



Graderingsbestemmelser
KYOKUSHIN KARATE



Norges Kyokushin Organisasjon

Generelle bestemmelser

Disse graderingsbestemmelsene er retningslinjer for gradering til Kyu og Dan innen Norges Kyokushin Organisasjon.

Rett til å utferdige Kyu grader har den som er autorisert av NKO's tekniske komité. Rett til å utferdige Dan grader i Norge har kun Graderingspanel utnevnt av NKO's tekniske komité.

Sortbeltegradering av NKO's medlemmer utenlands får bare skje etter godkjent søknad ved NKO's tekniske komité.

Det er viktig at aspiranter til gradering påser at de fyller kravene til tid mellom hver gradering og mengde trening for fysisk, teknisk og mental modenhet.

Eleven kommer til å bli testet i kombinasjoner av såvell grunnteknikker som kampteknikker. Disse bestemmes av graderingssensoren relatert til gradens nivå.

Eleven skal være forberedt på å bli testet på de respektive graders fysiske styrkekrav. Dette bestemmes av graderingssensor.

For detaljert og aktuell informasjon om det ovenstående, kontakt NKO's tekniske komité.



Masutatsu Oyama – historisk oversikt



Født 27 Juli, 1923, i Seoul i Sør-Korea som Yung Hi Choi

1932 - Begynner å trene Chinese Fist se: Chakuriki i Manchuria. Han var da 9 år.

1936 – Begynner å trene Kempo og får 1. Dan etter 2 år.

1938 – Blir elev av Master Gichin Funakoshi of Shotokan Karate.

1946 – Mas Oyama begynner sin kjente fjelltrening og flytter til Mount Minobu.

1947 – Vinner det prestisjetunge stevnet All Japan Karate-do Tournament. Samtidig trener han Goju-ryu Karate under Master Gogen Yamaguchi, og blir nestleder i organisasjonen, har nå 9. Dan.

1948 – Reiser til Mount Kiyosumi i Chiba og trener der sammenhengende i 18 måneder

1950 – For å promotere Kyokushin og dets styrke, bekjemper Mas Oyama sin første okse. Tilsammen 47 okser, hvorav 4 blir drept umiddelbart.

1952 – I 1 år reiser han rundt i USA for å instruere Karate og gjøre oppvisninger. Utfordrer bokserere, brytere andre profesjonelle, og vinner alle kamper. Ingen av kampene varer lenger enn 1 minutt.

1953 – Åpner den første Mejiro Dojo i Tokyo. Reiser til Chicago, USA og bekjemper en okse og slår av et horn med Shuto (knivhånd).

1955 – Reiser Sør-Amerika og Europa rundt. Også her utfordrer han flere og forblir ubeseiret.

1956 – Ny Dojo åpnes i Tokyo, bak Rikkyo Universitetet

1957 – Første Dojo utenfor Japan blir åpnet på Hawaii av Bobby Lowe

1958 – Boken "What is Karate" blir trykket og blir en bestselger med et 1. opplag 500.000 eksemplarer. Blir også invitert av FBI i Washington D.C. for å instruere karate og ha oppvisninger. Også West Point Military Academy inviterer Mas Oyama til instruksjoner oppvisning.

1960 – Til nå er det startet 72 Dojo-er i 16 land

1961 – Samtidig som det åpnes Dojo-er i hhv San Francisco og Los Angeles, avholdes First North American Tournament i New York

1963 – Byggingen av Honbu (hovedkvarter) påbegynnes i Ikebukuro, Tokyo

1964 – Thai Boxing utfordrer Kyokushin Karate, hvorpå Oyama Dojo vinner 2 av 3 kamper. Samtidig blir Japans tidligere statsminister Sato president i nystiftede IKO (International Kyokushin Organisation). Offisielt blir Mas Oyama tildelt tittelen Kancho (leder). Kyokushin har nå 10 millioner elever verden rundt fordelt på 800 Dojo-er i 143 land.

1965 – Første treningsleir på Mount Mitsumine avholdes. Steve Arneil blir første elev til å gå seirende ut av en 100-mannskamp.

1966 – Sean Connery (1. James Bond) trener i Japan og får sin Shodan-grad (Dan). Shigeru Oyama bestod 100-mannskamp.

1967 – L. Hollander (Holland) og J. Jarvis (New Zealand) bestod hver sine 100-mannskamper.

1969 – For første gang arrangeres Japan Open Tournament

1969 – Kyokushin startes i Norge av Lars Høgquist og Øyvind Andreassen. Honbu åpnes i Bergen.

1972 – Howard Collins (Wales/Sverige) var førstemann til å gå 100- mannskamp på en og samme dag.

1974 – Mas Oyama får sin 9. Dan

1975 – For første gang arrangeres First World Karate-do Open Tournament. 128 utøvere fra 36 land.

1978 – For første gang arrangeres EM i Europa, da i London

1982 – Australian Kyokushin open Karate Tournament arrangeres for første gang.

1986 – Seiji Isobe blir sendt til Brasil for å instruere. Han bor der enda.

1989 – Mas Oyama holder foredrag for IOC, Internasjonale Olympiske Komite

1992 – Mas Oyama reiser til USA for å overvære American International Karate Tournament, dette ble hans siste tur til USA.

1993 – Mas Oyama mottar 10. Dan

1994 – 26. april Sosai Masutatsu Oyama dør av kreft.

Kyokushinkai utøves i dag av ca. 12 millioner elever. Mas Oyama gjorde Kyokushin verdenskjent og introduserte blant annet Knock-Down (fullkontakt) innen karate.

Betydningen av "OSU!"

OSU står for tålmodighet, respekt og inngående forståelse. I forbindelse med å utvikle en sterk kropp og stor viljestyrke og holdning (spirit) er det nødvendig å gjennomgå hard trening.

