

KYOKUSHIN KARATE
TEKNIKBLAD

5 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.

5:e Mon - Gult

Fotställningar

Sanchin Dachi i rörelse

Moro Ashi Dachi

Slag

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Jodan Hiji Uchi

Yohon Nukite (Chudan)

Blockeringar

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Sparkar

Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono Ni

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

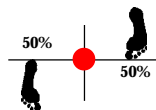
Moro Ashi Dachi

Fötterna är parallella, en axelbredd isär, och den främre fotens häl är i linje med den bakre fotens tår. Tyngden fördelas jämnt mellan benen.

Förflyttningen sker antingen genom att bibehålla samma fot fram genom steget eller att man skiftar fot fram.

Steget tas genom att skjuta ifrån med bakre ben och ta ett långt steg fram, inte fullt så långt som en zenkutsu dachi.

Vändning sker genom att främre fot flyttas på en linje förbi bakre ben och att man sedan vänder om, som i Sanchin Dachi.



Shotei Uchi Jodan

Handen är vinklad med fingrarna uppåt, något böjda, och slaget utförs med shotei i hakhöjd. Armen är något böjd.



Shotei Uchi Chudan

Handen är vinklad med fingrarna åt sidan, något böjda, och slaget utförs med shotei i chudanhöjd. Armen är något böjd.



Shotei Uchi Gedan

Handen är vinklad med fingrarna nedåt, något böjda, och slaget utförs med shotei i gedanhöjd. Armen är något böjd.



Hiji Ate Jodan

Armbågsslag mot käken eller tinningen. Armbågen stannar i centerlinjen och det ska gå att se över mot motståndaren. Armen är vinklad så att seiken är riktad med handflatan nedåt mot underlaget.



Yohon Nukite Chudan

Handpositionen är fingrarna ihop med yttersta leden något vinklade inåt, tummen brevid.

Yohon Nukite Chudan utförs med handen vinklad 90° med handkanten mot underlaget och träffar i solaplexus.



Shotei Uke Jodan

Handen förs snett uppåt från hikite positionen förbi centerlinjen och stannar vid sidan av och något ovanför huvudet. Handen är vinklad, 45°, fingrarna något böjda. Armen är något böjd.



Shotei Uke Chudan

Handen förs framför kroppen, ett par knytnävar ut, i en halvcirkel i chudanhöjd. Handen är hålls vertikalt med fingrarna uppåt, något böjda.



Shotei Uke Gedan

Handen förs från hikite position snett nedåt framför kroppen. Handen är vinklad med fingrarna 45° bakåt och stannar i gedanhöjd vid sidan av kroppen.



Chudan Mawashi Geri

Från utgångsläget lyfts knät och sparken går i en halvcirkel in till centerlinjen och träffar i chudanhöjd. Fotpositionen kan antingen vara Haisoku eller Chusoku. Med Chusoku är sparken något snävare. Stödjebenet är något böjt under hela sparken och stödjefoten vrids in med hälen i riktning med sparken. Sparken hämtar kraft från höften. Sparkbenets knä är riktat mot det håll som sparken går, det vill säga parallellt med underlaget.



Ushiro Geri

Från utgångsläget utförs ett halv Ura steg så att man har ryggen mot målet samtidigt som knät lyfts så högt som möjligt [A] och hålls parallellt med underlaget. Sparken går rakt bakåt och träffar med hä-



A

len, Kakato - sokuto position på foten, och foten vinklad 45° nedåt. Benet dras tillbaka till [B] innan ny ställning intas. Blicken kan antingen vara över eller under axeln dock ska man sträva efter att hålla överkroppen så rak som möjligt.

Gedan Ushiro Geri utförs på samma sätt som Chudan men träffar i knähöjd.



B



Gedan

Pinan Sono Ni

Pinan Sono Ni skapades tillsammans med de andra pinan katorna av Yasutsune Itosu under 1900-talets första år. Inom vissa stilar går katorna under namnet Heian och kommer i en lite annan ordning efter att Gichin Funakoshi modifierat dem.

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".



1a Vänd åt vänster och intag Hidari Kokutsu Dachi med Seiken UchiUke med vänster hand och Seiken Jodan Uke med höger.



1b Hidari Kokutsu Dachi med Tetsui Komi Kame med höger och en vänster seiken slag bakåt över höger axel.



2 Täck med högerhanden och glid fram in i Kiba Dachi med Jun Tsuki Chudan.



3a Vänd och dra in höger ben till Migi Kokutsu Dachi med Seiken UchiUki med höger hand och Seiken Jodan Uke med vänster.



3b Migi Kokutsu Dachi med Tetsui Komi Kame med vänster och en höger seiken slag bakåt över höger axel.

