



Japan Karate Association

The Way of Balance

Japan Karate Association.....	4
Filosofi.....	5
Vetenskap och beprövad erfarenhet.....	6
Hälsofrämjande aspekter.....	8
Fostran.....	8
Samurajens väg.....	9
Karatens tjugo principer.....	10
Uppförandekod.....	11
Tekniker.....	11
Kihon.....	12
Kata.....	13
Kumite.....	15
Kime.....	16
Barn.....	17

Japan Karate Association

JKA är den enda oberoende karate-organisationen som är juridiskt och officiellt erkänd av den japanska regeringen. Det finns endast en annan auktoriserad enhet som faller under JKA:s paraply: JKA World Federation (JKA/WF). Ingen annan organisation delar denna status.

JKA är centralt organiserad och samordnad genom JKA:s högkvarter (*Honbu*) i Tokyo. Det finns även både nationella och regionala huvudkontor i de flesta delar av världen.

Inom JKA läggs fokus på korrekt form och balans i varje teknik (*kihon*). Genom omfattande träning har instruktörer noggrant och vetenskapligt analyserat och brutit ner varje enskild rörelse i varje enskild *kata*, och utvecklat ett spektrum av tekniker. *Kata* har förfinats och utvecklats så att de blir mer tillämpbara i sparring (*kumite*). Och i sin tur ger erfarenheten från *kumite* återkoppling för att ytterligare fullända *kihon* och *kata*. På så sätt bildar *kihon*, *kata* och *kumite* en treenighet.

Genom ständiga upprepningar av dessa tekniker lär sig kroppen att röra sig lätt, naturligt och utan ansträngning. Och sinnet lär sig att vara lika naturligt och obehindrat. JKA-karate är vägen till balans.



JKA har som mål att bidra till världsfreden genom att främja karate genom undervisning och forskning, utveckla fysisk och mental hälsa hos individer, särskilt ungdomar, samt sprida budo-andan med betoning på uppförande, respekt och hövlighet världen över. Genom att främja en harmonisk utveckling av sinne, kropp och själ genom traditionell karateträning, tror JKA att man kan odla en fredlig och disciplinerad global gemenskap.

Idag har JKA omkring 1000 anslutna dojos, företagsklubbar, universitets-, gymnasie- och högstadieklubbar samt sportklubbar över hela Japan. JKA finns i 130 länder.

Vid alla dessa dojos leds träningen av instruktörer med JKA:s officiella instruktörslicens. Undervisningen anpassas noggrant efter individens mål, ålder, fysiska styrka, kön och utvecklingsnivå, så att alla kan delta utan risk för överansträngning. Förbundet strävar ständigt efter att förfinas undervisningen, för att alla utövare ska känna tillfredsställelse och utveckling i sin träning.

Filosofi

Karate är inte ett spel om poäng, har inga vikt-klasser och inte heller häftiga uppvisningar. Det är en kampkonst och en livsväg som tränar utövaren till att vara fredlig; men i



självförsvar och om våldsam konflikt är oundviklig, föreskriver sann karate att slå ner motståndaren med ett enda slag.

En sådan handling kräver styrka, snabbhet, fokus och kontroll. Men dessa fysiska aspekter är bara en del av träningen; de är bara fordonet, inte resan i sig.

Sann karate bygger på samurajernas väg - *Bushido*. I sann karate måste kropp, sinne och själ - hela människan - utvecklas samtidigt. Genom *kihon*, *kumite* och *kata* lär vi oss att kontrollera våra rörelser. Men ännu viktigare, vi lär oss också att släppa kontrollen. Vi kan utföra tekniker utan att behöva tänka på dem, och vi kan förbli fokuserade utan att behöva koncentrera oss på en enskild sak. I grunden minns

kroppen hur den ska röra sig, och sinnet minns hur det ska vara stilla. Tillståndet av fullständig närvaro och medvetenhet - *Zanshin* - är en dedikerad del av vårt medvetande, som krävs för att effektivt avvärja ett angrepp eller besegra en motståndare. Tillståndet av fullständig närvaro och medvetenhet är en egenskap som är bra att bemästra.

Resultatet av sann karate är naturliga, obehindrade tankar och handlingar, det ger självförtroende, ödmjukhet, öppenhet och frid som blir möjlig genom fullständig enhet mellan kropp och sinne. Detta är kärnan i *Zen*, grunden för *Bushido* och grunden för moralutveckling.

