Teknikkompendium

6 Kyu

KFUM Uppsala Kyokushin Karate

KFUM Uppsala Kyokushin Karate

Dojo:	Rapsgatan 33
Postadress:	754 50 Uppsala
Telefon:	076-035 39 77
E-post.	info@kyokushinuppsala.se
Internet:	www.kyokushinuppsala.se
Swish	123 080 42 94
Postgiro:	76 44 35-4
Org nr:	817604-9099

6:e Kyu - Gult 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**
  Tsuru Ashi Dachi

- **Slag**
  Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi,
  Uraken Hizo Uchi, Uraken Ganmen Oroshi Uchi, Uraken Mawashi Uchi,
  Nihon Nukite (Me Tsuki), Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

- **Blockeringar**
  Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

- **Sparkar**
  Kansetsu Geri, Chudan Yoko Geri (Sokuto)
  Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

- **Kata**
  Pinan Sono Ni

- **Kumite**
  Jiyu Kumite (Frifighting)

Eleverna kommer att testas i sitt kunnande att röra sig i Tsuru Ashi Dachi och att utföra sidsparkar

Kompendiet har formgivits och producerats av UKKs Mediakommitté december 1999
Reviderad 2023

Kobudo

Traditionella karatevapen

Kobudo eller Kobujutsu är namnet på de gamla vapenkonsterna från Okinawa. I de ursprungliga Okinawastilarna kombinerades alltid karateteknikerna med vapenträning. Ursprungligen utvecklades kobudo teknikerna parallellt med de rena karateteknikerna efter att det blivit förbjudet för civilbefolkningen att bära vapen. För att inte vara helt utelämnade åt till exempel rövare utvecklades tekniker för försvar mot olika vapen med kroppens naturliga vapen, händer och fötter, och andra tillhyggen som normalt fanns tillgängliga men som inte räknades som vapen på den tiden.

De flesta av de traditionella karatevapnen är egglösa vapen som fungerar som förlägningar av armar och ben. Förutom de praktiska självförsvarsaspekterna användes kobudo teknikerna till att öka förståelsen för rörelser och principer i de traditionella karateteknikerna.

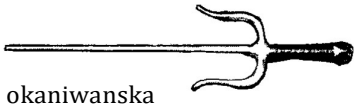
Än idag kombinerar en rad olika karatestilar den rena karateträningen med vapentekniker. Inom till exempel Yuishinkai ingår kobudo tekniker redan från ett tidigt stadium medan Shotokan har Bo- och Sai-kator för sina högre grader.

Bo

Bo är en ca 180 cm lång stav och var den stång som fungerade som ok när man bar bördor, skaftet till något redskap eller en vanlig vandringsstav. Nästan alla av äldre kampsystem som använder vapen har utvecklat någon form av teknik för användanet av stavar vilket gör att den okinawska bo-jutsun inte är lika unik som de andra kobudo vapnen.

Inom Kyokushin används Bo ibland för att förstärka och förtydliga de cirkulära rörelserna som systemet utgår ifrån.

Sai

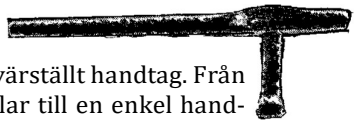


Sai är en tretandad egglös juster och utvecklades från den harpun som den okaniwanska fiskarbefolkningen använde. Den treuddiga spetsen kopplades loss från skaftet och kunde lätt gömas i klädedräcktens vida ärmar. Vapnet används till att låsa och blockera den attackerandes vapen och används oftast i par. Det finns även varianter med endast med ett blad och en vinklad parerstång.

Nunchaku

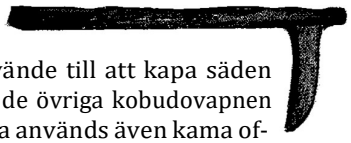
Nunchaku är en mindre variant av de slagor som användes till att tröska. Det består av två handtag ihopkopplade med en kort kedja eller rep. Vapnet är kanske det mesta kända karatevapnet och klassat som gatuvapen i Sverige och får inte säljas och inte heller tränas inom föreningar anslutna till Svenska Budoförbundet.

Tonfa



Tonfa är en dryg halvmeter lång trästav med ett tvärställt handtag. Från början var det ett par delar till en enkel handdriven kvarn. Traditionellt används tonfa i par, liksom saien.

Kama



Kama kommer från den skära som bönderna använde till att kapa säden med och till skillnad från de övriga kobudovapnen har den en egg. Trots detta används även kama oftast i par, övningsvapnen är ofta i trä och har därmed ingen skarp egg.

Äldre träningsredskap

Även om karate i sig ger ökad styrka och bättre allmän fysik har den traditionella karaten ända sedan uppkomsten kompletterat teknikträningen med särskilda fysiska övningar som syftat till att stärka kroppen och öka styrkan. Några av de redskap som använts finns presenterade nedan.

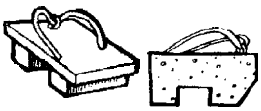
Geta är formade som de traditionella japanska träskorna med istället för trä är sulorna gjorda av järn eller sten. De bars för att stärka ben och lår.

Sashi är vanliga vikter som kan bäras med händerna eller fötterna.

Chishi är en annan form av vikt för arm- och bålträning.

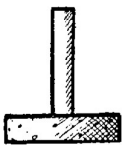
Greppkrukor är vanliga krukor fyllda med sand som sedan greppas för att stärka fingrar och handmuskler.

Makiwara är det mest använda träningsredskapet och används för att härda händer och fötter och utveckla uthållighet. Den bestod ursprungligen av en träffyta av tätpackad halm omgiven av rep. När det inte fanns en riktig makawari att tillgå kunde en trädstam eller liknande duga. Idag används andra fyllningar omgiven av ett läderhölje men principen är densamma. Länge ansågs makawaritäning vara viktig grundträning för alla karatekas. Sosai, som antagligen slagit mer på makiwara än någon annan, förespråkade ett måttligare användande och tyckte att det fanns lämpligare sätt att härda kroppen på.



