

Velkommen til OSI-Karate!

Denne medlemspakken er utarbeidet av styret i karategruppa for å gi nye og gamle medlemmer nyttig informasjon.

All løpende informasjon blir formidlet på trening. I tillegg blir den sendt ut på e-post, og lagt ut på hjemmesiden vår: www.osi.uio.no/karate/ På hjemmesiden finnes informasjon om hvordan du melder deg på/av e-postlisten. Vi har også en blogg, www.osikarate.blogspot.com, for uformelle oppdateringer, og en facebookgruppe.

For nye medlemmer vil vi understreke at vi har en lang sosial tradisjon med fester, hytteturer og pubturer. Følg med på aktivitetsplanen.

Vi ønsker dere alle et godt semester i OSI Karate.

Hilsen Styret.

Styret 2010

Verv	Navn	Email	Mobil
Leder	Tone Melvær Ruud	tonemru@ulrik.uio.no	415 67 636
Nestleder	Emelie Höglund	emeliehoglund@gmx.net	413 70 208
Økonom	Christer Tannes Tronsmed	christer_tt@hotmail.com	977 67 241
Sekretær	Luigi Maglanoc	lammaglanoc@hotmail.com	481 88 703
Styremedlem	Christian Agrell	chrisagr@student.matnat.uio.no	957 25 727
Styremedlem	Cornelia Roffeis	c.roffeis@gmx.at	403 10 430
Vara	Chiu Wai Mickey Yip	wai@broadpark.no	901 28 321
Vara	Lars Nesser	larsnesser@hotmail.com	474 09 317
Styret	osi-karate-styre@osi.uio.no		

Treningsavgift

Treningsavgiften dette semesteret er på 375,- for nybegynnere, og 500,- for eksisterende medlemmer. Denne dekker medlemskap i Norges Kampsportforbund, medlemskap i Østlandske kampsportkretser, medlemskap i Kofukan (stilartsorganisasjonen) og skadeforsikring. Resten brukes til treningsleire, konkurranser, trenerkurs og sosiale arrangementer. Instruktørene våre gjør med andre ord jobben gratis. Forsikringen gjelder under organisert trening, treningsleire, konkurranser og reise til og fra trening.

Nærmere opplysninger om forsikringen kan finnes på www.kampsport.no.

Medlemsavgift til OSI

For å trene i en av gruppene til Oslo Studentenes Idrettsklubb må man være medlem i OSI. Dette koster 75,- per semester. OSI har forskjellige rabattavtaler med sportsbutikker mm.

Se www.osi.uio.no.

Adgangskort

For å komme inn i idrettsbygningene ved Universitetet i Oslo må man kjøpe adgangskort. Prisen varierer ettersom man er student eller har annen tilknytning til UiO. Med adgangskortet kan man delta på alle andre gratis aktiviteter i regi av Universitetsidretten og fritt benytte svømmehall og helsestudio.

Se www.sio.no

Salgsvarer

Vi selger følgende varer med den rabatten som vi får fra vår leverandør (ta kontakt med en av instruktørene for nærmere informasjon/bestilling, med forbehold om prisendringer):

Gi med belte og merker:	600,-	
Hansker til trening:	200,-	(hansker til konkurranse koster fra 200,- og må kjøpes i butikk)
Enkel tannbeskytter:	50,-	(tannlegetilpasset beskytter må kjøpes av den enkelte)
Legg/brist og leggbeskytter:	150,-	(100,- for bare leggbeskytter)
Susp:	120,-	(for herrer)

Treningstider Høst 2010

	<u>Tid</u>	<u>Sted</u>	<u>Parti</u>	<u>Instruktør</u>
Mandag	08.00 – 09.00	Sal 5	Morgentrening*	-
	19.00 – 20.30	Sal 2C	Viderekomne	Wai/Lars/Christer
	20.30 – 22.00	Sal 2C	Nybegynnere	Wai/Lars/Christer
Tirsdag	08.00 – 09.00	Sal 5	Morgentrening*	-
Onsdag	08.00 – 09.00	Sal 5	Morgentrening*	-
	17.00 – 18.30	Sal 5	Nybegynnere	Wai
	18.30 – 19.30	Sal 5	Viderekomne – kihon	Shankat
	19.30 – 20.30	Sal 5	Viderekomne – kumite	Wai
Torsdag	08.00 – 09.00	Sal 5	Morgentrening*	-
Fredag	08.00 – 09.00	Sal 5	Morgentrening*	-
	18.00 – 19.30	Sal 5	Nybegynnere	Christer?
	18.00 – 19.30	Sal 5	Viderekomne –kata	Wai/Lars/Christer
Lørdag	10.00 – 12.00	UA	Fritrening	-

- Sal 5 er på Blindern
- Sal 2A og 2C er i 2. etasje i Domus Athletica
- UA er mattesalen i underetasjen i Domus Athletica
- *Morgentrening går bare hvis det er interesse for det. Ved ønske om morgentrening tas dette opp på kveldstrening eller på facebookgruppa Morgenfugler OSI Karate

Etter graderingsleiren siste helgen i desember, blir det fellestreninger frem til semesterstart over nyttår. Nærmere informasjon blir gitt på trening, informasjonstavlene og per e-post.

Introduksjon til Shito-Ryu Karate-do Kofukan

Shito-Ryu Karate-Do, grunnlagt av Kenwa Mabuni, kombinerer egenskapene til Master Itosus Shuri karate og Master Higaonnas Naha karate. Navnet Shito-Ryu er dannet av de første tegnene i disse mesteres navn. ("Ito" – gammelt kinesisk tegn "Shi", "Higa" – gammelt kinesisk tegn "To"). I undervisningen og for å forklare de grunnleggende forskjellene mellom de to skolene Itosu og Higaonna, rettet Kenwa Mabuni oppmerksomheten mot kata. Han mente at kata, som kombinerer angreps- og forsvarsteknikker er den viktigste delen av karate-do, og at det er nødvendig å forstå betydningen av hver bevegelse i kataen og utøve kataen korrekt.

Kenwa Mabuni var den første som introduserte begrepene Bunkai kumite og Hokei Kumite, som demonstrerer meningen med og viser den riktige utøvelsen av hver teknikk i en Kata. Det endelige resultatet av riktig kata- og kumitetrening er å kunne benytte karateteknikker i fri sparring.

