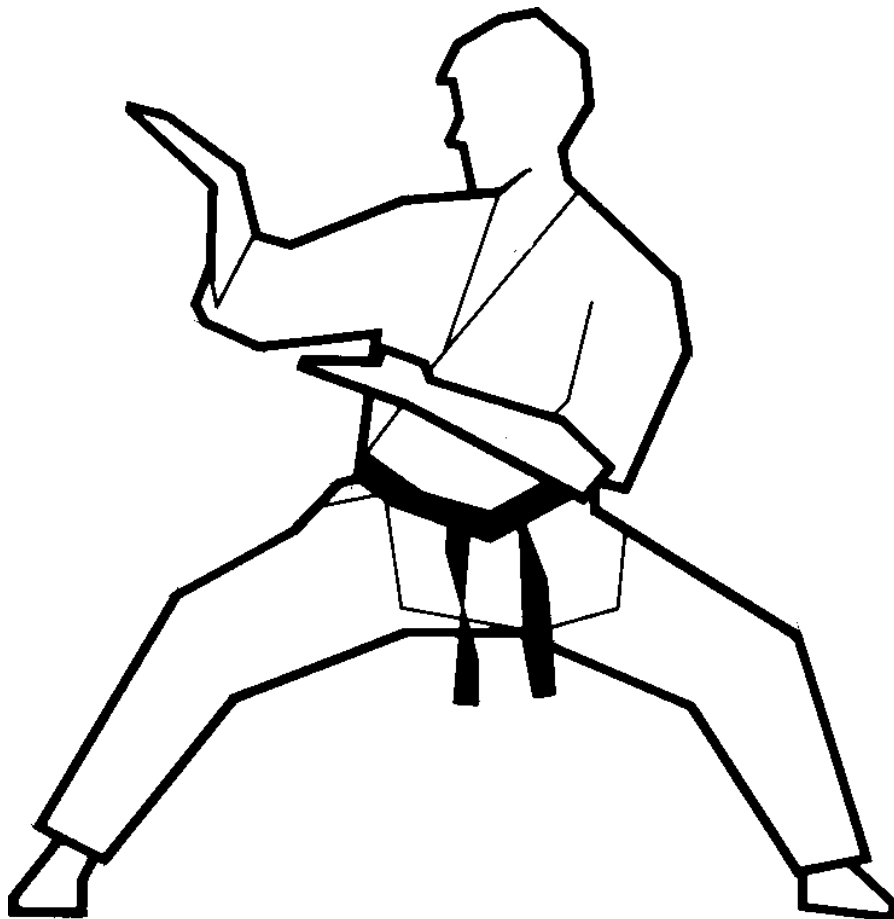


# Teknikkompendium



**KFUM Uppsala Kyokushin Karate**





# KFUM Uppsala Kyokushin Karate

Dojo: Budohuset, Svartbäckgatan 86  
Postadress: Svartbäckgatan 86, 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

## 8: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**

Kiba Dachi

- **Slag**

Shita Tsuki

Jun Tsuki

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

- **Blockeringar**

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

- **Sparkar**

Mae Geri Jodan

Ago Mae Geri

- **Kata**

Taikyoku Sono San

- **Kumite**

Yakusoku Ippon Kumite, arrangerad fighting

# Kyokushin i Sverige

När Oyama 1957 formellt grundade Kyokushinkai hade ryktet om den kraftfulla karaten redan spridits till stora delar av världen.

En av de första Européer som tränade under Sosai var John Bluming. När han kom tillbaka från Japan öppnade han den första europeiska Kyokushin dojon i Amsterdam.

I början av 60-talet kom Attila Meszaros till Blumings dojo för att träna Kyokushin. Från Holland åkte han över till Storbritanien och tränade under Steve Arneil, för att 1965 bli Sveriges första svartbälte inom Kyokushinkai. Meszaros var med om att grunda ett flertal klubbar i Sverige under senare delen av 60-talet, bland annat Göteborgs Karate Kai 1967.

Året efter grundades Swedish Karate Kyokushinkai (SKK) som samarbetsorganisation för det halvdussin klubbar som tränade Kyokushin. Samma år, 1968, bildade Attila tillsammans med Per Höglund en karatesektion i Svenska Judoförbundet (som sedermera bytte namn till Svenska Budoförbundet).

Vid den här tiden ökade intresset för Kyokushin lavinartat och under ett par år runt 70-talets början importerades en rad topp-instruktörer; Marshall McDonagh 4:e Dan till Solna, Howard Collins 7:e Dan till Göteborg, Brian Fitkin 6:e Dan till Stockholm och David Cook 3:e Dan till Uppsala.

Mycket tack vare dessa instruktörer växte SKK som organisation och genererade en mängd framgångsrika karatekas; Håkan Nygren, Mikael Söderkvist, Steven Jones, Lloyd Payne och Dolph Lundgren för att nämna några.

Från introduktionen av de asiatiska kamparterna i Sverige har intresset och förståelsen varit på stadig uppgång med ett ökat antal utövare. Tillsammans med tillväxten av utövare har antalet arter och stilar vuxit och idag finns det över 20 olika arter uppdelade på 100-talet stilar.

Kyokushin är bland de största karatestilarna i Sverige med runt 25 anslutna klubbar och straxt över 1500 utövare. Den svenska träningen håller en hög kvalitet och svenska fighters placerar sig bra vid internationella mästerskap som Knock-Down VM och Champions League.

