

Kul, allsidig träning som syftar till självförsvar

Vår karateutövning syftar till breda kunskaper i självförsvar, och vi tränar helt utan att tävla. Många av medlemmarna i Students of Goju Ryu är tex familjer som tränar karate gemensamt. Många uppskattar att vi inte delar in träningen i ålder utan efter färdighetsnivå, och få sporter lämpar sig så bra att träna tillsammans oavsett ålder och storlek, Varför sitta på bänken och vänta då ens barn tränar, bättre att träna tillsammans. Barn som tränar ensamma bör enligt vår erfarenhet vara ungefär i nioårsåldern.



Sandig träning vid Svaneskolan

Nybörjarträningen är utformad så att du kan komma precis som du är, inga förkunskaper krävs, vare sig styrka eller vighet, och det passar kvinnor, män, vuxna som ungdomar eller barn precis lika bra. De flesta märker snart hur den fysiska förmågan, koordinationen och balansen ökar, likaså förmågan att lära nya tekniker efterhand. Karate är tufft, men inte på det sätt du kanske tror. Vi börjar *inte* med att tex ta på oss stora skydd och med full kraft slå mot varandra. Vi bygger upp karaten i en respektfull och ödmjuk atmosfär. Istället kommer du att träna upp din "mentala tuffhet" från start genom det vi gör. Träningen blir efterhand mer fysisk och mentalt krävande, men det kommer du inte att märka, utan långsamt växa in i.



Karin Hedenvind visar Shime waza-övningar med Hardy Holm på vårt sommarläger

Lunds Goju Ryu Karateklubb

Kom gärna och träna med oss! Vi är en filial i *Students of Goju Ryu* och i en spännande tillväxtfas. Provträna upp till tre tillfällen innan du bestämmer dig. Lämplig klädsel är lediga träningsställsbyxor (ej shorts) & T-Shirt samt barfota. Vi har även en handfull Gi (dräkter) i olika storlekar (från barn till vuxna upp till ca 175-180 cm) som man kan låna de första gångerna (först till kvarn). Hör gärna av dig tex genom hemsidan eller Facebook innan. Man är också alltid välkommen att titta på

Lite praktiska saker

Medlemskap. Alla medlemmar är förstas försäkrade genom gruppidrottsförsäkring för Svenska Karateförbundet i Folksam. Klubben är medlem i Riksidrottsförbundet och Svenska Karateförbundet. Medlemsavgiften erläggs vid starten på vårterminen och gäller hela året. **Träning** sker i Fågelskolan måndag 19:30-20:30 och Svaneskolan gymnastiksal onsdag kl 19:30 – 20:30 Från HT 2017 även ett pass 20:30-21 för 6 kyu/mon och uppåt på onsdagar. Träningsavgifter betalas per termin och är lite olika beroende på ålder/studier. Barn/Ungdomar (upp till 18 år) , Studenter och "vanliga" Vuxna. Familjerabatt finns för familj skriven på samma adress. Detta innebär att familjen aldrig betalar mer än maxavgift i träningsavgift per termin, oavsett antal (medlemsavgift är dock per person). Graderingsavgift tillkommer vid gradering. **Läger** förekommer regelbundet. Att delta i läger är förstas helt frivilligt, men rekommenderas varmt.



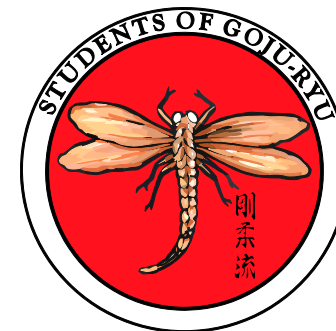
Träningspass på ett läger

Lägren ger längre sammanhängande träningstid och ofta nya inslag i träningen. Och en chans att träffa karatekompisar från andra delar av *Students of Goju Ryu*. Uppslutningen är alltid mycket hög, och ibland bjuds spännande gästtränare in. Lägren och resa betalas separat. Alla aktuella avgifter finns på hemsidan www.gojuryulund.se

Bankgiro: 627-7107
Organisationsnummer: 802492-4501

剛柔流

Välkommen till Lunds Goju Ryu Karateklubb



en del av

Students of Goju Ryu

Höstterminsstart 2019 den 26 augusti
Måndagar + Onsdagar för alla,
Fågelskolan kl 20-21/Svaneskolan,
kl 19:30-20:30
+ 6 kyu/mon och uppåt
onsdagar 20:30 -21



Följ oss på på Facebook
Lunds Goju Ryu Karateklubb (öppen)
Students of Goju Ryu (öppen)
Martial Arts Library
(biblioteket kräver anmälan via mail)

www.gojuryulund.se
www.gojukarate.se

Students of Goju-Ryu

Leds av Hardy Holm (5 dan) med över 30 år av Goju Ryu utövande och annan kampsportsträning som tex Ju Jutsu och Aikido, mfl. Föreningen har länge bestått av två större klubbar på orterna Mariefred och Trosa och med sina ca 160 medlemmar bildar de en av Sveriges största Goju Ryuklubbar. Höstterminen 2015 startade Lunds Goju Ryu Karateklubb med en mindre filial i Lund

Shidoin Hardy Holm är även medlem i IRKRS (International Ryukyu Karate Research Society) som grundats av Hanshi Patrick McCarthy och är ett forum för utövare att ytterligare utforska analysera sin kampkonst.

