

**KYOKUSHIN KARATE**  
**TEKNIKBLAD**

**2 MON**

Det här är ett "Kom ihåg"-häfte och inget instruktionsmaterial! Oavsett hur välgjord en text eller bild är kan den aldrig ersätta Kyokushin-träningen. Den enda vägen till att utvecklas som karateka är träningen i dojon tillsammans med andra under ledning av en instruktör.

---

## 2:a Mon - Brunt

---

### **Slag**

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Hira Ken Oroshi Uchi, Haishu Uchi (Jodan, Chudan), Hira Ken Mawashi Uchi, Age Jodan Tsuki, Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Blockeringar**

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Sparkar**

Tobi Mae Geri  
Tobi Nidan Geri

### **Kata**

Pinan Sono Go  
Sanchin no Kata

零製造

En stor del av innehållet bygger på andras arbete med en förhoppning om att sprida deras goda idéer vidare!

Ett särskilt tack riktas till Josefine, Jasmine och alla andra som ställt upp som modeller och Jens och Niklas som stått för de flesta fotografierna.

Att nämna alla andra som bidragit, på ett eller annat sätt och mer eller mindre medvetet, skulle ta upp alldeles för mycket plats, men alla är lika uppskattade!

---

Version 1.0 - april 2011

極真会

## Hira Ken Tsuki Jodan

Handpositionen är Hira Ken med handflatan nedåt mot underlaget. Träffytan är oftast hals, men kan även vara andra ömtåligare delar av Jodan. Armen fullt utsträckt som i Seiken Tsuki.



## Hira Ken Tsuki Chudan

Handpositionen är Hira Ken med handen vertikal. Träffyta Chudan med armen utsträckt som Tate Tsuki.



## Hira Ken Oroshi Uchi

Handpositionen är Hira Ken och slaget hämtas från nacken med hikitearmbågen som täckning. A. Slaget går i en halvcirkel snett nedåt, över näsan, och stannar i axelhöjd på andra sidan centerlinjen, B. Träffyta är oftast näsa eller käke.



## Chudan Haishu Uchi

Slaget hämtas under hikitearmen, som är utsträckt för att täcka, med handflatan parallell med underlaget. Slaget går i en halvcirkel parallellt med underlaget, handen hålls vertikalt, och stannar i centerlinjen, något över bälteshöjd.



## Hira Ken Mawashi Uchi

Från hikiteposition går slaghanden i en halvcirkel snett uppåt och träffar med handflatan mot örat. [Luftkudden i handflatan skapar ett övertryck som spräcker trumhinnan i örat - testa INTE!]



## Jodan Haishu Uchi

Slaget hämtas ovanför hikitearmen, som är utsträckt för att täcka, med handflatan mot örat. Slaget går i en halvcirkel med slaghanden i linje med armen och stannar i centerlinjen i Jodan.



# Pinan Sono Go

## Rörelsemönster Pinan Sono Go

Start 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 Seiken Uchi Uke och Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

Dra in gyaku handen till hikiteposition samtidigt som oi placeras med tetsui ovanpå. Tillsammans med händerna intas Musubi Dachi, hamnar i startpositionen igen.



- 2 Upprepa första steget åt andra hållet, vänd åt höger och intag Migi Kokutsu Dachi med Seiken Uchi Uke och Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

Dra in gyaku handen till hikiteposition samtidigt som oi placeras med tetsui mot handflatsidan. Tillsammans med händerna intas Musubi Dachi, hamnar i startpositionen igen.



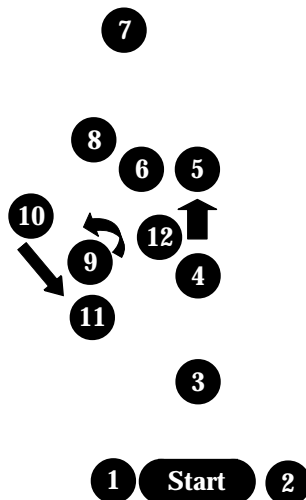
- 3 Steg fram in i Migi Zenkutsu Dachi med Oi Morote Uchi Uke.



- 4 Steg fram in i Hidari Zenkutsu Dachi och utför Seiken Gedan Juji Uke. Dra tillbaka händerna lite mot bröstet och utför Shuto Jodan Juji Uke. Flippa händerna och dra dem tillbaka till gyaku hikiteposition handflata mot handflata med oi handen överst. Den sista rörelsen är snabb i början och saktar sedan ned.



- 5 Steg fram in i Migi Zenkutsu Dachi med Seiken Chudan Oi Tsuki.



6 Vänd 180° in i Kiba Dachī Ku Ju med Migi Jodan Soto Keage i steget och sedan Seiken Gedan Barai med Kiai.

Täck 180° och utför Chudan Haishu Uchi långsamt, hikitehanden sluts långsamt till seiken när den når hikiteposition.



7 I steget sparkar höger ben Soto Keage så att Teisoku träffar den utsträckta handens handflata, utan att sätta ned foten utförs Migi Hiji Ate som också träffar den utsträckta Haishu handen. Sedan intas Migi Kake Dachī tillsammans med Migi Morote Uraken Shomen Uchi Chudan med kiai.