Trening av kata er også en hjelp til å overføre kunnskapen som ligger i hver kata til neste generasjon. Shito-Ryu har svært mange kata i forhold til andre stilarter.

Ifølge Kenwa Mabuni vil en student som ignorerer kata og kun trener kumite ikke få noen progresjon i karate-do og vil aldri forstå dens mening.

Generelle mål

Utvikle en god personlighet og en sterk karakter.

Bevare korrekte teknikker og kata.

Fremme vennskap mellom medlemmene.

Instruksjonsprinsipper

Respektere verdien til de tradisjonelle kataene.

Enhetlig studie av kata og kumite.

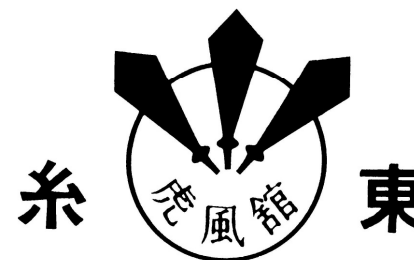
Vitenskapelig fremgangsmåte i analyse av teknikkene.

Tekniske prinsipper

Gjør ingen unødvendige bevegelser.

Bruk ingen unødvendig kraft.

Bruk hele kroppen til å utøve teknikkene.



Dojo-etikette

Dojo-etikette er regler for god oppførsel i dojoen

- Hils alltid når du kommer inn i og går ut av dojoen.
- Kommer du for sent til trening skal du innta seisa-stilling ved døren og avvente instruktørens signal til å komme inn og delta.
- Organisert trening innledes og avsluttes med hilsningsseremoni.
- Treningen skal foregå i ren gi. Hvis du av helsemessige grunner må bruke sko (sprekker/sår under foten etc.), skal du først spørre instruktøren om lov.
- Under trening er det ikke tillatt å bære ringer, ørepynt, halskjeder o.l. i dojoen. Dette fordi slike ting lett kan føre til skader på andre og deg selv under trening.
- Av hensyn til andre og deg selv plikter du å være nøye med den personlige hygien. Er du plaget av sjenerende kroppslukt/fotsvette, bør du vaske deg også før trening. Negler på hender og føtter skal være kortklippte.
- Det skal alltid være ro i dojoen. Ønsker du å prate skal dette foregå rolig og dempet.
- Under trening med partner skal du alltid hilse mot partner før øvelsen innledes. Dette som et tegn på høflighet og gjensidig respekt, og som et tegn på at du er innforstått med at teknikkene skal kontrolleres for å unngå skader.
- Husk alltid å takke den som har lært/forklart deg noe.
- Under trening tituleres sortbelteinstruktører med Sensei.
- Ønsker du instruktørens oppmerksomhet under trening, skal dette skje ved håndsopprekking.
- Under trening skal du aldri forlate dojoen uten tillatelse fra instruktøren.
- Hvis du må gå før treningen er slutt, skal du gi instruktøren beskjed om dette før treningen starter.

Dojo-Kun (Dojo motto)

REIGI	ETIKETTE
SONKEI	RESPEKT
NINTAI	UTHOLDENHET
DORYOKU	ANSTRENGELSE/STREVEN
SÓZÓ	KREATIVITET
YÚKI	MOT

Karatehistorikk

Karatens historie kan spores tilbake til det 6. århundre, til Daruma, grunnleggeren av zenbuddhismen i det vestlige India. Daruma får æren for å ha innført buddhismen til Kina med hard fysisk og psykisk trening. Denne formen for trening ble undervist i Shaolin-tempelet rundt 500 år e.Kr. Shaolin (Shorin) Kung Fu fra nordre delen av Kina har svært raske og dynamiske bevegelser. Shokei-skolen fra sør i Kina var kjent for mer kraftfulle teknikker. Disse stilene fant veien til Okinawa. På Okinawa hadde det fra lang tid tilbake blitt utviklet et kampsystem kalt Tode. Okinawa har opp gjennom historien hatt kulturelle forbindelser til flere av de kinesiske keiserdynastiene. Den kinesiske innflytelsen på Tode viser seg blant annet i at tegnet for stavelsen To i Tode er det samme som for Tang, et av de kinesiske dynastiene. Ettersom Tode ble influert av Kung Fu, ble en ny selvforsvarskunst kalt Te utviklet. (Senere karate) Våpenforbud på Okinawa i to lange perioder har delvis ansvaret for graden av utvikling av ubevæpnede kampteknikker på øya. Karate på Okinawa utviklet seg fra fusjonen av to kampsystemer. Det første ble brukt av innbyggerne på Okinawa og var svært enkelt, men forferdelig effektivt, og fremfor alt svært realistisk fordi det gjennom flere århundrer var blitt brukt i kamper. Det andre, svært innfløkt og gjennomsyret av filosofi, var et produkt av den gamle kinesiske kulturen. Disse to opprinnelsene forklarer dobbeltkarakteren i karate: Ekstremt voldelig og effektiv, men samtidig preget av streng disiplin og filosofi med et ikkevoldelig grunnlag. Det utviklet seg 3 ulike "stilarter" av karate på Okinawa. Disse ble kalt Naha-te, Shuri-te og Tomari-te. Shuri-te og Tomari-te er de eldste stilene. De er relativt like, og kan betraktes som en gruppe. Shuri-te har hurtige og rette teknikker, Naha-te er sterkere påvirket av Kung Fu og har sirkulære og små bevegelser. To store mestere i nyere tid er Anko Itosu (1830-1915) i Shuri-te og Kanryo Higaonna (1852-1915) i Naha-te.

Shito Ryu Historie

Grunnleggeren (Ryuso) av karate-do Shito-ryu, Kenwa Mabuni ble født 14. november, 1889 i Shuri, Okinawa. Han tilhørte den 17. generasjon av en av de tapreste krigerslekter i kongedømmet Kenio Oshiro på Ryukyuu. Kenwa Mabuni var selv fysisk svak som barn, men familiemedlemmer fortalte ofte historier om hans berømte forfedre og han drømte om å kunne kontrollere kropp og sinn. Som 13-åring ble Kenwa godtatt som student ved skolen til den berømte karate-do mester Anko Itosu, som bodde i Shuri. Kenwa Mabuni trente hver dag, selv under tyfoner, og innen syv år var gått hadde han lært kunsten Shuri-karate eller Shuri-te. Da Kenwa var 20 år gammel begynte han å studere kunsten Naha-karate eller Naha-te hos stormester Kanryo Higaonna. Senere dannet disse hovedretningene innen karate på Okinawa grunnlaget for Shito-Ryu Karate-Do.

