

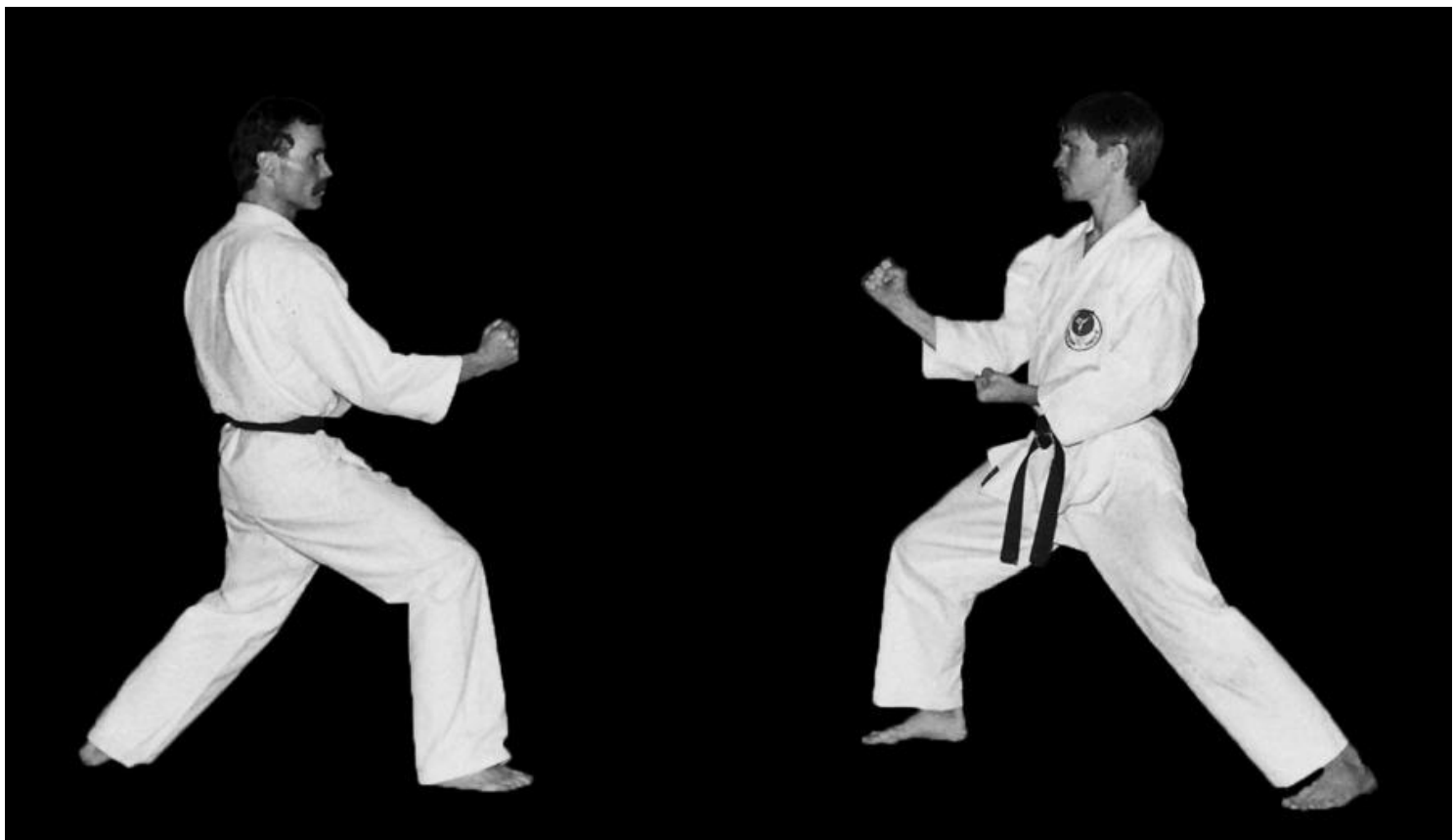
# Traditionel karate

W Bruno Jensen

Kampsport vil i en artikelserie prøve at give læseren et indtryk af, hvor gennemtænkt karate egentlig er, hvorfor tusinder af mennesker verden over stadig lever med karate, for karatens egen skyld, vel vidende at de måske aldrig vil kunne komme ud for at skulle bruge teknikkerne i en rigtig selvforsvarssituation.

