



Østerbro Karate Skole

5. juli 2019

Kære nye Karate-Ka, velkommen i Østerbro Karate Skole!

Østerbro Karate Skole har eksisteret siden 1995 og vi er omkring 200 medlemmer. Vi træner traditionel Okinawa Goju-Ryu under ledelse af vores Chefinstruktør Sensei Torben Svendsen, 7. Dan. Vi har to voksenhold – et med de øvede medlemmer (brun- og sortbælter) og et begynder- og let øvede medlemmer (hvid, gul, grøn og brunbælter). Din instruktør på nybegynderholdet er Sensei Anja Søllner 3. Dan.

Du er meget velkommen til at tage et par prøvetimer, men senest den 1. marts skal alle nye medlemmer være meldt ind og have betalt kontingent. Det koster 100 kr. for indmeldelse i foreningen og 1.250 kr. i kontingent for træning i et halvt år, dvs. frem til 1. april 2020. Betalingen overføres til foreningens konto i Nordea - reg. nr. 2104 konto nr.: 6888 835 022.

Den vedlagte indmeldelsesblanket skal afleveres i en kuvert sammen med et pasfoto med dit navn på bagsiden. Dette foto bruges til vores medlemsarkiv og til din medlemsbog, som vil følge dig gennem din karatetræning. I bogen ses hvilke gradueringer du har bestået, og hvis du har deltaget i stævner eller særlige træningsarrangementer.

Hvis du ikke allerede har en gi, kan du købe den i klubben. På vores hjemmeside www.gojuryu.dk kan du finde flere nyttige informationer om træningen, ligesom begivenheder og uventede ændringer eller aflysninger i træningen bliver annonceret her.

Har du spørgsmål kan du altid spørge din instruktør eller en af de ”gamle” elever.

Mange hilsener

Østerbro Karate Skole



Østerbro Karate Skole

Traditionel Okinawa Goju-Ryu karate

v/ Claus Boris Isaksen, Willemoesgade 54, 4. th., 2100 København Ø

www.gojuryu.dk, kasserer@gojuryu.dk



Indmeldelsesblanket - voksne

Jeg ønsker hermed at blive medlem af Østerbro Karate Skole og jeg accepterer følgende betingelser for mit medlemskab:

- *Jeg vil kun anvende de lærte teknikker i overensstemmelse med straffeloven.*
- *Jeg vil ufortrødent følge instruktørens anvisninger under træningen.*
- *Jeg vil behandle mine træningspartnere med respekt og hensynsfuldhed.*
- *Selvom skader er yderst sjældne, er jeg indforstået med at træningen sker på eget ansvar, samt at klubben og dens instruktører ikke kan gøres ansvarlige for skader.*
- *Jeg er ikke dømt for vold.*
- *Jeg vil både i og uden for dojo'en optræde roligt og værdigt og forsøge at efterleve karatens etikette og ånd.*
- *Jeg er indstillet på at træne hårdt og seriøst for at udvikle mig selv og klubben.*

Indmeldelsesblanketten afleveres til din instruktør i en kuvert sammen med 1 pasfoto med dit navn på bagsiden. Billedet bruges til et karatepas og medlemsarkiv. Du kan også sende blanketten og foto direkte til ovenstående.

Vi skal have hele denne blanket retur med kontaktoplysninger og underskrift. Det er en god idé at tage en kopi til dit eget brug.

Indmeldelsesgebyr (kr. 100,-) samt kontingent for første sæson/halvår (kr. 1.250,-) – i alt kr. 1.350,- indbetales til foreningens konto i Nordea - reg.nr. 2104 kontonr. 6888 835 022.