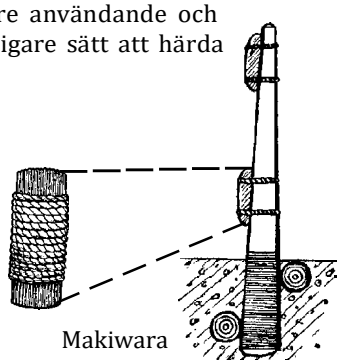
Geta

Sashi



Chishi

Greppkruka



Makiwara

Näringslära

En bra kosthållning är tillsammans med en i övrigt sund livsföringen en god förutsättning för väl fungerande kropp, som i sin tur är grunden för ett gott liv. Den mat vi stoppar i oss ska 1) täcka kroppens energibehov, 2) bygga upp kroppen, 3) styra ämnesomsättningen och 4) ersätta förlorat material.

För att klara detta behövs en kost som innehåller en lagom blandning av näringsämnena kolhydrat, fett, protein, vitaminer, mineraler och vatten.

När kolhydrat, fett och protein bryts ned till mindre beståndsdelar uppkommer energi som kan användas för muskelarbete. Behovet av energi varierar mellan individer och beror bland annat på ålder, kön, arv, kroppsammansättning och fysisk aktivitet. Basalbehovet, dvs den minsta mängden energi som behövs för att hålla cellerna vid liv, ligger på ca 6 MJ/1500 kcal för en person på 65 kg.

Kolhydrat

1 g kolhydrat motsvarar ca 17 kJ/4 kcal i energi.

Kolhydrat är ett gemensamt namn för socker, stärkelse och kostfiber. Svenska näringsforskare rekommenderar en kost med mycket kolhydrater, rika på stärkelse och fiber samt att begränsa konsumtionen av fett och socker för en god hälsa. Högenergiförbrukande idrottare behöver mer mat och behöver inte minska lika mycket på fett och socker eftersom de gör av med mer energi.

I kroppen bryts socker och stärkelse ned till glukos. Glukosen tas upp av blodet och kallas då blodsocker eller blodglykos. Det är viktigt att blodsockerhalten hålls på en jämn, normal nivå, så att hjärnan och nervsystemet får energi. Överskott av blodsocker kan lagras för framtida bruk. 50-100 g glykogen kan lagras i levern och användas som blodsockerreserv tex mellan måltiderna. 300-400 g glykogen kan lagras i musklerna. Muskelglykogenet är vid hårt arbete den mest lättillgängliga energin. Genom att äta kolhydratrik mat kan glykogenlagren i musklerna ökas upp mot det dubbla, s k glykogenuppladdning. Välfyllda glykogenlager ger lättillgänglig energi och minskar dessutom nedbrytningen av muskelprotein.

Socker tas snabbt upp av kroppen och kan därför användas som energitillskott under en tävling eller hårt träningspass. Kostfiber ger inte någon energi, men har ändå stor betydelse för bra hälsa. Den stora volymen och den långsamma nedbrytningen av fiberrik mat ger en långvarig mättnadskänsla som gör det lättare att undvika onyttigheter mellan måltiderna. En högenergiförbrukare får genom den stora mängden mat också mer kostfiber. Den mängden kostfiber är tillräcklig för de flesta aktiva och ett extra fiberintag kan ge problem med magen. Kostfiber delas in i lösliga och olösliga. Löslig kostfiber påverkar blodkolesterol och blodsockernivån positivt. Den finns t ex i havre, korn, frukt och bär. Olöslig kostfiber ger stor volym och nyttig motion åt tarmen. Den olösliga kostfibern finns riktigast i spannmålskornens ytterskikt, dvs kliet, som innehåller upp till 50% kostfiber. Önskvärt intag för vuxna 25-30 g kostfiber per dag.

De som tränar hårt rekommenderas att äta 6-8 g kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag. När man tömt förråden av glykogen tar det 1-2 dygn att helt återfylla dem. För att påskynda återhämtningen är det viktigt att så snart som möjligt efter avslutad träning äta och dricka något som innehåller kolhydrater. Rekommendationen är ca 100 g kolhydrater från de s k snabba livsmedeln direkt efter aktiviteten.

Ett normalt förråd av muskelglykogen räcker ca 1 tim vid hårt muskelarbete. Till tävlingar eller andra aktiviteter som tar längre tid är det därför lämpligt att göra en glykogenuppladdning, s k kolhydratladdning. Inled med en tömningsfas, för att öka förmågan att lagra in glykogen, av några hårda träningspass. Muskelarbetet måste belasta de muskler som ska laddas. Ät den vanliga kosten under tömningsfasen.

Tre dagar före tävlingen bör kosten innehålla ca 6oo g kolhydrater/dygn, massor av pasta, ris, gryn och bröd. Glykogenlagren som byggs upp binder vatten, 1 g glykogen binder ca 2,7 g vatten, och därför måste uppladdningen kompleteras med en riklig mängd vatten. Det glykogenbundna vattnet frigörs under aktiviteten och är då en bra vattenreserv.

Efter tävlingen behöver kroppen återhämta sig efter den hårda ansträngningen. Drick mycket för att åter ställa vätskebalansen. Ät en smörgås eller banan

Fiberrika produkter

Livsmedel	ca % fiber
Grovt vetekli	50
Havrekli	15-20
Müsli, osötad	12
Havregryn	10
Fullkornsbröd	8
Svarta vinbär	5
Päron	3
Morötter	2

SOCKERHALT
i några vanliga varor

Livsmedel	ca % socker
Geléhallon	62
Russin	59
Marmelad	55
Messmör	46
Sockerkaka	38
Frost Flakes	35
Ketchup	20
Start müsli	20
Inlagd sill	17
Småkakor	15
Fruktyoghurt	12
Läsk, juice	9-10
O'boy, dryck	8
Blodpudding	7

Stärkelserika livsmedel

Livsmedel	Normal portion	Stärkelse per portion
Pasta	70 g	46 g
Ris	50 g	35 g
Potatis	200 g	30 g
Vita bönor i tomatsås	250 g	28 g
Müsli	40 g	26 g
Havregryn	35 g	20 g
Rågflingor	40 g	20 g
Vitt bröd, 1 skiva	25 g	12 g
Fullkornsbröd, 1 skiva	35 g	12 g
Knäckebröd, 1 skiva	12 g	6 g
Banan, 1 st	100 g	5 g

