

Informasjonshefte

Øystre Slidre Karateklubb



Matsubayashi-ryu (松林 流)

2016

Generell info

Hvor:

Gymsalen i Øystre Slidre Ungdomsskole ved Tingvang

Når:

Mandag:

Nybegynnere: 19:00-20:00

Viderekommende: 20:00-21:00

Onsdag:

Nybegynnere: 19:00-20:00

Viderekommende: 20:00-21:00



Vi følger skoleåret, så det er ikke trening i skoleferiene slik som høst,- vinter,- jul,-påske og sommerferie

Følg med på facebook siden "Øystre Slidre Karateklubb" for oppdateringer

Det er 12 års aldersgrense i klubben. 11 åringer kan delta, men da sammen med en voksen person.

Medlemsavgift

For å trene må du være medlem i karateklubben og Øystre Slidre idrettslag eller Rogne IL. I denne avgiften ligger det forsikring.

De første 14 dager er en prøveperiode, etter dette må medlemsavgiften betales.

Ved betaling på nettbank må navnet på utøveren skrives i meldingsfeltet.

Til karateklubben:

Det er delt inn i to semester i året, et om høsten fra august til desember og et om våren fra januar til juni

Kr 300,- pr semester for medlemmer under 19 år

Kr 500,- pr semester for medlemmer over 19 år

Betaling til karateklubben skal til kontonr: **2135.30.23206**

Til Øystre Slidre IL:

Betaling en gang i året.

Voksne f.o.m. det året de fyller 20 år kr 400,-

Barn t.o.m. det året de fyller 19 år kr 300,-

Familiemedlemsskap koster kr 700,-

Betaling til Øystre Slidre IL skal til konto: **2135.07.05942**

Gi (karatedrakt) får du bestilt hos materialforvalter (se ledelsen i klubben) og koster fra kr 300,- inkludert obi (belte).

Praktisk informasjon på trening

Det er ikke lov med halskjeder, ringer, øredobber eller lange negler som kan skade andre under trening. Ta med drikkeflaske som står på scenen under trening. Hils når du går ut og inn av Dojoen (treningslokalet). Må du ut på f.eks. toalettet under trening skal du hilse på sensei (treneren) og spørre om lov. Alle skal være konsentrert og vise hensyn under trening for å unngå skade.

Ledelsen i klubben

Formann:	Nicolay Flaaten	tlf: 905 21 250
Nestformann:	Jon Hålien	tlf: 99 69 99 69
Kasserer:	Nina Thon	tlf: 920 30 185
Materialforvalter:	Eivind Kaprud Arntzen	tlf: 917 38 180

Trenere

Eivind Kaprud Arntzen

Begynte med karate Kyokushinkai (5 kyu) i 1988-91 og 1993-94, karate budokan (1 dan) 1996-1999, karate matsubayashi (2 dan) 1999 til i dag.

Jon Hålien

Begynte med Jiu jitsu i 1990-91, boksing i 1993-94, karate shitory (5 Kyu) i 1994-1996, karate budokan (1 dan) 1996-1999, karate matsubayashi (3 dan) 1999 til i dag.

Klubbens aktiviteter

Klubben har leid inn dyktige instruktører, deltatt på treningssamlinger og konkurranser innenfor kata og kumite (kamp). I kumite er det to utøvere som skal treffe motstanderen med slag, spark og nedtaking. Mot hode er det kun lov med lette berøringer. Vi har til nå en gull, to sølv og mange bronse medaljer. Trenerne har tatt trener grunnkurs og trener 1 kurs. Det er muligheter for de som ønsker det å ta kurs/treningssamlinger.

Vi samarbeider med Valdres Kampsport som vi deler erfaringer med.