Dette er veldig krevende, fordi du hele tiden må presse deg selv til det punktet hvor du tror din maksimale ytegrense ligger. Når du kommer til dette punktet, der du kjenner at du vil stoppe og gi opp (både i f t tekniske og fysiske utfordringer), må du kjempe mot deg selv og din svakhet - og du må vinne. For å få dette til må du lære å være standhaftig og holde ut, uansett hvor vanskelig eller hardt noe måtte føles, men fremfor alt må du lære deg å være tålmodig. Dette er **OSU!**

Grunnen til at du hengir deg selv til hard trening er fordi du bryr deg om deg selv. Det å bry deg om deg selv er å respektere deg selv. Denne selvrespekten utvikler seg og utvides til også til å gjelde respekten overfor din instruktør og dine medelever. Når du kommer inn i dojoen bukker du og sier "Osu". Dette betyr at har respekt for dojoen og den tiden du bruker på å trene der. Denne følelsen av respekt er **OSU!**

Gjennom treningen presser du deg selv så hardt som mulig fordi du respekterer deg selv. Når du er ferdig med å trene, bukker du til din instruktør og dine medelever og sier "Osu" enda en gang. Du gjør dette av forståelse. Denne følelsen av forståelse og innsikt er **OSU!**

På denne måten er OSU et veldig viktig ord i Kyokushin Karate, fordi det signaliserer tålmodighet, respekt og inngående forståelse for hva vi alle driver med. Det er derfor vi alltid bruker ordet OSU - for å påminne oss selv om disse uunværlige kvalitetene. **OSU!!!**

Dojo etikette

1. ALLTID når man kommer inn i eller skal forlate dojoen skal man hilse og si "Osu". Først hilser man til dojoen og Shinden, deretter vender man seg mot de andre elevene i dojoen, hilser og sier "Osu" en gang til. Dersom dette skjer før eller etter trening skal de andre elevene i dojoen hilse tilbake med "Osu".
2. Kommer man for sent til undervisningen skal man hilse iht pkt 1, sette seg i "seiza" med ansiktet mot veggen og vente. Når det blir gitt tillatelse til å delta skal man forbli i "seiza" og hilse mens man sier "Shitsurei Shimasu" (unnskyld at jeg kommer for sent). Reis deretter opp, hils en gang til med et kraftig "Osu" og kom raskt på plass bakerst i klassen. Pass på ikke å passere foran de andre elevene som trener – gå alltid bak rekkene.
3. Elevene bør være nøye med den personlige hygienen og holde treningsutstyret (dogi, beskyttelser, hansker, etc.) rent og luktfritt, og oppmuntre de andre til å gjøre det samme. Dogien skal alltid være ren. Kyokushins offisielle logo skal man bære på venstre side av dogien. Rifter og hull må repareres straks. Å bære skittent utstyr og dogi er tegn på dovenskap, og viser mangel på respekt for dojoen og de andre elevene.
4. Ikke rett på noen deler av dogien under trening uten å be om tillatelse først. Retting av dogien skjer med ryggen mot instruktøren.
5. Man skal vise respekt overfor eldre elever og de med høyere grad. Alle elever skal reise seg og si "Osu" når noen med høyere grad eller sort belte kommer inn i eller forlater dojoen.
6. Før man hilser på en eldre elev eller instruktør skal elevene først si "Osu" og deretter hilse korrekt. Det samme gjør man når man skilles. Hvis graden til et medlem er uklar skal du alltid opptre som om vedkommende er høyere rangert enn deg.
7. Ved anledninger der man skal håndhilse på hverandre bruker man begge hendene (for å vise tillit og ydmykhet) og sier "Osu".
8. Elevene skal svare på spørsmål fra instruktørene med et kraftig "Osu" og straks utføre ordren. Det er uhøflig å reagere sent.
9. Elevene skal være oppmerksomme og fokusere på undervisningen mens denne pågår, og ikke konsentrere seg om andre ting.
10. Noen ganger vil elevene få tillatelse til å innta hvilestilling i løpet av undervisningen, d.v.s. gå fra den formelle "seiza"-posisjonen og sette seg i "anza"-posisjon (med benene i kryss). Mens man sitter slik skal man unngå å bevege seg, prate eller på annen måte forstyrre undervisningen.
11. Elevene skal ikke forlate undervisningen uten å ha fått tillatelse til dette. Hvis noe uforutsett skulle oppstå og man må forlate rommet straks, skal dette gjøres på en respektfull måte og forklares for instruktøren så snart som mulig.
12. For å hindre mulige skader under treningen er det forbudt å bære smykker, armbåndsurer eller andre gjenstander. Brillen er tillatt.

13. Tradisjonelt er dojoen et spesielt sted og derfor skal elevene ikke bære noen form for hodeplagg og heller ikke anvende upassende språk. Bruk av fottøy er normalt heller ikke tillatt i dojoen.
14. Alle elevene plikter å hjelpe til med opprydding/vasking av dojoen etter at undervisningen er slutt. Dojoen skal være et sted alle medlemmene setter pris på og verner om.
15. Elevene skal respektere det kameratskapet de har sammen i dojoen og ikke undergrave Kyokushin karates sanne vei med upassende, usportslig og ondsinnet oppførsel. Man skal heller ikke la negative følelser få innflytelse på utøvingen av fri kamp, slik at faren for skader øker.
16. Alle medlemmer skal holde seg unna sladder og negative kommentarer rettet mot sine medelever, andre klubber og andre typer kampsport.
17. Elever som ønsker å delta i Kyokushin-konkurranser og turneringer plikter å konsultere sin Sempai/Sensei før påmelding.
18. Elever som ønsker å besøke andre Kyokushin-klubber bør på forhånd avklare dette med sin Sempai/Sensei. Ved den nye klubben skal man utvise den høyeste respekt, ydmykhet og høflighet overfor instruktør og medlemmer.
19. Både i og utenfor dojoen skal alle elever opptre på en måte som ikke skader omdømmet til Kyokushin karate, budo og kampsport.
20. Til daglig skal elevene opptre høflig og fornuftig, utvise forsiktighet og beskjedenhet, vise god forstand og dømmekraft og ha en moralsk fremferd i alle sine handlinger. Man skal alltid ha Kyokushins ånd i tankene: "Senket hode (beskjedenhet), øynene hevet (ambisiøst), reservert i talemåte (høvelig språkbruk) og godt hjertelag (være høflig og vise respekt)". Du skal behandle andre med vennlighet.