Energiomsättning vid olika grad av ansträgning

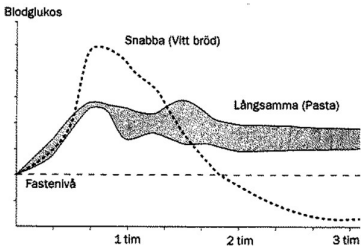
	Träning 80% av max Jogging, simning etc	50% av max Promenader, städning	Titta på TV, sitta stilla	Sova
Genomsnittsman, 25 år	55 kJ/min 13kcal/min	34 kJ/min 8kcal/min	7,1 kJ/min 1,7 kcal/min	5,4 kJ/min 1,3 kcal/min
Genomsnittskvinna, 25 år	38 kJ/min 9 kcal/min	24 kJ/min 7 kcal/min	5,7 kJ/min 1,4 kcal/min	4,0 kJ/min 1,0 kcal/min

genast efter att aktiviterna är avslutade och försök att få en kolhydratrik måltid inom 1-2 timmar. Väntar du med att äta fördröjs återhämtningen och det tar längre tid att återfylla glykogenförråden.

Snabba och långsamma livsmedel

Kolhydratrika livsmedel ger olika snabba glykos- och insulinhöjningar i blodet efter måltiden. De snabba livsmedlen ger en snabb och hög glykos- och insulinhöjning medan de långsamma ger en långsam och låg höjning. Den snabba blodglykos-stegringen medför ett snabbt och högt insulin-svar hos de otränade. Insulinet orsakar en snabb blodglykos-sänkning med trötthet, koncentrerationssvårigheter och skapar ett sug efter något sött. Hos en vältränad person regleras insulinet bättre och glykosnivån i blodet blir jämnare.

Stärkelse är den viktigaste källa för kolhydrat i kosten. Exempel på långsamma stärkelselivsmedel är baliväxter som bönor och linser, pasta, spannmålsprodukter baserade på hela kärnor, vissa ristyper och pumpernickelbröd. Potatis, flertalet bröd och många frukostprodukter; cornflakes, flingor och gröt är snabbare.



Det som avgör om ett livsmedel är snabbt eller långsamt är bland annat hur matsmältningsvätskorna kommer åt att bryta ner det kolhydratrika livsmedlet. I ett kompakt livsmedel som t.ex pasta, har matsmältningsvätskorna svårt att komma åt stärkelsen och bryta ner det till glukos. Det tar därför längre tid innan glukosen kan tas upp i blodbanan och påverka blodglukosnivån. I bröd som innehåller hela korn och i baljväxter är stärkelsen innesluten i cellvägar som gör att det tar längre tid att smälta livsmedlet. Matlagningsmetoder påverkar också. Desto mindre värmebehandlat ett livsmedel, och ju mindre finfördelat det är, desto långsammare blir det. I korn och havre finns lösliga fiber som fördröjer tömning av magsäck och upptaget från tunntarm till blodbanan, det gör också livsmedlet långsammare.

Glykemiskt index, GI, är ett sätt att kunna jämföra olika livsmedels glukos- och insulinhöjningsförmåga. Ett högt GI värde innebär ett snabbt livsmedel och ett lågt GI ett långsamt. Man utgår från vitt bröd som fått GI värdet 100. Cornflakes har GI 121 och Jordnötter GI 15 för att ta några exempel. GI värderna för de enskilda livsmedlen gäller inte när dessa kombineras i till exempel en måltid.

Protein

1 g protein motsvarar ca 17 kJ/4 kcal i energi.

Det viktigaste är att få sitt energibehov tillfredsställt från kolhydrat och fett. Då sparas proteinet och kan användas till uppbyggnad och underhåll av kroppens alla celler. Protein kommer från det grekiska ordet proteos, som betyder den förste, den viktigaste. Proteinet har dels som uppgift att bygga upp och reparera celler och är även en viktig beståndsdel i många ämnen som reglerar livsfunktioner, t ex i hormoner, enzymer och antikroppar.

Protein är uppbyggda av aminosyror, det finns ett 20-tal olika aminosyror varav 8 st är essentiella, dvs livsnödvändiga. Om ett livsmedel innehåller alla essentiella aminosyrorna i lämpliga proportioner räknas det som fullvärdigt protein. Det betyder att kroppen kan utnyttja proteinet bra. Mjölk, ost, kött, fisk räknas till de bästa proteinkällorna. I bröd och spannmålsprodukter är halten lägre av de essentiella aminosyrorna. I praktiken saknar det betydelse eftersom gryn ofta äts med mjölk, bröd äts med ost- eller köttpålägg, pasta med någon kött-, fisk- eller ostsås. Då kompletteras proteiner så att det blir fullvärdigt. För vegetarianer är ärtor och bönor en viktig källa till protein. Tränar du intensivt utan att äta tillräckligt, börjar kroppen bryta ner tidigare uppbyggd muskelvävnad för att tillfredsställa kroppens behov av energi. Hjärnans och nervsystemets energibehov prioriteras alltid. Rekommendationen är 0,75 g protein/kg/dag. Behovet ökar något under hård träning. Men även ett något förhöjt behov täcks väl av vår svenska husmanskost. Något extra intag av protein i form av tabletter behövs inte.

Proteininnehåll i några livsmedel

Livsmedel	Portion	Protein innehåll
Kykling utan ben	100g	18g
Strömming,rensad	100g	17g
Griskött	100g	16g
Spaghetti	70g	8g
Ägg	1 st/60g	7g
Mjölk	1,5 dl	5g
Havregryn	1 sl/35g	4g
Ost	1 skiva/15g	4g
Gröna ärtor	1 dl/60g	3g
Potatis	1 st äggstor	1 g

Observera att det inte går att lagra protein utan överskottet går till energiomsättningen. Ett överskott av protein medför samma risk för fetma som ett överskott av andra energikällor i kosten.

Fett

1 g fett motsvarar ca 37 kJ/9 kcal i energi.