Lov om nødverge og retten til selvforsvar

Nødvergeloven sikrer enkeltindividets rett til å forsvare seg mot rettsstridige angrep. I loven er det stilt fire absolutte betingelser for at en vergehandling kan defineres som selvforsvar:

1. Det må foreligge et rettsstridig angrep
2. Nødvergehandlingen må begrenses til å avverge eller forhindre et angrep
3. I nødvergehandlingen må det ikke tas i bruk midler ut over det som er nødvendig for å avverge eller forhindre angrepet. Handlingen må opphøre så snart angrepet er avverget eller forhindret
4. Et angrep (for eksempel tyveri) må ikke avverges eller forhindres for en hver pris. Konsekvensene må stå i forhold til angrepets konsekvenser

Gradering

Gradering i klubben foregår to ganger i året, en til jul og en til våren. Graderingen koster kr 100,- for de under 19 år og kr 200,- for de over 19 år, dette betales kontant graderingsdagen. Medlemsavgiften til karateklubben og Øystre Slidre IL må være betalt for å kunne gradere seg.

Ved første gradering får du et budopass, og du må ha med passbilde som blir limt inn i dette. Hvis du mister budopasset koster det kr 100,- å utstede et nytt.

Graderingen kommer til å ligne på vanlig trening, men vi holder på lengre og du må kunne de grunnleggende teknikkene og kata som hører til hvert nivå. En må kunne vise de ulike slag og blokkeringer i forskjellige stillinger.

Det kan bli noen lengre pauser og venting. Husk drikke, eventuelt noe å spise og ekstra klær for ikke å bli kald.

Foreldre/søsken kan gjerne se på dersom det er OK for utøveren.

For nybegynnere er pensum blokkering oppover og nedover i kort og lang stilling, spark forover, slag oppover/rett fram/nedover, enkle frigjørings teknikker og den første kata'en. (Fukio kata ichi).

Positiv innstilling, innsats og holdning til de en trener sammen med vil bli vektlagt.

Teori:

Grunnleggeren av stilarten heter Nagamine

Stilarten heter Matsubayashi

Første kata heter Fukio-kata ichi (Oversatt til: Øvingskata nr 1)

Første Kataen er laget av Nagamine og godkjent 1942

For de som har gradert seg en gang allerede:

Kata nr 2 , Fukio-kata ni, er laget av Miyagi og godkjent 1942

Pinan serien er laget av Itosu ca 1905-1907

Naihanchi kataene har ukjent opphav.

Ananku har også ukjent opphav.

Graderingskrav

Kihon:

For hver grad vil alle kihon (grunnteknikker) som er med i kataene være pensum.

Viderekomne kandidater skal også utføre noen “uvante” kombinasjoner på eksaminators instruks.

I stilarten er det 11 standard Kihon, til gradering skal du kunne de som er med i kataene.

- 1.Nekoashi-dachi: Katte stilling
- 2.Nekoashi-dachi mae geri: Katte stilling med front spark
- 3.Nekoashi-dachi chudan shoto uke: Katte stilling med knivhåndsblokkering oppe i solar plexus
- 4.Shizentai dachi chudan tzuki: Kort stilling slag solar plexus fremre arm
- 5.Shizentai dachi jodan uke: Kort stilling blokkering oppe fremre arm
- 6.Shizentai dachi gyaku tzuki: Kort stilling slag solar plexus bakre arm
- 7.Nekoashi-dachi gedan shoto uke: Kattestilling med knivhåndsblokk nede
- 8.Shizentai dachi gyaku tzuki mae geri: Kort stilling slag solar plexus bakre arm frontspark solar plexus bakre fot
- 9.Zenkutsu-dachi gedan uke: Lang stilling blokk fremre arm nede
- 10.Jigotai dachi oi zuki: Sideveis stilling med slag fremre arm
- 11.Shizentai dachi shudan soto uke: Kort stilling blokk solar plexus fremre arm til siden

Katakrav

For hvert belte skal kandidaten kunne vise alle kataene opp til og med den nye graden.

