

# Teknikkompendium



**KFUM Uppsala Kyokushin Karate**





# KFUM Uppsala Kyokushin Karate

Dojo: Budohuset, Svartbäcksgatan 86  
Postadress: Svartbäcksgatan, 753 33 Uppsala  
Telefon: 018-25 55 25  
Internet: [www.kyokushin.se/upsala](http://www.kyokushin.se/upsala)  
Postgiro: 76 44 35-4  
Org nr: 817604-9099

## 7:e Kyu - Blått bälte

För att få gradera krävs IKO-medlemskap samt att det förflutit minst 3 månader och minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen. För graden krävs att följande behärskas:

- **Fotställningar**

Neko Ashi Dachi

- **Slag**

Tettsui Komekami Uchi  
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi  
Tettsui Hizo Uchi  
Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

- **Blockeringar**

Seiken Mawashi Gedan Barai  
Shuto Mawashi Uke

- **Sparkar**

Mae Chusoku Keage  
Teisoku Mawashi Soto Keage  
Haisoku Mawashi Uchi Keage  
Sokuto Yoko Keage

- **Andningsteknik**

Ibuki Sankai

- **Kata**

Pinan Sono Ichi

- **Kumite**

Jiyu Kumite (Frifighting)

Alla slag och sparkar skall kunna utföras i Kiba Dachi och Zenkutsu Dachi

# Budo

## Ursprung & Arter

Begreppet budo är idag ett samlingsnamn för en rad kamparter från Japan men dess historia går tillbaka ända till 500-talet och Indien. Legenderna berättar att den indiske buddhistmunkens Bodhidharma vandrade till Kina för att där befästa den buddhistiska religionen. Trots att Bodhidharma gav de kinesiska munkarna en mer naturlig och lättförståelig religionsutövning, så tröttnade de flesta av hans lärjungar på de stränga andliga övningarna och en del föll till och med i sömn under meditationen. Han lärde därefter ut övningar som bestod i egendomliga armrörelser som utfördes med muskel- och andningskontroll. Avsikten var att via den fysiska kroppens utveckling och fulländning skänka andlig kunskap åt de religiösa lärjungarna.

Det visade sig att övningarna efter åratals upprepningar ledde till en otrolig förmåga att kontrollera kroppen. Dessa första övningar torde ha varit ursprunget till den kampkonst som senare kom att kallas för Chū'an-fa, det mandarin-kinesiska uttalet för Kung-fu. Det motsvarande japanska namnet är Kempo.

Från Kina spred sig Kempo norrut till Mongoliet, österut till Korea och sydöst till Okinawa. Så småningom nådde det Japan, runt 1200-talet, där det blev omåttligt populärt. Dåtidens Japan var ett feodalvälde där de lokala läns-herrarna låg i ständig fejd med varandra. De japanska krigs-



arna, samurajerna, fann att kombinationen av fysiska- och andliga övningar gav dem en disciplin och kropps-konstitution som hjälpte dem i strid.

Från början kallades övningarna Bu-Jutsu, Kamp-teknik, och var grunden för det som idag kallas Ju-Jutsu. Tillsammans med kamp-teknikerna kom även den lära som Bodhidharma tagit med sig från Indien, Zen-Buddhism. Under de kommande århundradena genomled Japan en rad inre stridigheter mellan olika krigsherrar. Det var först vid 1600-talets början som landet fick en ordentlig fred under en överbefälhavare, Shogun.

När stridigheterna tagit slut minskade behovet av stridsträning för samurajerna men is-

tället för att överge sitt kall som krigare började de utveckla den mentala och andliga sidan av Bu genom att öka inslaget av Zen. Det som tidigare varit Bu-Jutsu, stridsteknik, blev Bu-Do, stridskonst. Från att tränat teknik för strid började samurajerna träna teknik som ett sätt att uppnå andlig utveckling. Det var nu som den grundläggande Budo-filosofin utkristaliserades utifrån ödmjukhet, självdisciplin och respekt. Det var inte endast stridskonster som blev ett medel för att uppnå insikt utan "Do" utövas inom i princip alla områden; från att brygga té till att anlägga en trädgård.

## Budoarter

### Aikido - Den harmoniska kraftens väg

På 1920-talet formulerade professor Morihei Ueshiba, vanligen O-sensei, den moderna Aikidons principer. O-sensei betonade den harmoniska sidan och i träningen läggs det stor vikt vid budons själsliga sida såsom medvetenhet och koncentration. I grunden bygger systemet på samurajernas system för obevapnad kamp och innehåller grepp, kast/nedläggningar och redskapstekniker. Idag finns det ett par olika stilar och ca 4500 tränande i Sverige.

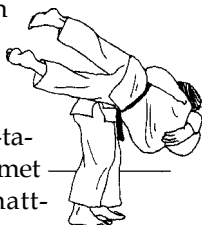


### Iaido - Konsten att dra ett svärd

Iaido utvecklades för att samurajerna skulle kunna dra och hugga i en rörelse, allt för att öka chansen att överleva i en fientlig värld. Idag syftar träningen efter den perfekta tekniken för att uppnå koncentration och harmoni med ett intuitivt handlande.

### Jodo - Stavkonst

En Jo är en ca 120 cm lång stav och från början utvecklades jodo som ett system för hur en vandringsstav skulle besegra en motståndare med svärd. Idag bedrivs träningen för att uppnå koncentration och bevara lugnet i stressade situationer.



### Judo - Den mjuka vägen

Judo utvecklades av Jigoro Kano på 1870-talet utifrån samurajernas kampsystem. Systemet innehåller kast, grepp, låsningar och matt-

brottning. Idag har Judo ett eget riksförbund och klassificerar sig som sport och inte budoart.

### Ju-Jutsu - Den mjuka tekniken

Ju-jutsu bygger på samurajerna system för obevapnad kamp. Det ingår kast-, slag-, spark-, blockerings- och fasthållningstekniker, systemet är något av en kombination av judo och Karate. Det tränas ett tiotal olika Ju-jutsu system i Sverige idag där det två största är Durewall systemet och SBF Ju-Jutsu. Sammanlagt är det runt 15 000 utövare.