Idag är Shihan Collins teknisk ansvarig för Europa och han har tillsammans med Shihan Fitkin varit ledande inom arbetet att harmonisera tekniker och kata mellan olika länder. Attila Meszaros är Vice ordförande inom både EKO och IKO och det finns ett nära och givande samarbete mellan SKK och moderorganisationen IKO i Japan.

## International Karate Organization

**I.K.O.**

www.iko-kyokushin.com

**Kancho:** Chiyako Oyama

**Ordförande:** Kenji Midori

**Vice Ordförande:** Isao Kobayashi & Attila Mezaros

**Afrika**  
**Asien**  
**Australien**  
**Centralamerika**

**Europa**  
**Japan**  
**Mellanöstern**  
**Nordamerika**

**Ryssland**  
**Sydamerika**

## European Kyokushinkai Organization

**E.K.O.**

www.eko.org.uk

**Belgien**  
**Bulgarien**  
**Danmark**  
**Frankrike**  
**Georgien**  
**Grekland**

**Holland**  
**Italien**  
**Kroatien**  
**Lettland**  
**Liechtenstein**  
**Litauen**

**Moldavien**  
**Polen**  
**Rumänien**  
**Schweiz**  
**Spanien**  
**Storbritanien**

**Sverige**  
**Tyskland**  
**Ukraina**  
**Ungern**

## Swedish Karate Kyokushinkai (S.K.K)

Kansli c/o IF SKK, Box 920 61, 541 02 Skövde, 0500-41 50 84

Internet www.kyokushin.se

### Klubbar anslutna till SKK

<b>Gällivare</b>		
Gällivare Karate Kai	0970-158 79	
<b>Gävle</b>		
Gävle Karate Kai	026-18 78 12	
<b>Göteborg</b>		
Banzai Karate Kai	031-23 11 54	
Göteborgs Karate Kai	031-42 43 04	
<b>Haninge</b>		
Brandbergens Karate Kai	08-741 04 46	
<b>Huskvarna</b>		
Huskvarna Kyokushin Karate	036-14 89 80	
<b>Härnösand</b>		
Härnösands Karate Kai	0611-272 75	
<b>Kristinehamn</b>		
Kyokushin Karate Do Kr-hamn	0550-822 36	
<b>Linköping</b>		
Kyokushin Center	013-14 00 02	
Linköpings Budoklubb - Karate	013-17 36 40	
<b>Luleå</b>		
Luleå Kyokushin Klubb	0920-988 08	
<b>Lycksele</b>		
Lycksele Karate Kai	0950-263 20	
<b>Mjölby</b>		
Mjölby Budoklubb	0142-175 69	
<b>Motala</b>		
Motala Karate-Do	0141-342 23	

<b>Nyköping</b>		
Nyköping Kyokushinkai	0155-28 36 68	
<b>Råneå</b>		
Råneå Karate Kai		
<b>Skellefteå</b>		
Skellefteå Karate Klubb	0910-833 32	
<b>Skövde</b>		
IF Skövde Karate Kai	0500-41 50 84	
<b>Stockholm</b>		
Oyama Karate Kai	08-31 43 05	
Stockholms Kyokushin Karate	08-642 93 82	
<b>Strömsund</b>		
Ströms Kyokushin	0670-300 02	
<b>Sundsvall</b>		
Sundsvall Kyokushin Karate Nygren Dojo		
<b>Söråker</b>		
IF Söråkers Kyokushin	060-17 27 47	
<b>Umeå</b>		
Umeå karate Klubb	090-19 42 11	
<b>Uppsala</b>		
KFUM Uppsala Kyokushin Karate	018-25 55 25	
<b>Älvsbyn</b>		
Älvsby Karate Kai	0929-127 29	
<b>Örebro</b>		
Örebro Karateförening	019-18 25 00	
Örebro Kampsportsförening		
<b>Östersund</b>		
Östersunds Budo Kai	063-447 15	



## Andra karatestilar i Sverige

Dagens moderna karate utvecklades på den japanska ön Okinawa som ett sätt att freda sig efter att det blivit förbjudet att bära vapen. På grund av förbudet måste träningen bedrivas i hemlighet och det dröjde ända in på 1900-talet innan karate demonstrerades officiellt.

Under åren kom det att utvecklas två huvudinriktningar; Shorin-ryu och Shorei-ryu. Dessa två ursprungliga stilar ligger till grund för alla de moderna karatestilarna. De största

skillnaderna mellan de två ursprungsstilarna ligger i förflyttnings- och andningsteknik. Shorei-ryu har en mycket kraftig andningsteknik, mycket hårt fotfäste och förflyttningar med fotrörelser på cirkulära banor. Stilens kator har ofta långsamma moment med starkt fotfäste och muskelkontraktion i samband med andningsteknik. Shorin-ryu har förflyttningar på raka banor, lättare andningsteknik och snabbare och mer lättflyttande jämfört med Shorei-ryu.

### Shotokan



När karate för första gången demonstrerades på det japanska fastlandet var det av Gichin Funakoshi (1868-1957) och han sägs vara den moderna karatens fader. Funakoshi hade tränat för stora mästare inom både Shorin-ryu och Shorei-ryu men det karatesystem som han och hans tredje son Yoshitaka utarbetade under det tidiga 1900-talet anses mest närbesläktat med Shorin-ryu karate.

Det som utmärker Shotokan är låga ställningar och kurvformiga förflyttningar. Hikitehanden är låg, straxt ovanför höftbenet. Stilen har ett stort antal kator, runt 30 stycken.

