

MATSUBAYASHI-RYU



Øystre Slidre Karateklubb
Informasjonshefte

INNHold

Trening / treningstider	2
Priser.	3
Instruktører	3
Dojo-etikette	4
Om karate	4
Gradering.	5
Kihon Undo	6
Kiso Tanren.	7
Graderingskrav	8
Historie.	10
Kontaktinformasjon.	14
Straffeloven § 18 Nødverge	14
Ord og uttrykk	14



Foto: Øystre Slidre Karateklubb. Layout: Veleum.no, 2026.
Trykk: Merkur Grafisk AS. Opplag: 300

TRENING

Vi trener i gymsalen i Øystre Slidre ungdomsskole ved Tingvang, Heggnes.

Treningstider

Mandag

19:00 – 20:00 Nybegynner fra 12 år,
eller 11 år med voksen
20:00 – 21:00 Viderekommende

Vi følger skoleåret (skoleruta):
Det er ikke trening i høst-, jule-, vinter-,
påske- og sommerferie.

Onsdag

19:00 – 20:00 Nybegynner fra 12 år,
eller 11 år med voksen
20:00 – 21:00 Viderekommende

Følg med på facebook-siden til Øystre
Slidre Karateklubb for oppdateringer.
Klubben har egen internside – ta kon-
takt med oss for å få tilgang.

Priser

For å delta på karatetrening må du betale medlemskontingent til Øystre Slidre Idrettslag.

I tillegg betales karate-avgift hvert halvår.

De første 14 dager er prøveperiode – etter dette må medlems- og karate-avgiftene betales.

For registrering, se



www.osil.no/medlemskap eller
www.minidrett.no

For info og priser, se
www.osil.no/karate

Gi (karatedrakt)

Du kan bestille Gi hos materialforvalter i klubben.

Instruktører

Jon Hålien
Tlf: 99 69 99 69



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-ryu (5. dan) 1999 til i dag.

Eivind Kaprud Arntzen



Begynte med karate Kyokushinkai (5. kyu) i 1988–91 og 1993–94, karate Budokan (1. dan) 1996–1999, karate Matsubayashi-ryu (3. dan) 1999 til i dag.



Dojo-etikette – regler for god oppførsel

1. Hils alltid når du kommer inn i og går ut av dojoen (treningslokalet).
2. Hils alltid mot partner før pararbeid starter, og når det avsluttes.
3. Hvis du må forlate treningen (ut eller inn av dojo), må du be om tillatelse fra sensei/sempai.
4. Det skal være ro på trening. Alle skal være konsentrert og vise hensyn under trening for å unngå skade.
5. Du skal ha ren drakt.
6. Du skal ha rene og kortklippede negler for å unngå å skade andre under trening.
7. Halskjeder, ringer, ørepynt, armbånd o.l. skal være av under trening.

Karate

Karate er opprinnelig fra Okinawa. Det vektlegges hovedsaklig effektive spark-, slag- og blokkeringsteknikker. Karate-Do er en kampkunst hvor man lærer å forsvare seg selv uten bruk av våpen (selvforsvar).

I Øystre Slidre karateklubb trener vi Matsubayashi-ryu (Shorin-ryu) som er tradisjonell karate fra Okinawa, Japan. Klubben er del av Øystre Slidre idrettslag og drives i henhold til Norges idrettsforbunds retningslinjer. Klubben er tilsluttet Norges Kampsportforbund.

Vi tilbyr opplæring i karate, og du lærer allsidig trening, kroppskontroll og smidighet. Treningen gir deg bedre balanse, bevegelse og koordinasjon, og styrker kroppen generelt. Treningen styrker deg også mentalt. I karate lærer man selvdisiplin, respekt og høflighet – gode holdninger og verdier man tar med seg både i trening og hverdager generelt. Karate er en individuell aktivitet som kan tilpasses deg og ditt nivå og forutsetninger. Karate er derfor noe som passer for de fleste og vi har medlemmer fra 11 år og til over 70 år.

Gradering

Gradering i klubben foregår to ganger i året.

Det er ulik pris for de under 19 år og for de over 19 år (www.osil.no/karate).

Dette betales kontant eller med Vipps på graderingsdagen.

Medlemsavgiften til karateklubben og Øystre Slidre IL må være betalt for å kunne gradere seg.

Ved første gradering får du et budo-pass, og du må ha med passbilde som blir limt inn i dette. Hvis du mister budo-passet må du betale for å utstede et nytt.