Vetenskap och beprövad erfarenhet

JKA har förvaltat, utvecklat och förfinat mästare *Gichin Funakoshis Shotokan Karate*, en av de äldsta och mest traditionella typerna av Okinawa-karate. Eftersom den härstammar direkt från ursprungliga källor, har den utvecklats från starka rötter med en lång historia och en stolt tradition som grund.

JKA karate är vetenskaplig och ständigt under utveckling. Varje teknik och rörelse bygger på solid, vetenskaplig teori om kroppens rörelse. Därför lägger vi så stor vikt – mer än någon annan organisation – vid *kihon*, de grundläggande teknikerna, och deras korrekta form, vinkel och balans. Resultatet är en karate som är kraftfull, stabil, balanserad och flödande. Trots JKA-karatens höga nivå utvecklas den ständigt.

Instruktörerna på JKA högkvarteret i Tokyo är heltidsanställda yrkespersoner. som under lång tid tränats specifikt för att bli instruktörer. De är varken deltidslärare eller godtyckliga i sin undervisning. Deras



hängivenhet för att undervisa karate säkerställer att Shotokan karatens sanna essens förs vidare till varje elev. Denna hängivenhet syns i varje elevs teknik.

JKA upprätthåller ett specialiserat utbildningsprogram för elever som visar exceptionell förmåga och skicklighet i karate. Eleverna genomgår ett krävande inträdesprov och tester, följt av två år av intensivt studium och praktik på JKA:s högkvarter. De måste skriva och lämna in månatliga forskningsrapporter på specifika teman som ges av deras instruktörer, vilket visar deras uppfinningsrikedom, vilja och hängivenhet för karate. De som lyckas slutföra programmet och uppfylla de höga kraven accepteras som professionella instruktörer. Detta mycket strikta tillvägagångssätt säkerställer att de vetenskapliga grunderna och traditionerna i shotokan karate bevaras.

JKA-karate har inga viktklasser eller halvpoängssystem, och är inte en sport man tävlar för poäng. I JKA-kumite finns varken viktklasser eller godtyckliga poängssystem. Andra karategrupper delar ofta ut flera poäng (t.ex. 3 poäng för en spark mot huvudet, 2 poäng för en spark mot bålen, 1 poäng för vilket slag som helst), som kan summeras till en seger i deras tävlingar. Men JKA-tävlingar är mycket striktare. På JKA finns bara ippon ("en full poäng", vilket betyder att du fällt motståndaren och vunnit) eller waza-ari ("effektiv teknik", som motsvarar ungefär 80 % av en ippon). Grunden i JKA-karate är förmågan att fälla sin motståndare, oavsett storlek eller vikt, med ett enda slag. Det finns inget utrymme för inkrementella poäng i en sådan tradition. Skillnaden är tydlig: vi lär våra elever att behärska sig själva och överväldiga motståndaren.

Till skillnad från många andra karateorganisationer skapades inte JKA främst för att arrangera matcher och tävlingar. Även om den anordnar tävlingar är dess främsta fokus karatens praktik. Dess syfte är att undervisa karate som en livsväg.

Hälsofrämjande aspekter

På senare tid har inte bara ungdomar, utan också allt fler medelålders och äldre, börjat träna karate. För den som är äldre handlar träningen om att undvika överbelastning, och istället utföra rörelserna långsamt med fokus på andning och hållning. Genom långsam och djup bukandning sträcks och slappnar diafragman av. De signaler som då skickas från muskelspolarna överförs till hypotalamus, vilket genom hormoner i

hjärnan, såsom β -endorfin och serotonin, skapar ett behagligt och avslappnat tillstånd.

Samtidigt ökar syreupptagningen.

När kroppen effektivt tillgodosgör sig mer syre förbättras immunförsvaret, vilket bidrar till god hälsa och välbefinnande.



Fostran

Karate, utvecklad i den japanska traditionen, har genom träning av tekniker även slipat människans sinne. Samtidigt som kroppen stärks, odlas också en respekt för etikett och tradition. Genom detta utvecklas sociala förmågor och dygder såsom *artighet*, *mod*, *uthållighet*, *självinsikt*, *självdisciplin*, *osjälviskhet*, *samarbetsförmåga* och *omtanke*. Detta gör karate till en effektiv form av rik och helhetspräglad fostran.

Samurajens väg

Samurajens väg - *Bushido* - har i århundraden varit samurajens hederskodex i Japan. Fast förankrat i Zen-buddhismens läror var Bushido avsett att hjälpa samurajen att bemästra sin natur och förstå sitt sinne och universum genom direkt erfarenhet – samt genom att utveckla styrka, självkontroll och visdom.