Fettet i maten tillför livsnödvändiga fettsyror och vitaminer. Fett lagras som fettväv. Den ger stöd för inre organ och fungerar som isoleringsmaterial så att kroppstemperaturen kan hållas konstant.

För kvinnor är andelen fettväv,kroppsfett, av betydelse för en normal hormonproduktion. En viss andel fett på kroppen behövs för att ägglossning och menstruation ska fungera normalt.

Uppbyggnad av skelett är beroende av en väl fungerande hormonproduktion. Vid kraftig bantning, eller vid sjukdomen anorexia, får flickor en rubbning i hormonbalansen, ofta med utebliven menstruation och ägglossning som följd. Vilket i sin tur påverkar uppbyggnaden av skelettet.

Fett är uppbyggt av glycerol och fettsyror. Fettsyrorna kan indelas i mättade, enkelomättade och fleromättade. Ett mättat fett är hårt i konsistensen, som kokosfett och smör, medan fleromättat är mjukt eller flytande, som bordsmargarin och olja. Totalt sett äts det för mycket fett i Sverige, 37% av energiintag kommer från fett. Det är önskvärt att sänka den siffran till 30%. I första hand bör det totala fettintaget sänkas och i andra hand bör fettet vara ett med hög andel enkelomättade och fleromättade fettsyror. För en högenergiförbrukare, som behöver mer än 3 000-4000 kcal/ 12,6- 16,8 MJ per dag, kan andelen fett vara något högre för att mängden och volymen mat inte ska bli för stor. Vid uthålligsidrotter, t ex skidåkning, cykling och maraton ger det lagrade fettet ett viktigt bidrag till energiförsörjningen.

Fettinnehåll i några livsmedel			
Livsmedel	**1portion**	**Fett/ 100g**	**Fett/ port.**
Spaghetti	70 g okokt	1,5	1,0
Mjukt grovt rågbröd	20 g/skiva	1,8	0,4
Knäckebröd	12 g/skiva	1,7	0,2
Havregryn	35 g/1 di gryn	7,0	2,4
Äpple	135 g/1 st medel	0,1	0,2
Avocado	75 g, 1/2 st	15,3	11,5
Gurka	5 cm	0,1	-
Morot	75 g	0,1	0,1
Potatis	200 g/2 stora	0,1	0,2
Gräddglass 17% fett	60 g, 1/4 paket	16,9	10,1
Mjölk standard	150 g/1,5 di 1 glas	3,0	4,5
Gräddmessmör	15 g/smörgås	6,5	1,0
Ost 45+	15 g/smörgås	29,0	4,3
Högrev, nöt	100 g	13,0	13,0
Nötkött, innanlår	100 g	1,8	1,8
Sidfläsk	100 g	42,0	42,0
Köttfärs 23% fett	100 g	23,0	23,0
Blodpudding, mager	150 g	9,7	14,5
Rökt medvurst	15 g/smörgås	35,5	5,3
Grillkorv	100 g	18,2	18,2
Leverpastej, bredbar	15 g/smörgås	23,5	3,5
Kyckling, grillad	250 g, 1/4 kyckl.	8,7	22,0
Smör	3 g/smörgås	80,0	2,5
Majsolja	13 g/1 msk	100,0	13,0
Lätt o Lagom	3 g/smörgås	40,0	1,2
Fiskpinnar, ostekta	150 g	9,0	13,5
Lax till huvudrätt, rå	125 g utan ben	12,0	15,0
Makrillfilé	125 g	16,0	20,0
Strömmingfilé	125 g	9,3	12,0
Torskfilé	125 g	0,7	0,9
Räkor med skal	250 g	0,8	2,0
Hasselnötter	65 g/1 dl	63,0	41,0

Vitaminer

Vitaminerna är med och styr kroppsprocesserna. Med varierad kost kommer de vitaminer som behövs. Den som bantar eller av andra skäl äter mindre än normalt kan ibland behöva extra tillskott av vitaminer. Men tillskott är alltid bara en korttidslösning, i längden gäller det att ändra matvanorna för ett naturligt intag av vitaminer.

Vitaminerna kan indelas i vatten- och fettlösliga. De vattenlösliga är B-vitaminerna och vitamin C. De fettlösliga är A- D-, E- och K-vitamin.

A-vitamin är viktig för mörkerseende, hud, slemhinnor, tillväxt och motståndskraft mot infektioner. A-vitamin finns i lever, mjölkprodukter, margarin, ost, fet fisk, morötter, paprika, aprikoser m m.

B-vitaminer finns i många varianter. De behövs vid kroppens omsättning av kolhydrat, protein och fett till energi. De behövs också för normal funktion hos muskler och nerver. Brist på vissa B-vitaminer begränsar omsättningen av kolhydrat till energi och det leder till att halten pyruvat och mjölksyra i blodet stiger. Vid uthållighetssporter ökar behovet av B-vitaminer eftersom glykogenlagren då ska brytas ner och omvandlas till energi. B-vitaminer finns i mjöl, gryn, pasta, bröd, vetegroddar, kött, fisk, grönsaker, mjölkprodukter m m.

C-vitamin är viktig för bindvävens omsättning i hud, blodkärl, skelett och tänder. C-vitamin är bra för sårläkning och skyddar A- och E-vitamin samt omättade fettsyror mot oxidation. C-vitamin finns i citrusjuice, frukter och bär, grönsaker, potatis och rotfrukter. Med C-vitamin i en måltid kan järn som finns i maten tillgodogöras lättare.

D-vitamin är viktig för kalcium- och fosfatupptaget, för benbildning och tänder. D-vitamin finns i feta fiskar, äggula, mjölkprodukter och margarin. D-vitamin bildas också när huden exponeras för solljus.

E-vitamin skyddar A-vitamin och omättade fettsyror mot oxidation. Vitaminet tros bidra till cellmembranens stabilitet genom att skydda de fleromättade fettsyrorna i membranen från angrepp av fria radikaler och oxidation. E-vitamin finns i spannmålsprodukter, speciellt i vetegroddar, margarin, mandlar, nötter, bönor, lever, ägg m m.

