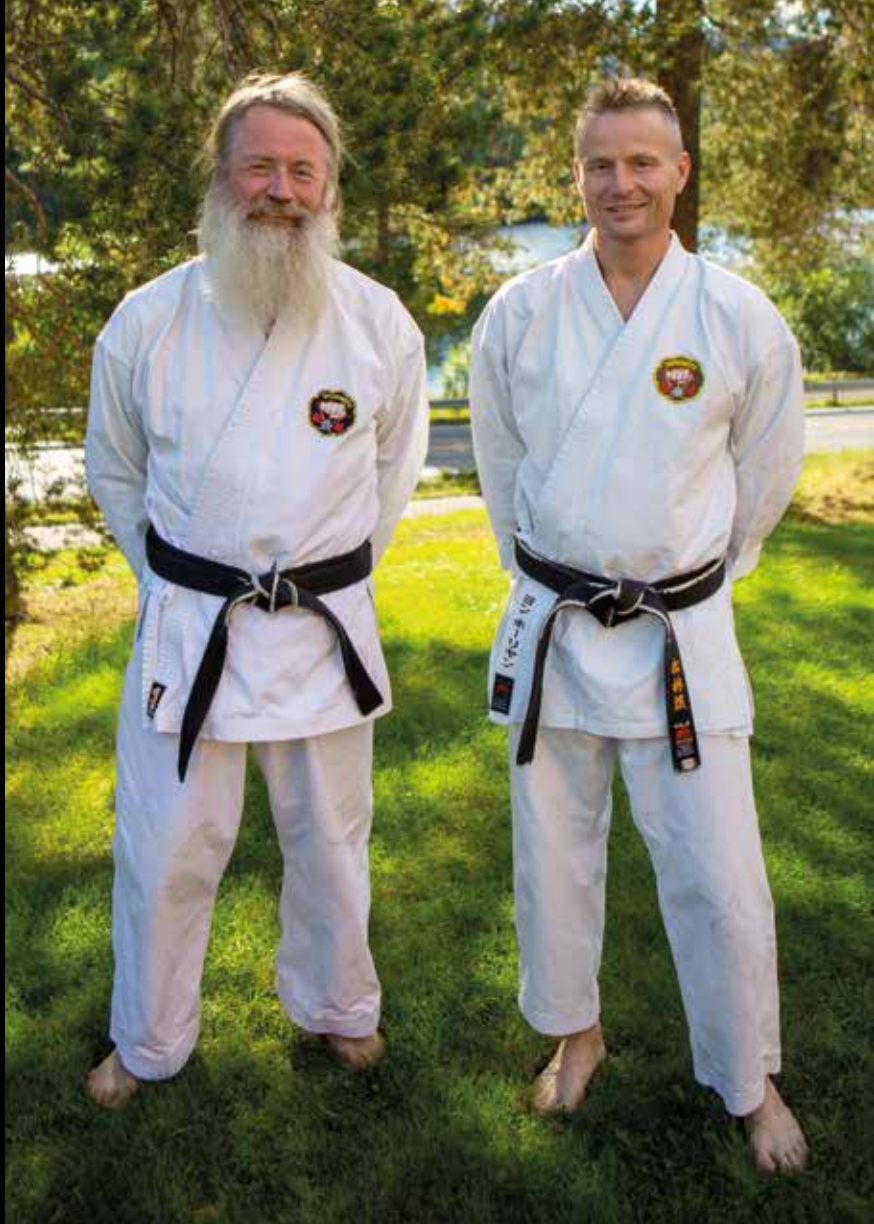


MATSUBAYASHI-RYU



**Øystre Slidre Karateklubb**  
Informasjonshefte



## INNHold

Trening / treningstider . . . . .	3
Priser . . . . .	4
Instruktører . . . . .	5
Dojo-etikette . . . . .	5
Om karate . . . . .	6
Gradering . . . . .	7
Kihon Undo . . . . .	8
Kiso Tanren . . . . .	9
Graderingskrav - barn . . . . .	10
Graderingskrav - voksne . . . . .	12
Historie . . . . .	14
Nyttige nettsider . . . . .	18
Straffeloven § 18 Nødverge . . . . .	18
Kontakt . . . . .	18
Ord og uttrykk . . . . .	18

## TRENING

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

### Treningstider

#### Barn

##### Mandag

18:00 – 18:50 Barn nybegynner fra 8–9 år (må gå i 3. klasse) til 11 år

#### Voksne

##### Mandag

19:00 – 20:00 Nybegynner fra 12 år

20:00 – 21:00 Viderekommende

##### Onsdag

19:00 – 20:00 Nybegynner fra 12 år

20:00 – 21:00 Viderekommende

Vi følger skoleåret (skoleruta):

Det er ikke trening i høst-, jul-, vinter-, påske- og sommerferie.