Grad	Beltefarge	Kata
9. kyu	Gult med stripe	Fukyugata Ichi
8. kyu	Gult	Fukyugata Ni
7. kyu	Orange	Pinan Nidan
6. kyu	Grønt	Pinan Shodan
5. kyu	Blått	Pinan Sandan
4. kyu	Purpur	Naihanchi Shodan
3. kyu	Brunt	Pinan Yondan
2. kyu	Brunt	Naihanchi Nidan
1. kyu	Brunt	Pinan Godan, Naihanchi Sandan
1. dan	Sort	Ananku og kobudokata Shiro Taro no kun

Andre krav

Kandidaten viser alle teknikker til og med graden en skal opp til.

9. kyu: Enkle frigjøringsteknikker

8. kyu: Frigjøringsteknikker, Fukyukata Ichi no bunkai

7. kyu: Yakusoku kumite 1 og frigjøringsteknikker, Fukyukata Ni no bunkai

6. kyu: Yakusoku kumite 1-2 og frigjøringsteknikker, Pinan Shodan no bunkai

5. kyu: Yakusoku kumite 1-3 og frigjøringsteknikker

4. kyu: Yakusoku kumite 1-4 og frigjøringsteknikker

3. kyu: Yakusoku kumite 1-5 og frigjøringsteknikker

2. kyu: Yakusoku kumite 1-6 og frigjøringsteknikker

1. kyu: Yakusoku kumite 1-7 og frigjøringsteknikker

1. dan: Vise egenutviklet bunkai fra minst en sekvens fra en Pinan- og en Naihanchi-kata. Kunne historien til karate og stilartens opphav, Japansk uttrykk på stillinger, slag, spark og telle fra en til ti.

Historie til Øystre Slidre Karateklubb

Våren 1996 tok Birgith Haugen Kalve, da tilsatt i Øystre Slidre Kommune, initiativ til stifting av det som først ble Valdres Karateklubb. Ho var kjent med karate fra Bergen, der broren Torbjørn var instruktør i stilarten Budokan. Torbjørn Kalve kom over og var med på de første treningene, og i starten hjalp han og miljøet hans i Bergens Studentenes Idrettslag (BSI) til med både instruksjon og graderinger. Høsten 1996 kom Eivind K. Arntzen og Jon Hålien med i klubben, og overtok ansvaret for treningen. Treningen var på Midtre Hegge skole to til tre ganger i uka.

Etter drøfting med Øystre Slidre IL, søkte Valdres Karateklubb om opptak som egen gruppe i laget senhøstes 1996, og fra 1 januar 1997 vart navnet endret til Øystre Slidre Karateklubb. Samarbeidet med BSI i Bergen fortsette og høgt graderte Manaf Sharizan var i de kommende åra svært velvillig til å komme til Valdres for ei helg med instruksjon og gradering både vår og senhøstes. I juni 1999 skifta BSI stilart over til Matsubayashi og det var da naturlig for klubben i Valdres å gjøre det samme. De som da ble inspirasjonskilder var Jim Sindt fra Danmark og Ole Bjørn Tuftedal fra BSI.