Det er den enkeltes perfektjonering og personlige utvikling som er det essensielle i Kyokushin Karates filosofi - ikke seieren eller nederlaget.

Dojo kun - (Kyokushin løfte)

1. Vi vil trene ånd og legeme for å oppnå et fast og urokkelig sinn.
2. Vi vil etterstrebe den sanne forståelse av karate, så vi til enhver tid skal være beredt med våkne sanser.
3. Med hele vår viljestyrke skal vi søke å dyrke et sinnelag som preges av forstandig selvfornektelse.
4. Vi skal være høflige i vår fremferd, respektere våre foresatte og avstå fra voldsbruk.
5. Vi vil følge vår tro og våre idealer og aldri glemme ydmykhetens sanne verdi.
6. Vi vil se opp til visdom og styrke og ikke la oss forlede av uverdige livsmål.
7. Den disiplin vi tilegner oss ved karate skal styrke vår livsholdning og vi vil alltid søke å oppfylle karatens dypeste mening.

Treningsutvikling

Karatetrening er ensbetydende med utallige repetisjoner. Noen snarvei utenom dette finnes ikke. Den sanne og dype forståelse av karate er et resultat av trening, og kommer med årene for de som målbevisst går inn for å lære. Alle karateutøvere anbefales å tilegne seg mest mulig kunnskaper om karate, både når det gjelder teori og praksis. Skal en få full forståelse og utbytte av karate, må en legge hele sin konsentrasjon i treningen.

For at en bedre skal forstå undervisningen innen Kyokushin-karate er det utarbeidet syv punkter som beskriver en trinnvis utvikling:

1. Posisjon - Stilling
2. Balanse - Stilling under kontroll
3. Teknikk - Korrekt utførelse
4. Koordinasjon - Balanse og stilling under kontroll ved utførelse av teknikk
5. Hurtighet - Bedre og hurtigere utførelse av Ovenstående
6. Kraft - Mer kraft i utførelsene
7. Refleks - Alt ovenstående blir naturlige bevegelser

Det er viktig å erkjenne at fremskritt og utvikling i karate er tidkrevende. Utøverne må innse at ett skritt om gangen er en selvfølge og en forutsetning for å bli gode i karate.

Treningens begynnelse

1. Elevene stiller på linje, rangert etter grad og med ansiktet mot Shinden. De med svart belte står fremst. De resterende stiller opp etter grad, fra høyre side i lokalet (sett mot Shinden).
2. På instruktørens kommando om å innta "Seiza" skal elevene knele med rett rygg og nevene knyttet – hvilende på lårene. Hodet skal være vendt fremover – bestemt, men ydmykt.
3. På kommandoen "Shinden Ni Rei" skal elevene bukke til Shinden. Vi sier ikke "Osu" og blikket skal være ned mot bakken.
4. Instruktøren eller den høyest rangerte elev gir kommandoen "Mokuso" (meditasjon) hvorpå elevene lukker øynene, og konsentrerer seg om den forestående treningen.
5. Etter en tid sies kommandoen "Mokuso Yame" (meditasjon slutt) og elevene åpner øynene igjen.
6. På kommandoen "Shihan/Sensei/Sempai Ni Rei" hilser elevene og sier "Osu".
7. Instruktøren ber alle reise seg opp (Tate Kudasai), og treningen kan begynne.

Treningens avslutning

1. Elevene stiller på linje på samme måte som ved begynnelsen av undervisningen.
2. Kommandoen "Seiza" vil bli gitt av instruktøren (jfr.pkt.2 ved treningens begynnelse).
3. På kommandoen "Shinden Ni Rei" hilser elevene og sier "Osu" jfr.pkt.3 ved treningens begynnelse.
4. Instruktøren eller den høyest rangerte eleven fremsier "Dojo Kun" (Kyokushins løfte) og alle elevene gjentar etter ham/henne.
5. Samme person gir kommandoen "Mokuso" og alle elevene lukker straks øynene for å meditere.
6. Etter en tid gis kommandoen "Mokuso Yame" og elevene åpner øynene igjen.
7. Deretter gir instruktøren kommandoen "Shihan/Sensei/Sempai Ni Rei" og alle elevene hilser med "Osu".
8. Den høyeste rangerte gir kommandoen "Shihan /Sensei /Sempai Ni Arigato Gozaimashita" (som betyr "takk til sortbeltene") og deretter "Otaga Ni Arigato Gozaimashita" (som betyr "takk til hverandre/hver enkelt"). Elevene svarer på hver kommando med å hilse og si "Osu".
9. Instruktøren avslutter undervisningen med å kunngjøre at treningen er over og ber alle om å reise seg. Alle reiser seg opp og håndhilser på hverandre.

10. KYU - Oransj belte

Hvordan folde karate-gi (treningsdress)
Korrekt bæring av gi-antrekk
Betydningen av kyokushinkai
Etikette og oppførsel i dojo

Stillinger

Yoi Dach
Fudo Dach
Zenkutsu Dach

Slag

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan ,Gedan)
Morote Tsuki (jodan, Chudan ,Gedan)

Blokkeringer

Seiken Jodan Uke
Seiken Mae Gedan Barai

Spark

Hiza Ganmen Geri
Kin Geri

Bemerk

Eleven må vise overstående teknikker i Fudo Dach og i bevegelse i Zenkutsu Dach. Hendene skal alltid holdes knyttede.

9. KYU – Oransj belte

Elevene må sette seg inn i historien bak Kyokushinkai.