### Karate - Den tomma handen

Den moderna karaten började utvecklas på Okinawa som självförsvarssystem efter att det blivit förbjudet för vanligt folk att bära vapen. I grunden består karate av slag, sparkar och blockeringar. Idag finns det ett 30-tal olika stilar, inkl Taïdo och Wushu (kinesiska kamparter) med runt 20 000 utövare.

### Kendo - Svärdets väg

Kendo utvecklades för att samurajerna skulle kunna förbättra sin svärdsteknik utan allt för stora skador. Det vanliga svärdet ersattes av ett bambusvärd, Shinai, och kroppen skyddades av en rustning. Systemet är i princip detsamma idag som när det grundades.



## Kyodo - Bågens väg

Den japanska bågen utvecklades för att användas av samurajerna från hästryggen, därav den asymmetriska formen. Från början var bågen samurajens viktigaste vapen och symbol för krigarklassen. Bågen kräver en viss teknik och en stor del av träningen bedrivs som en form av rörelsemeditation för att uppnå harmoni i strävan efter den perfekta tekniken. Det finns bara ett fåtal utövare i Sverige.



## Naginata - Stridslie

Den japanska stridslien användes mot kavalleri innan den ersattes av lansen. Som med övriga japanska vapen utvecklades system för hur den skulle användas effektivt. Idag tränas Naginata som sport med Kendorustning. Det finns ett par klubbar i Sverige.



# Vem är det?

## Personer med anknytning till klubben, Kyokushin, karate och Sverige

### Adebäck Håkan, 1 Dan

Född 4 april 1945. Började träna Kyokushin i slutet av 70-talet i Uppsala. Var med och grundade KFUM UKK 1984. Var SKKs Vice ordförande 1985-87 och SKKs Ordförande 1988-92.



Tech. from 10th Kyu To 2:nd Dan [1994]

### Bacak Muzaffer, 1 Dan

Tysk. Tävlingsmeriter: 1:a mellanvik EM-97, 2:a VM-99



### Bluming John, 6 Dan

Född 1933-34 i Holland. Började träna judo och graderade 1954 till Shodan. Han hade som kapten i det Holländska judolandslaget stora tävlingsframgångar i slutet av 50-talet. 1959 reste han till Japan för att utveckla sin judo och kom då i kontakt med Kyokushinkai och Sosai Oyama.



Efter några år av hård Kyokushin träning graderade han 1961 till Nidan innan han återvände till Europa och öppnade den första europeiska Kyokushin dojon i Holland. I mitten av 70-talet lämnade Bluming Kyokushinkai och grundade 1980 en egen organisation; Kyokushin Budokai.

### Bärzén Henrik, 1 Dan

Född den 12 september 1970. Instruktör inom UKK.



### Carlsson Stefan, 1 Dan

Född 6 mars 1960. Var med och grundade KFUM UKK 1984. Tävlade framgångsrikt i början av 80-talet. Tävlingsmeriter: 3:a RM-84, 2:a Lag-RM 85, 2:a RM-86.



### Collins Howard, 7 Dan

Branchchief Sweden  
Född 15 juli 1949 i Wales. Börjadeträna Kyokushin i Cardiff 1966. Redan som gulbälte var han högst graderad inom klubben och fick ta på sig



rollen som instruktör. Vid tjuoett års ålder åkte han 1970 iväg till Japan för att studera under Sosai Oyama. För att få pengar till resan jobbade han som sjöman och polis. Han stannade som Uchi-Deshi i Honbu dojo i två år och genomförde Hyako Nin Kumite (100-manna fight) i december 1972 straxt innan han återvände till Europa.

Några år senare kontaktades han av Attila Meszaros och flyttade 1976 till Göteborg där han fortfarande instruerar. Idag är Collins teknisk ansvarig för Europa.

Tävlingsmeriter: 2:a Kyokushin All Japan Championships, 5:a VM-75, 1:a EM-78 och Brittisk Champion ett flertal gånger.

Böcker: The Kyokushinkai Knock-Down Karate Book [1980], The Absolute Karate [1995]

### Cook David, 3 Dan

Född 1946 i England. Vid 18 års ålder flyttade han till Australien där han kom i kontakt med karate och började träna Kyokushinkai efter ett par år. Han återvände till Europa och i början av 70-talet träffade han på Johnny Grimståhl under ett sommarläger och blev tillfrågad om han ville komma och instruera i Sverige. 1974 flyttade Cook till Uppsala och blev huvudinstruktör i Uppsala Karate Klubb. Under sina år inom Kyokushin i Sverige var han en av drivkrafterna bakom utvecklandet av Swedish Karate Kyokushinkai, framgångsrik coach och instruktör.



1983 lämnade han Kyokushin och gick i slutet av 80-talet med i Ashihara. Sedan mitten av 90-talet instruerar han Tsu Shin Gen.

Böcker: Power Karate I & II [1980]

### Cook Maria "Kickan", 3 Dan

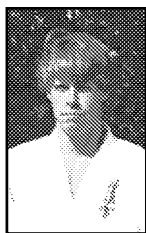
Född 1954 som missionärsdotter i Etiopien. Flyttade tillbaka till Sverige i början av 70-talet. Hon började träna Kyokushin i Uppsala 1974. I slutet av 70-talet åkte hon till Honbu dojo för ett halvårs träning och var den första kvinnan som erövrade Shodan där. Hon blev den andra kvinnan i världen med Sandan inom Kyokushin 1982. Hon lämnade tillsammans med sin dåvarande man David Cook Kyokushin i början av 80-talet.



Tävlingsmeriter: Vann det första Kyokushin RM-78. Flerfaldig svensk mästarinna både individuellt och i lag.

### Anderssen Allan, 1 Dan

Startade Chikara karateklubb tillsammans med Johan Enander och Peder Mattson i början av 80-talet. Tävlingsmeriter: Medaljplacering vid ett flertal nationella och internationella tävlingar.



### Andersson Mikael, 3 Dan

Verksam inom Banzai Karate Kai. Ledamot i SKKs styrelse. Tränade i Japan 1996. Tävlingsmeriter: 2:a Kata RM-87

### Aparicio Martin, 2 Dan

Född den 17 juni 1975. Instruktör inom UKK. Tävlingsmeriter: 2:a Danish Open 97, deltog i EM 97, flerfaldig RM mästare både i lag och individuellt.