Shotokan introducerades i Sverige 1965 av Roy Andersson och är idag den största stilen med drygt 90 klubbar uppdelade mellan två organisationer.

### Gojo-ryu



Grundaren av Gojo-ryu karate är Chojun Miyagi (1888-1953). Några år efter att Funakoshi flyttat till Tokyo flyttade även Miyagi från Okinawa och började instruera i Kyoto. En tidig elev till honom var Gogen Yamaguchi och det var han som fick Gojo stilen spridd och väletablerad i Japan. Miyagi återvände till Okinawa men besökte fastlandet regelbundet fram till sin död. Den version som Yamaguchi etablerade kallas Gojo-kai medan Miyagis version går under namnet Okinawa Gojo-Ryu. Det utmärkande för stilen är en ljudlig andningsteknik, ibuki-andningen. Hikitehandens placering är hög, i höjd med bröstmuskeln. Den viktigaste ställningen är Sanchin Dachi.

Idag finns det runt 15 Okinawa Gojo-ryu klubbar och ett halvdussin Gojo-kai klubbar i Sverige.

### Shorin-ryu

Denna stil är mycket gammal och någon egentlig grundare är inte känd. Shorin-ryu är en ren Okinawa-stil och idag finns det tre varianter med lite varierande teknik. Stilen kom till Sverige i slutet på 60-talet med Masuyama. Det finns två klubbar i Sverige.

### Ashihara Kaikan



Hideyuki Ashihara (1944-1995) började träna Kyokushinkai 1961 och var verksam som instruktör inom den stilen innan han 1980 grundade Ashihara. Han tyckte att det lades för stor vikt vid kraft och utvecklade ett system som kombinerade försvar och attack i samma rörelse, så kallad Sabaki. Stilen har stora likheter med Kyokushinkai ifråga om den fysisk träningen och fighting. Betoningen ligger på ett aktivt fotarbete med grepp och kast som komplement till de traditionella hand- och benteknikerna. Stilen kom till Sverige i mitten av 80-talet och idag finns det tre klubbar.

### Wado-ryu



En av Gichin Funakoshis mest lovande elever under de tidiga åren i Tokyo var Hironori Otsuka (1892-1982). Förutom karate hade Otsuka sedan tidig barndom tränat ju-jutsu och när han 1936 lämnade Shotokan och grundade sin egen stil, Wado-ryu, kom den att ha ett starkt inslag av ju-jutsu. Wado-ryu betyder Den fredliga vägen och kom från Otsukas uppfattning att karatens innersta mening är att nå det stadium då man inte behöver tillgripa våld. Ställningarna är något högre än i Shotokan och i systemet ingår den taisabaki förflyttningen som Otsuka utvecklade. Idag finns det ett 30-tal klubbar i Sverige.

### Yuishinkai



Grundaren till Yuishinkai-stilen är Motokatsu Inoue (1918-). Inoue fick en omfattande budoträning som ung då han tränade ett flertal budarter under olika mästars ledning.

Stilen är i likhet med Shotokan en kombination av Shorin-ryu och Shorei-ryu. Systemet omfattar även kobujutsu, traditionell vapenträning, och lägger en stor tonvikt på kata-träning. Stilen fördes till Sverige av Leif Hermansson och idag finns det ett halvdussin klubbar.

### Shito-ryu

Shito-ryu grundades av Kenwa Mabuni (1887-1954). Mabuni hade även han tränat traditionell karate på Okinawa innan han kom till Osaka och grundade sin egen stil. Han hämtade tekniker från både Shorin-ryu och Shorei-ryu. En variant av Shito-ryu som har många utövare i Sverige är Hayashi Shito-ryu. Den versionen kom till 1970 när Teruo Hayashi återvände till det japanska fastlandet efter att ha studerat den ursprungliga karaten på Okinawa. Idag finns det ett 30-tal klubbar i landet.

**Shukokai** En stil som knoppats av från Shito-ryu och utvecklades av Chijiro Tani. Tre klubbar i Sverige.

**Shankukai** En stil som knoppats av från Shito-ryu och utvecklades av Yoshinao Nambu. En klubb i Sverige.

**Ditokan**, 6 klubbar.

**Kempo**, 4 klubbar.

**Gensei Ryu**, 4 klubbar.

**Shizen Ryu**, 3 klubbar.

**Kan Zen Ryu**, 3 klubbar.

**Fudokai**, 3 klubbar.

**Kembukai**, 2 klubbar.

**Doshinkai**, 2 klubbar.

**Shin Zen Kai**, 2 klubbar.

**Tettsui Ryu**, 1 klubb.

**Kempo Zen Li Tai**, 1 klubb.

**Aishin Kai**, 1 klubb.

**Okinawa Bugeinkan**, 1 kl.

# Stretching

## Allmänt

Stretching ökar rörligheten samtidigt som den också är skadeförebyggande. För att stretchingen ska vara effektiv bör du stretcha regelbundet, helst efter varje träningspass. Tänk på att rörlighet är något individuellt och att stretching

inte är någon tävling. Bäst effekt av stretching blir det när kroppen och musklerna är avslappnad. Andas lugnt och rytmiskt hela tiden, håll aldrig andan.

## Träningsupplägg

1. Uppvärmning.
2. Stretch, en stretchomgång per övning/muskel för att förebygga sträckningar och dylikt.
3. Träningspass.
4. Nedvarvning.
5. Stretch, tre - minst - stretchomgångar efter varandra av varje övning.