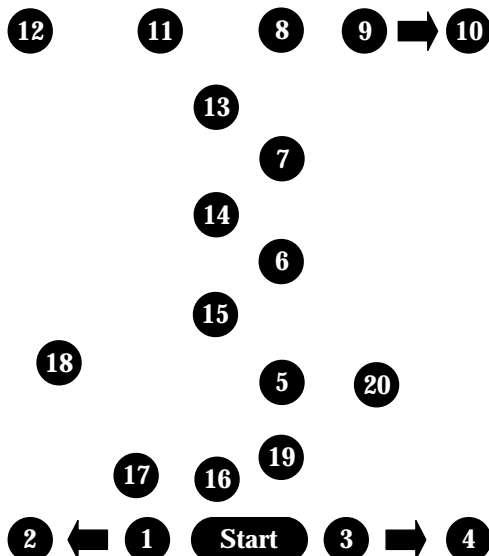


4 Täck med vänsterhanden och glid fram in i Kiba Dachi med Jun Tsuki Chudan.



Rörelsemönster

Pinan Sono Ni



5a In i Tsuru Ashi Dachi med högerhanden på vänster Hikite handen.



5b Stå kvar och utför Jodan Yoko Geri bakåt med Jodan Uraken - ben och arm parallella.



5c Tillbaka in i Tsuru Ashi Dachi, sätt ned foten och intag Hidari Kokutsu Dachi framåt med Shuto Mawashi Uke.



6 Steg fram till Migi Kokutsu Dachi med Shuto Mawashi Uke.



7 Steg fram till Hidari Kokutsu Dachi med Shuto Mawashi Uke.



8 Steg fram, utför Osae Uke under steget, till Migi Zenkutsu Dachi med Oi Yohon Nukite Chudan med **KIAI**. Gyaku handen med gi-kontakt bakom armbågen.



9 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dachi med Shuto Mawashi Uke.



10 Tag ett steg snett, 45°, bortåt till Migi Kokutsu Dachi och utför Shuto Mawashi Uke.



11 Flytta höger med diagonalt över och vänd 135° åt höger till Migi Kokutsu Dachi med Shuto Mawashi Uke.



12 Steg snett, 45°, bortåt till Hidari Kokutsu Dachi och utför Shuto Mawashi Uke.



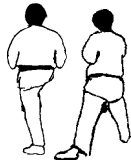
13a Flytta vänster ben ytterligare 45° och intag Zenkutsu Dachi. I förflyttningen går högerhanden snett uppåt/bakåt, ca 45°. Vänster handen är kvar som täckning.



13b Svep nedåt med högerhanden, snett nedåt till knähöjd, förbi centerlinjen och vidare till en Seiken Gyaku Uchi Uke, högerhanden stängs precis innan slutförandet. Vänsterhanden är stängd i Hikitepositionen.



14a Sparka Jordan Mae Geri Chusoku med bakre benet och ta sedan ett steg fram till Migi Zenkutsu Dachi.



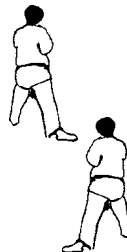
14b Slå Seiken Chudan Gyaku Tsuki och gör sedan långsamt Sku Uke, som en halv Seiken Uchi Uke utan täckning.



15a Sparka Jordan Mae Geri Chusoku och tag ett steg framåt till Hidari Zenkutsu Dachi.



15b Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Chudan Gyaku Tsuki



16 Steg fram till Migi Zenkutsu Dachi med Morote Uchi Uke.



17a Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Gedan Barai. Dra oi handen halvvägs tillbaka och slå Jordan Yohon Nukite 45° snett framåt.



18 Steg snett fram, 45°, i Zenkutsu Dachi och utför Seiken Jordan Uke.



19 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 135° åt höger till Zenkutsu Dachi med Seiken Gedan Barai. Dra Oi handen halvvägs tillbaka och slå Jordan Yohon Nukite 45° snett framåt.



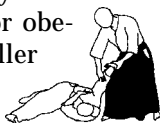
20 Steg snett fram, 45°, i Zenkutsu Dachi och utför Seiken Jordan Uke med **KIAI**.



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 obehäpnad kamp och innehåller grepp, kast/nedläggningar och redskapstekniker.



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 fiendlig 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 mattbrottning. 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 obehäpnad kamp. Det ingår kast-, slag-, spark-, blockerings- och fasthållningstekniker, systemet är något av en kombi-

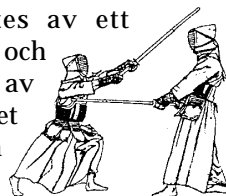
nation av judo och Karate. Det tränas ett tiotal olika Ju-jutsu system i Sverige idag och de två största är Durewall systemet och Ju-Jutsu Kai.

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.

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 rörelse-meditation för att uppnå harmoni i strävan efter den perfekta tekniken.

Naginata - Stridslie

Den japanska stridslien användes mot kavalleri innan den ersattes av lanssen. Som med övriga japanska vapen utvecklades system för hur den skulle användas effektivt. Idag tränas Naginata som sport med Kendorustning.