### Arneil Steve, 7 Dan

Född 1934. Genomförde Hyako Nin Kumite (100-manna fight) 1965 efter att ha tillbringat fyra år vid Honbu dojo. Tränat många framstående Kyokushinkai utövare innan han lämnade organisationen för att driva sin egen organisation i Storbritannien.



Böcker: Modern karate [1974], Better Karate [1976], Kyokushin Karate Kata [1985], Teach Yourself Karate [1993], Kihon- Basic Syllabus

## da Costa Nicholas, ? Dan

Född 1961. Vänsterhänt fighter från Brasilien. Genomfört Hyako Nin Kumite (100-manna fight).

Tävlingsmeriter: Deltog i VM-79, 4:a VM-83, 5:a VM-87, 3:a All Japan 82.

## Enander Johan, 1 Dan

Tränade i Japan 1979-81. Startade tillsammans med Allan Anderssen Chikara i Uppsala i början av 80-talet.

Tävlingsmeriter: Deltog i VM-87.



## Feyli Wisam, 1 Dan

Tränade inom Chikara, GAP och UKK i Uppsala, innan han övergick till Thaiboxning.

Tävlingsmeriter: 17:e plats VM-96, RM 1:a +75 93, 2:a Danish Open 97.



## Filho Francisco, 3 Dan

Född 1971. Genomförde en 100-manna kumite i Brasilien 1995. Framgångsrik Knock-Down fighter.

Tävlingsmeriter: Deltog i VM-91, 3:a Matsuis mästerskap-95.



## Fitkin Brian, 6 Dan

Branchchief Sweden

Började träna karate 1965.

Tränade under Shihan Arneil när han kommit tillbaka till Europa. Åkte till Japan 1969 som 1:a Kyu:are. Återvände till London och påbörjade en framgångsrik tävlings-

karriär. Träffade Jonny Grimståhl under ett EM och flyttade till Stockholm 1974 för att överta ansvaret för Stockholms Karate Kai. Från 1976 till slutet av 80-talet var han coach för det svenska Kyokushinlandslaget och har många internationellt framgångsrika Kyokushinutövare har börjat sin bana under hans ledning. Tillsammans med Grimståhl skapade han tävlingssystemet Klicker som blev ett av Europeiska Kyokushins kännetecken.

Tävlingsmeriter: Bland annat 1:a lag EM 1967, 1:a Brittish Open 1968, "Best Fighter" Lag VM 1970, 3:a EM 1975, 1:a lag VM 1975, 1:a i både lag och individuella EM 1976

Böcker: Kyokushinkai Karate Kata Book [1978], The Fundamentals of Kyokushin Karate [1982]



## Funakoshi Gichin 1868-1957

Funakoshi introducerade Okinawas karate till det Japanska fastlandet och betraktas som skaparen av den moderna karaten. Han började träna karate under sin skoltid under mästarna Yasutsune Azato och Anko Itosu. Träningen bestod nästan uteslutande av kataövningar.

I början av 1900-talet blev det åter tillåtet att utöva karate och efter ett par uppskattade



uppvisningar flyttade Funakoshi till Tokyo i början av 1920-talet. Den karate han lärde ut kom att kallas Shotokan efter det namn han signerade poem med.

Det sägs att Funakoshi på sin dödsbädd för första gången sa att han började kunna karate.

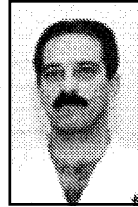
Böcker: Ryukyu Kempo Karate [1922], Karate-Do Kyohan [1935], Karate-Do My Way of Life [1956]

## Gamble Allen, 3 Dan

Stockholms Kyokushin Karate

## Ghanbari Naser, 3 Dan

Huvudinstruktör inom Umeå Karate Klubb.



## Grimståhl Johnny, 1 Dan

Född 1945. Som sjöman kom han till Hawaii där han stötte på en bok av Sosai Oyama.

Han började träna själv efter boken. Tillbaka i Sverige tränade han bland annat för Gosen i Stockholm. 1969 åkte han till Seattle för att hårdträna karate under några månader. 1970 flyttade han tillbaka till Sverige med Shodan i Shito Ryu karate och året efter var han med vid bildandet av Stockholms Karate Kai, Uppsala karate Klubb och Karlstads Karate Klubb. 1972 gick han över till Kyokushin och graderade till Shodan 1973. Efter ett par års pendling mellan klubbarna ordnade han så att Brian Fitkin fick jobb i Stockholm och David Cook övertog Uppsala-klubben.

Under första halvan av 70-talet tävlade han mycket, bland annat i svenska WUKO landslaget. Tillsammans med Brian Fitkin utvecklade han i mitten av 70-talet Kyokushins tävlingssystem Klicker. I början av 80-talet flyttade han utomlands.

Böcker: Kyokushin Karate-Do Grundtekniker del 1 [1977]



## Gustavsson Eva, 2 Dan

Född den 23 april 1967. Verksam inom Kyokushin Karate-Do Kristinehamn.

Tävlingsmeriter: 1:a -60 RM-99, 3:a Kata RM-99, deltog i Danish Open 98, deltog i EM 98.



## Hug Andy, ? Dan

Holländare. Producerat ett flertal instruktionsfilmer om Knock-Down fighting.

Tävlingsmeriter: 2:a VM-87, deltog i VM-84.



## Johansson Fredrik, 1 Dan

Född den 5 januari 1971. Började träna i Skövde innan han flyttade till Uppsala. Tränade inom Chikara innan klubben upphörde. Instruktör inom UKK.

Tävlingsmeriter: 1:a -80 RM-98, 2:a -80 RM-99.



## Johansson Hans,

Började träna Ashihara i Uppsala och övergick till Kyokushin i början av 90-talet.

Tävlingsmeriter: 2:a Norwegian Open 93, flerfaldig RM mästare, 9:a VM-96.



## Johansson Jonas, 3 Dan

Huskvarna Kyokushin

Tävlingsmeriter: 6:a Kata EM-96, 1:a Kata RM-96.

## Jones Steven, 4 Dan

Född 1955. Började träna karate under Shihan Arneil i England och flyttade till Sverige som 25-åring för att träna under Shihan Fitkin som han lärt känna i det Engelska landslaget. Efter att ha tränat för Shihan Fitkin i tre år åkte han iväg till Grekland och var en av instruktörerna som introducerade Kyokushin i Grekland. Han återvände till Sverige efter ett år och grundade Örebro Kyokushin Dojo (81?). Idag bor han i Stockholm och är sedan många år coach för det svenska kyokushinlandslaget.



