

## Dojo Kun

**Reisetsu O Mamori:** overhold altid Dojoens regler.

**Shingi O Manji:** vær altid loyal overfor ens Sensei og den stilart man træner.

**Jojitsu Ni Oberezu:** altid adlyd og respekter ens sensei som værende øverste i Dojoen.

**Shinkenmi Ni Tesseyo:** være altid fokuseret, motiveret og yde det maximale under træningen i dojoen.

---

Et meget vigtig Japansk Budo og Wado begreb er **SU HA RI** (SUHARI) begrebet dækker de 3 stadier man som karate-ka (karateudøver) går igennem ved livslang karatetræning.

**SU:** begynderstadiet, man skal fokusere på at lære/ kopiere ens instruktørs bevægelser.

**HA:** viderekomne stadie, man har lært bevægelserne uden af, og bliver ved med at forbedre/ændre dem lidt så de passer til ens fysiske natur, dog uden at ændre på basisteknikkerne.

**RI:** Mesterstadiet, Teknikkerne ligger på rygraden, alle teknikker bliver udført flydende, automatisk og korrekt ud fra den given situation man er i.

---

### De 5 Principper i Kumite – Kumite No Gogensoku:

**KIWA HAYAKU:** angreb din modstander med KUN en tanke i hovedet som er ANGREB !!, tænk IKKE på andet!!!.

**KOKORO WA SHIZUKA:** vær rolig/afbalanceret i tanke og ånd.

**MIWA KARUKU:** ens bevægelser skal være veludførte og flydende.

**MEWA AKIRAKANI:** Se HELE modstanderen når man står overfor ham/hende, ikke bare fokusere på et punkt på modstanderen.

**WAZA WA HAGESHIKU:** Ens teknikker skal udføres kraftfuldt (være skarpe).

### De 6 principper i Kata – Kata No Rokugensoku:

**IKITAKATA:** Kata skal udføres med følelse og omtanke.

**INEN:** Kata skal udføres med god ånd.

**CHIKARA NO KYOJAKU:** teknikkerne i kata skal udføres med varieret kraft, nogle teknikker skal udføres kraftfuldt and teknikker blødt.

**WAZA NO DONTOKU:** Kata skal udføres med varieret timing, dvs. både hurtigt og langsomt.

**KISOKU NO DONTOK:** Kata skal udføres med korrekt åndedrætsrytme.

**BALANCE:** Kata skal udføres med den rette balance.

---

Hvem opfandt Wado Ryu og hvornår ?

Svar: HIRONORI OHTSUKA startede Wado-Ryu i 1934 ved åbningen af hans første Dojo.  
Wado Ryu blev første officielt registreret som stilart (Navn) i 1938.

Hvad betyder Wado Ryu ?

Svar: Wado = Fredens vej Ryu = Skole.

Hvem stiftede WIKF og hvornår ?

Svar: Tatsuo Suzuki i 1991.

Hvad står WIKF for ?:

Svar: Wado International Karate-do Federation.

Hvad er WIKF Japanske navn ?:

Svar: Wado Kokusai Karate-do Remni

Hvad hedder vor International Chefinstruktør i dag ?:

Svar: Jon Wicks (Jonathan Wicks). Englænder.