



Østerbro Karate Skole

11. april 2019

Velkommen til børn og forældre i Østerbro Karate Skole!

Østerbro Karate Skole har eksisteret siden 1995 og vi er omkring 200 medlemmer. Vi træner stilarten 'traditionel Okinawa Goju-Ryu' under ledelse af vores chefinstruktør Sensei Torben Svendsen, 7. dan.

Sensei Daniella Jørgensen har det overordnede ansvar for børneafdelingen. Sensei Daniella er gradueret 6. dan og har undervist i karate i 33 år. Alle instruktører i børneafdelingen er sortbælter og har været hjælpetrænere igennem flere år, før de selv bliver ansvarlige for et hold.

Træningen:

I børnetræningen lægger vi vægt på respekt for hinanden (kammeratskab), optræning af kroppen, koordineringsevnen og koncentration. Det sker gennem både fokuseret træning og leg. Begyndere er opdelt i to grupper:

- Haletudser: 5-7 årige træner mandage kl. 16-15 - 17.00.
- Skildpadder: 8-14 årige træner onsdage kl. 16.15 – 17.00.

Begge hold træner i '**Sal 4**' i **Østerbro Idrætshus, Gunnar Nu Hansens Plads 7, 2100 København Ø.**

Vi vil gerne starte til tiden og beder også om, at toiletbesøg mm. er overstået inden I kommer.

Generelt træner vi børnene for lukkede døre, dvs. uden forældrene er til stede. Det er dels pga. pladsmangel og dels fordi det kan være vanskeligt for børnene at koncentrere sig om undervisningen, hvis forældrene kigger på fra baglinjen. Men vi ved også, at mange af jer ønsker at vide mere om, hvad der egentlig foregår under træningen. Vi åbner derfor døren i den relevante ende af salen den sidste træningsgang i hver måned i de sidste 15 minutter.

Instruktørerne tiltales altid med "Sensei" – hvis de er gradueret over 2. dan. Hvis de er gradueret under 3. dan kalder man dem "Sempai".

Vi gør meget ud af at fortælle børnene, at karate kun bruges i dojo'en. Man kan øve sig "hjemme på værelset" eller vise det man har lært til sine forældre. Men generelt skal man ikke lære andre de "hemmelige" teknikker i karate og man må under ingen omstændigheder bruge karate på andre børn her i skolen. Karate skal kun bruges for alvor i selvforsvar og bedst er det aldrig at komme i kamp.

Karate begynder og slutter altid med respekt for hinanden. Derfor bukker vi når vi går ind og ud af dojo'en. Vi sidder ned og lukker øjnene i starten og slutningen af træningen for at fokusere på, at nu skal vi træne/karateundervisningen slutter.

Træningstøj (gi) kan købes i klubben:

I starten er det fint at træne i almindeligt træningstøj (en t-shirt og shorts eller jogging bukser). Husk, at vi træner på bare fødder!



Østerbro Karate Skole

Den helt rigtige karate gi med Goju-Ryu logoet broderet på brystet kan anskaffes ved henvendelse til Sensei Torben Svendsen, som I kan kontakte på torben@manuvision.dk, hvor I skal oplyse jeres barn's højde.

Prøvetimer og indmeldelse:

De første haletudser på ventelisten inviteres til at deltage i en prøvetime mandag, 17. juni 2019, kl. 16.15-17.00. Efter prøvetimen kan man indbetale indmeldelsesgebyr og kontingent for det første halvår. Dermed sikre man sig en plads på sit hold, der starter mandag 2. september 2019, kl. 16.15-17.00, og har mulighed for henover sommeren at glæde sig til at komme i gang.

For de haletudser, der bliver inviteret til prøvetime i juni, men ikke har mulighed for at deltage den pågældende dag, kan pladsen på ventelisten opretholdes ved at sende en e-mail herom til gojuryu.osterbro@gmail.com inden prøvetimen afholdes i juni. De, der henvender sig derefter, er dog berettiget til en ny plads bag i ventelisten. I det omfang holdet for haletudser ikke bliver fyldt op, inviteres de næste på ventelisten til at deltage i prøvetimer i september.

Skildpadderne inviteres ikke til en prøvetime i juni, men inviteres til prøvetimer på onsdage i september, første gang 4. sep. 2019, kl. 16.15-17.00.

Midt i oktober er begge beynderhold godt i gang med at lære sig forskellige færdigheder og der optages ikke længere begyndere på holdene før næste sæson.