## Karlsson Kent, 1 Dan

Verksam inom Göteborgs Karate Kai.

Tävlingsmeriter: Deltog i VM-96.



## Lantz Bo, 3 Dan

Göteborgs Karate Kai

## Larsson Dan, 2 Dan

Född 1943. Började träna karate i Senseis Meszaros första nybörjargrupp i Sverige hösten 1965. Deltog framgångsrikt i de första svenska karate-tävlingarna och blev bland annat dubbel svensk mästare 1970. Grundade i början av 70-talet Banzai Karate Kai där han fortfarande är instruktör.



## Larsson Theresia, 2 Kyu

Född 12 april 1961. Började träna Kyokushin i Värmland i början av 80-talet. Hon fick problem med astma och tog ett längre uppehåll. Efter att hon återupptagit karaten har hon blivit en av Sveriges framgångsrikaste tävlingsfighters. Idag tränar hon i Uppsala tillsammans med Damien Dovy. Tävlingsmeriter: 10 SM guld, 1:a VM FMK-96, 2:a EM WUKO-93 och ett otal andra medaljer från större WUKO tävlingar.



## Lowe Bobby, 8 Dan

En kineser som lärde känna Sosai Oyama vid en uppvisning på Hawaii. Han åkte under flera år till Tokyo under 50-talet för att intensivträna Kyokushin. Han öppnade den första Kyokushindojo utanför Japan på Hawaii.

Böcker: Mas Oyama's Karate as Practiced in Japan [1995].



### **Lundgren Dolph, 3 Dan**

Född den 3 november 1959. Började träna karate 1975 under Shihan Fitkin och Sempai Grimståhl. Tävlade mycket framgångsrikt i slutet av 70- och i början av 80-talet. Flerfaldig British Open mästare, RM vinnare. Flyttade ett år till Australien 1982 och placerade sig i Australien Open Knock Down Championships. Flyttade vidare till USA och påbörjade sin framgångsrika filmkarriär.



### **Maas Hannes, 1 Dan**

Flyttade 1963 till Sverige från Hamburg i Tyskland. Kom i kontakt med de asiatiska kamparterna i mitten av 60-talet och tränade Kyokushinkai vid Sensei Blumings dojo. Efter hemkomsten till Sverige 1966 startade han tillsammans med Bert Johansson sin första klubb, Suzuki i Jönköping. Sommaren 1968 tränade han under Sosai Oyama vid det europeiska sommarlägret. Efter något år hjälpte han Ralf Gumpfer att starta en Kyokushin klubb i Mjölby. 1972 flyttade han till Tyskland och stannade där i fyra år. Väl tillbaka fortsatte han att instruera Kyokushinkai. I slutet av 70-talet företog han sig en längre resa till Asien och efter det övergick han till att träna andra kamparter.

### **Macintosh Sigfrid, 2 Dan**

Brandbergens Karate Kai. Tränade under Shihan Fitkin senare delen av 70-talet.

### **Masuda Akira, ? Dan**

Genomförde Hyako Nin Kumite (100-manna fighting) 1994. Har tameshiwari rekord i VM med 29 brädor. Sattes 84 med 6 seiken, 6 shuto, 8 empi och 8 kakato. Tävlingsmeriter: 3:a VM-87, 2:a VM-91 placerat sig bland de åtta bästa i All Japan fyra gånger. Deltog i VM 83, 5:a VM-96. Vann All Japan 90, över Midori i finalen.

### **Matsui Akiyoshi, 4 Dan**

Född 15 januari 1963. Började träna Kyokushin 1976. Genomförde Hyako Nin Kumite (100-manna fight) 1987. Bröt med Kyokushin efter Sosais död och bildade en egen organisation. Tävlingsmeriter: 3:a VM-84, 1:a VM-87, placerat sig på prispallen vid fyra st All Japan tävlingar.



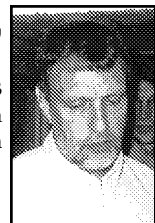
### **Mattsson Michael, 3 Dan**

Född 17 oktober 1961. Började träna karate i Umeå. Flyttade till Uppsala i mitten av 80-talet. Innehar 4:e Dan i SBF Ju-Jutsu. Tävlingsmeriter: Ett flertal guld från RM och andra nationella tävlingar.



### **McDonagh Marshall, 4 Dan**

Född 25 december 1943 Wellington, Nya Zeeland. Han började träna judo 1959 och



karate året efter. 1964 erhöill han Shodan. 1965 reste han till Japan för att studera under Sosai Oyama. Efter ett halvårs träning åkte han som nybliven Shodan i Kyokushin till Tyskland och öppnade dojo där. 1968 flyttade han till Sverige och startade med hjälp av Sensei Meszaros Oyama Karate Kai i Solna. Fram till 1975 tränade McDonagh det svenska karatelandslaget. I slutet av 70-talet trappade han ned på föreningsengagemanget och idag bor han i Göteborg och tränar endast själv.

### **Meszaros Attila, 4 Dan**

Branchchief Sweden  
Född den 20 mars 1940 i Budapest. Flyttade 1957 till Sverige och började året efter att träna judo i Göteborg. I början av 60-talet flyttade han till Stockholm för att studera och började träna för Gosen. 1965 åkte han till Holland och tränade för Sensei Bluming, erhöill 1 Kyu. Han fortsatte till London och tränade för Shihan Arneil. 1966 erövrade han Shodan. 1967 återvände han till Sverige och grundade Göteborgs Karate Kai som är Sveriges första officiella Kyokushin dojo. Året efter bildade han tillsammans med Ted Hedlund Karatesektionen i Svenska Judo förbundet. Han var länge ordförande i Swedish Karate Kyokushinkais Tekniska Kommitte. I mitten av 70-talet kontaktade han Shihan Collins och fick honom att flytta till Göteborg för att instruera. Meszaros flyttade till Stockholm och är idag Vice ordförande inom såväl European Kyokushinkai Karate som International Karate Organization.



### **Midori Kenji, 6 Dan**

Vice ordförande i IKO. Japans landslagscoach. Tävlingsmeriter: deltog i VM 83 och 87, 1:a VM-91.