Graderingen ligner på vanlig trening, men vi holder på lenger. Du må kunne grunnleggende teknikker og kata som hører til hvert nivå og 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.

Andre er velkomne til å se på dersom det er OK for utøveren.





Kihon Undo

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 shuto-uke | Katte-stilling med knivhåndsblokkering oppe i solar plexus |
| 4. Shizentai-dachi chudan-zuki | Kort stilling slag solar plexus fremre arm |
| 5. Shizentai-dachi jodan-uke | Kort stilling blokkering oppe fremre arm |
| 6. Shizentai-dachi gyaku-zuki | Kort stilling slag solar plexus bakre arm |
| 7. Nekoashi-dachi gedan shuto-uke | Katte-stilling med knivhåndsblokk nede |
| 8. Shizentai-dachi gyaku-zuki 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 chudan soto-uke | Kort stilling blokk solar plexus fremre arm til siden |

Kiso Tanren

Dette er enkle standardøvelser som gjør at du får bedre basisferdigheter. Det er ingen steg i disse øvelsen. Nedenfor er eksempler på mye brukte standardøvelser. (Det finnes en rekke andre varianter som vi også bruker.)

Stillinger og blokk/spark/slag

10 til 50 tellinger:

1. Naname zenkutsu-dachi kaiten uchi-uke (skrå stilling med blokkering)
2. Naihanchi-dachi kaiten uchi-uke (Naihanchi stilling med dobbel blokk)
3. Naihanchi ashi-fumikomi (Naihanchi spark)
4. Jigotai-dachi ryote yoko-uke (jigotai stilling med blokk mot midten)
5. Jigotai-dachi ryote joge-uke (jigotai stilling med blokk til begge sidene)
6. Jigotai-dachi nejikomi (jigotai stilling med korte skruslag)
7. Jigotai-dachi uraken (jigotai stilling med tre sideblokk (framover, side, nedover))

Keri (spark)

10 til 50 tellinger:

1. Nekoashi-dachi mae-geri (kattestilling med spark framover)
2. Shizentai-dachi mae-geri (naturlig stilling med spark framover)
3. Shizentai-dachi yoko-geri (naturlig stilling med sidespark)
4. Shizentai-dachi ushiro-geri (naturlig stilling med spark bakover)
5. Shizentai-dachi mawashi-geri (naturlig stilling med rundspark)

Zenkutsu-dachi (lang stilling) kan også brukes med disse sparkene.

Seiken tsuki (slag)

Jigotai-, naihanchi- eller zenkutsu-dachi.

1. Enkelt slag
2. Dobbelt slag
3. Trippel slag

Graderingskrav

GRAD	BELTEFARGE	PENSUM
9. kyu	Gul med hvit stripe	Fukyugata Ichi (laget av Nagamine sensei og godkjent 1941). Blokkering oppover og nedover i kort og lang stilling. Spark framover. Slag oppover/rett fram/nedover. Enkle frigjøringsteknikker. Grunnleggeren av stilarten heter Nagamine sensei. Stilarten heter Matsubayashi-ryu.
8. kyu	Gul	Fukyugata Ni (laget av Miyagi sensei og godkjent 1941). Frigjøringsteknikker. Kunne telle fra en til ti på japansk.
7. kyu	Oransje	Pinan Nidan (laget av Itosu Anku sensei 1907). Yakusoku kumite 1 og frigjøringsteknikker.
6. kyu	Grønn	Pinan Shodan (laget av Itosu Anku sensei 1907). Yakusoku kumite 1–2 og frigjøringsteknikker.
5. kyu	Blå	Pinan Sandan (laget av Itosu Anku sensei 1907). Yakusoku kumite 1–3 og frigjøringsteknikker.
4. kyu	Fiolett	Naihanchi Shodan (ukjent opphav). Yakusoku kumite 1–4 og frigjøringsteknikker.
3. kyu	Brun	Pinan Yondan (laget av Itosu Anku sensei 1907). Yakusoku kumite 1–5 og frigjøringsteknikker.
2. kyu	Brun	Naihanchi Nidan (ukjent opphav). Yakusoku kumite 1–6 og frigjøringsteknikker.
1. kyu	Brun	Pinan Godan (laget av Itosu Anku sensei 1907). Naihanchi Sandan (ukjent opphav). Yakusoku kumite 1–7 og frigjøringsteknikker. Kunne japanske uttrykk på stillinger, slag og spark.