## Uppvärmning

Uppvärmningens syfte är att minska riskerna för skador, sträckningar och dyl, och göra kroppen förbered på kommande hårdare ansträngingar.

Börja alltid arbeta långsamt med stora muskelgrupper, långsam jogging och dyl.

Öka succesivt intensiteten så att du börjar svettas innan uppvärmningen är avslutad. Se sedan till att så många

muskelgrupper som möjligt genomarbetas. Minst 15 minuter borde en väl genomförd uppvärmning hålla på och den ska alltid avslutas med stretching.

När musklerna är ordentligt varma är det dags för minst en stretchomgång per övning/muskel för att förebygga sträckningar och dylikt.

## Nedvarvning

För att orka med, både fysiskt och mentalt, ett par fysiskt hårda träningspass i veckan måste man varva ned efter träningen.

Avsluta ALLTID ett fysiskt krävande träningspass med 5-10 min lättare aktivitet. Kroppen måste få en chans att svalna. Under träningen samlas det bland annat mjölksyra i musklerna och går man direkt in i duschen efter träningen stannar den kvar under lång tid och återhämtningen sker betydligt långsammare.

Mjölksyra och andra slaggprodukter förbränns snabbare och kommer att transporteras bort fortare vid lätt aktivitet samtidigt som det motverkar träningsvärk.

Varva gärna olika stretchövningar med lätt aktivitet som håller musklerna igång tills alla muskler stretchats. Det är stretchningen efter passen som ökar rörlighet och vighet.

## Hur man stretchar

1. Spänn först muskeln statiskt i 10-30 sekunder.
2. Slappna av fullständigt i 2-3 sekunder.
3. Töj mjukt så långt det går utan att det gör ont och håll kvar där i 10-30 sekunder.  
**GUNGA INTE utan *töj mjukt!*** Tänk på muskeln du tränar och känn stretchen.
4. Upprepa steg 1-3 minst tre gånger per muskel.

### Stora bröstmuskeln



#### 1. Spänning

Stå med sidan mot en dörrkarm och pressa handen eller underarmen maximalt mot dörrkarmen i ca 20 sek.

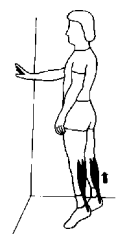
**Märk:** Genom att variera armens läge i höjdlid kan olika komponenter av bröstmuskeln tränas.



#### 2. Stretch

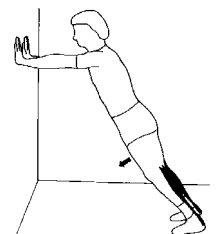
Håll kvar underarmen och bibehåll stabil fotställning. Vrid kroppen utåt-framåt så att bröstpartiet trycks fram så långt som möjligt. Känn att det stramar på bröstet upp mot framsidan av axeln och håll kvar i 20 sek.

### Vadmuskulaturen



#### 1. Spänning

Stå på tå, så högt som möjligt, gärna med handstöd för balansens skull, i 20-30 sek. För säker maximal insats, spjärna med armarna uppåt mot dörrkarm, ribba eller dyl.



#### 2. Stretch

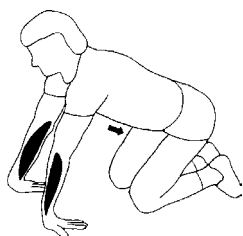
Stå med fötterna bredvid varandra och fäll med rak kropp framåt mot en vägg. Ta fäste så långt ned att stramningen känns i vaden och håll kvar i 20-30 sek.

### Underarmsmuskulaturen



#### 1. Spänning

Stå på knä. Vänd händerna så att fingrarna pekar rakt bakåt och tummarna ut åt sidan. Pressa fingrarna maximalt nedåt-framåt mot underlaget och försök lyfta kroppen uppåt-bakåt i ca 20 sek.



#### 2. Stretch

Bli kvar i knästående och placera händerna med fingrarna bakåt och tummarna utåt något framför knäna. För kroppen lätt bakåt så att det stramar i underarmarna, håll kvar i 20 sek.

### Bakre lårmuskulatur



#### 1. Spänning

Sitt på ena knät och håll andra benet något böjt snett framåt med hälen i golvet. Pressa det raka benet maximalt mot golvet i 20-30 sek.



#### 2. Stretch

Fäll överkroppen framåt över det något böjda benet och håll så rak rygg som möjligt. Håll gärna händerna på ryggen. Känn stretchen på lårets baksida, håll kvar i 20-30 sek.

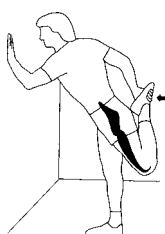
### Främre lårmuskulaturen m.m.

#### 1. Spänning



Stå på ett ben helst med handstöd. Böj andra benet bakåt och håll om vristen med samma sidas hand. Pressa underbenet maximalt nedåt och håll emot med hjälphanden i 20-30 sek.

#### 2. Stretch



För foten maximalt bak-uppåt så att hälen når stjärten och stramningen känns på framsidan av låret. Håll kvar i 20-30 sek.

**Märk:** Stretchen kan även utföras med hjälp av motsatta sidans hand som fattar bakom ryggen med ett grepp långt fram på foten och drar hälen upp mot stjärten.

### Lårmuskulaturen m.m.



#### 1. Spänning

Sitt på golvet, helst med stöd för ryggen, och böj ena benet och vinkla ut foten. För underbenet mot bröstet. Håll med ena handen på knät och andra om vristen. Pressa underbenet och knä maximalt nedåt-utåt med händerna som motstånd i 20 sek.



