letar efter

På en övergripande nivå vill WKF-domarna se:

- **Teknisk korrekthet + realism**
- **Kontroll + explosivitet**
- En prestation som ser ut som **verklig kampanvändning (bunkai)**

🥋 Kriterier för en godkänd teknik i WKF kumite

För att få poäng måste tekniken uppfylla **alla dessa huvudkriterier**:

1. God form (Good form)

- Tekniken ska vara korrekt utförd enligt karateprinciper
- Rätt slag, spark eller kast – inte "vilt" eller okontrollerat

👉 Ex: En ren gyaku-zuki med korrekt kroppshållning

---

2. Sportattityd (Sporting attitude)

- Visar respekt och kontroll
- Ingen aggressiv eller farlig intention

👉 Karate handlar om kontroll – inte att skada motståndaren

---

3. Kraftfull applicering (Vigorous application)

- Tekniken ska ha tydlig kraft och fokus (kime)
- Inte en lätt touch utan effekt

---

4. Zanshin (fokus & medvetenhet)

- Fortsatt kontroll efter tekniken
- Redo att fortsätta fighten

👉 Du får inte "släppa fokus" direkt efter träffen

---

5. God timing

- Tekniken ska träffa i rätt ögonblick
- Ofta när motståndaren är öppen eller attackerar

---

6. Rätt distans (Ma-ai)

- Tekniken måste ha korrekt avstånd
- Ska nå målet realistiskt (inte för långt bort)

👉 Lätt kontakt är tillåten, men måste vara trovärdig

🎯 Poängzoner (vart du får träffa)

Godkända målområden i WKF kumite:

- Huvud (ansikte, panna, sidor)
- Hals
- Bröst
- Mage
- Sidor av kroppen
- Rygg

⚠️ Kontaktregler:

- **Jodan (huvud)** → mycket lätt kontakt
- **Chudan (kropp)** → kontrollerad kontakt tillåten

🧮 Poängtyper

- **Yuko (1 poäng)** → slag (tsuki, uchi)
- **Waza-ari (2 poäng)** → sparkar mot kroppen
- **Ippon (3 poäng)** → sparkar mot huvudet eller kast + teknik

---

❌ När en teknik INTE godkänns

Du får ingen poäng om:

- För hård kontakt (särskilt mot huvudet)
- Dålig kontroll eller balans
- Fel distans (missar eller når inte realistiskt)
- För sen teknik (efter att situationen är över)
- Motståndaren redan har kontroll eller poäng

🧠 En enkel sammanfattning

En teknik ger poäng i WKF om den är:

👉 **Ren + kontrollerad + kraftfull + i rätt timing + rätt avstånd + med fokus**

Coachlicens

Sverige har introducerat ett coachlicens system. Man måste gå en kurs för att få sin coachlicens.

🥋 1. Tillhörighet och licens

Du måste vara kopplad till en klubb inom
Svenska Karateförbundet (SKF), som är anslutet till
World Karate Federation.

- Vara medlem i en registrerad karateklubb
- Ha giltig **coachlicens** (krävs vid tävlingar)

🎓 2. Tränarutbildning

I Sverige följer man ofta utbildningssystem via:

- SKF:s egna tränarutbildningar
- Riksidrottsförbundet (RF)

Vanliga steg:

- Grundutbildning för tränare
- Fortsättningsutbildning (tävlingsinriktning)
- Specialkurser i kumite eller kata

👉 För att coacha på tävling krävs ofta att du har gått specifik **coachutbildning**.

📜 3. Djup kunskap om WKF-regler

Du måste kunna reglerna i detalj:

- Poängsystem (yuko, waza-ari, ippon)
- Straff (varningar, hansoku, jogai etc.)

- Matchtaktik och domarbedömning
- Säkerhetsregler

👉 Många coacher går även domarkurser för att förstå bedömning bättre.

🧠 4. Tävlings- och coacherfarenhet

- Erfarenhet som aktiv tävlande är mycket meriterande
- Praktisk coachning på tävlingar
- Kunna läsa matcher och ge snabba taktiska råd

🥊 5. Säkerhet och ansvar

Du ansvarar för dina utövares säkerhet:

- Kännedom om skador och risker
- Förstå kontaktregler (särskilt i kumite)
- Förmåga att stoppa match eller skydda utövaren

👥 6. Ledarskap och etik

En coach i Sverige måste följa idrottens värdegrund:

- Respekt och fair play
- Barn- och ungdomsperspektiv
- Antidoping (via RF)
- Trygg idrott (inga kränkningar eller överträdelser)

📘 7. Praktiska krav vid tävling

För att stå på coachplats behöver du ofta:

- Officiell coachackreditering

- Korrekt klädsel (träningsdress enligt WKF-regler)
- Vara registrerad i tävlingssystemet

📜 Kort sammanfattning

För att vara WKF-coach i Sverige behöver du:

👉 Vara ansluten till klubb via SKF
👉 Ha tränar- och coachutbildning
👉 Kunna WKF-regler i detalj
👉 Ha praktisk erfarenhet
👉 Följa säkerhet och etik inom svensk idrott

Detaljer om krav för coachlicens finns i följande dokument, hos SKF webbsidan.

https://www.karatesweden.se/wp-content/uploads/Coach-dokument-2025-v.-1-1.pdf