



Beskrivning av Karate

Om karate

Karate har funnits i Sverige sedan i början på 1960-talet och har idag ca 25 000 utövare och 330 föreningar i Sverige, globalt ca 100 miljoner utövare i 193 länder runt om i världen. Sporten valdes in som ny OS-gren till Tokyo 2020. Idrotten tillhör de s.k. budo-arterna och har sitt officiella ursprung i Okinawa i Japan.

Förutom det idrottsliga utövandet anammar de flest karatekas budons filosofi som livsstil, där nyckelord är respekt, ödmjukhet och disciplin vilka ska genomsyra träningen såväl som allt annat du gör i din vardag. Karate är fostrande och en idrott där du kan lära och träna hela livet.

Vi har idag aktiva utövare mellan 5 - 85. Karate i sin ursprungliga form uppstod som ett träningsätt för att stärka de försvagade och vår grund är än idag självförsvar. Vårt träningspråk är japanska och kvinnor/män tränar tillsammans och samma saker. I det fysiska utövandet av karate tränas hela kroppen, genom övningar i styrka, smidighet, koordination, balans samt inläring av självförsvarstekniker.

Kata

Det finns 5 huvudstilar inom Karate: Shotokan, Shito-Ryu, Wado-Ryu, Goju-Ryu och Kyokushin. Varje stil har förgreningar och det finns idag mer än 70 olika varianter av karate i världen. Det som skiljer stilarna åt är framför allt kator, - inom dessa har olika mästare utvecklat sina egna tekniker.

Kata är ett slags förbestämt, pedagogiskt rörelsemönster med offensiva och defensiva tekniker. Denna disciplin har mycket långa anor och tränas i alla klubbar som utövar traditionell karate. Många instruktörer anser att det är just i Kata som det går att finna nyckeln till karate. I rörelsemönstren kan man nämligen hitta århundraden av erfarenheter som lagts till varandra.

Rent språkligt betyder ordet Kata "form". Kator har olika namn beroende på vilken typ av kamp som den är tänkt att efterlikna. Ibland har inspirationen kommit från t.ex. kattens eller tranans sätt att försvara sig. I andra fall anger katans namn bara de antal steg som man behöver utföra.

I Kata på tävling bedöms man bl.a. på om teknikerna är realistiska i en riktig självförsvarssituation, fokus, koncentration, uthållighet, kraftpotential såväl som hastighet, elegans, rytm och balans.

Där visar domarna genom poäng eller flaggor vilken vinnaren är, efter att båda parter genomfört sin uppvisning. Viktigt är också att utförandet inte liknar en dans eller teatral uppvisning. I stället skall den uppvisas enligt traditionella värden och principer. Kata på tävling kan utföras både individuellt och i lag och de olika stilarna möts. Kvinnor och män tävlar enligt samma regler.

Kumite

Kumite är fightingmomentet i karatetävling och indelas normalt i ett antal officiella viktclasser.

I Kumite kan man tävla både individuellt och som en del av ett lag. Kvinnor och män tävlar enligt samma regler. I Kumite ges poäng för väl utförda tekniker och det går snabbt när de kommer. Höga sparktekniker och kast ger tre poäng, spark mot kroppen två poäng och slagtekniker ett poäng, vilket signaleras av domarna genom flaggsignaler. Segrare utses när någon leder med 8 poängs skillnad, en tävlande ger upp, diskvalificeras eller enligt poängställning när matchtiden är slut. Kvinnor och män tävlar enligt samma regler.

Tekniker och träffar ska vara realistiska men du måste kunna uppvisa kontroll, knockout är inte tillåtet i tävlingskarate och varningar kan delas ut om du har för dålig kontroll. Då varje teknik ska vara så väl utförd att den i en verklig självförsvarsituation ensam ska kunna oskadliggöra en motståndare, stannas matchen symboliskt då domaren delar ut poäng och motståndarna startar sedan om. Effekt, kraft, god form, fokus och sportslig attityd är några av kriterierna som ska uppfyllas för att en teknik ska ge poäng

Förtydligande ang. tävlingsorganisation

I Sverige finns ett officiellt all-style SM (WKF) samt SM i regelverken Shobu Ippon och Kyokushin. Utöver det arrangeras Distriktsmästerskap och andra tävlingar som sanktioneras av Svenska Karateförbundet.

Svenska landslaget reser på officiella NM, EM, VM och Premier League-tävlingar som anordnas av WKF (World Karate Federation). Dessa tävlingar är stiloberoende och tävlande möts inom all-style karate i hård konkurrens.

Privata stilorganisationer kan arrangera mästerskap under eget namn, t.ex. EM i Wado-Ryu, eller ESKA, EM i Shotokan. Dessa är dock inte officiella och inte en nationell eller internationell angelägenhet för Svenska Karateförbundet. Uttagna till dessa tävlingar tävlar heller inte för Sveriges officiella landslag. Inom interna stiltävlingar möts man endast inom sin egen stil och ej i konkurrens med all-style (WKF) karate.

Man bör vara uppmärksam på skillnaden och får gärna kontakta oss för att undvika felaktiga fakta vilka annars urholkar värdet på prestationer inom officiella all-style tävlingar där svårighetsgraden är mycket högre. Med all-style karate menas att det är World Karate Federations (WKF) regelverk som används, dvs det regelverk som är godkänt för OS.

Sammanfattning om karate som idrott:

- Karate är en Budo-art, dvs. vi har en lång historia kopplad till gamla Japan, där Karate utöver idrottsperspektivet också är ett sätt man anammar och en uppsättning riktlinjer du har till hjälp inom alla aspekter av livet, inte bara i dojon (träningslokalen). Filosofin förklaras i grunden med att budoutövaren genom träning ska "bli en ädlare människa, med både stolthet och hög känsla för moral". Våra nyckelord är respekt, för omvärlden och dina medmänniskor, disciplin och ödmjukhet. Karate är fostrande och en idrott där du kan lära och träna hela livet.
- Karate är en av de idrotter som har högst integrationsfaktor och en stor del av våra utövare har annat ursprung än Sverige. Vårt träningspråk är japanska och överskrider språkbarriärer.
- Karate är en jämställd idrott. Kvinnor/män, pojkar/flickor tränar tillsammans och samma saker.

- Karate är en socioekonomiskt fördelaktig idrott. Avgifterna är låga i förhållande till de flesta andra idrotter och det kräver ingen dyr utrustning, vi tränar t.ex. barfota och en träningsdräkt, Gi, håller i flera år.
- Inom svensk karate förekommer inte elittoppning och därmed följande utslagning i unga åldrar.
- I det fysiska utövandet av karate tränas hela kroppen, genom övningar i styrka, smidighet, koordination, balans samt inläring av självförsvarstekniker. Det är mycket få skador inom Karate och du kan börja när som helst oavsett ålder.
- Tävlingar genomförs med syfte att få poäng för väl genomförda tekniker och kontroll av dessa. På träning lär man sig karate som självförsvar, på tävling visar vi upp vad vi lärt oss, men utan att med vilja skada motståndaren.

Läs mer om SKF på www.swekarate.se.

Presskontakt SKF

Generalsekreterare Sarah Wennerström Cedercrona

Tel: 08-597 604 92

E-post: sarah@swekarate.se