I september eller første halvdel af oktober afleveres en indmeldelsesblanket i en kuvert sammen med et pasfoto med barnets navn på bagsiden. Dette foto sættes i barnets medlemsbog, som vil følge eleven fremover. I bogen kommer det til at fremgå, når barnet har bestået gradueringer, samt evt. har deltaget i stævner eller særlige træningsarrangementer. Medlemsbogen udleveres ved den første graduering, der foregår i december.

Indmeldelsesblanketten findes bag i dette brev.

Indmeldelsesgebyr og kontingent:

Senest den 16. oktober skal alle nye medlemmer være meldt ind og have betalt kontingent. Det koster 100 kr. for indmeldelse i skolen og 800 kr. i kontingent for træning i et halvt år, dvs. frem til 1. april. Betalingen overføres til foreningens konto i Nordea - reg. nr. 2104 konto nr.: 6888 835 022.

Graduering:

Hvert halve år (lige inden jul og sommerferie) er der graduering. Her kommer chefinstruktøren for Danmark, Sensei Henrik Larsen (8. dan) og Østerbro Karate Skoles chefinstruktør Sensei Torben Svendsen (7. dan) og vurderer, om børnene har lært det, som de skal kunne for at få en ny bæltegrad (striber/farver på bælteerne). Alle der passer deres træning klarer deres graduering fint.

Hvis I har spørgsmål og der ikke er tid før eller efter timerne, så skriv til klubbens email-adresse: gojuryu.osterbro@gmail.com. Men hurtigst er nok at benytte skolens facebookgruppe "Østerbro Karateskole" eller facebookgruppen "Østerbro Karateskole BU".

OBS! Der er ikke træning i skolernes ferier og på efterfølgende mandage (se på vores hjemmeside for yderligere information <http://www.gojuryu.dk/>)

Med ønsket om gode karateoplevelser for børnene og et godt samarbejde med Jer alle.

**Mange hilsner
Østerbro Karate Skole**



Østerbro Karate Skole

TERMINOLOGI

OKINAWA: Ø syd for Japan, hvor karate stammer fra

GOJU-RYU: Hård-blød stil

KARATE-DO: Den tomme hånds vej

FORMALITETER:

onagai-shimasu.....vær rar at hjælpe mig
arigato-gozaimeshita.....mange tak
rei.....buk
seiza.....sid ned
mokuso.....meditation
shugo.....op på rækkerne
kiyotsuke.....vær opmærksom
sempai-ni.....front mod instruktøren
sensei-ni.....front mod Sensei
shomen-ni.....front mod fronten
tatte.....op og stå
sayonara.....farvel og på gensyn
hai.....ja

GENERELLE ORD:

jodan.....øverste del
chudan.....midterste del
gedan.....nederste del
migi.....højre
hidari.....venstre
shomen.....fronten
ushiro.....bag
yoko.....siden
mawashi.....cirkel
hajime.....begynd
yame.....stop
yoi.....klar
ashi o kaite.....benskifte
te o kaite.....håndskift
mawate.....vend rundt
kotai.....baglæns bevægelse
zenshin.....forlæns bevægelse
ude tanden.....armhærdning
suri ashi.....glidende fødder
taihiraki.....kropsundvigelse - tvist som dørhængsel
taisabaki.....skiftende kropsundvigelser
muchimi.....kraftfuld, sej og klæbrig bevægelse
naname.....45 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-zuki	lige stød
oi-zuki	stød over forreste (ben)
gyaku-zuki	modsat stød (over bagerste)
ura-zuki	lavt omvendt stød
mawashi-zuki	cirkelslag
furi-zuki	svingslag
nukite-zuki	fingerstik
shotei-zuki	stød med håndroden
uraken-uchi	slag med bagsiden af hånden
shuto-uchi	håndkantslag
tettsui-utchi	hammerslag
haito-uchi	slag med tommel/pegefingerkanten
hiji-ate	albueslag

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

HÅNDENS DELE:

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

FODENS DELE:

josokutei	fodballe
sokuto	yderkant
kakato	hæl
haisoku	vrist
ashi yubi	tær

FOD TEKNIKKER:

-keri (-geri)	spark
mae-geri	front-spark
mawashi-geri	cirkel-spark
yoko-geri	sidelæns-spark
ushiro-geri	baglæns-spark
kansetsu-geri	led-spark
tobi-geri	flyve-spark
hiza-geri	knæspark
ashi-barai	fod-fejning
kakato-otshi	hæl-drop (økse-spark)
fumikomi	stamp



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 - børn

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 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. 800,-) – i alt kr. 900,- indbetales til foreningens konto i Nordea - reg.nr. 2104 kontonr. 6888 835 022.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Telefonnr. (forældre): _____

E-mail (forældre): _____

Fødselsdato: _____

Forældre/værge's navn: _____

Dato og underskrift af forælder/værge: _____