Bushido bygger på sju grundläggande principer:

- **Seigi** Rätt beslut och rättfärdighet
- **Yuki** Mod och hjältemod
- **Jin** Medkänsla och välvilja mot alla
- **Reigi** Hövlighet och rätt handlande
- **Makoto** Sanning och fullständig uppriktighet
- **Meiyo** Ära och värdighet
- **Chugi** Hängivenhet och lojalitet

Kampsinne och mod var naturligtvis avgörande delar av Bushido. Men för samurajen var Bushidos högsta mål fullständig dygd i tanke och handling. Varje samuraj följde ett noggrant utformat mönster av artig ceremoni och etikett, avsett att främja sådan dygd. Med sin betoning på form hjälpte Bushido samurajen att förena sinne och kropp, vilket gjorde det möjligt för dem att upprätthålla ett särskilt lugn, *heijoshin* (bokstavligen "det vardagliga sinnet"), även i mötet med svårigheter. Uppriktighet, vänlighet, ärlighet och ära utgjorde alla kärnan i Bushido. Och det var ur detta frö som karatetraditionen växte fram. Dessa egenskaper – och den visdom, förståelse och fredliga styrka de främjar – är några av karatens största fördelar.



Karatens tjugo principer

Mästare *Funakoshi Gichin* tog fram tjugo principer - *Niju kun-* och utgör grundvalarna för konsten. I dessa tjugo principer, starkt präglade av Bushido och Zen, återfinns JKA:s filosofi.

- Glöm aldrig: karate börjar med *rei* och slutar med *rei* (*rei* betyder hövlighet/respekt, och representeras i karate genom en bugning).
- Det finns ingen första attack i karate.
- Karate stödjer rättfärdighet.
- Förstå först dig själv, sedan andra.
- Konsten att utveckla sinnet är viktigare än konsten att tillämpa teknik.
- Sinnet behöver befrias.
- Problem föds ur vårdslöshet.
- Tänk inte att karate bara hör hemma i dojon.
- Karate är en livslång träning.
- Förvandla allt till karate; däri ligger dess fulländning.
- Äkta karate är som hett vatten – det svalnar om du inte fortsätter värma det.
- Tänk inte på att vinna; tänk på att inte förlora.
- Anpassa dig efter motståndaren.
- Kampens utgång beror på självkontroll.
- Föreställ dig armar och ben som svärd.
- När du lämnar hemmets skydd finns miljoner fiender.
- Ställningar är för nybörjare; senare blir de naturliga positioner.
- Utför kata korrekt; den verkliga striden är en annan sak.
- Glöm inte kontroll av kraftens dynamik, kroppens elasticitet och teknikens hastighet.
- Var alltid skicklig i att tillämpa allt du lärt dig.

Uppförandekod

Vid varje träningspass i dojon knäböjer eleverna i *seiza*-positionen och upprepar fem principer i tysthet eller gemensamt. Processen påminner eleverna om rätt attityd, sinnesinställning och dygder att sträva efter både i och utanför dojon.



- **Jinkaku kansei ni tsutomuru koto** Eftersträva fulländning.
- **Makoto no michi o mamoru koto** Var uppriktig.
- **Doryoku no seishin o yashinau koto** Ansträngning dig.
- **Reigi o omonzuru koto** Visa respekt mot andra.
- **Kekki no yū o imashimuru koto** Utveckla självkontroll.

Tekniker

Grunden i karate är *kihon* (grundtekniker), *kata* (former) och *kumite* (sparring). På dessa tre vilar all teknik, all snabbhet, all styrka och all utveckling i karate. De är i själva verket ett, och de måste studeras som ett: utan kihon finns varken kata eller kumite. På samma sätt är kata utan kumite bara mekaniska rörelser utan den förståelse som kommer av tillämpning. Slutligen förlorar kumite utan kata den smidighet och naturliga lätthet som är karatens kännetecken. Kihon är kata är kumite. JKA betonar alla tre lika mycket och samtidigt.

Genom år av träning och erfarenhet har JKA utvecklat ett unikt och oöverträffat system av kihon-tekniker. Fokus läggs på grunderna, och undervisar vetenskapligt och steg för steg korrekt hållning, balans och vinkel i varje specifik rörelse. Som med

det mesta är kontinuerlig upprepning avgörande, för om grunderna blir fel blir vidare utveckling svårt.