### **Minos Gregor, 3 Dan**

Göteborgs Karate Kai

### **Nakamura Makoto, 6 Dan**

Tävlingsmeriter: 1:a All Japan-79, 2:a All Japan-80, 1:a VM-79, 1:a VM-84.

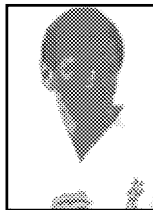
### **Nordenberg Maria, 1 Dan**

Var med och grundade KFUM UKK 1984. Var SKKs sekreterare 1989-92, Ordförande i SBFs damkommitté och ledamot i karatesektionen 1985-88. Tävlingsmeriter: Medaljer från ett flertal nationella tävlingar, 3:a Kata EM-89.



### **Nygren Håkan, 5 Dan**

Född 1955. Började träna Shito Ryu under Sempai Grimståhl i Stockholms Karate Skola i februari 1971. Hösten 1974 ändrade klubben inriktning till Kyokushin och fick hjälp av Sensei McDonagh. Under Shihan Fitkins ledning blev Nygren en av de mest framgångsrikaste Kyokushinutövarna under sin aktiva tävlingskarriär från 1974 till 1983. Han var landslagscoach för FMK landslaget 1984-89 och 1993-(96?) och bidrog till Sveriges goda



tävlingsresultat under senare delen av 80-talet. Utbildad till idrottsledare och jobbar som idrottslärare och driver Söråkers Kyokushin. Tävlingsmeriter: 10 SM guld, 2 EM silver, 4 NM guld och ett otal medaljer från mindre tävlingar. Deltog i det första Knock-Down VM 1975.

### **Ohlsson Per, 1 Dan**

Född 28 juli 1961. Tävlade framgångsrikt för UKK i början av 90-talet i den nya klassen "Klassisk Kyokushin Kumite". Tävlingsmeriter: 1:a RM-93, 1:a Lag-RM 93, 1:a RM-94.



### **Ollvid Niklas, 1 Kyu**

Född 1973. Göteborgs Karate Kai. Tävlingsmeriter: 1:a +80 RM-99, 5:a EM-99 och pris för "Bästa Teknik", bland de 16 bästa VM-99.



### **Olofsson Roger, 3 Dan**

Stockholms Kyokushin

### **Olsson Magnus, 1 Dan**

Född 16 maj 1968. Började träna Kyokushin under Cook i början av 80-talet. Hedersmedlem i UKK.



### **Oyama Chiyako**

Sosais änka som övertog posten som IKOs Kancho efter sosais död.



### **Oyama Masutatsu, 10 Dan 1923-94**

Grundaren av Kyokushin karate. Han började sin träning av kamparter genom att träna kempo, nio år gammal. Han tränade både Shotokan och Goju-ryu och redan som arton-åring erhöill han Nidan, 2:a Dan.

Efter andra världskriget isolerade han sig och tränade hårt i ensamhet. Allteftersom månaderna gick blev han både fysiskt och psykiskt starkare. Många timmar ägnades åt meditation och det var då han lade grunden till sin egen stil Kyokushinkai. 1949 påbörjade han arbetet med att sprida Kyokushinkai. 1954 öppnades den första dojon och tio år senare, 1964, öppnades Honbu dojo i Tokyo och International Karate Organization (I.K.O.) grundades. Sosai Masutatsu Oyama arbetade hela sitt liv med att utveckla och sprida karate.



### **Payne Lloyd, 5 Dan**

Född 1955. Började träna judo innan han som 17 åring började med Kyokushinkai under Barry Evans i England. 1975 flyttade han till Sverige för att kunna träna under Shihan Fitkin som han lärt känna under sin tid i det britiska landslaget. Under Shihan Fitkins ledning inledde



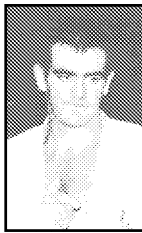
Payne en framgångsrik tävlingskarriär under senare delen av 70-talet. Mellan 1983 och 1986 var han huvudinstruktör inom Karlstad Karate Kai.

Tävlingsmeriter: Dubbel Europamästare, vunnit British Open Knock-Down tre gånger och ett otal mindre tävlingar. SM brons i Bodybuilding.

### **Quinn Cameron, 5 Dan**

Australiensare som varit Uchi-Deshi vid Honbu dojo och gäst-instruerat i Sverige.

Tävlingsmeriter: 2:a Australien Open-80 mm. Deltog i VM-87. Böcker: The Budo Karate of Mas Oyama [1987]



### **Rosén Reine, 2 Dan**

Huskvarna Kyokushin. SKKs kassör.

### **Sanpei Keiji, 7 Dan**

Född 1955. Genomförde Hyako Nin Kumite (100-manna fight) 1989. Ordförande i IKO efter Sosai. Varit Uchi-Deshi på Honbu.

Tävlingsmeriter: 2:a All Japan-79, 1:a All Japan-80, 2:a VM-79, 2:a VM-84.



### **Sato Katsuaki, ? Dan**

Tävlingsmeriter: 1:a VM-75.



### **Skogh Roger, 1 Dan**

Född 8 mars 1963. Började träna Kyokushin i Uppsala i slutet av 70-talet. Var med och grundade KFUM UKK 1984. Byggede upp UKKs tävlingsgrupp till en av Sveriges framgångsrikaste.

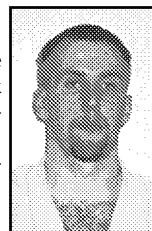
Tävlingsmeriter: Ett 20-tal medaljer från nationella och internationella WUKO tävlingar, 4:a WUKO VM-90.



### **Stenfelt Erik, 1 Kyu**

Född 19 oktober 1975. Började träna i Chikara och övergick till UKK när klubben upphörde.

Tävlingsmeriter: Deltog i EM-98, Deltog i VM-99.



### **Svensson Lars-Erik, 1 Dan**

Född 22 september 1953. Började träna karate i slutet av 70-talet. Var med och grundade KFUM UKK 1984.



### **Söderberg Gregor, 2 Dan 1948-?**

Började träna karate i Senseis Meszaros första nybörjar-grupp i Sverige hösten 1965. Deltog framgångsrikt i de för-



sta svenska karatetävlingarna och tävlade även internationellt för Sverige. Grundade i början av 70-talet Kanku Karate Kai. Deltog i det första VM:et 1975.