Følg med på facebook-siden til Øystre Slidre Karateklubb for oppdateringer. Klubben har egen internside – ta kontakt med Nicolay Flaaten for å få tilgang.

## Priser

### Medlemsavgift

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

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

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

### Betaling til karateklubben

Det er delt inn i to semestre i året:

- Høst: august – desember
- Vår: januar – juni

Kr 400,- pr. semester for medlemmer under 19 år

Kr 600,- pr. semester for medlemmer over 19 år

**Betaling til karateklubben skal til kontonr: 2135.30.23206 eller VIPPS: 593288**

### Betaling til Øystre Slidre IL

Betaling er en gang i året og følger kalenderåret (01. januar – 31. desember).

Kr 400,- for voksne f.o.m. det året de fyller 20 år

Kr 300,- for barn t.o.m. det året de fyller 19 år

Kr 700,- for familiemedlemskap

**Betaling til Øystre Slidre IL skal til kontonr: 2135.07.05942 eller VIPPS: 105520**

Husk å sende opplysninger om navn, adresse, e-post og fødselsdato til

e-post: [leder@osil.no](mailto:leder@osil.no)

### Gi (karatedrakt)

Gi kan du bestille hos materialforvalter i klubben.

## Instruktører

### Voksne



**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 (4. 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.

### Barn



**Cathrine Berger Myreng**

Tlf: 950 21 721

Matsubayashi-ryu  
(1. kyu, 2020)



**Jorge Guzman**

Matsubayashi-ryu  
(1. dan, 2019)

*Barnetreningene er et felles ansvar der flere høyere graderte utøvere er med som instruktører for barna.*

## 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. Ikke forlat trening uten tillatesle fra instruktøren (hilse på sensei og spørre om lov).
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, 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 åtte år og til over 60 år.

### Barnetreningen

Barnetreningene våre tar utgangspunkt i stilarten sine rammer for karatetrening der teknikk og kata er bærebjelker i sterk forening med samarbeid og omsorg for seg selv og andre. Lek og utforskning med og gjennom kroppen er hovedfokus gjennom et allsidig utvalg av aktiviteter som er ledet av klubbens trenere. Vi følger NIF sine barneidrettsbestemmelser og setter barnas helhetlige utvikling i førersetet.



## Gradering

Gradering i klubben foregår to ganger i året for voksenparti og en gang i året for barneparti.

Graderingen koster kr 100,- for de under 19 år og kr 200,- for de over 19 år.

Dette betales kontant eller med Vipps 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 koster det kr 100,- å utstede et nytt.

Graderingen ligner på vanlig trening, men vi holder på lengre. 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.

Foreldre og søsken kan gjerne se på dersom det er OK for utøver.



## 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))

### Geri (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 zuki (slag)

150 til 500 tellinger:

Jigotai-, naihanchi- eller zenkutsu-dachi.

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

## Graderingskrav – barn

GRAD	BELTEFARGE	PENSUM
10. mon	Hvit	-
9. mon	Hvit med gul stripe	Fukyugata Ichi med instruktør. Enkel frigjøringsteknikk. Hånd. Lang stilling blokkering nede (gedan). 10 repetisjoner. Kort stilling blokkering oppe (jodan). 10 repetisjoner. Knyte belte. Gå inn og ut av dojo. Seiza (knele). Stilarten heter Matsubayashi-ryu og betyr furuskog. Oppmøte på treningene med god deltakelse og holdning.
8. mon	Hvit med oransje stripe	Alt det forrige pluss: Fukyugata Ichi uten instruktør. Enkel kontrollert nedtaking. Zuki (slag) chudan og jodan. Slag fremre og bakre arm. 15 repetisjoner av hver. Mae-geri (spark framover). 10 repetisjoner på hvert ben. Kiai (kamprop). Nagamine laget Fukyugata Ichi. Ble godkjent i 1941.
7. mon	Hvit med grønn stripe	Alt det forrige pluss: Fukyugata Ni med instruktør. Soto-uke (blokk fra innside og utover). 15 repetisjoner. Jigotai-dachi (sidelengs stilling). Yoko-geri (side-spark). 10 repetisjoner på hvert ben. Mawashi-geri (rund-spark). 10 repetisjoner på hvert ben. Miyagi laget Fukyugata ni. Ble godkjent i 1941. Telle til 5 på japansk. Arigato gozaimasu (Tusen takk, ved avslutning).