8 Som en förberedelse till hoppet flyttas vänster fot ut, långsamt, till en Kokutsu ställning medan händerna långsamt förs rakt uppåt i en Age Tsuki. När händerna kommit i position utförs en tobi vändning, händerna dras till hikiteposition under hoppet. Vid landningen intas en extremt låg Kake Dachī med Seiken Gedan Juji Uke med kiai.

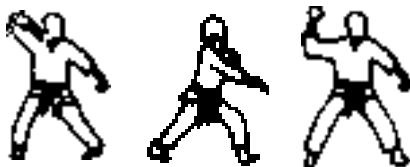


9 Steg fram in i Migi Zenkutsu Dachī med Seiken Morote Uchi Uke.



10a Vänd med Ura 45°, in i Zenkutsu Dachī med överkroppen vinklad bakåt parallellt med det raka vänsterbenet. Vänsterhanden utför Shuto Gedan Barai, högerarmen vinklas 45° snett nedåt, parallellt med vänsterbenet, dubbelvikt från armbågen, Shuto position med fingrarna i höjd med hakan.

Vrid höfterna in i en djup Hidari Zenkutsu Dachī. Oi handen täcker för Gedan Barai med Shuto placerad över örat. Gyaku handen slår Gedan Shotei Uchi, griper tag och dras sedan snabbt snett uppåt bakåt samtidigt som oi handen utför Seiken Gedan Barai. Höfterna vrids in så att Kiba Dachī Yon Ju Go intas.

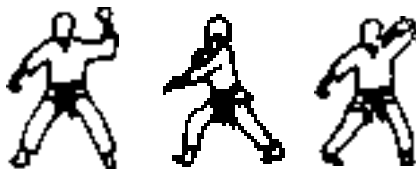


11 Vänster ben dras långsamt in till Musubi Dachī, händerna behålls i de tidigare positionerna.



12 Flytta ut höger ben 45° snett framåt och intag "bakvänd" Zenkutsu Dachī med högerhanden i Shuto Gedan Barai och vänsterarmen dubbelvikt snett nedåt, parallellt med benet.

Vrid höfterna in i en djup Migi Zenkutsu Dachī. Oi handen täcker för Gedan Barai med Shuto placerad över örat. Gyaku handen slår Gedan Shotei Uchi, griper tag och dras sedan snabbt snett uppåt bakåt samtidigt som oi handen utför Seiken Gedan Barai. Höfterna vrids in så att Kiba Dachī Yon Ju Go intas.



12-3

12-2

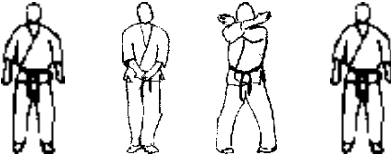
12-1

# Sanchin No Kata

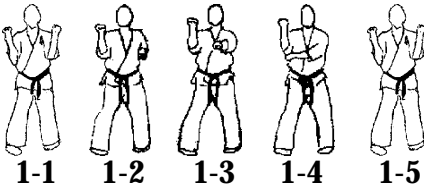
**Sanchin** översätts bokstavligen till "Tre slag/strider" (Three Battles). En av de äldsta katorna. Strävan i katan är att utveckla och ena kroppen, sinnet och känslan. Sosais principer för kata-träning: tempo, fokusering och andning är också tre koordinationspunkter.

Start Stå vänd mot Shinden i Fudo Dach. Vid "Mokuso" sluts ögonen och händerna öppnas och förs ihop framför naveln. Fingrarna är nedåt och höger hand under vänster så att vänster fingertoppar täcker höger och tummarna krokar i varandra. Vid katans namn öppnas ögonen och vid Yoi förs händerna upp och täcker motsatt öra med handflatorna in mot huvudet och armerna korsade framför hakan. Hälarna vinklas 45° utåt/bakåt. Med ibuki förs händerna ned något längre än vid Fudo Dach, ca 45° nedåt, samtidigt som de sluts till seiken och fötterna dras ihop så att de blir parallella.

Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".

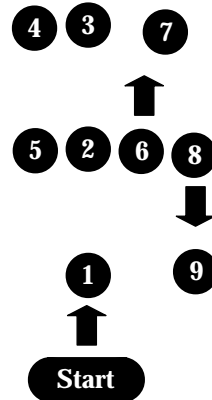


- 1 Steg fram in i Sanchin Dach i med Morote Uchi Uke med ibuki[1-1]. Dra tillbaka gyaku handen med inandning[1-2]. Slå långsamt Seiken Chudan Gyaku Tsuki med ibuki[1-3]. Efter kime förs slaghanden till den andra armens armbåge med en snabb inandning[1-4], för att sedan utför en halv Uchi Uke med ibuki [1-5].