#### 2. Stretch

Vinkla upp det andra benet och pressa upp benet mot bröstet så långt det går och håll kvar i 20 sek. Känn så att knät inte belastas. Stramningen skall uppstå på baksidan av övre låret.

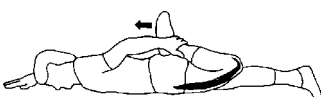
### Främre lårmuskulaturen

#### 1. Spänning



Ligg på magen och ta tag om vristen med samma sidas hand. Pressa det böjda benet maximalt bakåt med handen som motstånd under 20-30 sek.

#### 2. Stretch



Dra med hjälphanden underbenet uppåt-bakåt så att hälen når stjärten. Känn att det stramar på lårets framsida och håll kvar i 20-30 sek.

### Bakre lårmuskulatur m.m.



#### 1. Spänning

Ligg på rygg med rak ländrygg och huvudet i golvet. Böj ena benet och fatta tag med händerna runt knät. Pressa knät maximalt nedåt med de knäppta händerna som motstånd i 20-30 sek.



#### 2. Stretch

Drag det böjda benet så långt uppåt mot huvudet som möjligt med hjälp av händerna. Var rak i ländryggen och ha huvudet kvar i golvet. Håll kvar i 20-30 sek.

### Yttre höftmuskulaturen

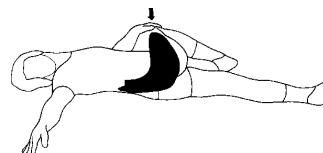
#### 1. Spänning



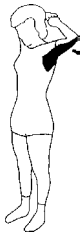
Ligg på rygg och böj ena benet till rätt vinkel. Pressa låret maximalt utåt i sidled med båda händerna som motstånd i 20 sek. Håll fötter och vrist avslappnade.

#### 2. Stretch

Drag med handen vid knät (motsatt) benet över det andra och ned mot golvet. Håll kvar i 20 sek med skuldrorna kvar i golvet. Vila andra handen rakt ut i sidled och vrid huvudet utåt så att denna hand betraktas.



### Bakre överarmsmuskulaturen och bakre axelmuskulaturen



#### 1. Spänning

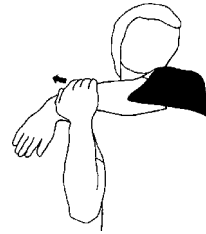
Stå eller sitt med ena armbågen bakom nacken och dra armen åt sidan håll emot med andra handen. Tid ca 25 sek.



#### 2. Stretch

Dra med hjälphanden armen som spändes tidigare i andra riktningen bakom nacken så långt det går. Håll kvar i ytterläget 25 sek.

### Bakre axelmuskulatur



#### 1. Spänning

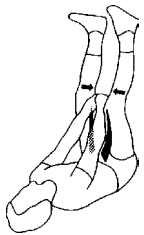
Korsa ena armbågen över bröstet i riktning mot andra axeln. Från detta läge pressas armbågen maximalt framåt-utåt med andra handen som motstånd i 10-15 sek.



#### 2. Stretch

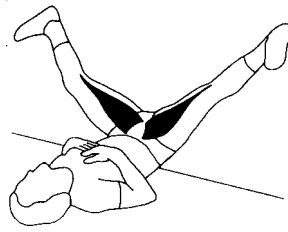
Tryck armbågen med hjälphanden så långt det går mot andra axeln. Håll kvar stretchen i 10-15 sek.

### Ljumskmuskulaturen



#### 1. Spänning

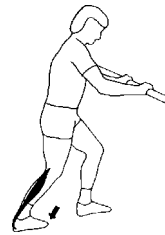
Ligg på rygg med raka ben upp mot en vägg. Pressa ihop benen maximalt med händerna mellan knäna i 20-30 sek.



#### 2. Stretch

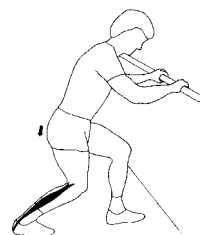
Sära benen långsamt så långt det går. "Häng" passivt i 20-30 sek med raka ben och hämlarna mot väggen. Väggen som stöd gör det möjligt att hålla stretchen längre i avslappnad stabil ställning.

### Vadmuskulaturen m.m.



#### 1. Spänning

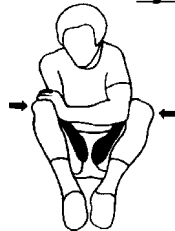
Luta i gångstående mot en vägg med böjt bakre ben och foten 60-70 cm från väggen. Pressa tårna maximalt mot underlaget i 20-30 sek.



#### 2. Stretch

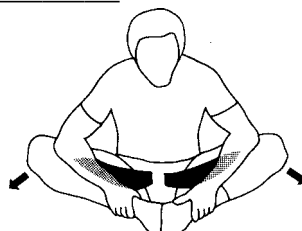
Sjunk nedåt i höfterna och för fram bakre knät så att stramningen känns i vadens nedre del. Håll kvar hälen på underlaget i 20-30 sek.

### Ljumskmuskulaturen



#### 1. Spänning

Sitt på golvet med böjda knän och för in fötterna mot sätet. Håll isär knäna genom att placera underarmarna i tvärläge. Pressa knäna maximalt mot varandra i 20-30 sek.



#### 2. Stretch

För in hämlarna mot sätet genom att dra med händerna kring vristerna. Tryck lätt med armbågarna och för så knäna utåt isär till ytterläget. Böj bålen något framåt över benen och håll kvar stretchen i 20-30 sek.