GRAD	BELTEFARGE	PENSUM
6. mon	Hvit med blå stripe	Alt det forrige pluss: Fukyugata Ni uten instruktør. Fukyugata Ichi no bunkai. Kyobu shuto-uchi (knivhåndslag). Hiji (albue). Gedan shuto-uke (håndkant-blokk nede). Ushiro mawashi-geri (rund-spark bakover). Telle til 10 på japansk.
5. mon	Hvit med fiolett stripe	Alt det forrige pluss: Pinan Nidan med instruktør. Yakusoku kumite 1. Kentsui-uchi. (Hammerslag) Nekoashi-dachi (kattestilling). Pinan-serien er laget av Itosu i 1907. Hidari (venstre). Migi (høyre).
4. mon	Hvit med brun stripe	Alt det forrige pluss: Pinan Nidan uten instruktør. Fukyugata Ni no bunkai. Yakusoku kumite 2.
3. mon	Hvit med brun stripe	Alt det forrige pluss: Pinan Shodan med instruktør. Pinan Nidan no bunkai. Yakusoku kumite 3.

**Jeg skal følge reglene i Matsubayashi-ryu.  
Jeg skal respektere instruktørene og mine medelever.  
Jeg skal aldri misbruke karate.**

## Graderingskrav – voksne

GRAD	BELTEFARGE	PENSUM
9. kyu	Gul med hvit stripe	Fukyugata Ichi (laget av Nagamine og godkjent 1941) Blokking oppover og nedover i kort og lang stilling . Spark framover. Slag oppover/rett fram/nedover. Fukyugata Ichi no bunkai og enkle frigjøringsteknikker. Grunnleggeren av stilarten heter Nagamine. Stilarten heter Matsubayashi-ryu.
8. kyu	Gul	Fukyugata Ni (laget av Miyagi og godkjent 1941). Fukyugata Ni no bunkai og frigjøringsteknikker. Kunne telle fra en til ti på japansk.
7. kyu	Oransj	Pinan Nidan (laget av Itosu Anku 1907). Pinan Nidan no bunkai, Yakusoku kumite 1 og frigjøringsteknikker.
6. kyu	Grønn	Pinan Shodan (laget av Itosu Anku 1907). Pinan Shodan no bunkai, Yakusoku kumite 1–2 og frigjøringsteknikker.
5. kyu	Blå	Pinan Sandan (laget av Itosu Anku 1907). Pinan Sandan no buknaï, Yakusoku kumite 1–3 og frigjøringsteknikker.
4. kyu	Fiolet	Naihanchi Shodan (ukjent opphav). Yakusoku kumite 1–4 og frigjøringsteknikker.
3. kyu	Brun	Pinan Yondan (laget av Itosu Anku 1907). Pinan Yondan no bunkai, 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 1907). Naihanchi Sandan (ukjent opphav). Pinan Godan no bunkai, Yakusoku kumite 1–7 og frigjøringsteknikker. Kunne japanske uttrykk på stillinger, slag og spark.

GRAD	BELTEFARGE	PENSUM
1. dan	Svart	Ananku (ukjent opphav). Kobudokata Shiro Matsu no kun. 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: <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. 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 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 munkar 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 (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.
- Sensei Nagamine 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 skrev to bøker:

*The Essence of Okinawan Karate-do* og *Tales of Okinawa Great Masters*.

### Nagamines viktigste visdomsord

«Mazu Sono Kokoro Wo Tadas»

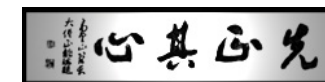
*First purify your mind (Rens først tankene dine.)*



«Karate Ni Sente Nashi»