### **Söderkvist Mikael, 5 Dan**

Branchchief Sweden

Började träna Karate 1971 då han var med och grundade Östersunds Budo Kai. Tränade i Japan 1979-80 under Sosai Oyama.

Arbetar som idrottslärare och är sedan ett antal år SKKs Vice ordförande och Ordförande i Tekniska Kommitte. Söderkvist är Sveriges Country Representative inom EKO & IKO.

Tävlingsmeriter: Deltog i VM-83, 6:a All Japan 86 och ett antal bra placeringar i internationella tävlingar.



### **Okamoto Toru, 3 Dan**

Tävlingsmeriter: Guld i All Japan 1999, 1:a VM-99.



### **Tsukamoto Norichika, 2 Dan**

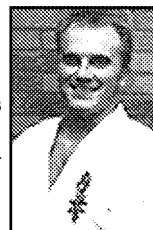
Tävlingsmeriter: 1:a VM-96, deltog VM-99.



### **Waessman Pehr, 2 Dan**

Verksam inom Östersunds Budokai.

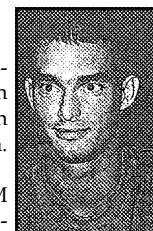
Tävlingsmeriter: 3:a Kata EM-98, 1:a Kata RM 98&99.



### **Wedel Michel, ? Dan**

Holländare. Född 1957. Började träna judo som ung och övergick 1972 till Kyokushin under Harry Couzijn 6:e Dan. Tränade i Japan 1986.

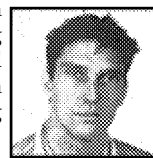
Tävlingsmeriter: Deltog i VM 79, 83 och 87, vunnit tungvikten i Dutch Open nio gånger, 2:a Oyama Cup 85, 1:a Oyama Cup 83 och 87, deltog i All Japan 86, 1:a EM-87. Böcker: Kyokushin Karate - training and fighting [1990]



### **Vepsäläinen Juhanni, 2 Dan**

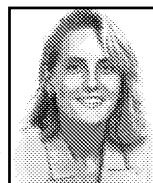
Född 18 juli 1961. Verksam inom Örebro Karateförening innan han började med Kyokushin verksamhet inom Örebro Kampsportsförening 1998.

Tävlingsmeriter: Deltog i VM-87. Vunnit British Open ett flertal gånger.



### **Wickberg Ylva, 1 Dan**

Född 18 mars 1960. Började träna Kyokushin vid 20-års-



ålder under Sensei Cook i Uppsala. Var med och grundade KFUM UKK 1984. Var med i både SKK- och WUKO landslaget. Var den första svenskan som tog medalj i VM. Flyttade till USA i mitten av 90-talet.

Tävlingsmeriter: 2 EM silver för lag, 1:a EM Klicker 88, 2:a VM WUKO-88 samt ett otal medaljer från SM, NM och andra större WUKO tävlingar.

### **Wigartsson Camilla, 3 Dan**

Huskvarna.

SKKs sekreterare.

Tävlingsmeriter: 3:a RM-86, 5:a Kata EM-97.1:a Kata RM-96, 3:a RM-97, 1:a Kata RM-99, 4:a Kata EM-99.



### **Williams Willie, ? Dan**

Stor färgad amerikan, straxt udner två meter och 100 kg, testat sin styrka mot björnar.

Tävlingsmeriter: 3:a VM-79, deltog i VM-83.

### **Yui Ulrika, 2 Dan**

Tränade i Östersund innan hon flyttade till Japan där hon arbetat inom IKO och varit administratör vid ett antal evenemang.

### **Östling Torbjörn, 2 Dan**

Född 13 februari 1957. Började träna Kyokushin 1978 i Uppsala. Var med och grundade KFUM UKK 1984.

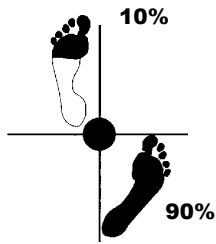
Arbetat inom SKK och bland annat ansvarat för SKK-magasinet.

UKKs huvudinstruktör.



## Neko Ashi Dachi

Detta är en kort variant av Kokutsu Dachi. Bakre foten är 45° och främre fotens häl är i linje med bakre fotens tår med hälen lyft från underlaget. Nästan hela vikten ligger på det bakre benet, ungefär 90-10 fördelning mellan främre och bakre.



## Jiyu Kumite

Jiyu kumite - fri sparring sker enligt någon regeluppsättning; Dojo-kumite, FMK, Klassisk Kyokushin m.fl. All sparring är ett samarbete och den kunnigaste inom paret måste ta hänsyn och anpassa sig till partnerns förmåga och förutsättningar. Sparring ska alltid ske under överinseende av en kunnig instruktör.

Jjiyu-kumite positionen är något friare än andra ställningar. Riktlinjen är en axelbred ställning med lätt böjda ben och en gard där den ena handen skyddar huvudet.

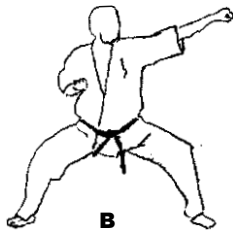
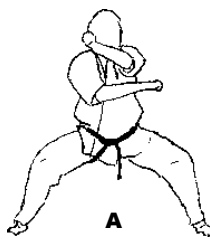
I sparring kombineras grundteknikerna fritt i sina tillämpningsformer, det krävs mycket övning för att behärska tekniken.

### Tettsui Yoko Uchi Jodan

Slaget hämtas så att slaghanden går till motsatt öra, handflatsidan mot örat, och hikitehanden täcker framåt[A]. Slaget går i en cirkelrörelse parallell med underlaget och träffar käken/tinningen i kroppens centerlinje[B].

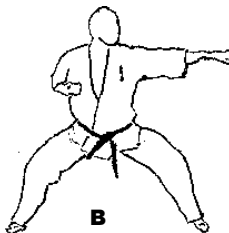
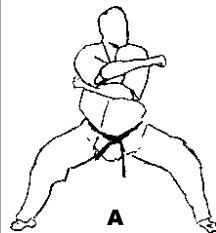


Tettsui



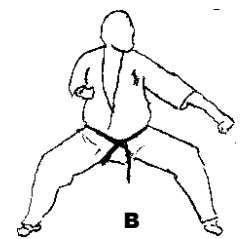
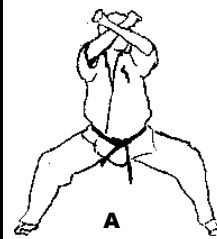
### Tettsui Yoko Uchi Chudan

Slaget hämtas med att slagarmen går under hitiktearmen, som täcker framåt, till motsatt armhåla, tummsidan mot kroppen och handryggen uppåt[A]. Slaget går i en cirkelrörelse parallell med underlaget och träffar i kroppens centerlinje med armen parallell med underlaget[B].