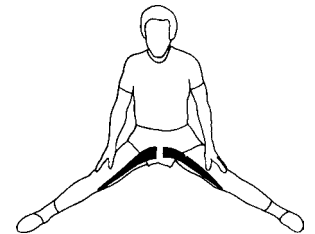
### Ljumskmuskulaturen

#### 1. Spänning



Stå bredbent, spänn lårets insida maximalt genom att i 20-30 sek pressa fötternas insidor inåt-nedåt mot golvet.

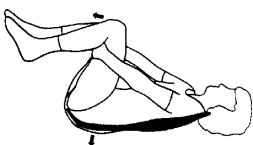
#### 2. Stretch



Glid ut med fötterna längs golvet i sidled och stanna i ytterläget under 20-30 sek.

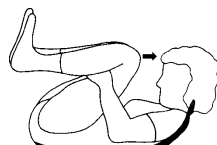
**Märk:** Från ytterläget kan sedan ett nytt likadant moment utföras varvid man kommer längre ut.

### Djupa ryggmuskulaturen



#### 1. Spänning

Ligg på rygg, dra upp knäna och fatta tag med händerna under dem. Tryck stjärten mot underlaget och pressa knäna nedåt i 20 sek.



#### 2. Stretch

Dra knäna så långt upp det går mot hakan och håll kvar ca 20 sek.

### Yttre lårmuskler m.m.

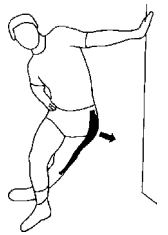
#### 1. Spänning

Stå vid en vägg och ta stöd i sidled med den sidas arm som skall tränas. Böj det andra benet lätt framför. Sätt benet bakom stödjebenet och i sidled. Tryck fotens utsida mot underlaget i 10-15 sek.



#### 2. Stretch

Slappna av och sätt andra armen i sidan. Böj höftpartiet i sidled in mot väggen. Den tränande sidan bildar då ett omvänt C, håll kvar i 20 sek.



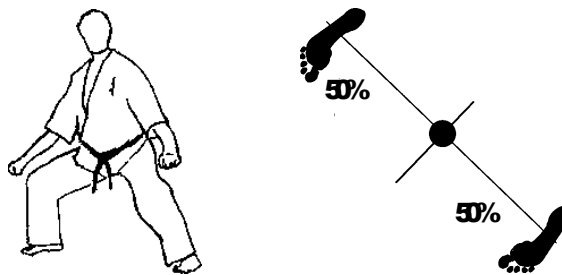
## Kiba Dachi

Fötterna placeras parallella ungefär dubbel axelbredd isär. Knäna pressas utåt så att man sitter ned. Insidan av knät är i linje med insidan av foten. Ryggen hålls rak och ställningen hålls genom att pressa hämlarna inåt - fötterna ska vara parallella hela tiden.

En variant av ställningen är Kiba Dachi Yon Ju Go (45°). Då är fötterna placerade längs diagonalen i en kvadrat men i övrigt som Kiba Dachi Ku Ju (90°).



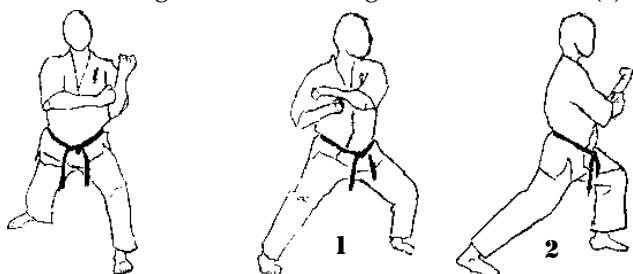
Kiba Dachi Ku Ju



Kiba Dachi Yon Ju Go

### Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Blockeringen är en Uchi Uke med stöd. Kan användas för att knuffa bort någon eller mot en kraftigare teknik som t.ex. en spark. Armen som blockerar hämtas med handen mot motsatt axel och stödarmen ligger an mot undersidan. Tekniken hämtas med höften i 45° (1) och sedan används vridningen till 90° för att ge kraft åt tekniken(2).



### Shita Tsuki

Ett kort kraftfullt slag. Underarmen är parallell med underlaget, armbågen ungefär en knytnäve framför kroppen. Slaget träffar med Seiken med handflatsidan uppåt. Hikite handen, den som slagit, vrids runt innan den andra handen slår. Vridningen kan användas till att gripa tag och dra i t.ex. en gi jacka.



### Tate Tsuki, Chudan

Tate Tsuki är ett seikenslag där handen hålls vertikal. Armen är inte lika utsträckt som ett Seiken Tsuki, utan längden är någonstans mellan en Shita- och Seiken Tsuki.

För att Seiken ska kunna hållas vertikal måste handleden vinklas något vid slag i Jodan och Gedan höjd.



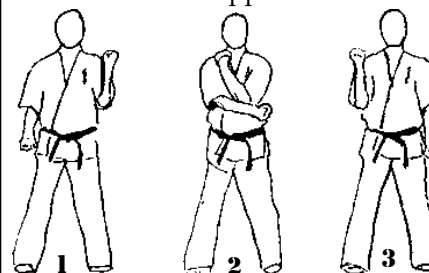
### Jun Tsuki, Chudan

Tekniken utförs oftast i Kiba Dachi Ku Ju och är Seiken Tsuki rakt ut från axeln i 90° vinkel till bröstet. Jodan och Gedan utförs i samma höjd som vid andra Tsuki. Chudan utförs i denna teknik i höjd med axeln och armen är parallell med underlaget.