Historien til Matsubayashi-ryu

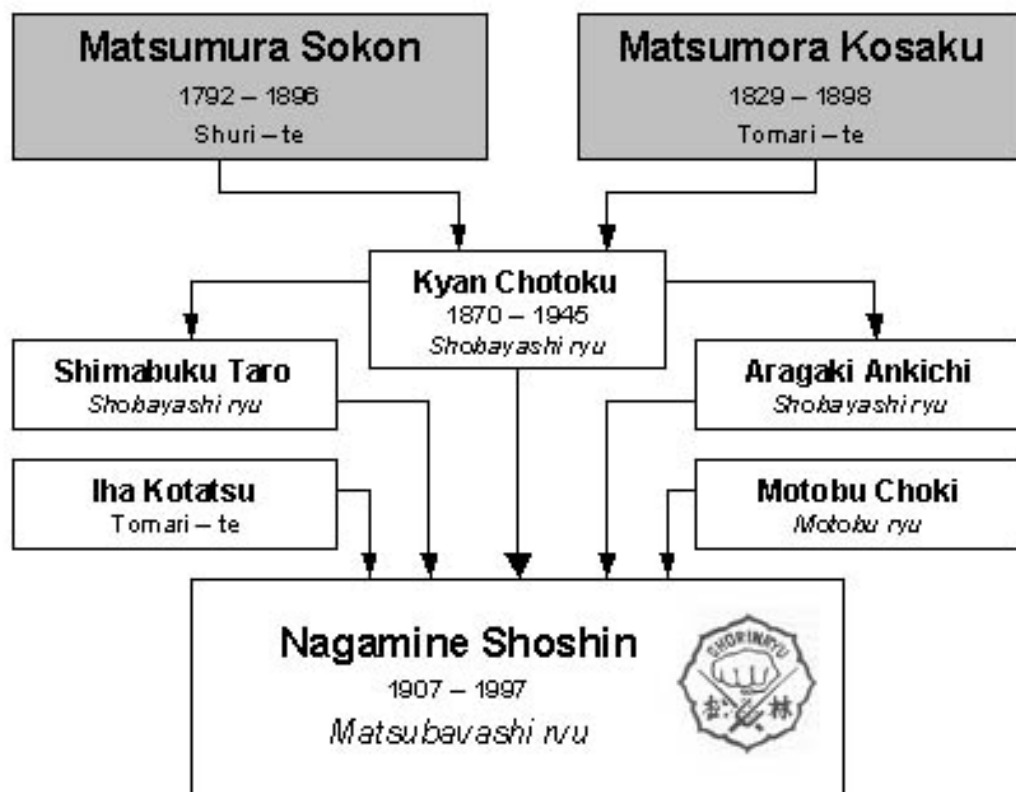
Rundt 1756 kom mesteren Kusanku fra Kina til Okinawa. Han trente noen få elever og lærte de den store kataen Kusanku, som inneholder hans viktigste kampprinsipp. Elevene hans lærte den videre til Itosu Anku som har laget pinan kataene.

Matsubayashi-ryu (松林 流), er en karatestilart som ble grunnlagt i 1947 av Shoshin Nagamine (1907-1997) som omfatter 18 kata, 7 to-manns yakusoku kumite (avtalt kamp), og Kobudo (våpen) praksis. Matsubayashi-ryu er en av fire karatestiler på Okinawa. Det tre andre stilartene er: Goju-ryu, Uechi-ryu og Shorin-ryu.

Sensei Nagamine kalte sin stil til ære for de to masterene Sōkon Matsumura av Shuri-te og Kosaku Matsumora av Tomari-te.

Stilnavnet matsubayashi betyr ”furuskog” og peker på det kinesiske opphavet til Okinawa-karaten som er Shaolin tempelet. Skrifttegna for matsubayashi blir uttalt Shorin på Kinesisk som betyr ”læreveg”.

Tafel Matsubayashi ryu

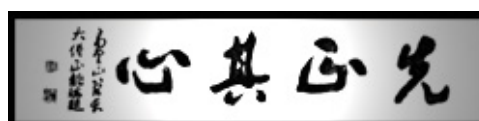


Matsubayashi-Ryu er en av de bedre dokumenterte tradisjonelle stilarter, på grunn av at Nagamine skrev to bøker, The Essence of Okinawan Karate-do, samt Tales of Okinawa Great Masters.

Nagamine hadde to viktige visdomsord som er:



"Mazu Sono Kokoro Wo Tadas
First purify your mind.



"Karate Ni Sente Nashi"
There is no first attack in Karate.