Præcist hvordan hver enkelt teknik udføres er forskelligt fra stilart til stilart og inden for de sidste 20 år, hvor en del af karateteknikkerne er blevet populariserede som sportsgrene, er forskellene efterhånden reduceret til petitesser.

Det er meningen med denne artikelserie at gøre et helhjertet forsøg på at tale for alle stilarter, at udtrykke synspunkter og tanker om karate, og forklare de samme teknikker på en ny måde.



---

---

# Tekniske krav

---

---

Alle sportspræstationer er afhængig af 2 faktorer, fysisk styrke og teknisk dygtighed. Hvordan forholdet er fordelt mellem disse faktorer er forskelligt fra sportsgren til sportsgren.

I sport som andre steder hvor man ønsker de optimale præ-

stationer, må man analysere, opdele og igen analysere hver enkelt faktor der påvirker præstationen. Herved giver man mulighed for at kunne forstå og forklare de krav der stilles til den enkelte udøver.

Da vi alle er mennesker, og

trods alt er skabt nogenlunde ens, viser det sig også at kravene fra sportsgren til sportsgren er den samme. hvem vil benægte at man i løfte, springe eller kastekonkurrencer, skal opfylde krav såsom, kraft, hastighed, korrekt vejtrækning, balance,

samt glidende og elastiske bevægelser. Derudover findes så kravene om en korrekt udført teknik, dvs. at krop, arme og ben bevæger sig i de mest »økonomiske,< og effektive »baner«.

## Hastighed og kraft

Det vil ikke gavne noget at man har en voldsom vægt bag sin teknik hvis man ikke rammer, derfor gælder det om at kombinere hastighed og vægt således at teknikken altid vil komme hurtigt og overraskende, så modstanderen ikke kan nå at reagere.

Det kræver en hårfin koordination af kroppens muskler, at kunne accelerere fra ingen hastighed til en hastighed som er så stor at modstanderen ikke kan »følge med«, teknikken. At kunne accelerere maksimalt kræver at så mange muskler som muligt bliver involveret i accelerationen, og at de muskler som ikke umiddelbart er involveret, forbliver afslappede, da de ellers vil virke bremsende på accelerationen.

Vægten i teknikken nås ved at

,>låse,< de involverede muskler sammen i kontaktøjeblikket. Modstanderen skal rammes, ikke af vægten af en arm, eller af vægten af overkroppen, men af hele kroppens tyngde. Umiddelbart efter teknikkens udførelse, skal musklerne igen være afslappede og vejtrækningen normal, ellers vil teknikken blive alt for uøkonomisk og man vil ikke være klar umiddelbart efter, til endnu en eksplosion.

I karate centrerer hovedparten af accelerationen fra kroppens centrum og fra kroppens største muskler, de nederste bugmuskler, sædet samt de inderste lårmuskler.

Der er to måder at formidle kraften på i karate, og i begge teknikker virker hofter og ben som motor i en gensidig vekselvirkning.

I den første metode trækkes den ene side af kroppen tilbage samtidig med, at den anden side skubbes frem. Dette bevirker en rotation omkring en »akse« som går lodret gennem kroppen.

I den anden metode skubbes

begge hofter frem med bageste ben, samtidig med at forreste ben »trækkes,, fremad.

Bemærk iøvrigt at de lave stillinger giver mulighed for et godt afsæt og dermed en hurtig acceleration.



---

---

### TRÆNINGSMETODER

A angriber med **jodav oi-tsuki**, begge hofter presses frem og »låses«.

B parerer med **age-uke**, højre hofte presses frem og venstre trækkes tilbage, dette giver en naturlig rotation.

B støder nu **gyaku-tsuki**, venstre hofte presses frem og højre trækkes tilbage.

A parerer med **gyaku-so!** ulke hvorved højre hofte presses frem, A støder derefter **kizami-tsuki** og foretager igen en rotation med hoften.

*Husk at accelerationen kommer fra kroppens centrum, spænd de nederste bugmuskler, sædet samt de inderste lårmuskler i kontakt øjeblikket.*

---

---