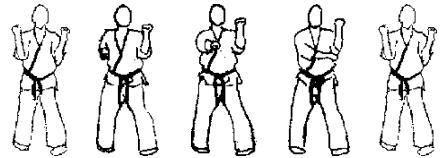


- 2 Steg fram i Sanchin Dach i med Morote Uchi Uke med ibuki. Dra tillbaka gyaku handen med inandning. Slå långsamt Seiken Chudan Gyaku

## Rörelsemönster Sanchin No Kata



Tsuki med ibuki. Efter kime förs slaghanden till den andra armens armbåge med en snabb inandning, för att sedan utför en halv Uchi Uke med ibuki.



- 3 Steg fram i Sanchin Dach i med Morote Uchi Uke med ibuki. Dra tillbaka gyaku handen med inandning. För gyaku handen framför kroppen in under oi armens armbåge med ibuki.



- 4 Vänd i Sanchin Dach i och utför en snabb Uchi Uke i vändningen. Slå långsamt Gyaku Seiken Chudan Tsuki med ibuki. För slaghanden till

den andra armens armbåge, inandning, och utför en halv Uchi Uke med ibuki.



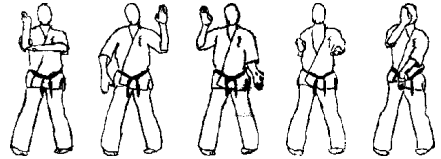
7B Stå kvar i Sanchin Dachi. Sträck snabbt fram armarna i brösthöjd med öppna händer, handryggarna mot varandra. Dra snabbt tillbaka händerna till hikiteposition samtidigt som de sluts, som för att gripa tag i något. Öppna händerna och gör en morote Yohon Nukite Chudan med händerna i stort sett parallella med underlaget, handflatorna nedåt, något vinklade ungefär en handbredd isär med ibuki. Upprepa två gånger till, totalt tre gånger.



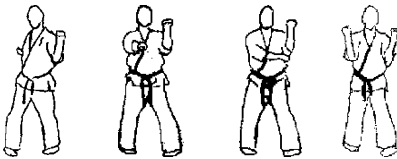
5 Steg fram i Sanchin Dachi med Morote Uchi Uke med ibuki. Dra tillbaka gyaku handen med inandning. För gyaku handen framför kroppen in under oi armens armbåge med ibuki.



8 För upp händerna för att utföra oi Mawashi Uke, ta ett steg bakåt i Sanchin Dachi och utför sedan gyaku Mawashi Uke.



6 Vänd i Sanchin Dachi och utför en snabb Uchi Uke i vändningen. Slå långsamt Gyaku Seiken Chudan Tsuki med ibuki. För slaghandsen till den andra armens armbåge, inandning, och utför en halv Uchi Uke med ibuki.



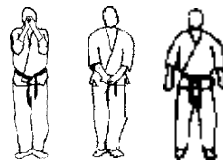
9 För upp händerna för att utföra oi Mawashi Uke, ta ett steg bakåt i Sanchin Dachi och utför sedan gyaku Mawashi Uke.

7A Steg fram i Sanchin Dachi med Morote Uchi Uke med ibuki. Dra tillbaka gyaku handen med inandning. Slå långsamt Seiken Chudan Gyaku Tsuki med ibuki. Efter kime förs slaghandsen till den andra armens armbåge med en snabb inandning, för att sedan utföra en halv Uchi Uke med ibuki. Upprepa slag och blockeringserien med oi handen och sedan en gång till med gyaku, totalt tre gånger.



Avslutning

Stå kvar i sista positionen till "Naore". Efter "Naore" förs händerna, öppna, upp framför ansiktet, handflatorna mot ansiktet, så att fingertopparna är just under ögonhöjd för att sedan föras ned längs kroppens centerlinje till Mokuso position, ögonen är öppna. Efter "Yasume" intas Fudo Dachi.



## Jodan Koken Uchi

Slaget går i en halvcirkel upp och in till jodan. Fingrarna helt bakom handleden och parallella med underlaget.



## Chudan Koken Uchi

Slaget går i en halvcirkel in till centerlinjen i chudan. Fingrarna helt bakom handleden och parallella med underlaget.



## Gedan Koken Uchi

Slaget går i en liten halvcirkel ned till gedan och sedan lite framåt. Fingrarna rakt bakom handleden.



## Gedan Koken Uke

Blockeringen går snett nedåt förbi centerlinjen i gedan med fingrarna rakt bakom handleden.



## Chudan Koken Uke

Blockeringen går i en snäv halvcirkel förbi centerlinjen i chudan, fingrarna 45° nedåt.



## Jodan Koken Uke

Blockeringen går rakt upp i centerlinjen, fingrarna och armbåge rakt under handleden. Armen böjd och handen är i pann-höjd, så att blicken kan gå under fingrarna



## Age Jodan Tsuki

Ett uppåtgående slag med Seiken, vanligaste träffyta är haka.



## Tobi Mae Geri

En Mae Geri som utförs i ett hopp. Från Zenkutsu utför bakre benet en Hiza Geri liknande rörelse för att få fart och i luften utförs Mae Geri med det andra benet. En variant är att sparka med det ben som gör upphoppet.



## Tobi Nidan Geri

Tekniken består av två Mae Geris som utförs med varsitt ben under samma hopp.