Efter att du behärskat kihon går du vidare till kata. I kata finns ingen bortkastad eller meningslös rörelse. Vi betonar vikten av att upprepa dem om och om igen. Genom ständig repetition lär sig kroppen att röra sig automatiskt, lätt och effektivt. Med tiden blir teknikerna omedvetna, snarare än medvetet mekaniska rörelser. Du kan utföra dem utan att tänka, vilket frigör sinnet att vara stilla och uppleva ögonblickets dynamik.

I JKA har man förfinat kata så att de blir mer tillämpbara i kumite. Genom de tekniker som lärs i kihon och övas i kata upptäcker du hur du kan reagera naturligt och fritt på olika situationer, och använda dina tekniker på ett sätt som omständigheterna kräver. Och det är då den sanna kraften i karate kan förstås. När hela ditt väsen – kropp och sinne – exploderar framåt och fäller motståndaren med ett enda slag, kallas det *kime*. *Kime* är det yttersta syftet med treenigheten kihon–kata–kumite.

Man brukar säga att:

- **Kihon är roten** – de grundläggande teknikerna.
- **Kata är stammen** – systematiserade mönster som binder samman teknikerna.
- **Kumite är frukten** – den praktiska tillämpningen mot en motståndare.

Ett citat från JKA:s filosofi är att "*utan kihon finns ingen kata, och utan kata finns ingen kumite*" – allt hänger ihop, men kihon är grunden.

Kihon

Kihon betyder bokstavligen grund, bas, ursprung eller fundament. I karate syftar det på de mest grundläggande teknikerna – slag, blockeringar, sparkar, ställningar, rörelser –



som man tränar om och om igen för att bygga upp:

- **Kroppskontroll** – balans, koordination, hållning.
- **Teknisk precision** – exakta rörelser och riktning.
- **Kraftutveckling (kime)** – att kunna fokusera energi i ett slag eller block.
- **Andning och rytm** – att tekniken flyter med kroppen.
- **Muskelminne** – genom upprepning blir tekniken naturlig och automatiserad.

Kata



Det finns många särdrag och attraktiva aspekter av karate som en del av den japanska idrottskulturen, och en av de viktigaste är den traditionella *kata*. Kata betyder bokstavligen "form" eller "mönster". Kata är ett förutbestämt rörelsemönster som kombinerar slag,

blockeringar, sparkar, ställningar och förflyttningar i en bestämd ordning.

Karatemästare har genom den unika inlärnings- och överföringsmetoden fört vidare både hjärta (sinne) och teknik. Karatens kata utförs individuellt, och oavsett fysisk styrka, kapacitet, ålder, kön eller medfödda egenskaper kan alla träna i sin egen takt, anpassat efter den kropp och de förutsättningar man har just nu. Detta är en av karatens stora kännetecken, något som skiljer den från andra budoarter.

Genom träning av kata skapas harmoni mellan kropp och sinne, samtidigt som kroppen rör sig framåt, bakåt, åt sidorna och uppåt/nedåt på ett balanserat sätt. Dessutom används muskler som i vardagliga rörelser sällan aktiveras. För barn i tidig ålder blir detta en idealisk helkroppsträning, som främjar en balanserad fysisk utveckling. När man dessutom förstår kata på rätt sätt och tränar den seriöst, utvecklas koncentrationsförmågan.

Men kata är mer än bara övningar:

Träningens ryggrad

- Kata fungerar som ett "bibliotek" där karatens tekniker, principer och taktik har bevarats genom generationer.
- Genom att upprepa kata tränar man *teknik, balans, timing, andning, kraft (kime)* och *koordination*.

Individuell träning

- Till skillnad från kumite kräver kata ingen motståndare – man kan träna ensam, i egen takt.
- Därför passar kata alla: barn, äldre, nybörjare, avancerade.

Filosofi och mental träning

- Kata är en form av *moving meditation* – koncentrationen måste vara total, annars faller mönstret samman.
- Den tränar *zanshin* (kvarvarande medvetenhet), fokus och självdisciplin.

4. Praktisk tillämpning (*bunkai*)

- Varje rörelse i en kata har en betydelse (*bunkai*), ofta som försvar eller motattack i en tänkt kamp.
- När man analyserar katans bunkai får man förståelse för hur teknikerna kan användas i verkliga situationer.

Kumite

Kumite betyder bokstavligen "sammankopplade händer" eller "att korsa händerna". I karate används det för att beskriva *sparring* – alltså den del av träningen där man övar kamp mot en motståndare. Men kumite är inte endast "kamp", utan en metod för att växa som karateka – både tekniskt och mentalt.



