



Østerbro Karate Skole

aug. 2020

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 mange 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. 17.00-17.45
- Skildpadder: 8-14 årige træner onsdage kl. 17.00-17.45

Begge hold træner normalt i Sal 4, men på grund af covid-19-restriktioner trænes i '**Store Sal**' 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 hjemmefra, inden I kommer. På grund af covid-19-restriktioner beder vi forældrene aflevere deres børn iklædt træningstøj uden for Idrætshuset ved hovedindgangen, hvorfra de fremmødte vil blive hentet af deres instruktører. **Det er derfor nødvendigt at være ved Idrætshusets hovedindgang senest kl. 16.55.** Efter prøvetimerne/træningen vil instruktørerne ligeledes følge børnene udenfor ved hovedindgangen.

Generelt træner vi normalt børnene for lukkede døre, dvs. uden forældrene er til stede. Det er dels pga. pladsmangel i Sal 4 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 håber derfor, at covid-restriktionerne på et tidspunkt lempes, så vi dels kan give adgang for, at forældre kan aflevere og hente deres børn indenfor i Idrætshuset, og dels kan åbne for dørene til 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 for 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 om jeres barns højde.

Prøvetimer og indmeldelse:

Haletudser og skildpadder på ventelisten inviteres til at deltage i en prøvetime i september, så I kan danne jer et indtryk af træningen, inden I beslutter jer for indmeldelse til den videre træning.

Skildpadderne inviteres til prøvetime på onsdage kl. 17.00–17.45, første gang 2. sep. 2020. Derefter starter træningen på onsdage første gang 9. sep. 2020, kl. 17.00-17.45.

Haletudserne inviteres til prøvetime på mandage kl. kl. 17.00–17.45, enten 7. sep. eller 14. sep. 2020. Datoen fremgår af den aktuelle invitation. Efter indbetaling af medlemsgebyr senest 17. sep. 2020 starter træningen på mandage første gang 21. sep. 2020, kl. kl. 17.00–17.45.

I september afleveres en indmeldelsesblanket i en kuvert sammen med et pasfoto med elevens navn på bagsiden. Dette foto sættes i barnets medlemsbog (karatepas), som vil følge eleven fremover. I bogen kommer det til at fremgå, når eleven 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.

Fra 1. oktober er begge begynderhold godt i gang med at lære sig forskellige færdigheder og der optages ikke længere begyndere på holdene før næste sæson.

Indmeldelsesgebyr og kontingent:

For haletudser gælder i år, at alle skal have betalt indmeldelsesgebyr senest 17. sep. 2020.

Senest den 1. oktober skal alle nye elever være meldt ind og have betalt kontingent. Det koster 100 kr. for indmeldelse i skolen og 850 kr. i kontingent for træning i et halvt år, dvs. frem til 1. april. Det samlede beløb på 950 kr. overføres til skolens 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 det 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/>)

Det er i øvrigt ikke nødvendigt at melde afbud, når man er forhindret i at deltage i træningen.

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-gozaïmashita.....mange tak
rei.....buk
seiza.....sid ned
mokuso.....meditation
shugo.....op på rækkerne
kiyotsukevær opmærksom
sempai-ni.....front mod instruktøren
sensei-ni.....front mod Sensei
shomen-nifront mod fronten
tatteop og stå
sayonara.....farvel og på gensyn
hai.....ja

GENERELLE ORD:

jodanøverste del
chudanmidterste del
gedan.....nederste del
migihøjre
hidari.....venstre
shomen.....fronten
ushiro.....bag
yokosiden
mawashi.....cirkel
hajimebegynd
yame.....stop
yoi.....klar
ashi o kaitebenskifte
te o kaitehåndskift
mawate.....vend rundt
kotaibaglæns 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
naname45 grader

TALRÆKKEN:

ichien
nito
san.....tre
shi.....fire
gofem
roku.....seks
shichisyv
hachiotte
kuni
juti

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)
jyū ippon kumite	1-skridts frikamp
randori kumite	let frikamp med vægt på teknikker
jyū 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. 850,-) – i alt kr. 950,- 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: _____