K-vitamin består av flera vitaminer som är nödvändiga för blodets koagulation. K-vitamin är viktig för nerver, muskler, fett-, protein- och energiomsättningen, lever och blodbildning. Ungefär hälften av kroppens K-vitaminbehov kommer från maten, resten produceras av tarmbakterier. K-vitamin finns i broccoli, spenat, brysselkål, lever m m.

Mineralämen

Mineralämnen utgör inte mer än ca 5% av kroppsvikten men har stor betydelse för kroppens uppbyggnad och funktion. Ungefär 2 % av kroppsvikten är kalcium varav största delen finns i skelettet. Därefter kommer andra mineralämnen som fosfor, kalium, svavel, natrium, klor och magnesium i fallande skala ned till järn, fluor, zink m fl, som vi har betydligt mindre av, men som lika väl behövs bl a för att reglera kemiska reaktioner. I en allsidig kost finns tillräckligt av de mineralämnen kroppen behöver. I idrottssammanhang kan järn vara ett undantag. Tjejer som tränar mycket har ibland svårt att fylla sitt järnbehov. Järn finns ofta i maten men kroppens förmåga att utnyttja det beror mycket på måltidens sammansättning.

Järnrika livsmedel	
Livsmedel	Järn **mg/100g**
Paltbröd	9-50
Blodpudding	8-12
Leverpastej	5-8
Nötlever	5-6
Stekta köttbullar	2-3
Torsk	1-1,5
Ägg	2
Bruna bönor	8
Grönkål	2,7
Potatis	1-2
Matbröd	2-4
Havregryn	4

Järnet tas upp mer eller mindre bra beroende på hur måltiden är sammansatt. Positivt för järnupptaget är C-vitaminrika livsmedel som citrusjuice, frukter, bär och grönsaker. Negativt för upptaget är te, mjölkchoklad, kaffe, ägg och fullkornsprodukter. Ägg och fullkornsprodukter hämmar järnupptaget men eftersom livsmedlen i sig själva innehåller mycket järn påverkas inte det totala järnupptaget så mycket. Rekommenderat dagligt intag är 18 mg för kvinnor och 11-18 åriga pojkar, övriga vuxna 10 mg.

Kalcium ingår i skelettet, mjukvävnader och kroppsvätskor. Det spelar en viktig roll vid muskelsammandragning. Brist på kalcium kan leda till urkalkning och benskörhet. Mjölk och ost är de största kalciumkällorna. Utan dem kan det vara svårt att täcka kalciumbehovet. Utesluts kalciumrika livsmedel under uppväxtåren kan det leda till benskörhet senare i livet. Kalcium finns i ost- och mjölkprodukter, broccoli, vitkål, sardiner, musslor, räkor, ägg m m. Magra mjölk- och ostprodukter ger lika mycket kalcium som de fetare varianterna

Vätska

Kroppen består av 50-65% vatten. Dess uppgift är bland annat att transportera näringsämnen till muskelcellerna och slaggprodukter därifrån samt att reglera kroppstemperaturen. Vid vätskeförlust försämras kroppens funktion. Kroppstemperaturen höjs, pulsen ökar och det blir svårare att svettas. Styrka, precision och koordination för-

sämras. En vätskeförlust på 2% försämrar prestationsförmågan med upp till 20%.

Det går att klara sig flera veckor utan mat men endast något dygn utan vatten. Normalt förlorar kroppen 2-2½ liter vätska per dygn även utan aktivitet och den måste ersättas. Ofta dricker vi för lite, törst är inget mått på hur mycket vätska som behövs, istället borde dagsintaget ske planerat. Ett litet överskott gör inget, det försvinner naturligt. Rekoomendationen är ett dagligt intag av 1-2 l vatten utöver måltidsdryckerna.

Energiinnehåll i drycker 2 dl	kcal
Vatten	0
Lättöl	58
Folköl	68
Läsk	72
Lättmjölk	76
Starköl	90
Apelsinjuice	96
Standardmjölk	120
Vitt vin	132
Rött vin	152

Vid kortare träningspass, upp till 60 min, räcker det med vatten för att täcka vätskeförlusten. Under lägre träningspass, 90 min och längre, samt under perioder med närliggande pass som träningsläger, behöver kroppen även tillskott av kolhydrater varför det är lämpligare att ersätta vätskeförlusten med sportdryck. Rekommendationen är 0,5-2,5 dl var 15:e minut för att hålla prestationen på topp.

Tänk på att återställa vätskebalansen efter avslutad aktivitet, drick minst lika mycket vatten som kroppen förlorat i vikt.

Två recept på sportdryck

Alt 1	Alt 2
2½ dl vatten	3 liter vatten
2 msk färskpressad apelsinsaft	2 pressade apelsiner
0,15 ml bordssalt	3 pressade citroner
	1,5 dl strösocker
	1 krm bikarbonat

Mat och måltider

Kroppen mår bäst av att fördela måltiderna och därmed intaget av kalorier och näringsämnen jämt över dagen. På det sättet har kroppen största möjligheten att tillgodogöra sig dem ordentligt.

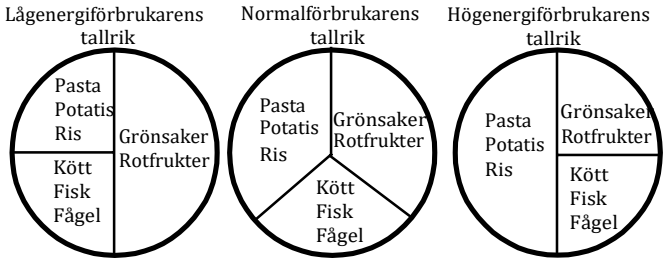
Frukost i lugn och ro är en bra början. Den bör innehålla minst 25% av dagens kalorier. Några smörgåsar med pålägg, filmjölk, frukt eller juice är ett bra sätt att starta dagen.

Lunchen får gärna vara dagens huvudmål och bör uppta mellan 30 och 40% av kalorierna. Sammansättningen kan ske genom tallriksmodellen, se nedan.