Kumite har flera nyanser:

- **Träningsmässigt:** Det handlar inte bara om att slåss, utan om att samspela med motståndaren, läsa rörelser och använda sina tekniker i en dynamisk situation.
- **Pedagogiskt:** Kumite fungerar som länken mellan *kihon* (grundtekniker) och *kata* (formella mönster). Det gör teknikerna levande och användbara.
- **Filosofiskt:** I JKA-karate (och många andra stilar) betonas att kumite inte endast är tävling eller att vinna – utan att utveckla timing (*maai*), avstånd, kontroll, respekt och förståelse för både sig själv och sin motståndare.

Det finns olika former av kumite, till exempel:

- **Gohon kumite** – femstegs sparring, för nybörjare, med förutbestämda attacker och försvar.
- **Ippon kumite** – enstegs sparring, mer realistiskt.
- **Jiyu kumite** – fri sparring, där man tillämpar alla tekniker fritt.

Kime

Kime betyder bokstavligen “att bestämma”, “besluta” eller “avgöra”. I karate-sammanhang brukar man översätta det som *kraft*, *fokus*- eller *genombrottspunkt*. Det handlar om den korta, intensiva koncentrationen av hela kroppens kraft i slutögonblicket av en teknik – ett slag, ett block eller en spark.

I JKA-traditionen (t.ex. i Nakayama Best Karate) definieras kime som att använda hela kroppen – kraft från höfter, ben, bål och armar samordnas. Explosiv acceleration och abrupt stopp – muskler spänns tillfälligt vid träffpunkten för maximal kraftöverföring. Precision i riktning – tekniken ”stannar” i målet, inte svävar vidare.



Men kime är inte bara biomekanik. Det har också en mental dimension, och är ett uttryck för beslutskraft. Att ”göra slaget till ett beslut” – att inte tveka, utan släppa loss all energi i just det ögonblicket. På japanska talar man ibland om *ikken hissatsu* – ett slag, en träff, en avgörande kraft. Det betyder inte att man bokstavligen vill slå ihjäl, utan att tekniken är helhjärtad, utan tvekan.

I kihon märks kime i slutögonblicket av en teknik: kroppen blir stilla, blicken fokuserad, andningen stoppas kort. I kata blir kime den växelverkan som ger liv åt rörelsen – varannan del är flyt, varannan del är fokus. I kumite blir det tydligt: utan kime känns teknikerna lösa och svaga, med kime blir de farliga även utan kontakt.

Moderna studier i idrottsvetenskap visar att kime-ögonblicket innebär en samordnad aktivering av agonist- och antagonistmuskler, tillsammans med en kortvarig andningsstopp (”Valsalva-liknande manöver”). Detta skapar stabilitet i lederna och maximerar kraftöverföringen (Sforza et al., 2002, Journal of Sports Sciences).

Kime är konsten att "besluta" med hela kroppen. Det är när teknik, kropp och sinne blir ett ögonblick av absolut fokus, där slaget inte bara utförs – det avgörs.

Barn

Inom JKA finns tusentals barn och ungdomar, från lågstadiet till gymnasiet, som lär sig karate och karatens värderingar och tillämpar dem i sitt dagliga liv.



Karate för barn är inte bara roligt, det ger också många viktiga fördelar för

unga människor. Några av dessa fördelar kallas på japanska för *chiiku* (mental utveckling), *tokuiku* (moralisk utveckling) och *taiiku* (fysisk utveckling). Detta är samma tre utvecklingsområden som återfinns i traditionella utbildningssystem.

- När det gäller *chiiku* (mental utveckling) hjälper karate till att bygga *koncentration, fokus, klart tänkande* och *beslutsamhet*.
- Karate ger också starka inre fördelar. Det hjälper till att odla *tålamod, disciplin, uthållighet, förståelse* och *öppenhet*. Det *stärker självförtroendet, utvecklar självkontroll* och *ökar lugn, hövlighet* och *frid* – allt detta stödjer individen i varje strävan i livet. Dessa motsvarar *tokuiku* (moralisk utveckling).
- Naturligtvis är karate också bra för kroppen (*taiiku*). Fysiskt sett är det utmärkt för hjärtat, bygger starka ben och större muskler, skapar motståndskraft och gör kroppen mindre mottaglig för sjukdomar och skador.

På alla dessa sätt är karate djupt värdefullt för unga människor i deras möte med samhällets många utmaningar idag. Det ger dem balans och perspektiv i en ålder då detta behövs som mest. Det lägger en stark grund för deras karaktär.

Alla åldrar kan träna karate men för att undvika skador tillåts inte sparring (kumite) förrän barnet fyllt tio år.