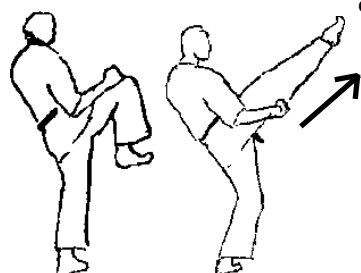
### Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

Ena armen utför en Uchi Uke och den andra armen gör en Mae Gedan Barai. Den arm som gör Mae Gedan Barai går innanför armen som gör Uchi Uke. Axlarna är 90° och tänk på att inte dra armarna utanför kroppens sidor.



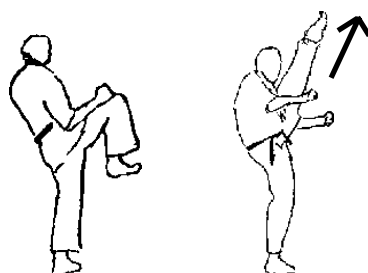
### Mae Geri Jodan Chusoku

Lyft knät högt och sparka sedan ut framåt uppåt mot Jodan med foten och tårna sträcka så att sparken träffar med chusoku.



### Ago Mae Geri

Lyft knät högt och sparka uppåt, sparken träffar hakan underifrån med chusoku.



### Yakusoku Ipppon Kumite

Detta är en fightkombination arrangerad av instruktör eller elev. Starten är som i Sanbon Kumite, Fudo Dachi mot varandra och efter kommando går den som ska attackera ut i Zenkutsu Dachi. Om instruktören bestämt kombinationer utförs den. Annars säger den som attackerar en teknik, väntar ett par sekunder innan tekniken utförs. Försvaren blockerar, kontrar och sedan går båda tillbaka till Fudo dachi.

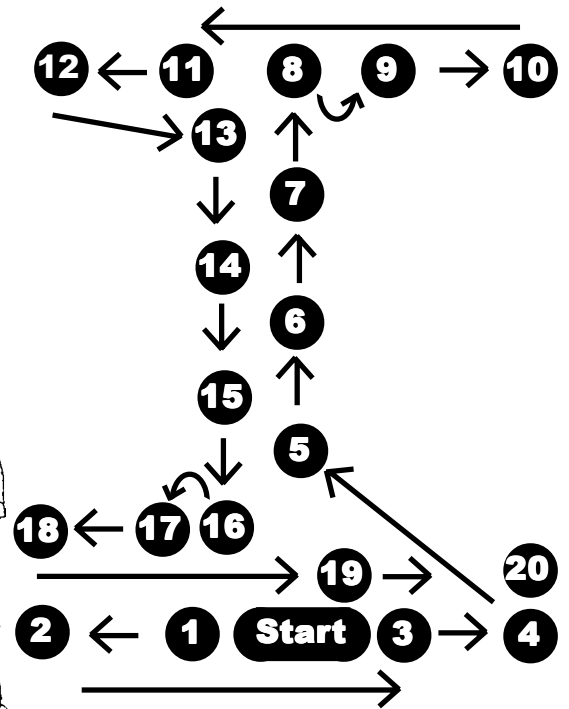


# Taikyoku Sono San

Taikyoku Sono San har samma rörelsemönster som Taikyoku Sono Ichi, ett liggande H, och liknande tekniker. Istället för Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai vid kortsidorna är det Kokutsu Dachi med Seiken Uchi Uke. Slagen på kortsidorna är i Chudan höjd och under de tre stegen med slag på långsidorna är höjden Jodan.

Taikyoku Sono Ichi, Ni och San skapades av Gichin Funakoshi som förenklingar av Pinan katorna.

## Rörelsemönster Taikyoku Sono San



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



1 Vänd åt vänster och intag Hidari Kokutsu Dachi med en Seiken Chudan Uchi Uke



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



3 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Kokutsu Dachi med en Seiken Chudan Uchi Uke



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



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



6 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



7 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



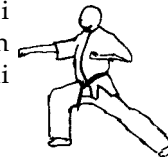
8 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan med KIAI



9 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dachi med en Seiken Chudan Uchi Uke



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



11 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Kokutsu Dachi med en Seiken Chudan Uchi Uke



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



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



14 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



15 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



16 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan med KIAI



17 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dachi med en Seiken Chudan Uchi Uke



18 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



19 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Kokutsu Dachi med en Seiken Chudan Uchi Uke



20 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



## Kumite

Det finns en rad olika former av kumite-övning. Sanbon- och Ippon kumite är uppgjorda fighting kombinationer som förbereder för Jijy kumite; fri sparring.

Nu är det inte så att fri sparring är utan regler eller begränsningar och sparring ska endast ske under överinseende av en kunnig instruktör. Det finns en rad olika regelssystem för kumite, en del är direkt avsedda för tävlingar och andra för att öka förståelsen för karate.

All kumiteövning är ett samarbete och den kunnigaste inom paret måste ta hänsyn och anpassa sig till partnerns förståelse och förutsättningar.

**Dojo-Kumite** är den minsta regeluppsättningen och träningsformen är som namnet antyder endast avsedd att användas inom dojon. Principen är att ingenting är otillåtet, alla tekniker får användas mot hela kroppen utan begränsningar ifråga om kontakt. Det är instruktören som vid varje övningstillfälle avgör graden av kontakt.