Etter endt utdanning og militærtjeneste jobbet Kenwa Mabuni i politiet i 10 år. Arbeidet krevde at han reiste til forskjellige kanter av landet der han hadde muligheten til å studere andre former av karate-do med lite kjente lokale mestere. Han studerte også den gamle kunsten Ryokan Budo.

I begynnelsen av det 20. århundre ble karate-do spredt. I 1910 ble det inkludert i timeplanen som et eget fag ved skolene. Det betydde at karate-do endelig ble offisielt anerkjent. Utdannelsen i karate-do manglet fortsatt et system. Majoriteten av mestere la mest vekt på fysisk trening av kropp, håndledd, albuer og fingre ved hjelp av Makiwara og sekker. Det fantes intet standardantrekk slik som i dag.

I disse årene startet Kenwa Mabuni sin undervisningsvirksomhet sammen med sin mester.

13. februar 1918 ble hans eldste sønn Kenei født. Samme år begynte Kenwa Mabuni å popularisere karate, og mange anerkjente mestere hjalp ham. Han organiserte møter i sitt eget hus der Gichin Funakoshi, Choji Oshiro, Choshin Chibana, Onbun Tokuda, Shimpan Shiroma, Seicho Tokuumura og Hoko Ishikawa deltok. I 1918 hadde Kenwa Mabuni æren av å demonstrere karate-do i Okinawas middelskole der prins Kuni og prins Kacho var tilstede. I 1924 ble han instruktør ved to skoler og fikk æren av å demonstrere kunsten for prins Titibu.

I 1925 organiserte Kenwa Mabuni "Okinawan Karate-Do Club" saammen med andre mestere. Dette brakte hans gamle drøm om å etablere en permanent dojo til live. Mange kjente karateledere, som Juhatsu Kyoda, Chojun Miyagi, C.Motobu, Chomo Hanashiro, Choji Oshiro, Choshin Chibana og Wu Xian Gui(Go Kenki), mesteren i Kinesisk-ken, trente i denne første dojoen. Kenwa Mabuni og Chojun Miyagi ble som de yngste medlemmene faste instruktører. På denne tiden konsentrerte man seg om fysisk trening og kumite. Når en student ba instruktøren forklare noe, ga instruktøren ham muligheten til å angripe og svarte ved å vise forskjellige forsvarsteknikker. Treningen var en kontinuerlig innøving av de samme teknikker. De forskjellige mestrene hadde forskjellige teknikker, men læringsmetoden var den samme; praktisk trening.

Året 1927 var spesielt viktig for Kenwa Mabuni. Han møtte Jigoro Kano, grunnleggeren av moderne Judo, som kom til Okinawa for å grunnlegge en ny Judo dojo. Chojun Miyagi og Kenwa Mabuni fikk da muligheten til å forklare og vise Jigoro Kano teknikker fra karate. Jigoro Kano ble inspirert og så på karate-do som den ideelle kunstformen for både angrep og forsvar. Han snakket om viktigheten av å spre karate-do innen Japan. Oppildnet av disse inspirerende ordene, bestemte Kenwa Mabuni seg for å reise til Osaka og hengi seg til utvikling og popularisering av karate-do Shito-Ryu i Japan. Ettersom karate opprinnelig var en kunst fra Okinawa, ble den dårlig mottatt i Osaka. Det fantes ingen offentlige treningshaller så Kenwa forsøkte å popularisere Karate-Do innen politiet og buddisttempler. Publikum hadde problemer med å akseptere karate, særlig kata, og kalte det "nevedans". Kenwa Mabuni arbeidet dag og natt i et forsøk på å finne måter å popularisere karate-do på. Han utførte til og med Tame shivari, knusing av murstein og planker, for å vise publikum hvilken kraft som lå i denne nye kampkunsten. Karate-do ble også brukt i ordinære slagsmål, noe som stred mot dens ideologi og renommé. Politiet forsøkte også å motsette seg karate-do ettersom det var tilfeller der kriminelle ble skadet under arrest.

Til tross for alle vanskeligheter fortsatte Kenwa Mabuni på sin valgte vei. Hans gigantiske innsats ga endelig resultater, og som et resultat ble organisasjonen Dai-Nihon Karate-Do Kai dannet i 1931. Organisasjonen fikk etter hvert navnet Nihon Karate-Do Kai og ble forløperen til det moderne Shito-Kai. Mange av medlemmene i Dai-Nihon Karate-Do Kai var studenter av Kenwa Mabuni. I dag danner disse kjernen i Shito-Kai i det Japanske Karate-Do forbundet og fortsetter å videreføre kampkunsten til Kenwa Mabuni til sine studenter. Etter 2. verdenskrig ble det åpnet karateklubber rundt omkring på universiteter og skoler. De organiserte turneringer og nasjonale mesterskap. I de vanskelige etterkrigsårene hjalp Mabuni til med å bygge opp Japan ved å hengi seg selv til utviklingen og spredningen av Shito-Ryu Karate-Do. Han fikk dessverre ikke tid til å sette planene ut i livet ettersom han døde 23. mai 1952 etter å ha viet hele livet for fremme av sin Shito-ryu Karate-Do. I løpet av denne tiden forbedret en av hans studenter, Chojiro Tani, stilarten til Shukokai Karate.

Chojiro Tani ble født i Kobe, Japan i 1921 og begynte å studere karate på junior high school ved Gojo karateskole under mester Chojun Miyagi. Han begynte på Doshisha universitet i 1940 og fortsatte sine

karatestudier under Kenwa Mabuni og ble en av hans beste studenter. Senere overrakte mester Mabuni mester Tani en attest som tronfølger. I 1948 åpnet Tani Shukokai karateskole i Kobe, der han underviste Tani-ha Shito Ryu. Han dannet også klubber ved Kyoto universitet, Osaka økonomiske college, Tottiro universitet og medisinsk avdeling ved Kobe universitet.