Stillinger

Sanchin Dachi
Kokutsu Dachi
Musubi Dachi

Slag

Seiken Ago Uchi
Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blokkeringer

Seiken Chudan Uchi Uke
Seiken Chudan Soto Uke

Spark

Mae Geri Chudan Chusoku

Kata

Taikyoku Sono Ichi og Ni

Pusteøvelser

Nogare (Omeote og Ura)

Kumite

Sanbon Kumite (trestegsfighting)

Angrepsteknikker: 1) Jodan Oi Tsuki, 2) Chudan Oi Tsuki, 3) Gedan Oi Tsuki

Forsvarsteknikker: 1) Jodan Uke, 2) Chudan Soto Uke, 3) Gedan Barai med påfølgende Chudan Gyaku Tsuki deretter blokkering med Gedan Barai.

8. KYU – Blått belte

Stillinger

Kiba dachi

Slag

Shita tsuki

Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blokkeringer

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Uchi Uke /Gedan Barai

Spark

Mae Geri Jodan Chusoko

Ago Mae Geri

Kata

Taikyoku Sono San

Kumite

Yokusoku Ippon Kumite, fighting som er arrangert av eleven eller instruktøren.

7. KYU – Blått belte

Stillinger

Neko Ashi Dachi

Slag

Tettsui Komekami Uchi

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

Tettsui Hizo Uchi

Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blokkeringer

Seiken Mawashi Gedan Barai

Shuto Mawashi Uke (i Kokutsu Dachi)

Spark

Mae Chusoku Keage

Teisoku Mawashi Soto Keage

Heisoku Mawashi Uchi Keage

Sokuto Yoko Keage

Kata

Pinan Sono Ichi

Pusteøvelser

Ibuki Sankai

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

Alle slag og spark skal kunne utføres i Kiba Dachi og Zenkutsu Dachi.

6. KYU – Gult belte

Stillinger

Tsuru Ashi Dachi

Slag

Uraken Somen Ganmen Uchi

Uraken Sayu Ganmen Uchi

Uraken Hizo Uchi

Uraken Oroshi Ganmen Uchi

Uraken Mawashi Uchi

Nihon Nukite (Me Tsuki)

Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

Blokkeringer

Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Spark

Kansetsu Geri

Chudan Yoko Geri (Sokuto)

Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

Kata

Pinan Sono Ni

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

Elevene må kunne vise bevegelsene i Tsuru Ashi Dachi og utføre sidespark.

5. KYU – Gult belte

Stillinger

Moro Ashi Dachi

Slag

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Jodan Hiji Ate

Blokkeringer

Shotei Uke (Jodan, Chudanc, Gedan)

Spark

Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono San

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

Elevene må kunne bevegelse i Moro Ashi Dachi.

4. KYU – Grønt belte

Generelle spørsmål om karate

Stillinger

Haisoku Dach

Heiko Dach

Uchi Hachi Ji Dach

Slag

Shuto Sakotsu Uchi

Shuto Yoko Gammen Uchi

Shuto Uchi Komi

Shuto Hizo Uchi

Shuto Jodan Uchi Uchi

Blokkeringer

Shuto Jodan Uke

Shuto Chudan Soto Uke

Shuto Chudan Uchi Uke

Shuto Mae Gedan Barai

Mawashi Uke

Shuto Jodan Uchi Uke

Spark

Jodan Yoko Geri

Jodan Mawashi Geri (Chusoko, Haisoko)

Jodan Ushiro Geri

Kata

Sanchin No Kata

Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni, San

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

3. KYU – Grønt belte

Generelle spørsmål om Karate

Stillinger

Kake Dachii

Slag

Chudan Hiji Ate

Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)

Ushiro Hiji Ate

Oroshi Hiji Ate

Blokkeringer

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

Spark

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono Yon

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

Elevene vil bli prøvet i bevegelse i Kake Dachii

2. KYU – Brunt belte

Elevene må kunne svare på forskjellige spørsmål om Karate, samt ha god forståelse for oppvarmingsprogrammet og kunne demonstrere forskjellige øvelser.

Slag

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Hira Ken Oroshi Uchi

Haishu Uchi (Jodan, Chudan)

Hira Ken Mawashi Uchi

Age Jodan Tsuki

Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blokkeringer

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Spark

Tobi Nidan Geri

Tobi Mae Geri

Kata

Pinan Sono Go

Gekesai Dai

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

1. KYU – Brunt belte

Slag

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Blokkeringer

Kake uke

Chudan Haito Uchi Uke

Spark

Jodan Uchi Haisoku Geri

Oroshi Uchi Kakato Geri

Oroshi Soto Kakato Geri

Tobi Yoko Geri

Kata

Yantsu

Tsuki no Kata

Kumite

Jiju Kumite (frifighting)

Shodan 1.DAN – Sort belte (1 stripe) Sempai

Merk at ved forsøk på Shodan skal samtlige foregående teknikker fremvises på en måte som overstiger kravene til 1.Kyu. Enhver grunnleggende teknikk må kunne utføres korrekt. Alle teknikker kan kreves fremvist i Gyaku.

Merk

Det tas ikke hensyn til midlertidige skader

Slag

Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan)

Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blokkeringer

Ulike måter å blokkere med bena

Morote Kake Uke (Jodan, Chudan)

Osae Uke

Morote Haito Uchi Uke

Spark

Kake Geri (Kakato), (Jodan, Chudan)

Ushiro Mawashi Geri (Jodan, CHudan, Gedan)

Kata

Tensho

Saifa

Taikyoku Sono Ichi, Ni, San In Ura

Kumite

Jiju Kumite (frifighting 30-mannsfighting)

Renraku (kombinasjonsteknikker)

(1) Mawashi Geri, (2) Ushiro Mawashi Geri, (3) Jodan Mae Geri, (4) Mawashi Geri, (5) Ushiro Mawashi Geri

Nidan 2.DAN – Sort belte (2 striper) Sempai

Merk

Ved gradering vil kandidaten bli testet i tidligere gjennomgatte graderingsteknikker og Kata.