Middagen är dagens sista stora mål och den bör innehålla mellan 25 och 30% av kalorierna. Tallriksmodellen är ett bra sätt att enkelt få de rätta proportionerna på huvudmålen mellan de energigivande näringsämnena kolhydrat, fett och protein. Till varje tallrik tillkommer bröd, frukt och dryck.

Dygnsmatsedeln är en sammanställning som kan användas som mall och varieras genom att lägga till eller dra ifrån livsmedel efter de individuella behoven.

Tallriksmodellen



Kostcirkeln

Ett enkelt sätt att komponera en närande måltid är att ta något ur kostcirkelns sju delar till varje måltid, eller åtminstone något ur varje ruta varje dag.

Tillsammans med Tallriksmodellen är kostcirkeln ett tidsbesparande sätt att komponera en bra kosthållning.

Viktminskning

Det går inte att prestera bra på en energisnål kost. Om man tränar ett par pass i veckan och äter riktigt bör inte vikten vara något problem. Ofta ligger viktproblem i dålig kost, istället för ett äpple blir det en godispåse. Ett sätt att komma tillrätta med kosten är att anteckna så noga som möjligt allt som äts under en vecka. Gå igenom listan och se hur stor andel ”tomma” kalorier (från godis, läsk o dyl) som kosten består av. Stryk onödigheterna och komponera en bra kost med ordentlig frukost, lunch och middag med stora andelar frukt och grönsaker. En dietist eller husläkare kan hjälpa till att lägga upp en lämplig matsedel.

Dygnsmatsedel
3500 kcal
Kolhydrat 59 E%
Protein 14 E%
Fett 27 E%

Frukost
1½ dl havregrynsgröt
2 dl mellanmjölk
2 msk lingonsylt
2 skivor rågsiktsbröd
2 skivor hamburgekött
2½ dl apelsinjuice

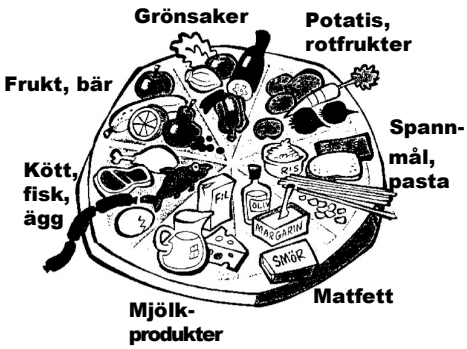
Lunch
150 g grillad kyckling
1 dl okokt ris
½ dl sås
1 dl gröna ärtor
1 skiva knäckebröd
4 g bordsmargarin
2½ dl lingondricka

Mellanmål
1 st banan
1 st grahamsbulle
8 g bordsmargarin
2 skivor ost, 28%
2 skivor grön paprika
2½ dl blåbärssoppa

Middag
140 g okokt makaroner
Korvstroganoff
1 dl råriven morot
1 skiva knäckebröd husman
4 g bordsmargarin
2½ dl äppeldricka

Kvällsmål
1 dl müsli
2 dl mellanfil
1 st äpple

Kostcirkeln

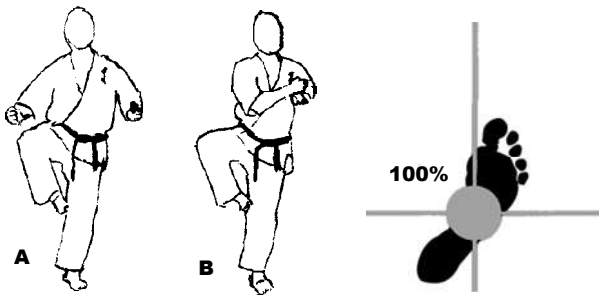


Litteratur

”I magen på svenska skidlandslaget”, Procordia AB
”Kost och Idrott, matens betydelse för prestation och hälsa”, Riksidrottsförbundet och Folksam
”Uppladdningen, hur du ökar din prestationsförmåga genom attge kroppen rätt energi”, Kungsörnen 1994
”Äta för att vinna”, Robert Haas 1993
”Håll i form”, Jan Grauers 1972

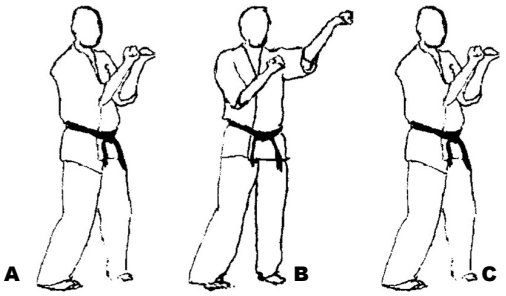
Tsuru Ashi Dachi

Ställningen används ofta som en utgångsställning för olika sparkar och som en position i förflyttningar mellan olika ställningar.
Ställningen intas genom att höger knä lyfts upp så att höger fot är i linje med vänster knä, ingen kontakt mellan fot och knä. Sokuto delen av högerfoten pekar nedåt mot underlaget. Händerna hålls vanligen enligt B.



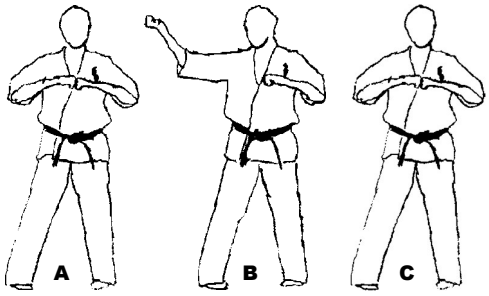
Uraken Shomen Ganmen Uchi

I utgångspositionen är båda armarna placerade framför bröstet med händerna i höjd med hakan. Underarmarna är parallella två fingrar isär. Slaget går i en halvcirkel framåt och träffar i höjd med näsroten med uraken - seiken med handryggen parallell med underlaget. Handen dras tillbaka efter utförd teknik.