Shoshin Nagamine
 Født: 15 juli 1907
 Død: 2 november 1997
 Grunnleggeren av Matsubayashi i 1947

Shosin Nagamine hadde tre store mestere som var:



Motobu Choki
 Født: 5 april 1870
 Død: 15 april 1944
 Kjent for sin
 holdenhet og styrke



Ankichi Arakaki
 Født: Nov 1899
 Død: 28 desember 1927
 Kjent for sin tsumasaki-



Chotoku Kyan
 Født: 1870
 Død: 1945
 Kjent for sin

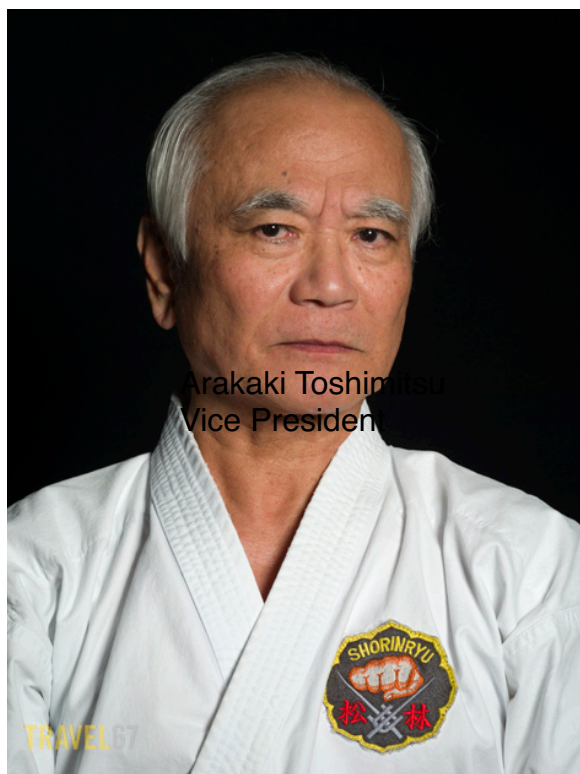


Takayoshi Nagamine Sønn til
Shosin Nagamine
Født 12 august 1945
Død 27 april 2012
Tok over stilarten når Shosin døde i
1997

Når Takayoshi Nagamine døde i april 2012 ble stilarten flyttet fra en familietradisjon over til en organisasjon med president og visepresident. I Juni 2012 ble disse to personene valgt:



Yoshitaka Taira
President WMKA (W
Matsubayashi-Ryu (



Arakaki Toshimitsu
Vice President

Noen Japanske ord som blir brukt

Domo Arigato: Mange takk
Zenkutsu-dachi: Lang stilling
Nekoashi-dachi: Katte stilling
Shizentai dachi: Kort stilling
Jigotai-dachi: stilling I
Fukyugata Ni (sidelengs)
Naihanchi-dachi: Stilling I
naihanchi kata
Seiken waza: Knyttet neve
Zuki: Slag
Geri: spark
Tsumasaki-geri: tåspark
Gyaku: motsatt
Jodan: ansikthøyde
Chudan: solar plexus høyde
Gedan: skritt høyde
Mawashi: Rundt
Uke: blokkering
Migi: Høyre
Hidary: venstre
Mae: framover
Ushiro: bakover
Yoko: side
Soto: utsiden
Osu: karate hilsen
Sensei: Hovedtrener
Sempai: Hjelpetrener
Hajime: Start

Yame: Stopp
Mate: Vent
Mawatte: snu rundt
Kumite: kamp
Seiza: Sittestilling
Te: hand
Hiza: Kne
Gi: karatedrakt
Obi: belte
Hai: Ja
IIE: Nei
Kiai: Kamp rop
Mokusou: Meditasjon
Bunkai: Kataforståelse
Kobudo: våpen

1 – ichi
2 – ni
3 – san
4 – shi
5 – go
6 – roku
7 – shichi
8 – hachi
9 – ku
10 – juu



Ole Bjørn Tuftedal fra Bergen



Eivind Kaprud Arntzen fra Aurdal



Jon Hålien fra Vang og Jim Sindt
fra Danmark