Sentrum for Nihon Karate-Do Kai var Kansai-området. På grunn av innsatsen til Manzo Iwata (en av de flinkeste studentene til Kenwa Mabuni og senere leder i det japanske Shito-Kai Karate-Do forbundet) ble den østlige grenen med base i Tokyo grunnlagt i november 1960. Samme året grunnla sønnen, Kenji Mabuni den vestlige grenen i Osaka. Begge klubbene har avholdt individuelle mesterskap inntil 1964 da det første felles Karate-Do Shito-Kai mesterskap fant sted. I oktober samme år ble det japanske karateforbundet dannet. I februar 1973 ble den østlige og vestlige grenen av Nihon Karate-Do slått sammen til det japanske karateforbundet av Shito-Kai. Stilarten startet sin internasjonale aktivitet etter dannelsen av forbundet. Mestere ble sendt til Asia, Latin-Amerika, USA og Europa. Offisielle representanter fra forskjellige land møttes i Mexico City i 1990 for å diskutere utviklingen av karate-do i verden og dannelsen av et internasjonalt Karate-Do Shito-Ryu forbund. Samme emne ble samtidig diskutert i Havanna under det første panamerikanske Karate-Do Shito-Kai mesterskap. 19. mars 1993 ble World Shito-ryu Karate-do Federation grunnlagt med base i Tokyo og Manzo Iwata som president. Representanter fra 28 land deltok i det første verdensmesterskapet i Karate-Do Shito-Ryu.

Kofukans historie

1970 : Master Tani, Soke av Tani-ha Shito-ryu Karate-do Kempo Shukokai, spurte Doshisha University Karate Clubs studenter om noen av dem kunne tenke seg å hjelpe til med utviklingen av Tani-ha Shito-ryu i utlandet og dra til Amerika og assistere Sensei Kimura eller til Europa og assistere Sensei Suzuki. Meningen var at de skulle være borte i ett eller to år etter endt utdanning, før de etablerte seg som forretningsmenn hjemme i Japan. Av de tre som sa ja, foretok to reisen fra Tokyo til Paris i mars 1972. Disse var Naoki Omi og Keiji Tomiyama, nå sjefsinstruktører ved Tani-ha Shito-ryu Karate-do Kofukan International. Ikke akkurat forretningsmenn i den vanlige betydningen av ordet, er de likevel viet til en organisasjon.

1972 : Sjefsinstruktør i Europa var Sensei Yasuhiro Suzuki. Han ble assistert av Senseiene Hanai, Ikazaki og Shimabukuro som hver hadde sin spesialitet. Livet med de "nye gutta" startet med daglige gjøremål som franskundervisning, uformell trening og besøk i forskjellige karateklubber om kvelden. Om sommeren økte de i antall ettersom Miss Ishimaru og Mr. Hayashi også kom. Samme året ble det avholdt et Shukokai-mesterskap i Stockholm. Sensei Suzuki var på den tiden sjef for Tani-ha Shito-ryu Shukokai i Europa, men det fantes ingen strukturert organisasjon. Hovedlandene var Frankrike, England, Jugoslavia og Sverige med små grupper i Norge og Belgia.

1973 : Sensei Suzuki flyttet for å jobbe ved firmaets Brussel-kontor og tok med seg Keiji Tomiyama for å undervise i Belgia.

1974 : Om våren ble en stor "hoveddojo" åpnet i Brussel og medlemmer av S.W.K.U. (England) deltok på to ukers seminar. Etter dette ble Mr. Hayashi sendt til England for å undervise og ble der nesten et år.

1975 : Det første Euro-Cup ble avholdt i Brussel, starten på en årlig hendelse. Fra 1976 til 1978 ble Euro-Cup avholdt hvert år i Pepinster, en liten belgisk by nær grensen til Tyskland. I 1975 måtte "hoveddojoen" stenge, og en mindre ble opprettet nær Gare du Nord. Denne dojoen ble hovedkvarteret til S.W.K.U.E. (Shukokai World Karate Union Europe) frem til 1978.

Sammenslutningen fortsatte å utvikle seg samtidig med at noen grupper tilknyttet seg Master Kimuras organisasjon (USA), hvilket er årsaken til at det i enkelte land finnes to Shukokai-organisasjoner.

1977 : Nyhetsbrevet "Forum" ble opprettet og gitt ut to ganger årlig fram til 1982

1978 : Keiji Tomiyama flyttet til England mens Sensei Shimabukuro ble igjen i Belgia.

1979 : Euro-Cupen ble avholdt i Paris. Keiji Tomiyama ble utnevnt til generalsekretær. Det ble bestemt at organisasjonen skulle formaliseres og kreve medlemsavgift for hvert enkelt medlem (£1/år) for å betale for administrasjonskostnader og tjenester. De belgiske representantene var ikke enige i beslutningen. Samtidig forlot Sensei Shimabukuro Belgia og "hoveddojoen" ble stengt. Det var slutten på Tani-ha Shito-Ryu i Belgia.

1980 : Euro-Cupen ble avholdt i Peterborough, England. Sensei Suzuki deltok og graderte Omi, Okubo, Kamohara and Tomiyama i stedet for oppvisninger. Alle fikk 5. dan. Master Tani besøkte Europa sammen med sin kone og flere instruktører. Ved den anledningen spurte Master Tani om ikke et verdensmesterskap kunne arrangeres i Europa det påfølgende år. I 1981 ble det avholdt et verdensmesterskap i Edinburgh. Master Tani tok med seg Mr. & Mrs. Inagaki som senere dannet Nippon Kofukan

Sensei Suzuki returnerte samme året til Japan, så Senseiene Omi og Tomiyama ble ledere for organisasjonen. Andre japanske instruktører hadde i mellomtiden forlatt Europa, så de eneste gjenværende var Omi, Tomiyama og Hiroshi Okubo.

På begynnelsen av 80-tallet var det mange grupper som kalte seg "Shukokai", særlig i Storbritannia. De fleste av disse gruppene var avleggere fra Sensei Kimuras organisasjon. Dette gjorde organisasjonen svakere, bare en av mange "Shukokai"-grupper. Etter flere diskusjoner mellom Sensei Suzuki og Sensei Tomiyama ble det bestemt å kalle organisasjonen for Kofukan, navnet på Sensei Suzukis dojo, i stedet for "Shukokai World Karate Union Europe". Organisasjonen ble da den eneste Kofukan med en sterk identitet. Mester Tani forstod situasjonen og Kofukan forble en del av hans "Shukokai"-organisasjon.