GRAD	BELTEFARGE	PENSUM
1. dan	Svart	Ananku (ukjent opphav). Kobudokata (våpenkata). Vise egenutviklet bunkai fra minst en sekvens fra en Pinan- og en Naihanchi-kata. Kunne historien til karate og stilartens opphav. Må lese boka til Nagamine sensei: <i>The essence of Okinawan karate-do</i>
2. dan	Svart	Wankan
3. dan	Svart	Wanshu

Kihonkrav:

For hver grad alle kihon (grunnteknikker) i graderingskata og neste kata. Spesielt vil kvaliteten på kandidatens framføring av standardkihon-teknikkene (kihon undo) bli vurdert.

Katakra:

For hver grad skal kandidaten vise den kata som kreves og alle kata til tidligere grader.

Andre krav:

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

Oppmøte på treningene med god deltakelse og holdning.

**No matter how you may excel in the art of te,
and in your scholastic endeavors,
nothing is more important than your behavior
and your humanity as observed in daily life.**

Teijunsoku / Nago Oyakata (1663–1734)



Historien til Øystre Slidre Karateklubb

Våren 1996 tok Birgith Haugen Kalve – da ansatt i Øystre Slidre kommune – initiativ til stiftning av det som først ble Valdres Karateklubb. Hun 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 Kaprud Arntzen og Jon Hålien med i klubben, og overtok ansvaret for treningen. Treningen var på Midtre Hegge skule to–tre ganger i uka.

Etter drøfting med Øystre Slidre IL, søkte Valdres Karateklubb om opptak som egen gruppe i idrettslaget høsten 1996, og fra 1. januar 1997 ble navnet endret til Øystre Slidre Karateklubb. Samarbeidet med BSI i Bergen fortsatte. Høyt graderte Manaf Sharizan var de kommende årene svært villig til å komme til Valdres for ei helg med instruksjon og gradering både vår og høst.

I juni 1999 skiftet BSI stilart og gikk over til Matsubayashi-ryu, og da var det naturlig for klubben i Valdres å gjøre det samme.

Våre inspirasjonskilder var Jim Sindt fra Danmark og Ole Bjørn Tuftedal fra BSI Karate Bergen.

Historien til kara-te og Matsubayashi-ryu

En av historiene om hvordan Kara-te oppstod og utviklet seg, startet for 1400 år siden. Fysisk trening med fokus på selvforsvar ble benyttet for å styrke en gruppe munkers til å tåle langvarige studier og meditasjon. Treningen beholdt en særstilling på Okinawa. Ulike styresett tvang treningen i skjul. Derfor eksisterer det lite dokumentert materiale om karate. En kjent skriftlig kilde er boka *Bubishi*. Utveksling av kunnskap mellom Kina og Okinawa førte til en utvikling av ferdigheter og holdninger. Hensikten med treningen var å forsvare familien sin mot overfall, selv om en var våpenløs. Ulike mestere dannet sine stilarter på Okinawa, hvorav Matsubayashi er en Shorin-ryu stilart. Shorin-ryu ble dannet i byene Shuri og Tomari.

- Matsubayashi-ryu er en karatestilart som ble grunnlagt i 1947 av Shoshin Nagamine sensei (1907–1997).
- Stilarten omfatter 18 kata, 7 to-manns Yakusoku kumite (avtalt kamp) og Kobudo (våpen) praksis.
- Matsubayashi-ryu er en av fire hovedstiler på Okinawa. Det tre andre stilartene er Goju-ryu, Uechi-ryu og Shorin-ryu.
- Nagamine sensei kalte stilarten sin Matsubayashi-ryu for å ære de to mesterne 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-tempellet. Skrifte tegna for Matsubayashi blir uttalt «Shorin» på kinesisk som betyr «læreveg».

Matsubayashi-ryu er en av de bedre dokumenterte tradisjonelle stilarter på grunn av at Shoshin Nagamine sensei skrev to bøker: *The Essence of Okinawan Karate-do* og *Tales of Okinawa Great Masters*.

Nagamines viktigste visdomsord

«Mazu Sono Kokoro Wo Tadas»

First purify your mind (Rens først tankene dine.)