Studenst of Goju Ryu lägger stor energi på att dokumentera och strukturera vår Goju Ryu karate och föreningen har tex ett av de största kampsportsbiblioteken med många unika titlar av karatelitteratur.

Verksamheten i Lund startades upp av Tom Manelius (1 kyu), en av Hardys elever från Mariefred och följer samma innehåll som verksamheten i Mariefred och Trosa



剛柔流

Goju Ryu -stilen

Goju Ryu är en av de klassiska karatestilarna med ursprunget ifrån Okinawa, Japan. Goju Ryu betyder "den hårdmjuka stilen". Teknikerna växlar mellan svepande tekniker som utnyttjar motståndarens styrka samt hårda explosiva tekniker. Just växlingen mellan det hårda och mjuka kännetecknar GojuRyu och gör det inte bara till en effektiv kampkonst, utan ger också stilen skönhet.

Vi tränar mycket genom de klassiska karateformerna...

Kihon (grunder) - grundläggande tekniker och rörelser som ger styrka o koordination och används i det mesta
Kata (form, exempel) - "karatens själ" rörelsemönster där varje sekvens hanterar en självförsvarssituation. Kata utförs utan partner och det finns totalt 15 kata i Goju Ryu.
Bunkai - där vi fokuserar på tillämpningen av teknikerna i en kata förutbestämda parövningar
Kumite - När du har tränat ca 10 månader och erövrat det gula bältet börjar vi med kumite (sparring).
Futari geiko - tvåpersoners drillar, som typiskt är roliga, utmanande parövningar. Används för att simulera riktig kamp samt automatisera rörelser och memorera dem
Goshin Jutsu – Självförsvarstekniker som träningsmoment eller drill, vi lär oss över tid hantera de 24 möjliga sätten en attack kan ske på
Kobudo - Vi har även en del inslag av Kobudo (vapen, med flera av de klassiska Japanska vapnen). Sker oftast på läger, men även ibland på träning.
...och mer av allt roligt vi gör från första start till svart bälte finns på vår hemsida.

In- och utbugningsceremoni

Ödmjukhet och respekt är ledord i alla ursprungliga Japanska kampsporter. Före och efter träning genomför vi en kort enkel inbugningsceremoni, som ger någon minuts chans att samla sig både inför och efter träning. Under ceremonin hälsar vi till grundarna av vår karate, vars tradition och tekniker vi faktiskt för vidare än idag då vi tränar. Vi hälsar mot instruktören och slutligen till varandra, för den hjälp vi ger varandra att utvecklas. Ceremonin visar helt enkelt vördnad och respekt för varandra. Den kan kanske kännas lite underlig till en början men blir snabbt blir en uppskattad och självklar del av träningspassen

Kommando Betydelse

Seiretsu	Ställ upp på linje
Seiza	Sitt
Mokuso	Blunda
Mokuso Yame	Öppna ögonen
Shomen-Ni Rei	Hälsa mot Klubbemblem
Kaiso-Ni Rei	Hälsa mot grundaren Chojun Miyagi
Yamaguchi Saiko-	Hälsa mot
Shihan-Ni Rei	mästare Gogen Yamaguchi
Sensei-Ni Rei	Hälsa mot instruktörer (från 3 DAN)
Sempai-Ni Rei	Hälsa mot instruktörer (Upp till 2 DAN)
Ottagai-Ni Rei	Hälsa till varandra

Att räkna på Japanska

Under träning räknar vi ofta in tekniker, det är en bra hjälp. Räkningen ger också intensitet och tempo. De Japanska räkneorden vi använder är:

Nummer	Stavning	Uttal
1	Ich	[Itsh]
2	Ni	[Ni]
3	San	[San]
4	Chi	[Shi]
5	Go	[Gå]
6	Rukku	[Röck]
7	Sichi	[Sitsh]
8	Hachi	[Hatsh]
9	Ku	[Kö]
10	Ju	[Jö]

Några vanliga ord

Sensei	Instruktör över 3 DAN
Sempai	Instruktör (och Svart bälte till 2 DAN))
Rei	Buga
Tsuki	Slag [Ski, zucki]
Geri	Spark [Ge-ri]
Uke	Blockering [Ucke]
Dachi	Ställning [Datch]
Kata	Form/Exempel
Karate-Ka	Karateutövare
Karate-Gi	Karate dräkt
Hai!	Jag förstår!
Uss!	Hälsning (tex bugar mot Dojon/kamrat)
Yooi!	Gör dig beredd!
Yame!	Avsluta
Seisa	Sitt på knä
Hansa	Sitt i skraddarställning
Kihon	Grundtekniker i förflyttning
Kumite	Kamp

Hjälp med namn på några tidiga/grundläggande tekniker

Dachi (fotställningar) - Musubi dachi, Sanchin dachi, Zenkutsu Dachi, Shiko dachi
Tsuki (slag) - Jodan tsuki, Chudan tsuki, Gedan tsuki, Ura uchi, Uraken
Uke (blockeringar) - Jodan uke, Chudan uke, Gedan uke
Geri (sparkar) - Mae geri, Yoko geri, Kansetsu geri
Kihon - Shiho Mönster, ett smart rotationsmönster som gör att tekniker utförs med växlande med påde höger och vänster sida
Kata – Den allra första grundläggande katan heter Taikyoku Jodan