1986 : Master Tani besøkte Europa og ga Omi, Okubo og Tomiyama 6. dan.

1987 : Master Tani deltok på Euro-Cup hold i Slovenia (tidligere Jugoslavia). Medlemslandene da var Sverige, Norge, Skottland, England, Frankrike, Kanaløyene og Jugoslavia.

1990 : Fra nå av utvidet organisasjonen seg hurtig. I 1990 kom Bulgaria til med Dimitar Savov som leder og Georgia (tidligere Sovjet) med Vladimir Japaridze og Shota Shartava som ledere.

1991 : Portugal ble igjen medlem under ledelse av Joao Dias og Danmark ble også medlem. Etter en rekke av kontakter var Kofukan godt etablert i Zimbabwe, Botswana og Sør-Afrika ved slutten av 1991. Matthew Beaumonts gruppe i Australia ble også tilsluttet Kofukan i 1991.

1992 : Brian Davis' gruppe på New Zealand ble tilsluttet Kofukan. Etter en første kontakt med Emmanuel Rajasekaran i 1989, ble de Forente Arabiske Emirater og India medlemmer i 1992. Sensei Tomiyama

besøkte India for første gang i 1993. I 1992 flyttet Karl Skrabl fra Slovenia til Sveits og startet en gruppe der.

1994 : God kontakt med Mr. & Mrs. Inagaki ble opprettholdt fra 1981, inkludert mange besøk i deres hjemby Izushi, og i 1994 fikk de tillatelse fra master Tani og Sensei Takahara til å forlate Sensei Takaharas Seikenkan gruppe og bli uavhengige som Nippon Kofukan. Israel bestemte seg for å bli medlem under sin leder Husny A-arar.

1995 : Tim McMenamin og hans gruppe i Irland ble medlem. Gjennom kontakter i Georgia, finnes grupper i Russland, Kazakstan, Ukraina og Hellas.

Organisasjon

Soke (Head of the Style): Master Chojiro Tani

Honorary Chairman: Sensei Yoshimichi Shimizu

Adviser: Sensei Yasuhiro Suzuki

President: Keiji Tomiyama

Chief Executive: Naoki Omi

Joint Chief Instructors: Keiji Tomiyama & Naoki Omi

Executive Committee: Keiji Tomiyama, Naoki Omi, Dick Schorling (Sweden), Geir Henriksen (Norway), Anton Marusa (Slovenia)

Technical Committee: Keiji Tomiyama, Naoki Omi, James Todd (England), Didier Couet (France)

Secretary: Sally Tomiyama

Joint Chief Referees: Enrico Vatteroni (Sweden), Michel Depoix (France)

Master Chojiro Tani er dessverre død, men stillingen som Soke er tatt opp av hans sønn, Chojiro Tani II.

OSI Karates historie

OSI har sin historie tilbake til 1882, og er med det et av de eldste idrettslag i Norge. Turn og fekting var de første idrettene, slik at en kampsport var representert allerede ved starten. Opp gjennom årene fikk stadig nye idretter innpass i OSI og i 1968 startet man med karatetrening. OSI var da et av de få stedene man trente karate i Norge. Judogrupper var i 1968 en stor og veletablert gruppe, og her fantes også enkelte som hadde trent karate. Blant disse var Reidar Eknes som hadde trent karate i 4 år i England. Sammen med han startet om lag 10 personer å trene karate regelmessig. I løpet av de neste tre årene økte medlemstallet med rundt 10 personer i året, og i 1971 ble karategruppen skilt fra judogrupper og opprettet som egen gruppe.

I perioden 1972 til 1975 økte antall medlemmer eksplisitt fra 40 til 200. OSI arrangerte i 1972 den første treningsleiren i karate i Norge under ledelse av Rune Hagen. I 1974 ble karate organisert i Norges Karateforbund. Flere av OSI sine medlemmer var aktivt med på dette. Karl Martin Gleditsch ble klubbens første norgesmester da det nystiftede forbundet arrangerte sitt første NM. Samme året arrangerte

karategruppen Blinderncup for første gang, med 20 deltagere. Dette arrangementet ble en av Norges mest tradisjonsrike konkurranser.

I 1976 kom Geir Henriksen til klubben som instruktør, og han begynte straks å bygge opp et konkurranselag med de som var villige til å satse. De mest ivrige trente 20 timer i uken i flere år. Dette ga resultater. I de neste ti årene vant OSI Karate 4 gull, 2 sølv og en bronse i lag i NM. Videre vant medlemmene nesten 20 gull i NM individuelt, og omtrent like mange sølv- og bronsemedaljer. De største medaljesankerne ved siden av Geir var Morten Halvorsen og Rikke Opsahl som vant tre gull på rad. Geir har etter at han sluttet som instruktør i OSI høstet mange suksesser i sin nåværende klubb Mizuchi, som er Norges beste konkurranseklubb. Morten Halvorsen var kaptein på det norske landslaget i mange år, og var også instruktør i OSI.

De første kontaktene man fikk med Shuko-Kai i Norge var via Rune Hagen, som hadde lært mye av Nanbu. I 1978 reiste en gruppe fra OSI til England for å trene med Bob Lord og Bob Aikman. Slik knyttet gruppen mer faste kontakter med Kofukan igjen. I 1978 reiste også drøyt 10 personer, de fleste fra OSI, til Belgia for å delta i Euro-Cup. OSI hadde også besøk av Suzuki to ganger; i slutten av 1979 og i juni 1980. Ved besøket i 1980 kom også Master Tani til Oslo, der over 200 deltagere var med på en ukes trening i Blindernhallen.

I 1979 hentet gruppa inn Bob Aikman som instruktør på heltid. Fokus ble nå flyttet fra konkurransetrening til mer tradisjonell karatetrening med vekt på grunntrening og et bredt spekter av teknikker. Bob Aikman var en svært inspirerende instruktør, og gruppas størrelse holdt seg jevnt rundt 200 medlemmer. Gruppen hadde nå 20-25 trenings timer i uken, og partiinndeling etter beltegrad. I tillegg var det egne treninger for konkurranseutøvere.