### Tettsui Yoko Uchi Gedan

Slaget hämtas från att armarna är korsade, Juji, i höjd med asiktet, så högt upp att det går att se under, och slagarmen ytterst[A]. Slaget går nedåt i en halvcirkelrörelse parallell med kroppen och träffar i centerlinje med handryggen framåt och handleden något böjd så att slaget träffar med tetsui[B].



### Tettsui Komekami Uchi

Slaget hämtas bakom nacken med hikite handen mot axel och armbågen parallell med underlaget[A]. Slaget går i en halvcirkel och träffar i tinninghöjd med tetsui[B]. Handleden är böjd så att handryggen är parallell mot slaget.



### Tettsui Hizo Uchi

Slaget hämtas bakom nacken med hikite handen mot axel och armbågen parallell med underlaget[A]. Slaget går nedåt i en halvcirkel och träffar kroppens sida straxt ovanför bältet, vid njurarna[B]. Handleden är böjd.



### Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

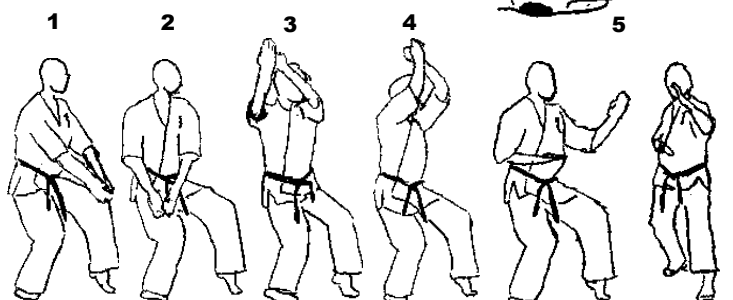
Slaget hämtas bakom nacken med hikite handen mot axel och armbågen parallell med underlaget[A]. Slaget följer centerlinjen rakt över huvudet och träffar i pannhöjd[B]. Handleden är något böjd uppåt så att tetsui är snett framåt.



Blockeringen hämtas genom att armar sträcks snett nedåt med handflatorn inåt i höjd med främre knä, hädenrnatumsidor har kontakt[1]. Händerna förs snett förbi kroppen till bakre höft[2]. I en snäv halvcirkel förs händerna upp ovanför huvudet, i rörelsen vrids armarna så att fingrarna pekar uppåt[3]. Händerna förs framåt[4] och

oi-handen slår nedåt med shuto och stannar med fingrarna i höjd med ögonen, underarmen i ungefär 45° [5]. Bakre handen går från [4] rakt ned och placeras vid solaplexus med fingrarna riktade framåt och handflatan parallell med underlaget.

### Shuto Mawashi Uke

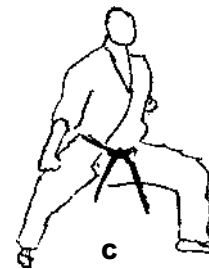
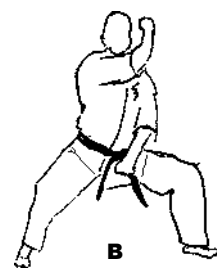




## Seiken Mawashi Gedan Barai



Tekniken är som en Mae Gedan Barai med en annan inledning. Den hand som ska blockera går upp vid sidan av huvudet samtidigt som hikitehanden går in till centerlinjen och skyddar gedan[A]. Underarmen förs förbi ansiktet till motsatt skuldra [B] för att därifrån blockera nedåt i en Gedan Barai[C].

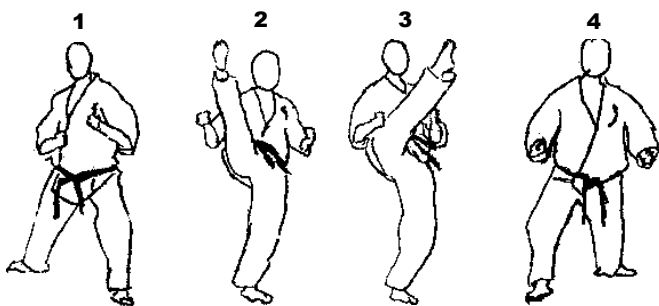


## Teisoku Mawashi Soto Keage

Detta är en spark som går i en cirkelrörelse utifrån, förbi kroppen med sparkens högsta punkt i kroppens centerlinje och träffar med Teisoku med foten i Sokuto position - foten vinklad med stortån uppåt och de övriga nedåt. Sparka så högt som möjligt.

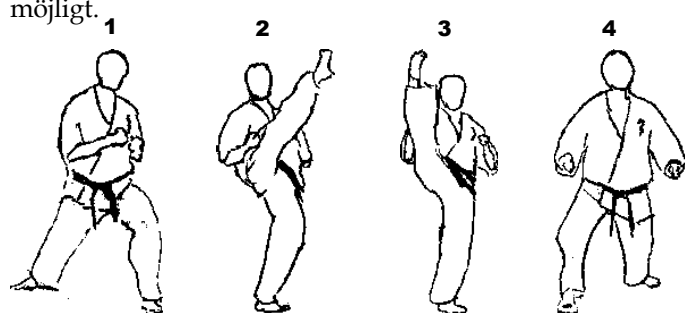


Teisoku



## Haisoku Mawashi Uchi Keage

Detta är en spark som går i en cirkelrörelse innefrån, förbi kroppen med sparkens högsta punkt i kroppens centerlinje och träffar med Haisoku med foten i Sokuto position - foten vinklad med stortån uppåt och de övriga nedåt. För att få riktig kraft och fart i sparken är det viktigt att starta med höfterna i rätt position [1]. Sparka så högt som möjligt.