**FMK/WUKO/WKF** är ett tävlingssystem som konstruerats för att göra det möjligt för olika karatestilar att tävla mot varandra. För tävlingsdeltagande krävs att deltagaren fyllt 16 år och är försedd med suspensoar, tand-, ben- och knogskydd.

Matchtiden är två minuter effektiv tid men kan utsträckas till tre eller fem minuter. Den som först uppnår tre Ippon eller sex Waza-ri eller har flest poäng när matchtiden är slut vinner. Vid oavgjort efter full tid är det förläggning där den som först erövrar poäng vinner. Efter förläggningen beslutar domarna genom omröstning med hänsyn till styrka, uthållighet och kampanda vem som ska tilldelas segern.

Tillåtna tekniker är slag och sparkar som utförs med god form, korrekt distans, god kontroll, kraft och timing utan att blockeras mot godkänd träffyta. Godkända träfftyper är huvud, ansikte, hals, bålens framsida och rygg. Mot huvud och hals får tekniken endast utföras med hudkontakt, mot bälten tolereras viss kontakt.

Beroende på svårighetsgrad tilldelas en poänggivande teknik Ippon eller Waza-ri. För otillåten teknik, upprepad mattflykt eller dylikt kan motståndaren tilldelas Waza-ri. När domaren observerat en poänggivande teknik avbryts matchen, poäng delas ut och sedan fortsätter matchen. Det gäller alltså att vara först med sin teknik och det går inte att ta en teknik för att sedan kontra.

**Knock-Down** det internationella tävlingssystemet för Kyokushin. För att få tävla måste deltagaren fyllt 18 år, inneha lägst 4:e Kyu, genomgått läkarundersökning och

ha suspensoar. Vidare får deltagaren inte knockats i någon annan tävling inom sex månader före tävlingen.

Matchtiden är tre minuter löpande tid. Den som först uppnår Ippon eller två Waza-ri vinner. Vid lika efter full matchtid tillämpas två minuters förläggning. Efter första förläggningen är det vägning och i herrarnas lätt- och mellanvikt tilldelas vinsten den som väger minst 5 kg mindre. I tungvikt och öppen viktclass är gränsen 10 kg. För damer är viktgränsen 3 kg. Om det inte är tillräcklig viktskillnad tilldelas vinsten den som slagit sönder flest bräder i tameshiwarin. Vid lika brädantal blir det en extra förläggning på 2 minuter varefter domslut avgör vinnare.

Ippon utdelas för tillåten teknik som omöjliggör fortsatt kamp för motståndaren i mer än 3 sekunder. Waza-ri utdelas vid tillåten teknik som omöjliggör fortsatt kamp för motståndaren i mindre än 3 sekunder och svep med uppföljning. För otillåtna tekniker, dåligt uppträdande, upprepad mattflykt och dylikt kan varning tilldelas.

Tillåtna tekniker är sparkar mot huvudet, sparkar och slag mot bålens framsida, sparkar och slag mot låren och svep. Alla tillåtna tekniker får utföras med full kraft.

Mellan tävlingsomgångarna, påbörjas normalt innan åttondelsfinalen, skall tameshiwari utföras med Seiken, Shuto, Hiji och Sokuto. Minimum för varje omgång är två plankor.

**Klassisk Kyokushin** är en svensk variant av Knock-Down reglerna. För tävlingsdeltagande krävs att deltagaren fyllt 18 år, har lägst 8:e kyu och har suspensoar, benskylld och säckhandskar.

Matchtiderna är två eller tre minuter, det avgörs av tävlingsarrangör. Den som först uppnår Ippon eller två Waza-ri vinner. Vid lika är det två minuters förläggning. Om det är lika efter förläggning tilldelas den som väger minst 10 kg mindre för herrar och 5 kg för damer segern. När det inte är tillräcklig viktskillnad blir det ytterligare två minuters förläggning innan domarna utser vinnare.

Ippon utdelas om motståndaren tillfälligt blir oförmögen att fortsätta utan att tekniken varit för hård. Waza-ri tilldelas för en spark med god form och kontroll mot huvudet och svep med uppföljning.

Tillåtna tekniker är sparkar mot huvudet, sparkar och slag mot bålens framsida, sparkar och slag mot låren och svep. Mot huvudet får endast hudkontakt förekomma.

### Terminologi

Aiuchi	Ingen poäng
Aka	Röd
Aka No Gachi	Röd vinnare
Chui	Tillsägelse
Genten Ichi	Första varningen
Hajime	Börja
Hansoku	Diskvalificering
Hantei	Domaravgörande
Hikiwake	Oavgjort
Ippon	Full poäng
Jogai	Mattflykt
Kamaete	Inta kampställning
Rei	Bugning
Shiro	Vit
Shiro No Gachi	Vit vinnare
Tsuzukete	Fortsätt
Waza-ri	Halv poäng
Yame	Sluta

### Tävlingstermer och signaler



1. A



1. B

**1. Aka/Shiro Ippon**  
Armen utsträckt mot den tävlande som fått poäng.

**1. Aka/Shiro No Kachi**  
Vinnare. Armen utsträckt med handen öppen mot vinnaren



#### Genten Ichi

Varning. Armen utsträckt med pekfingeret mot den tävlande.



2. A



2. B

#### 2. Aka/Shiro Waza-ri

Armen utsträckt mot den tävlande som fått poäng.



#### Hansoku

Diskvalificering. Armen utsträckt med pekfingeret mot den diskvalificerade.



#### Hikiwake

Oavgjort. Armarna korsade fram för kroppen med knutna händer.

基督教青年同盟

ウブサラ

極真空手