Gary Freestone, som kom til Norge med Aikman og overtok etter han som hovedinstruktør i 1982, døde sommeren 1985 i en motorsykkelulykke. John Ytterhaug overtok som hovedinstruktør sammen med Morten Halvorsen og Øystein Graf. For første gang siden karategruppen ble startet var treneransvaret hos personer som hadde startet sin egen karatekarriere i OSI. Våren 1985 arrangerte Norges Karateforbund EM i Ekeberghallen der mange av OSI sine medlemmer var med som funksjonærer. Året etter fortsatte man suksessen med en landskamp mot Japan, som hittil er den eneste som er blitt arrangert mot moderlandet for karate.

I 1987 hentet gruppa igjen nye trenerimpulser fra utlandet. Kenny Johnson flyttet til Norge fra England og giftet seg med Anita Myhren, en av Norges beste konkurranseutøvere gjennom tidene, med blant annet sølv i VM. Kenny instruerte i OSI til midten av 90-tallet. Etter det har John Ytterhaug hatt hovedansvaret for treningen sammen med Viggo Holmsen, som også har vært en drivende kraft for sosiale aktiviteter. Dagens instruktører rekrutteres fra klubbens egne medlemmer. En gang i året arrangerer OSI Karate treningshelg med Keiji Tomiyama. Vi deltar også på andre treningsleire i regi av Kofukan.

På begynnelsen av 90-tallet startet OSI opp med en rekke nye budogrupper. Taekwondo, JuJutsu, Kendo, Aikido, Capoeira og Tai Chi fulgte i løpet av kort tid. Dette gjorde treningsmulighetene mer begrenset og rekrutteringen vanskeligere. Karategruppen ble halvert i størrelse og mistet 2 treningskvelder i uka. Samtidig ble utskiftningen i gruppa større. Man klarte ikke å øke medlemstallet igjen, men endret inndelingen av treningspartiene for å tilpasse seg den nye situasjonen. Nybegynnere ble ennå mer verdifullt enn før, og det viste seg at det relativt sett ble flere jenter i gruppa. Gruppen har de siste årene hatt rundt 70 medlemmer per år.

Graderingspensum

For alle grader gjelder at pensum er alt det som er til lavere grader i tillegg til det som er nytt for den aktuelle graden. Gradering skjer normalt to ganger i året. For kyu-grader er minimum tid mellom graderinger 3 måneder.

8. kyu (hvitt med gul stripe) :

Grunnleggende kombinasjoner 1-5

7. kyu (gult) :

Kihon Ippon Kumite

Kata: Shiho-Sanshiki

6. kyu (oransje) :

Kampkombinasjon 1 og 2

Kata: Roppo-Hijiate, Pinan Nidan

5. kyu (grønt) :

Kampkombinasjon 3 og 4

Kata: Sanchin, Pinan Shodan

Jiyu Kumite (Fri sparring)

4. kyu (blått) :

Kampkombinasjon 5 og 6

Kata: Tensho, Pinan Sandan

Jiyu Kumite (Fri sparring)

3. kyu (brunt) :

Kampkombinasjon 7 og 8

Kata: Naihanchin Shodan, Pinan Yondan

Jiyu Kumite (Fri sparring)

2. kyu (brunt) :

Kampkombinasjon 9 og 10

Kata: Gekisai Ichi, Gekisai Ni, Pinan Godan

Jiyu Kumite (Fri sparring)

1. kyu (brunt) :

Kampkombinasjon 1-10

Kata: Juroku, Saifa

Jiyu Kumite (Fri sparring)

Dan-grader:

SHODAN (min. 16 år):

Hokei kumite: Pinan Shodan - Godan

Kata: Pinan Shodan – Godan, Bassai-Dai, Seienchin, Matsukaze

Jiyu Kumite (Fri sparring)

NIDAN :

Kata: Sanchin, Tensho, Naihanchin Shodan, Kosokun-Dai, Seisan, Annako

Jiyu Kumite (Fri sparring)

SANDAN (min 21 år):

Pinan Bunkai Kumite 1-9

Kata: Bassai-Dai, Seienchin, Matsukaze, Jion, Seipai, Koshiki Rohai

Jiyu Kumite (Fri sparring)

YONDAN :

Naihanchin Kumite 1-10

Kata: Kosokun-Dai, Seisan, Annako, Chinto, Kururunfa, Unshu

Kobudo kata: Shushi-no-Kon

Jiyu Kumite (Fri sparring)

GODAN :

Bassai Kumite

Kata: Jion, Seipai, Koshiki Rohai, Niseishi, Useishi, Suparinpai, Nipapo

Kobudo (en av): Sakugawa-no-Kon, Tsukenshitahaku-no-Sai, Hamahiga-no-Tonfa

Jiyu Kumite (Fri sparring)

ROKUDAN (min 35 år) og over :

Jiyu-kata (fritt valg).

Muntlig eksaminasjon av kandidatens personlighet, egenskap som leder og dybde av kunnskaper

Grunnleggende kombinasjoner 1 – 5

Beskrivelse av Kihon kombinasjonene 1-5. De utføres i moto dachi. Kombinasjonene skal utføres i både hidari (venstre) og migi (høyre) stilling. Beskrivelsene under er gitt fra venstre stilling.

1. Yoriashi (slide inn), høyre chudan gyaku zuki, venstre kaeshi (støt).
2. Ett skritt fram og høyre jodan oi zuki, venstre kaeshi.
3. Høyre chudan mae geri, land framme i høyre moto dachi med høyre jodan oi zuki, venstre kaeshi.
4. Venstre chudan tsugiashi mae geri (halvt skritt inn og så spark), høyre chudan gyaku zuki, venstre kaeshi.
5. Venstre chudan maeashi geri (høyre ben i ro), yoriashi og venstre jodan maeken zuki, høyre kaeshi.

Kihon Ippon kumite 1 - 5

Beskrivelse av kihon ippon kumite kombinasjonene 1-5. De utføres i moto dachi stilling der ikke annet er beskrevet. Kombinasjonene skal utføres i både hidari (venstre) og migi (høyre) stilling. Beskrivelsene er gitt fra venstre stilling.