## Sokuto Yoko Keage

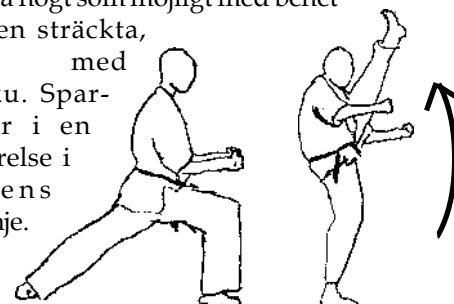
Sparken utförs parallellt med kroppen så högt som möjligt och träffar med Sokuto - foten vinklad med stortån uppåt och de övriga nedåt och träffar med lilltå sidan av foten.



Sokuto

## Mae Chusoku Keage

Sparka så högt som möjligt med benet och foten sträckta, träffar med Chusoku. Sparken går i en cirkelrörelse i kroppens centerlinje.



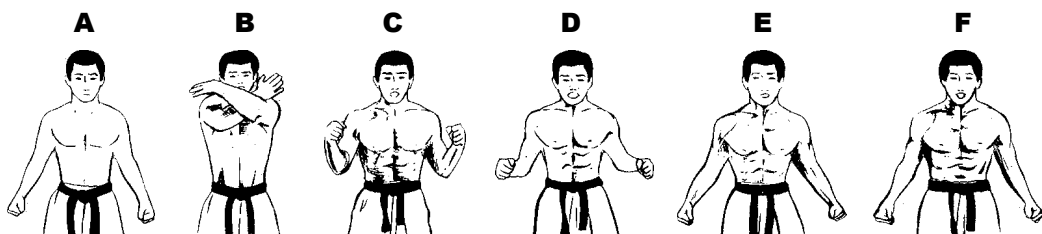
## Ibuki Sankai

Andningen är väldigt viktig inom karate. Ibuki andning är ett sätt att utveckla både avslappning och spänning som förståelse för sambandet mellan andning och kropprörelse. Tekniken kan spåras tillbaka till den buddhistiska sekten Hindu Yoga. Normalt andas man med lungorna. Ibuki andning kommer från magen, från Seikatanden. Tanden betyder själ och inom zen-buddhistiska läror betraktas Tanden som själens centrum. Från den punkten, straxt nedanför naveln mitt inne i kroppen, kommer Ibuki andningen. Stå bekvämt med benen lätt böjda och armarna längs sidorna [A]. Var avslappnad och titta rakt fram. Vrid ut hämlarna 45° till Uchi Hachi Ji Dachi, för sedan händerna i en stor cirkelrörelse upp till sidorna av huvudet samtidigt som du långsamt andas in så mycket du genom näsan, ned till lungorna och magen[B]. Inandningen slutar när armarna är korsade framför ansiktet.

Tungan pressas mot nedre tandraden och munnen hålls öppen. Strupen ska vara öppen, så att luften har fritt utlopp, och spänd. Knyt händerna och börja utandningen samtidigt som armarna förs ned och hela kroppen spänns[C].

Luften ska pressas ut från magen och uppåt med det karaktäristiska "Ibuki-ljudet" genom succesiv spänning av buk-muskulaturen[D]. Ljudet kommer av att luften pressas ut genom den spända halsen och munnen.

När all luft är ute hålls musklerna spända i två sekunder[E]. Efter det spänns alla muskler lite till och luften i munnen pressas ut med ett kort "Ka" ljud[F].

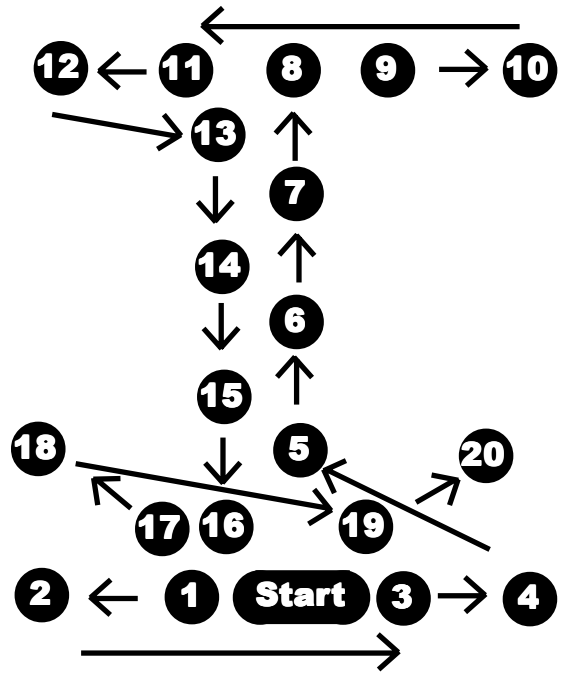


# Pinan Sono Ichi

**Pinan Sono Ichi** skapades tillsammans med de andra pinan katorna av Yasutsune Itosu under 1900-talets första år. Den då över 70 år gamla Itosu förkortade några av de längre klassiska formerna för att få kortare kator som skulle tränas av nybörjare som en förberedelse till de klassiska formerna.

Inom vissa stilar går katorna under namnet Heian och kommer i en lite annan ordning efter att Gichin Funakoshi modifierat dem.

## Rörelsemönster Pinan Sono Ichi



0 Stå vänd mot Shinden i Fudo Dach. Efter att instruktören sagt katans namn och Yoi, intas Yoi Dach. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



1 Vänd åt vänster och intag Hidari Zenkutsu Dach med en Seiken Mae Gedan Barai



2 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



3A Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai



3B Dra höger ben tillbaka in till Neko Ashi Dach och gör en Migi Tetsui Kome Kami Uchi



4 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



5 Flytta vänster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai



6 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och blockera med Seiken Jodan Uke



7 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och blockera med Seiken Jodan Uke



8 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och blockera med Seiken Jodan Uke KIAI



9 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai



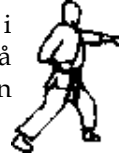
10 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



11 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai



12 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



13 Flytta vänster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai



14 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



15 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



16 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan med KIAI



17 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dach och utför Shuto Mawashi Uke



18 Tag ett steg snett, 45°, framåt i Kokutsu Dach och utför Shuto Mawashi Uke



19 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 135° medsols till Migi Kokutsu Dach och utför Shuto Mawashi Uke



20 Tag ett steg snett, 45°, framåt i Kokutsu Dach och utför Shuto Mawashi Uke



基督教青年同盟

ウブサラ

極真空手