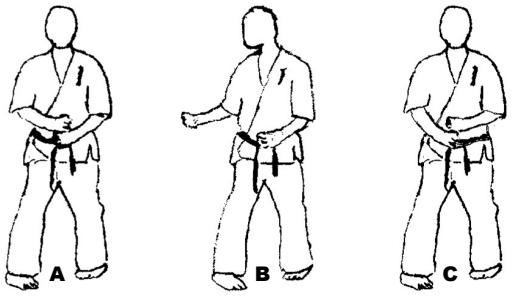
Uraken Sayo Ganmen Uchi

I utgångspositionen hålls händerna en knytnäve framför bröstet i höjd med bröstmusklerna med ett par fingrar isär och armarna något vinklade nedåt. Under slaget är armbågen fixerad och slaget går i en halvcirkel rakt ut åt sidan och träffar i höjd med näsroten med uraken. Blicken följer med slaget och handen dras tillbaka efter utförd teknik.



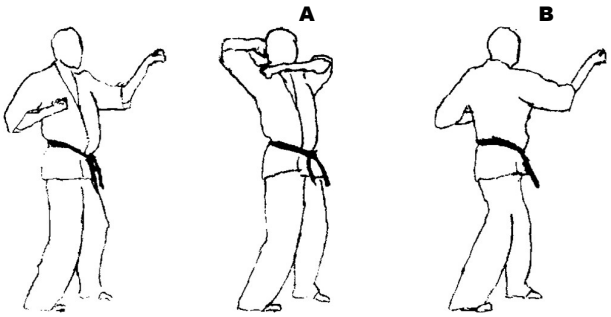
Uraken Hizo Uchi

I utgångspositionen hålls händerna en knytnäve framförmagen i höjd med naveln där handen som ska slå är överst. Slaget går 45º bakåt och träffar i höjd med bältet, blicken följer med slaget och handen dras tillbaka efter utförd teknik och placeras under den andra handen [C].



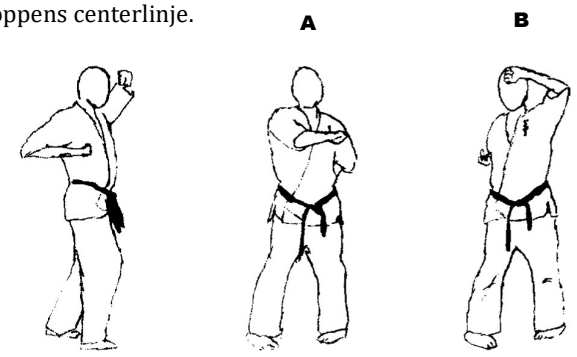
Uraken Ganmen Oroshi Uchi

Slaget hämtas som Seiken Soto Uke med slaghanden bakom nacken och den andra handen som skydd vid motsatt axel. Slaget följer kroppens centerlinje rakt över huvudet och träffar i höjd med näsroten.



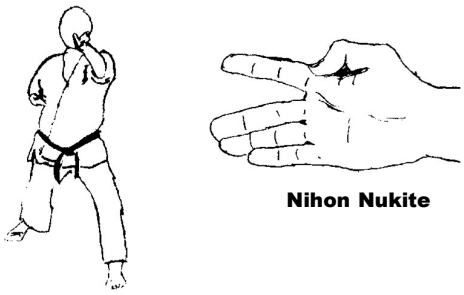
Uraken Mawashi Uchi

Slaget hämtas med slaghanden bakom ryggen i höjd med bältet i kroppens centerlinje och den andra handen som skydd vid motsatt axel. Slaget går i en vid cirkel snett uppåt/framåt för att stanna en knytnäve framför pannan i kroppens centerlinje.



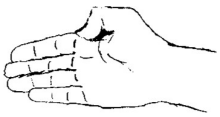
Nihon Nukite/Me Tsuki

Detta är ett slag specifikt mot ögonen -"Me" - och utförs med handpositionen Nihon Nukite.
Slaghanden vrids så fort den lämnat hikitepositionen så att slaget kan gå rakt fram.

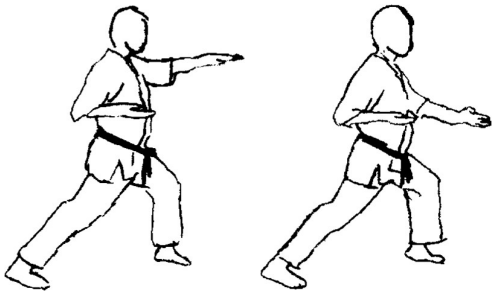


Yohon Nukite Jodan & Chudan

Handpositionen är fingrarna ihop med yttersta leden något vinklade inåt, tummen brevid.
Yohon Nukite Jodan träffar i halshöjd eller mot överläppen. Slaghanden vrids tidigt i slaget med handflatan mot underlaget.
Yohon Nukite Chudan utförs med handen vinklad 90º med handkanten mot underlaget och träffar i solaplexus.



Yohon Nukite

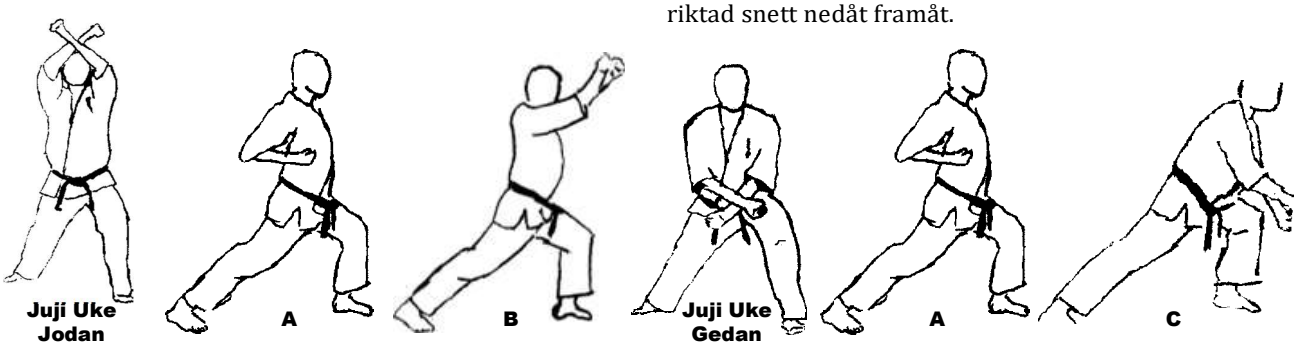


Yohon Nukite Jodan Yohon Nukite Chudan

Seiken Juji Uke Jodan & Gedan

Juji Uke Jodan hämtas som Morote Tsuki sedan korsas underarmarna framför pannan med Gyaku handen ovanpå Oi-handen och det ska gå att se under de korsade armarna.