- | | |
|------------|---|
| 1. Angrep: | Ett skritt frem med høyre jodan oi zuki. |
| Forsvar: | På stedet venstre jodan shuto yoko uchi, høyre chudan gyaku zuki, venstre kaeshi. |
| 2. Angrep: | Ett skritt frem med høyre chudan oi zuki. |
| Forsvar: | På stedet venstre shuto harai uke, høyre chudan gyaku zuki, venstre kaeshi. |
| 3. Angrep: | Ett skritt frem med høyre chudan oi zuki. |
| Forsvar: | Venstre chudan yoko uke i nekoashi dachi, venstre chudan maeashi geri, venstre kamae i moto dachi |
| 4. Angrep: | Høyre chudan mae geri og land fremme |
| Forsvar: | Gedan shotei kosa uke i nekoashi dachi, venstre jodan maeken zuki i motodachi, høyre kaeshi. |
| 5. Angrep: | Venstre chudan tsugiashi mawashi geri (ett halvt skritt inn). |
| Forsvar: | Yoko kosa uke mot høyre, venstre maeken zuki, høyre kaeshi. |

Shiho Sanshiki

Åpning:

Vanlig Itosu åpning fra musubidachi til heikodachi.

Mot venstre:

Høyre benet flyttes til venstre zenkutsudachi, og venstre jodan age uke, etterfulgt av høyre chudan gyaku zuki.

Ett skritt frem i shikodachi med høyre benet skrått ut til siden og høyre gedan haraiuke, etterfulgt av venstre chudan gyaku zuki.

Venstre benet frem i venstre nekoashidachi og venstre chudan yokouke. Ett skritt frem i høyre motodachi og høyre chudan oi zuki.

Tilbake:

Kryss høyre benet bak og rundt i høyre zenkutsudachi og høyre jodan ageuke, etterfulgt av venstre chudan gyaku zuki.

Ett skritt frem i shikodachi med venstre benet skrått ut til siden og venstre gedan haraiuke, etterfulgt av høyre chudan gyaku zuki.

Høyre benet frem i høyre nekoashidachi og høyre chudan yokouke. Ett skritt frem i venstre motodachi og venstre chudan oi zuki.

Mot venstre:

Flytt venstre ben frem i venstre zenkutsudachi og venstre jodan ageuke, etterfulgt av høyre chudan gyaku zuki

Ett skritt frem i shikodachi med høyre benet skrått ut til siden og høyre gedan haraiuke, etterfulgt av venstre chudan gyaku zuki.

Venstre benet frem i venstre nekoashidachi og venstre chudan yokouke. Ett skritt frem i høyre motodachi og høyre chudan oi zuki.

Tilbake:

Kryss høyre benet bak og rundt i høyre zenkutsudachi og høyre jodan ageuke, etterfulgt av venstre chudan gyaku zuki.

Ett skritt frem i shikodachi med venstre benet skrått ut til siden og venstre gedan haraiuke, etterfulgt av høyre chudan gyaku zuki.

Høyre benet frem i høyre nekoashidachi og høyre chudan yokouke. Ett skritt frem i venstre motodachi og venstre chudan oi zuki. KIAI.

Rundt og avslutning:

Høyre benet inntil og litt til siden, kryss venstre ben bak høyre og snu rundt i heikodachi, mens knyttnevene trekkes inn til ribbeina. Deretter venstre ben frem og høyre ben etter til yoi og avslutning.

Terminologi

Vanligvis benyttes japanske ord og uttrykk under en karatetrening. Det er derfor viktig å beherske terminologien. På den måten kan man trene med utenlandske instruktører og likevel forstå hva de sier.

Dette er ingen fullstendig ordliste, men inneholder de vanligste ord og uttrykk som benyttes innen Kofukan

Generelt

Barai	Sveip
Bunkai	Applikasjoner på kata
Dach	Stilling
Dojo	Treningshall
Gi	Drakt
Harai	Sveip
Hikite	Trekk-arm
Kaeshi	Støt (med arm)
Kage	Krok ("hook")
Kakete	Gripe tak
Kamae	"Guard"
Karate	"Tom hånd"
Kerikomi	Støt (med bein)
Kihon	Grunnteknikker
Kime	Fokus
Kokyu	Puste
Kosa	Kryss (blokk og stilling)
Kosa	Gå forover
Kumite	Kamp
Makiwara	"Slagpute"
Mokuso	Meditasjon
Morote	Dobbel
Nage	Kast
Nowate	Gjør deg klar
Obi	Belte
Ouus	Hilsen
Rei	Bukke
Seiza	Knel

Sensei	Lærer/Instruktør
Soto	Innenfra og ut
Te	Hånd
Uchi	Utenfra og inn
Uchi	Teknikk i bue/sving
Waza	Teknikk
Yoi	"klar"

Tallsystemet

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Hichi	7
Hachi	8
Kyu	9
Ju	10
Ju Ichi	11
Ni Ju	20
Ni Ju Ichi	21
Yon ju	40
Nana Ju	70
Hyaku	100

Navn på stillinger

Heisoku dach
Musubi dachi
Uchihachinoji dachi
Heiko dachi
Hajiji dachi (Sotohachinoji dachi)
Naihanchin dachi
Shiko dachi

Sokkutsu dachi
Sanchin dachi
Renoji dachi
Moto dachi
Zenkutsu dachi
Nekoashi dachi
Sagi dachi ("ett bens stilling")
Kosa dachi ("Kryss stilling")
Kokutsu dachi

Teknikker

Ate	Støtteknikk
Geri	Spark
Tsuki	Slag (flertall)
Zuki	Slag (entall)
Uchi	Teknikk i bue
Uke	Blokk

Retninger

Age	Oppover/Oppadgående
Fumikomi	Tramp nedover
Gyaku	Motsatt
Hidari	Venstre
Kage	Krok ("hook")
Mae	Front
Mawashi	Rundt
Mawatte	Vending
Migi	Høyre
Otoshi	Nedover
Tobi	Hoppe/Fly
Zenkutsu	Forover
Yoko	Sideveis, til siden
Ushiro	Bakover

Kroppsdeler

Ashi	Fot
Atama	Hode
Chudan	Midtre del av kroppen (mage - bryst)
Empi	Albue
Gedan	Nedre del av kroppen (underlivet)
Hara	Mageregionen
Hiji	Albue
Haito	Den delen av hånden hvor tommelen sitter
Hiza	Kne
Haisho	Baksiden av hånden
Jodan	Øvre del av kroppen (inkludert hode)
Kansetsu	Ledd
Kakato	Hæl
Ken	Knytteneve
Kentsui	"Bunnen" på knytteneven
Kin	Skrittet
Ko-ken	"Toppen" på håndleddet
Koshi	Fotballen
Nukite	"Spydhånd"
Shotei	"Bunn" på håndledd
Shuto	Håndkanten
Sokuto	Ytterkanten på foten
Te	Hånd
Teisho	"Håndhæl"
Teisoku	Fotsåle
Ude	Underarm
Ura	Baksiden av hånden

