



# Østerbro Karate Skole

Juli 2020

## 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 for de øvede medlemmer (brun- og sortbælter) og et for begyndere og let øvede medlemmer (hvid-, gul-, orange-, blå-, grøn-, lilla- og brunbælter).

Din instruktør på begynderholdet er Sempai Felics Pedersen 2. Dan.

Du er meget velkommen til at tage et par prøvetimer, men senest den 1. oktober skal alle nye medlemmer være meldt ind og have betalt kontingent. Det koster 100 kr. for indmeldelse i foreningen og 1.300 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.

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/'karatepas', som vil følge dig gennem din karatetræning. I bogen ses hvilke gradueringer du har bestået, og i hvilke stævner eller særlige træningsarrangementer du har deltaget i.

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! Den helt rigtige karate gi med Goju-Ryu logoet broderet på brystet kan anskaffes ved henvendelse til Sensei Torben Svendsen, som kan kontaktes på [torben@manuvision.dk](mailto:torben@manuvision.dk)

På vores hjemmeside [www.gojuryu.dk](http://www.gojuryu.dk) kan du finde flere nyttige informationer om træningen, ligesom begivenheder og uventede ændringer eller aflysninger i træningen bliver annonceret her samt på skolens Facebook side.

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](http://www.gojuryu.dk), [kasserer@gojuryu.dk](mailto: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. 1.300,-) – i alt kr. 1.400,- indbetales til foreningens konto i Nordea - reg.nr. 2104 kontonr. 6888 835 022.

Navn:

Adresse:

Postnr. og by:

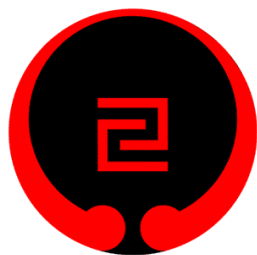
Telefonnr:

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-shimasu.....vær rar at hjælpe mig  
arigato-gozaïmashita.....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

## 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

## 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