Slag

Toho Uchi (Jodan)

Keiken Uchi

Blokkeringer

Hiji Uke (Chudan, Gedan, Jodan)

Gedan Shotei Morote Uke

Gedan Shuto Morote Uke

Spark

Tobi Ushiro Geri

Tobi Ushiro Mawashi Geri

Tobi Mawashi Geri

Age Kakato Ushiro Geri

Kata

Kanku

Gekisai Sho

Seinchin

Oinan Sono Ichi i Ura

Kumite

Jiju kumite (frifighting)

Sandan 3.DAN – Sort belte (3 striper) Sensei

Merk

Ved gradering vil kandidaten bli testet i tidligere gjennomgatte graderingsteknikker og Kata, og da med vekt på Kata.

Kandidaten vil bli grundig testet i å instruere i oppvarmingsøvelser, tøyeøvelser og alle teknikker og Kata. Det legges stor vekt på kandidatens evne til å formidle kunnskap og utvise stor forståelse for bruken av de ulike teknikkene i selvforsvar. Det vil også bli testet i bruken av selvforsvarsteknikker mot en eller flere motstandere.

Kata

Sushi Ho

Garyu

Seipai

Pinan Sono Ni i Ura

Kumite

Jiju kumite (frifighting)

Det vil bli lagt vekt på evnen til å formidle kunnskap om Kumite og oppbygningen av en Kumite økt.

Tameshiwari (knusing)

Kunnskap om Tameshiwari og kunne utføre det i praksis

Yondan 4.DAN – Sort belte (4 striper) Sensei

Merk

Ved gradering vil kandidaten bli testet i tidligere Kata.

Kandidaten vil bli grundig testet i å instruere i oppvarmingsøvelser, tøyeøvelser og alle teknikker og Kata. Det legges stor vekt på kandidatens evne til å formidle kunnskap og utvise stor forståelse for bruken av de ulike teknikkene i selvforsvar. Det vil også bli testet i bruken av selvforsvarsteknikker mot en eller flere motstandere.

Kumite

Jiju kumite (frifighting)

Det vil bli lagt vekt på evnen til å formidle kunnskap om Kumite og oppbygningen av ulike kumite økter.

Tameshiwari (knusing)

Kunnskap om Tameshiwari og kunne utføre det i praksis

Uttaleforklaring for japanske ord

Eksempel på japansk uttale i følge Hepburn systemet.

Uttale eksempel:

Kyokushin-karate, jodan, chudan, shuto, tsuki, zen.

a, e, i uttales omtrent som på norsk

o uttales som **o** | **sømmer**

U uttales som **o** | **søl**

y uttales som **j** | **jamt**

j uttales som **j** | **jeep** (eng)

ch uttales som **ch** | **chance** (eng)

sh uttales som **sh** | **ship** (eng)

ts uttales som **ts** | **ship** (eng)

z uttales som **z** | **zone** (eng)

Vokaler kan ha kort uttale og skrives da: a, e, i, o, u.

Eller som lang uttale og skrives da: ā, ē, ii, ō, ū.

Om man ikke hensyntar denne uttaleforskjellen kan det være at man sier noe helt annet enn det man hadde tenkt. For eksempel betyr Yoi forberedelse, men Yoi betyr bl a tidlig kveld.

U og I blir i visse lydkombinasjoner nesten helt stumme.

Eksempel:

Tsuki uttales ts'ki

Shita uttales sh'ta

Dōmo Arigatō Gozaimashita uttales domō arigato gōzaimash'ta.

I visse situasjoner forekommer konsonantforandringer.

Eksempel:

Tsuki uttales iblant zuki.

Keri uttales iblant geri.

Ett ord med et visst uttale kan iblant ha flere, iblant mange, ulike betydninger.

Eksempel:

Uchi betyr bl a slag og Inside.

Ky ū betyr bl a elevgrad og tallet ni (9).

Terminologi

Anatomi: Hode og hals

Ago	Chin	Hake
Hana	Nose	Nese
Atama	Head	Hode
Kao	Face	Ansikt
Ganmen	Face	Ansikt
Kubi	Neck	Nakke
Kuchi	Mouth	Munn
Me	Eye(s)	Øye/øyne
Mimi	Ear(s)	Øre
Nodo	Throat	Hals

Anatomi: Kroppen

Hara	Stomach, abdomen	Mage
Hizô	Spleen	Siden, ved nedre ribben (eg. milten)
Kata	Shoulder	Skuldre
Kintama	Testicles, groin	Testikler, skritt
Koshi	Hips	Hofte
Mizô-ochi	Solar plexus	Solar plexus
Mune	Chest	Bryst
Rokkôstu	Rib(s)	Ribben
Sakotsu	Clavicle	Kraveben
Senaka	Back	Rygg
Shinzô	Heart	Hjerte
Sôkei	Groin	Skritt

Anatomi: Armer og hender

Hiji	Elbow	Albue
Kobushi	Fist	Knyttet hånd
Kote	Forearm (topside)	Underarm
Te	Hand	Hånd
Tekubi	Wrist	Håndledd
Ude	Arm	Arm
Yubi	Finger(s)	Finger/fingre

Anatomi: Ben

Ashi	Foot, leg	Fot, ben
Ashikubi	Ankle	Ankel
Ashiyubi	Toe(s)	Tå/tær
Futo-mom	Thigh(s)	Lår
Hiza	Knees	Kne
Kahanshin	Lower body	Underkropp
Kansetsu	Joint (any)	Ledd (kne etc.)
Sokuto	Knife foot	Knivfot, fotens ytre kant
Sune	Shin(s)	Skinneben
Tsumasaki	Tips of the toes	Tåspisser