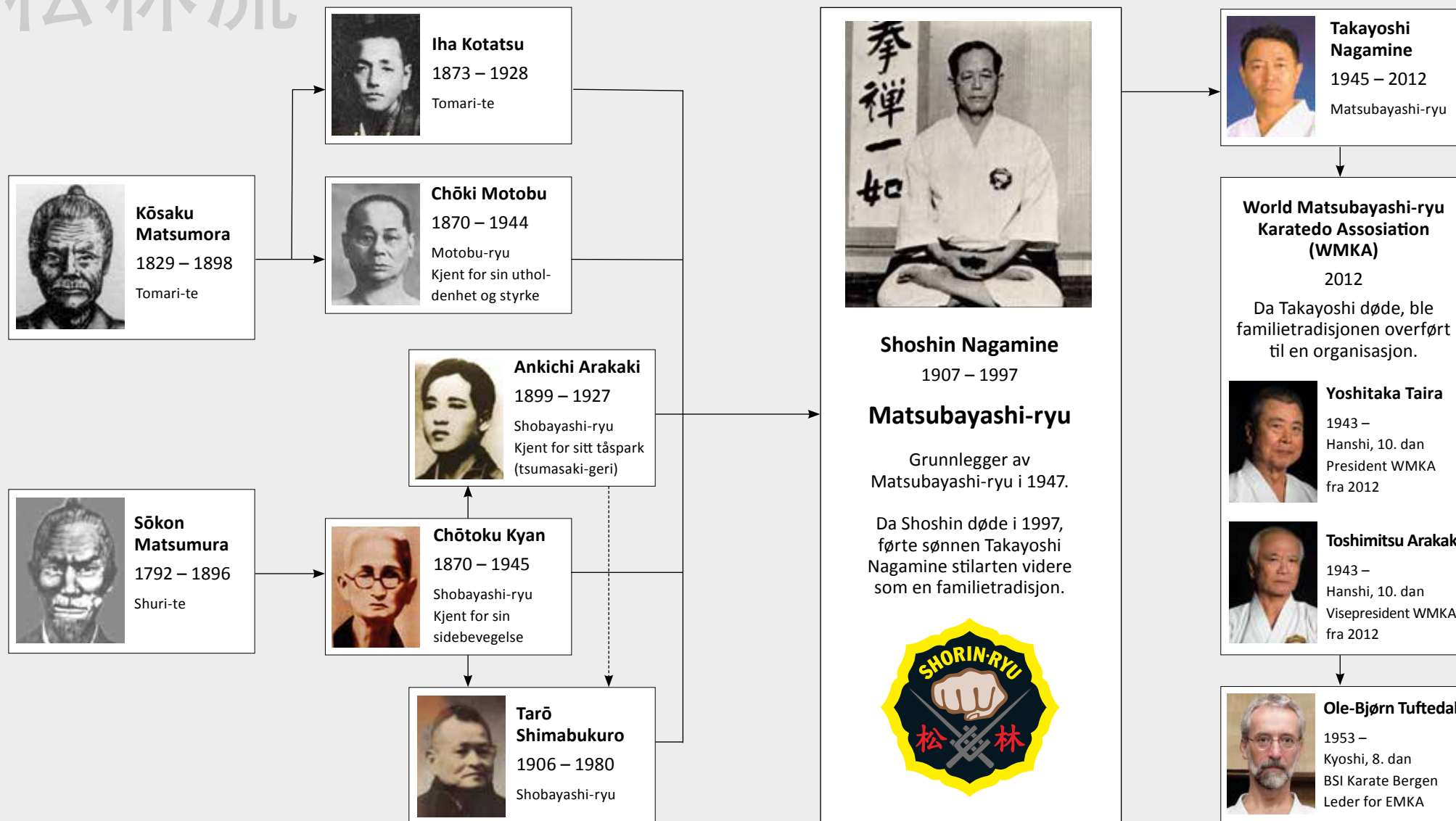
«Karate Ni Sente Nashi»

There is no first attack in Karate

(Første angrep eksisterer ikke i karate.)



松林流





Kontaktinformasjon

Øystre Slidre Idrettslag, Karate:

www.osil.no/karate

Facebook:

www.facebook.com/osilkarateklubb

Straffeloven § 18, Nødverge

Alle som trener selvforsvar bør være oppmerksom på – og sette seg inn i – Straffeloven § 18, Nødverge.