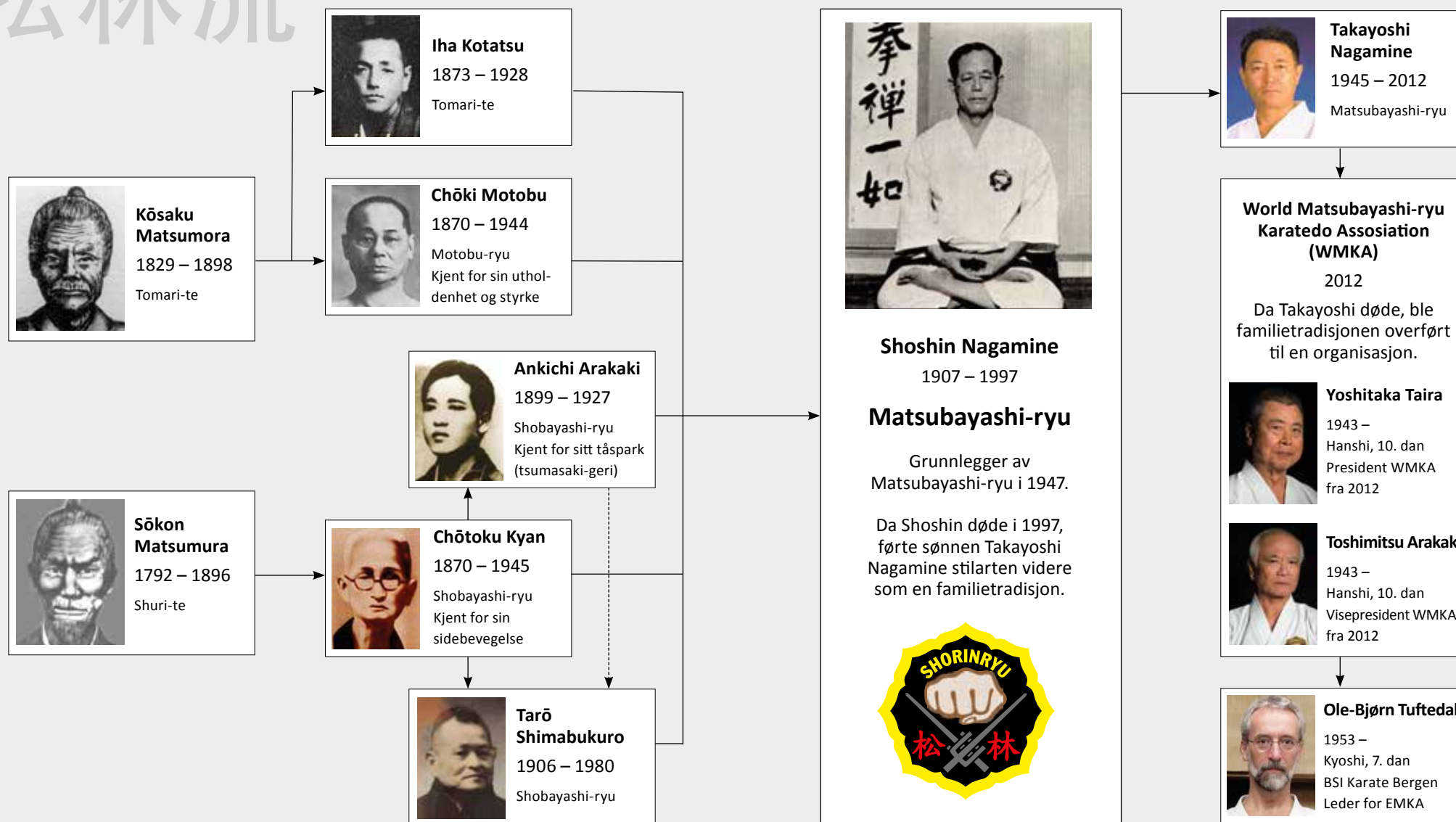
*There is no first attack in Karate*

*(Første angrep eksisterer ikke i karate.)*





# 松林流



## Øystre Slidre Karateklubb

Kontaktperson:

Nicolay Flaaten

Styreleder

Telefon: 905 21 250

E-post: nicolay@bookingservice.no



### Nyttige nettsider:

#### Øystre Slidre Idrettslag, Karate:

[www.osil.no/karate](http://www.osil.no/karate)

Facebook:

[www.facebook.com/osilkarateklubb/](http://www.facebook.com/osilkarateklubb/)

#### World Matsubayashi-ryu

#### Karatedo Assosiation, WMKA:

[www.matsubayashi-ryu.com](http://www.matsubayashi-ryu.com)

#### European Matsubayashi-ryu

#### Karatedo Assosiation, EMKA:

[www.matsubayashi-ryu.org](http://www.matsubayashi-ryu.org)

Facebook:

[www.facebook.com/European-Matsubayashi-Ryu-Karate-do-Associat-ion-1275068145994525/](http://www.facebook.com/European-Matsubayashi-Ryu-Karate-do-Associat-ion-1275068145994525/)

### Straffeloven § 18, Nødverge

Alle som trener selvforsvar bør være oppmerksom på – og sette seg inn i – Straffeloven § 18, Nødverge. Se [www.lovdatab.no](http://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

lie = 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  
(vi har 8 yakusoku kumiteer)

Matsubayashi = Furuksog

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

Geri = Spark

Mawashi = Teknikk i bue/sving

Uke = Blokk

Zuki = 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 (= zuki, 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 (= geri)

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](http://www.osil.no/karate)