Anatomi: Kroppsvåpen

Empi	Elbow	Albue
Haishô	Backhand	Håndrygg
Haitô	Inner knife hand	Håndkant ved tommelfinger
Hiji	Elbow	Albue
Hira Ken	Flat fist	Knyttneve med første fingerledd
Hitosashi Yubi	Forefinger	Pekefinger
Ippon Ken	Knuckle fist	Slag med en av knokene
Ippon Nukite	Single finger spearhand	Fingerstikk med en finger
Keikô	Chicken beak hand	Kyllingnebb (alle fingre samlet)
Kobushi	Fist	Knyttet hånd
Koken	Wrist top	Håndledd (på oversiden)
Kote	Forearm	Underarm
Naka Yubi	Middle finger	Langfinger
Nihon Ken	Two nuckle fist	Slag med to av knokene
Nihon Nukite	Two finger spearhand	Fingerstikk med to fingre
Nukite	Spearhand	Fingerstikk
Oya Yubi	Thumb	Tommelfinger
Ryuto Ken	"Dragon's head fist"	Knyttneve med andre fingerledd
Seiken	Forefist	Knokene
Shotei	Palm heel	Håndflatekant
Shutô	Knifehand	Håndkant
Tettsui	Bottom fist	Håndkant med knyttet hånd
Tôhō	Sword peak hand	Innside ved peke- og tommelfinger
Uraken	Backfist	Omvendt slag med knokene
Yohon Nukite	Four finger spearhand	Fingerstikk med samlede fingre

Anatomi: Ben og føtter

Chūsoku	Ball of foot	Tåball
Haisoku	Instep	Vrist
Hiza	Knee	Kne
Kakatô	Heel	Hæl
Sokutô	Foot edge	Fotkant
Sune	Shin	Skinneben
Teisoku	Arch of foot	Fotsåle

Retninger/angivelser

Age	Rising	Oppadgående
Chûdan	Middle level (torso)	Midtre del av kroppen
Enkei	Circular	Sirkulær
Gedan	Lower level	Nedre del av kroppen (under beltet)
Gyaku	Reverse	Motsatt
Jôdan	Upper level	Øvre del av kroppen (hodet, hals/nakke)
Jûji	Crossed	Krysset
Jun	Straight off shoulder	Rett ut fra skulderen
Mawashi	Circular; turning	Sirkulær bevegelse
Morote	Both hands	Begge hender
Naname	Diagonal(Iy)	Diagonalt
Ôi	Lunging	Rett støt, samme side
Oroshi	Descending	Nedadgående
Sagari	Step backwards	Gå bakover
Sayû	Left & right	Til siden
Shita	Lower	Lavt
Shômen	Front	Front
Soto	Outside	Utvendig
Tobi	Jump	Hopp, flyvende
Uchi	Inside	Innvendig
Yoko	Side	Siden

Retninger som danner utgangspunkt for bevegelser

Mae	Front	Front, forover
Ushiro	Back	Bakover
Migi	Right	Høyre
Hidari	Left	Venstre
Migi-mae	Right forward	Høyre forover
Migi-ushiro	Right back	Høyre bakover
Hidari-mae	Left forward	Venstre forover
Hidari-ushiro	Left back	Venstre bakover
Naname	Diagonal(Iy)	Diagonalt

Høyder

Chûdan	Middle level; torso area	Mellomgulv
Gedan	Lower level; groin and below	Nedre del (under beltet)
Jôdan	Upper level; neck and above	Øvre del, fra halsen og opp
Jôhanshin	Upper body, above waist	Overkropp
Kahanshin	Lower body, from groin down	Underkropp

Undervisnings-terminologi

Ashi o fuite	Shake your feet	Rist føttene
Chikara irete	With tension, with power	Med kraft og styrke
Fuite	Shake (hands or feet)	Rist hender eller føtter
Fumikonde	Move (step) across floor	Bevegelse over gulvet
Hajime	Start, go	Start
Hantai	Opposite side	Motsatt side
Ibuki	Forced tension (yang) breathing	Kraftfull pusteteknikk
Idôkihon	Moving basics	Grunnteknikker i bevegelse
Idô-geiko	Moving basics	Grunnteknikker i bevegelse
Kaiten	Turning around; revolving	Omvendt venderetning
Kamaete	On guard; take position	Innta stilling
Kiai	Primal yell; gut scream	Rop i forbindelse med teknikk
Kihon	Basics	Grunnteknikker
Kime	Focus	Fokusering, kraft
Kumite	Sparring	Treningskamp
Ippon kumite	One step sparring	Ett skritts kamptrening
Jiyû kumite	Free sparring	Fri kamp
Jis-sen kumite	Full contact; no holds barred	Kamp med full kontakt
Mawatte	Turn around	Snu rundt
Mokusô	Eyes closed for meditation	Lukk øynene for meditasjon
Naore	Return to start	Tilbake til utgangsposisjon
Nogare	Silent breathing	Lydløs pusteteknikk
Osu	I understand; term of respect and acknowledgement to others	Jeg forstår; karatehilsen
Rei	Bow	Bukk
Sanbon kumite	Three step sparring	Tre skritts kamptrening
Seiza	Kneeling position	Knesittende
Tate	Vertical	Vertikal, oppreist
To o fuite	Shake your hands	Rist hendene
Ura	In reverse; backwards - where techniques are done stepping around behind instead of straight forward, and then continuing from here	Omvendt venderetning, brukes i kata
Yakusoku	Pre-arranged	Arrangert kamp
Yame	Stop, finish	Stopp
Yasume	Rest; at ease	Slapp av
Yôi	Ready	Klar
Yuk-kuri	Slowly	Langsomt

Tall/nummerering

Ichi	1	En
Ni	2	To
San	3	Tre
Chi/yon	4	Fire
Go	5	Fem
Roku	6	Seks
Shichi/nana	7	Syv
Hachi	8	Åtte

Ku/kyû	9	Ni
Jû	10	Ti
Nijû	20	Tyve
Sanjû	30	Tretti
Yonjû	40	Førti
Gojû	50	Femti
Hyaku	100	Hundre
-do	Degrees	Grad(er)
Hyaku-hachijû-do	180 degrees	180 grader
Kyûjû-do	90 degrees	90 grader
Yonjûgo-do	45 degrees	45 grader
-kai	Times	Ganger
Ik-kai	Once	En gang
Nikai	Twice	To ganger
Sankai	Three times	Tre ganger
Yonkai	Four times	Fire ganger
Gokai	Five times	Fem ganger
Rok-kai	Six times	Seks ganger
Nanakai	Seven times	Syv ganger
Hak-kai	Eight times	Åtte ganger
Kyû-kai	Nine times	Ni ganger
Juk-kai	Ten times	Ti ganger
Gojuk-kai	50 times	50 ganger
Hyak-kai	100 times	100 ganger