Slag

Gyakuzuki	Slag med bakerst (motsatt) knytteneve
Hiraken zuki	Slag med de "fremste" knokene (nest ytterste leddene)
Ippon-ken zuki	"En-knoke" slag
Kagezuki	"Krok" slag ("hook" slag)
Junzuki	Slag på ett bein
Maeken zuki	Slag med fremst knytteneve

OSI Karate

Medlemspakke

Mawashizuki	Svingslag
Morote zuki	Dobbelt slag
Oizuki	Går et skritt frem og slår med fremste knytteneve
Seiken zuki	Slag med forsiden av knytteneven
Agezuki	Slag oppover (Seiken)
Tateken zuki	Slag med vertikal knyttneve (Seiken)
Urazuki	"blokk-slag" (Seiken)
Yamazuki	Dobbeltslag (formet som en vertikal U)

Spark

Hiza geri	"Knespark"
Kakato geri	Hælspark
Maegeri	Fremoverspark med bakerste fot
Maeashigeri	Fremoverspark med fremste fot
Mawashigeri	Rundspark
Gyakumawashigeri	Omvendt rundspark
Mikazukigeri	Spark i "halvsirkel" fremover med innsiden av foten
Sokuto geri	Spark med fotkanten
Tobi geri	Flyvespark
Yoko geri	Sidespark
Uramawashigeri	Rundspark med undersiden av foten/hæl
Ushiro geri	Spark bakover
Ushiromawashigeri	Rundspark bakover
Ashi barai	Feiing/sveip av foten

Blokk

Age uke	Blokk oppover
Barai uke	Sveipblokk
Chudan uke	Blokk for nedre kroppsdel (nedre mageregion/skrittet)
Jodan uke	Blokk for øvre kroppsdel (hode/hals)
Haishu uke	Blokk med baksiden av åpen hånd
Haito uke	Blokk med siden av hånden (pekefinger)
Kara uke	"Tom" blokk
Kakiwake uke	V-blokk (med begge armene)

Kentsui uke	Blokk med undersiden av knytteneven
Ko uke	Blokk med oversiden av vristen (hånd/håndledd)
Kosa uke	"Kryss"-blokk
Mawashi uke	Rundblokk
Mine uke	"Scooping"-blokk med baksiden av hånden
Morote uke	Dobbeltblokk
Namiashi uke	Blokk med innsiden av foten
Ninoude uke	Overarmsblokk
Osae uke	Blokk nedover (med håndflaten)
Sasae uke	Assistert blokk
Shotei uke	Blokk med undersiden av vristen/nedre del av håndflaten
Shuto uke	Håndkantblokk
Soto uke	Blokk fra innside og utover
Sukui uke	"Scooping"-blokk
Yoko uke	Blokk til siden (som regel med håndleddet)
Ura uke	Blokk med baksiden av hånden
Ude uke	Underarmsblokk
Uchi uke	Blokk fra utsiden og innover

Wa uke

"Sirkel"-blokk

Instruktører

John Ytterhaug (permisjon)

John har trent karate i siden 1975, alle årene i OSI. Han er høyest gradert i Norden, 6. dan svart belte.

John konkurrerte fra 1977 til 1985. Han har NM medaljer i lag: 2 gull, 1 sølv og 1 bronse. Han har også deltatt internasjonalt 4-5 ganger. Har vært leder av OSI i 2 år (1979-1980) (hele OSI). Var leder i karategruppa i 2 år 1983-1984. Har ledet Oslo Kampsportkrets i 3 år (1985-1987). Har ledet stilartsforbundet Kofukan Norge siden 1985. Satt i hovedkomiteen for EM i all-style i 1985 (det eneste åpne EM vi har arrangert i kampsport i Norge). Har også hatt en mengde andre verv i forbund, krets og klubb i perioden fra 1978 og frem til i dag.

Medlem av Teknisk Komite i OSI Karate.

Viggo Holmsen

Viggo har trent i OSI Karate siden 1986 og fikk 4.dan i 2003. Begynte med Ju Jutsu i 1983 i Rouen Frankrike, gikk over til Aikido i 1984 ved Institut d'Arts Martiaux i Aix-en-Provence, før han endte opp med karate, Shito-Ryu i OSI Karate i 1986, samtidig med Nanbudo i Oslo Karate Klubb til 1988.

Viggo har vært med i styret av OSI Karate (med et lite avbrudd) siden 1987, og innehatt samtlige styreverv. Vært leder i OSI (1991-95). Sittet i kontrollkomiteen i Østlandske budokretser siden 1995. Vært styremedlem (1998-2000) og leder (2000-2001) i Norges Karate Forbund. Han innehar dommerlisenser i både kumite (1989) og kata (1991). Dømmer stevner både på nasjonalt og internasjonalt toppnivå.

Medlem av Teknisk Komite i OSI Karate.

Shankat Zamani

Shankat har trent karate siden 1990, og har gradert seg til 3. dan.

Har A og B instruktørkurs

Chiu Wai Mickey Yip

Wai har trent i Stavanger Karateklubb i perioden 1987 til 1993 og innehar 1.kyu, brunt belte i stilarten Shotokan karate. Trent i OSI Karate siden 2002.

Gradert 2.dan. Trener grunnkurs.

Han har også jevnlig deltatt i regionale og nasjonale stevner siden 2003. Beste resultater: sølv i NorgesCup-finalen(kata), sølv i Kofukan Stilarts-VM(kata), bronse i NM(kumite).

Sverre Lunde

Sverre har trent i OSI Karate siden 1997 og gradert 1. dan. Trener 1-utdannet.

Christer Tamnes Tronsmed

Christer er gradert 1.dan. Trener 1-kurs, del 1.

Lars Nesser

Lars er gradert 1.dan.

Hanne Urnes (permisjon)

Hanne Urnes har trent siden 1997 og har grad 1.kyu. Trener 1 utdannet.