

### Liten ordlista

1 =	Ichi
2 =	Ni
3 =	San
4 =	Shi
5 =	Go
6 =	Roku
7 =	Shichi
8 =	Hachi
9 =	Kyu
10 =	Ju
Bunkai =	Tillämpning av kata
Chudan =	Mellan nivå
Gedan =	Låg nivå
Dachi =	Ställning
Dan =	Rank (svart bälte)
Dojo =	Träningslokal
Jodan =	Hög nivå
Karate =	Tom hand
Ki =	Inre kraft
Kumite =	Sparring
Kyu =	Grad
Mawate =	Vänd
Obi =	Bälte
Osu =	Uttalas oss! hälsning, bekräftelse
Otagai ni-orei =	Hälsning till varandra
Rei =	Hälsning
Ryu =	Skola/stil
Sempai =	Instruktör
Sensei =	Mästare (svart bälte)
Sensei ni-orei =	Hälsning till mästaren som håller i träning
Sempai ni-orei =	Hälsning till instruktör med brunt bälte som håller träning
Seiza =	Sittande ställning
Shomen ni-orei =	Hälsa rakt fram (mot huvudväggen).
Yame =	Sluta/avbryt!
Yasumi =	Vila/slappna av
Yoi =	Beredd/färdig
Zazen =	Sittande meditation

# Halmstads Karate-Do Kai

Information till DIG som vill börja  
träna med oss.



Shin Gi Tai  
Kase-ha karate-do Association  
Sweden

### **Om Halmstads karate klubb:**

Halmstads Karate-Do Kai är en ideell förening som startades på initiativ av Sensei Bostjan Lesnik, 5 Dan hösten 1998. Vi var i starten en tio personer som började träna på Vallåsskolan och har sakta men säkert utvecklat våran verksamhet. Vi har en mycket bra gemenskap i klubben där alla hjälper varandra att utvecklas både fysiskt, psykiskt och spirituellt och uppnå de mål som var och en har. Den karate-do stil som vi tränar heter Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Ryu

### **Organisation**

Halmstads Karate-do kai är medlem i Svenska Karateförbundet, Riksidrottsförbundet, samt Hallands Idrottsförbund.

Våra graderingar godkänns av Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association

### **Träningstider**

Vi tränar i Vallåsskolans gymnastiksal (lågstadieskolan) på följande tider

#### **Tisdagar**

17.45 – 18.45 Nybörjare vuxna och barn

18.45 – 19.45 Fortsättningsgrupp vuxna

19.45 – 20.30 avanserad grupp

#### **Torsdagar**

17.45 – 18.45 Nybörjare vuxna och barn

18.45 – 19.45 Fortsättningsgrupp vuxna

19.45 – 20.30 avanserad grupp

### **Tränare**

Chefstränare Sensei Bostjan Lesnik 5 Dan

Tränare Jens Björklund 1 Dan

Tränare Stefan Haglund 2 Kyu

Tränare Riikka Hakala 3 Kyu

### **Tränings/Medlemsavgift**

Barn 7-14 år; 500:-

Ungdom/vuxen från 15 år; 700:-

Vi delar året på två terminer:

Vårtermin, januari-juni

hösttermin, augusti-december.

Terminsavgiften ska sättas in på klubbens plusgiro **61 33 08-6** senast en vecka efter terminsstart eller när provtiden är slut för nybörjare

### **Kontaktuppgifter**

Jens Björklund

Mail: halmstad.karate.do.kai@gmail.com

Telefon: 0706-955011

### **Bra att veta**

Du behöver ingen speciell extra utrustning. Det mesta som behövs under en karate träning finns att låna på klubben t ex: mittsar, handskar, säck mm...

Vill du ha en personlig utrustning som armskydd, benskydd, suspensoar, handskar, bälte mm... så ta kontakt med tränaren så hjälper han dig från början med att välja rätt sorts utrustning.

Alla som tränar är försäkrade via Sveriges Karateförbundet.