Se www.lovdatab.no

Ord og uttrykk

Arigato Gozaimasu = Tusen takk (etter trening)
 Bunkai = Kata-/teknikkforståelse
 Dojo = Treningsrom
 Domo Arigato = Mange takk
 Gata (Kata) = Mønster av bevegelser og teknikker
 Gi = Karatedrakt
 Hai = Ja
 Hajime = Start
 Hikite = Trekk-arm
 Ie = Nei
 Karate = Åpen/tom hånd
 Kiai = Kamprop
 Kihon Undo = Grunnteknikker («basic»)
 Kiso Tanren = Repeterte standardøvelser
 Kobudo = Våpen
 Kosa = Kryss (i blokk og stilling)
 Kumite = Kamp/sparring
 Matsubayashi = Furuskog
 Mokuso = Meditasjon
 Morote = Dobbelt, forsterket
 Obi = Belte
 Rei = Høflighet/bukke
 Ryote = Begge hender (samtidig)
 Sasae = Assistert/med støtte/støttes
 Seiza = Sittestilling (knele)
 Sempai = Hjelpeinstruktør/senior
 Sensei = Hovedinstruktør
 Yame = Stopp/avslutt
 Yoi = Utgangsposisjon, «klar»

Teknikker (= waza)

Ate = Støtteknikk
 Keri = Spark
 Mawashi = Teknikk i bue/sving
 Uke = Blokk
 Tsuki = Slag

Retninger

Barai = Sveip/feie
 Fumikomi = Tramp nedover
 Gyaku = Motsatt/bakerst
 Hidari = Venstre
 Kaiten = Dreie (derfor blir det skrå stilling)
 Mae = Framover, front
 Migi = Høyre
 Mawashi = Rundt
 Mawatte = Vending/snu rundt
 Soto = Innenfra og ut
 Uchi = Utenifra og inn
 Ushiro = Bakover
 Yoko = Sidevegs/til siden

Kroppsdeler

Ashi = Fot
 Haito = Håndkanten (tommelsiden)
 Hiji = Albue
 Hiza = Kne
 Kentsui = «Bunnen» på knytteneven
 Nukite = Spydhånd, fingertupper
 Seiken = Knyttet neve
 Shotei = Håndbaken (bunnen på hånda)
 Shuto = Håndkanten (lillefingersiden)
 Te = Hånd
 Uraken = Baksiden av hånden (knokene)

Høyder

Chudan = Solar plexus-høyde
 Gedan = Skritt-høyde
 Jodan = Ansikt-høyde
 Joge = En høy og en lav blokk samtidig

Slag (= tsuki, uchi)

Chudan-/Gedan-/Jodan-zuki = Slag i solar plexus-/skritt-/ansikt-høyde
 Haito-uchi = Omvendt knivhåndslag
 Kaku-zuki = «Firkant-slag»
 Kentsui-uchi = Hammerslag
 Kyobu shuto-uchi = Knivhåndslag til siden
 Morote-zuki = Dobbelt slag
 Nukite-zuki = Spydhånd slag

Oi-zuki = Går et skritt frem og slår med fremre arm
 Tomoe-zuki = Sirkulær (blokk og) slag
 Uraken-uchi = Knokleslag
 Shuto-uchi = Knivhåndslag

Spark (= keri)

Ashi barai = Feiing/svip av foten
 Josokutei-geri = Tåball-spark
 Mae-geri = Spark framover med bakerste fot
 Mawashi-geri = Rund-spark
 Sokut-geri = Spark med fotkanten
 Tsumasaki-geri = Tåspiss-spark
 Ushiro-geri = Spark bakover
 Yoko-geri = Side-spark

Blokk (= uke)

Chudan-/Gedan-/Jodan-uke = Blokk i solar plexus-/skritt-/ansikt-høyde
 Hasami-uke = Kryss-knivhåndsblokk
 Kosa-uke = Kryss-blokk
 Shuto-uke = Håndkant-blokk
 Soto-uke = Blokk fra innsiden og utover
 Uchi-uke = Blokk fra utsiden og innover
 Yoko-uke = Blokk til siden

Stillinger (= dachi)

Jigotai-dachi = Sidelengs stilling
 Kosa-dachi = Kryss stilling
 Naihanchi-dachi = Sidelengs stilling med parallelle føtter
 Naname zenkutsu-dachi = Skråstilt lang stilling
 Nekoashi-dachi = Kattestilling
 Shizentai-dachi = Naturlig stilling
 Zenkutsu-dachi = Lang stilling

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



*There is no first attack in karate.
Karate must be a defensive art from beginning to end.*

Shoshin Nagamine



Øystre Slidre Karateklubb

www.osil.no/karate