Teknikker (Wasa)

Ashi barai	Foot sweep	Feiing med foten
Ate	Strike	Slag
Barai	Reap; parry	Feiende bevegelse, blokkering
Chokuzuki	Straight (direct) punch	Rett (direkte) støt
Enkei	Circular	Sirkulær
Geri	Kick	Spark (navn på et spesielt spark)
Keri	Kicks	Spark (felles betegnelse for spark)
Gyaku	Reverse; opposite	Omvendt
Jûji	Crossed	Krysset
Kagi	Bent	Bøyd
Kake	Hooking	Kroket
Kekomi	Thrusting kick	Støtende spark
Keri-waza	Kicking techniques	Sparketeknikker
Kizami	Jab	Slag, støt
Morote	Two handed	To hender
Nage	Throw	Kaste
Ôi	Lunge	Teknikk i bevegelse fremover
Soto	Outside	Utsiden
Taoshiwaza	Takedowns	Ta ned, felle
Tobi	Jump	Hopp, flyvende
Tobi geri	Jumping kick	Hoppspark, flyvende spark
Tsuki	Punch	Støt
Uchi	Inside; strike	Innsiden; slag
Uke	Block	Blokkering

Uke waza	Blocking techniques	Blokkeringsteknikker
Waza	Technique	Teknikk

Grunnteknikker (Kihon)

Tachikata	Stances	Stillinger
Heiko Dachì	Parallel open stance	Parallell åpen stilling
Haisoku Dachì	Closed feet stance	Lukket fotstilling (bena inntil)
Takeashi Dachì	Hooked stance	Kroket stilling
Kamae Dachì	Fighting stance	Kampstilling
Kiba Dachì	Horse riding stance	Ridestilling
Kokutsu Dachì	Backward leaning stance	Bakoverlent stilling
Moroashi Dachì	Two foot stance	Føttene parallelt og forskjøvet
Musubi Dachì	Open feet stance	Stilling med hælene sammen
Nekoashi Dachì	Cat stance	Kattestilling
Shiko Dachì	Sumo stance	Sumo-stilling
Shizen Dachì	Natural stance	Naturlig stilling, utgangsstilling
Sanchin Dachì	Hourglass stance	Timeglasstilling
Tsuruashi Dachì	Crane stance	Tranestilling
Uchihachiji Dachì	Pigeon toe stance	Stilling føttene vendt innover
Yoi Dachì	Ready stance	Klarstilling
Zenkutsu Dachì	Front bent leg stance	Fremoverlent stilling, med fremre ben bøyd
Seiken	Forefist	Knokene
Seiken Oi Tsuki	Lunge punch	Rett støt forover
Seiken Gyaku Tsuki	Reverse lunge punch	Omvendt støt
Seiken Ago Uchi	Chin strike	Snappslag mot haken
Seiken Shita Tsuki	Low strike	Lavt slag mot magen
Seiken Kagi Tsuki	Rip to pit of stomach	Lavt omvendt slag
Jun Tsuki	Strike straight off shoulder	Slag rett ut fra skulderen
Morote Tsuki	Punch with both hands	Rett slag med begge hender
Uraken	Backfist	Baksiden av knokene
Uraken Shōmen Ganmen Uchi	Backfist strike to front	Foroverrettet omvendt slag med knokene
Uraken Sayū Ganmen Uchi	Backfist strike to side	Omvendt slag med knokene til siden
Uraken Hizō Uchi	Backfist strike to spleen (ribs)	Omvendt slag med knokene mot ribben/nyre
Uraken Mawashi Uchi	Backfist circular strike to the head	Omvendt slag med knokene mot siden/baksiden av hodet
Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Backfist downwards strike	Omvendt slag med knokene nedover mot ansiktet
Hiji	Elbow	Albue
Hiji Ate	Elbow strike	Albueslag
Age Hiji Ate	Rising elbow strike	Albueslag oppover
Mae Hiji Ate	Front elbow strike	Albueslag forover
Ushiro Hiji Ate	Backwards elbow strike	Albueslag bakover

Oroshi Hiji Ate	Downwards elbow strike	Albueslag nedover
Shutô	Knifehand	Håndkant
Shutô Yoko Ganmen Uchi	Knifehand strike to head	Håndkantslag mot siden av hodet
Shutô Hizo Uchi	Knifehand strike to spleen	Håndkantslag mot ribben/nyre
Shutô Sakotsu Uchi	Knifehand strike to clavicle	Håndkantslag mot kraveben
Shutô Sakotsu Uchikomi	Driving knifehand to clavicle	Fremadrettet håndkantslag mot kravebenet
Shutô Jodan Uchi (Kubi) Uchi	Inside knifehand to neck	Innvendig håndkantslag mot hodet (nakken)
Tettsui	Bottom fist	Hammerslag
Tettsui Komekami	Bottom fist strike to head	Hammerslag mot hodet
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Bottom fist strike downwards to head	Hammerslag ned mot ansiktet
Tettsui Hizô Uchi	Bottom fist strike to spleen (ribs)	Hammerslag mot ribben/nyre
Tettsui Yoko Uchi	Bottom fist strike to side	Hammerslag mot siden
Uke	Blocks	Blokkeringer
Haitô Uchi Uke	Inner block with reverse knife hand	Innvendig blokkering med omvendt knivhånd
Mae Gedan barai	Downward parry	Nedadgående blokkering
Jôdan Uke	Upper block	Oppadgående blokkering
Koken Uke	Block with wrist top	Blokkering med oversiden av handleddet
Chûdan Uchi Uke	Middle inside block	Innvendig blokkering
Chûdan Soto Uke	Middle outside block	Utvendig blokkering
Chûdan Uchi Uke - Gedan Barai	Simultaneous inside block and downward parry	Innvendig og nedadgående blokkering
Mawashi Uke	Roundhouse block with palm heel	Tohånds sirkelblokk med håndflatekant
Morote Chûdan Uchi Uke	Middle inside block with two hands	Innvendig blokkering med to hender
Osaе uke	Press down block	Blokkering ned med håndflaten
Shutô Mawashi Uke	Roundhouse block with knifehands	Tohånds sirkelblokk med håndkant
Keri (geri)	Kick	Spark
Hiza geri	Knee kick	Knespark
Kin geri	Groin kick	Spark mot skrittet
Mae geri	Front kick	Frontspark
Mae Keage	Rising front kick	Frontspark med strakt ben
Uchi Mawashi Keage	Inside crescent kick	Innvendig sirkelspark
Soto Mawashi Keage	Outside crescent kick	Utvendig sirkelspark
Mawashi Geri	Roudhouse kick	Sirkelspark
Kansetsu Geri	Joint kick	Lavt sidelengs spark (mot kne)
Yoko Geri	Side kick	Sidelengs spark
Yoko Keage	Rising side kick	Sidelengs spark med strakt ben
Ushiro Geri	Back kick	Baklengs spark