Navn:

Adresse:

Postnr. og by:

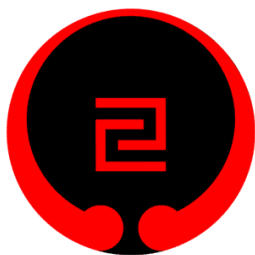
Telefonnr:

E-mail:

Fødselsdato:

Dato og underskrift:

(Under 18 år: dine forældres/værges underskrift)



ØSTERBRO KARATE SKOLE

OKINAWA GOJU-RYU KARATE-DO

TERMINOLOGI

OKINAWA: Ø syd for Japan, hvor karate stammer fra

GOJU-RYU: Hård-blød stil

KARATE-DO: Den tomme hånds vej

FORMALITETER:

onagai-shimasuvær rar at hjælpe mig
arigato-gozaïmashitamange tak
reibuk
seizasid ned
mokusomeditation
shugoop på rækkerne
kiyotsukevær opmærksom
sempai-nifront mod instruktøren
sensei-nifront mod Sensei
shomen-nifront mod fronten
tatteop og stå
sayonarafarvel og på gensyn
haija

GENERELLE ORD:

jodanøverste del
chudanmidterste del
gedannederste del
migihøjre
hidarivenstre
shomenfronten
ushirobag
yokosiden
mawashicirkel
hajimebegynd
yamestop
yoiklar
ashi o kaitebenskifte
te o kaitehåndskift
mawatevend rundt
kotaibaglæns bevægelse
zenshin forlæns bevægelse
ude tandenarmhærdning
suri ashiglidende fødder
taihirakikropsundvigelse - tvist som dørhængsel
taisabakiskiftende kropsundvigelser
muchimikraftfuld, sej og klæbrig bevægelse
naname45 grader

TALRÆKKEN:

ichi en
ni to
san tre
shi fire
go fem
roku seks
shichi syv
hachi otte
ku ni
ju ti

STILLINGER:

-dachi stilling
heisoku-dachi samlede fødder
musubi-dachi hælene samlet
heiko-dachi parallel stilling
hachiji-dachi naturlig stilling
shiko-dachi sumo stilling
sanchin-dachi timeglas stilling
zenkutsu-dachi forlæns stilling
zenkutsu-dachi halv forlæns stilling
neko ashi-dachi kat-stilling

HÅNDTEKNIKKER:

-tsuki (zuki)stød
choku-zukilige stød
oi-zukistød over forreste (ben)
gyaku-zukimodsat stød (over bagerste)
ura-zukilavt omvendt stød
mawashi-zukicirkelslag
furi-zukisvingslag
nukite-zukifingerstik
shotei-zukistød med håndroden
uraken-uchislag med bagsiden af hånden
shuto-uchihåndkantslag
tettsui-utchihammerslag
haito-uchislag med tommel/pegefingerkanten
hiji-atealbueslag

FOD TEKNIKKER:

-keri (-geri)spark
mae-gerifront-spark
mawashi-gericirkel-spark
yoko-gerisidelæns-spark
ushiro-geribaglæns-spark
kansetsu-geriled-spark
tobi-geriflyve-spark
hiza-geriknæspark
ashi-baraifod-fejning
kakato-otshihæl-drop (økse-spark)
fumikomistamp

HÅNDENS DELE:

shotei håndrod
shuto håndkant
haito pegefingerkant
ko ken håndryg
te yubi fingre
tsubi tommelfinger

FODENS DELE:

josokutei fodballe
sokuto yderkant
kakato hæl
haisoku vrist
ashi yubi tæer

BLOKERINGS TEKNIKKER:

uke parade
age uke opadgående parade
chudan uke parade af midterste område
gedan (bari)hari uke nedadgående parade
yoku uke parade til siden
uchi uke parade med indersiden af underarm
mawashi uke cirkel parade
tora guchi tiger mund
shotei uke parade med håndroden
ko uke parade med håndryggen
kake uke krog parade
hiki uke trække parade
sukui uke parade op i en bue
kuri uke cirkulær albueparade
shuto uke parade med håndkant

PRAKTISK KAMP:

kumite kamp
san dan gi basis 3-skridts kamp (3 niveauer)
sanbon kumite 3-skridts kamp
ippon kumite 1-skridts kamp (parade+modangreb)
jiyu ippon kumite 1-skridts frikamp
randori kumite let frikamp med vægt på teknikker
jiyu kumite hård og hurtig kontrolleret frikamp
yakusoku kumite aftalt kamp