Ushiro Mawashi Geri	Reverse roundhouse kick	Baklengs sirkelspark
Kake Geri	Hooking kick	Kroket spark
Kakato Geri	Heel kick	Spark med hælen

Mesterskaps-terminologi

Aiuchi	No point	Ingen poeng
Aka	Red	Rød
Aka no kachi	Red victory	Rød vinner
Akushu	Shake hands	Utøverne håndhilser
Awasete ippon	Point totalling ippon	Poeng gir sammenlagt et helt poeng
Chûi	Warning for illegal technique	Advarsel
Enchô-sen	Extension bout	Forlengelse
Fukushin	Corner judge	Hjørnedommer
Fukushin shugo	Calling corner judges together	Sammenkalling av dommerne
Genten	Minus point for fouls	Minuspoeng = to advarsler
Hajime	Start	Start
Hansoku chûi	Official warning	Offisiell advarsel
Hansoku make	Loss by disqualification	Taper som følge av diskvalifisering
Hantei	Decision (of judge)	Kjennelse (av dommerne)
Hantei onegaishimasu	"Judge decision please"	"Vær vennlig å avgi kjennelse"
Hata	Flag	Flagg
Hikiwaki	Draw	Uavgjort
Ippon	Full point	Helt poeng
Jikan	Time (call for clock to be stopped)	Tid (for å stoppe klokken)
Jô-gai	Outside fighting area	Utenfor kampareal
Jô-nai	Inside fighting area	Innenfor kampareal
Jun-yûsho	Runner-up	Annen plass (sølv)
Kachi	Victory	Seier
Ni-in	Second place; runner-up	Annen plass (sølv)
Sekai taikai	World championships	Verdensmesterskap
Shiai	Tournament; match	Mesterskap, kamp
Shiai-jô	Fighting area	Kampareal
Shik-kaku	Disqualification	Diskvalifisering
Shinpan(-in)	Judge, referee	Dommere
Shiro	White	Hvit
Shiro no kachi	White victory	Hvit vinner
Shushin	Centre referee	Kampleder
Tameshiwari	Board breaking	Knusing
Waza-ari	Half point	Halvt poeng
Yame	Stop	Stopp
Yûsei kachi	Win by superiority	Vinner ved kampoverlegenhet
Yûsho	First place	Vinner
Zenkoku taikai	National championships	Nasjonalt mesterskap
Zokô	Continue fighting	Fortsett kampen

Diverse terminologi

Budo	Marital art	Kampkunst
Bunkai	Take apart, disassemble	Nedbrytning, teknikkanalyse (om

		kata)
Dan	Degree (Black belt grade)	Grad (svartbeltegrad), egentlig "trinn"
Do	Way or path	Vei eller måte
Dojo	Training location	Treningslokale
Gi	Uniform	Drakt
Kancho	Senior man in the style	Leder for stilarten
Karate	Empty hand	Tom hånd
Karateka	One who practises karate	Person som utøver karate
Kata	Pattern, formal exercises	Mønster, forutbestemt sett av teknikker
Kohai	Junior	Junior (kyu-gradert)
Kyu	Class; level; grade	Elevgrad
Makiwara	Punching board	Treningsredskap, til å slå på
Obi	Belt	Belte
Senpai	Senior	Senior (brukes om 1. og 2. dan)
Sensei	Teacher	Lærer (brukes om 3. og 4. dan)
Shihan	Master	Mester (brukes om 5. dan og høyere)

Litt om navngiving av teknikker:

Navn på grunnteknikker (kihon-teknikker) kan settes sammen på flere måter. Her er et par eksempler: Treffpunkt (eller høyde) , retning , del av kroppen som brukes som våpen og type teknikk.

Eksempel:

Høyde	Retning	Våpen	Teknikk
Midtre	Framover	Knytt hand	Slag
Chudan	Mae	Seiken	Tsuki

Ofte er en deler av teknikkens navn utelatt fordi det japanske språket tar sikte på at de blir forstått likevel. Det er ikke galt å bruke hele navnet. I eksemplet over er fremgår det at det er et slag mot midtre del av kroppen med knyttet hand og retningen framover. Derfor blir kanskje Mae og Seiken utelatt, resultatet blir en enkel Chudan Tsuki.

Et annet eksempel:

Høyde	Retning	Våpen	Teknikk
Øvre	Til siden	Fotkant	Spark
Jodan	Yoko	Sokuto	Geri

Her er Sokuto kanskje underforstått og dermed utelatt, det som blir igjen er da Jodan Yoko Geri. På denne måten kan man formulere japanske navn på alle teknikker, selv om en ikke vet hva de normalt blir kalt. Og ikke minst kan man forstå omtrent hva en navngitt teknikk er ut fra navnet, selv om man ikke kjenner teknikken fra før.