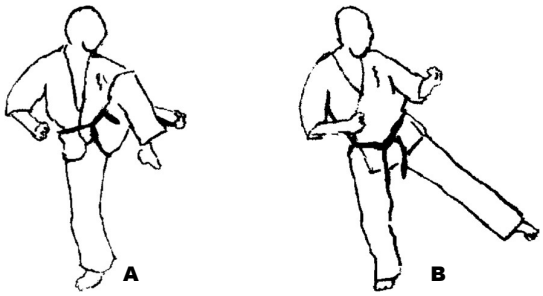
Juji Uke Gedan hämtas även den enligt [A] och utförs sedan enligt [C]. Bålen skjuts fram så att det går en linje från hälen till nacken och händerna är framför knät, blicken är riktad snett nedåt framåt.



Juji Uke Jodan A B Juji Uke Gedan A C

Kansetsu Geri

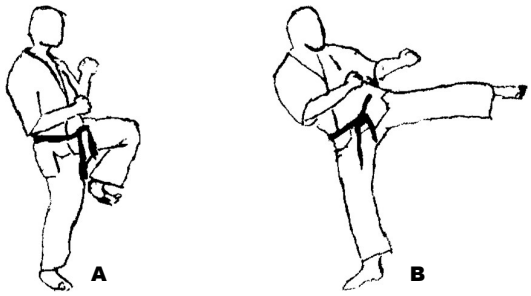
Från sparkställningen lyfts knät högt upp [A], fotpositionen är sokuto, och sedan trycks sparken ut och träffar med sokuto i knähöjd [B]. Efter kime dras foten tillbaka upp i position [A] innan den nya ställningen intas.



A B

Yoko Geri Chudan

Från sparkställningen lyfts knät högt upp [A] med fotposition i sokuto. Sparken träffar med sokuto i chudan höjd med höften parallell med sparkfoten [B]. Efter kime dras foten tillbaka upp i position [A] innan den nya ställningen intas.

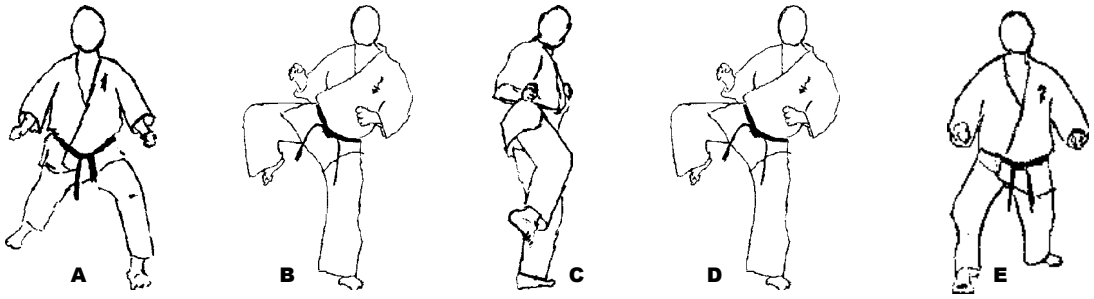


A B

Gedan Mawashi Geri

Från utgångsläget lyfts knät rakt upp till [B] och sparken går i en halvcirkel in till centerlinjen och träffar i höjd med låret. Fotpositionen kan antingen vara Haisoku eller Chusoku. Benet dras tillbaka upp till sidan [D] innan den nya ställningen intas.

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, snett nedåt.



A B C D E

Pinan Sono Ni

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 Tettsui 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 Tettsui 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.

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

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

5 C 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, 45º, bortåt till Migi Kokutsu Dachi och utför Shuto Mawashi Uke.

11 Flytta höger med diagonalt över och vänd135ºåt höger till Migi Kokutsu Dachi med Shuto Mawashi Uke.

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

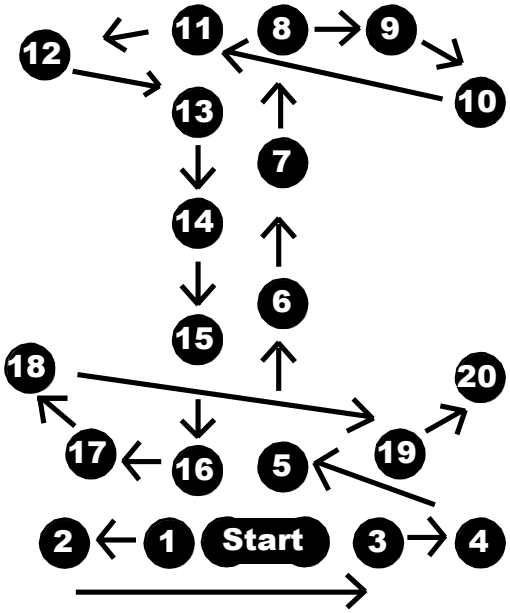
13AFlytta vänster ben ytterligare 45º och intag Zenkutsu Dachi. I förflyttningen går högerhanden snett uppåt/ bakåt, ca 45º. Vänster handen är kvar som täckning.

13BSvep 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.

14ASparka Jodan Mae Geri Chusoku med bakre benet och ta sedan ett steg fram till Migi Zenkutsu Dachi.

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

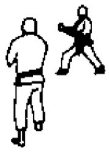
Rörelsemönster Pinan Sono Ni



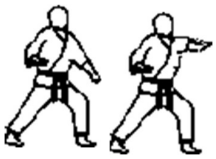
14CSparka Jodan Mae Geri Chusoku och tag ett steg framåt till Hidari Zenkutsu Dachi.

15 Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Chudan Gyaku Tsuki

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



17 7 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Gedan Barai. Dra oi handen halvvägs tillbaka och slå Jodan Yohon Nukite 45º snett framåt.



18 Steg snett fram, 45º, i Zenkutsu Dachi och utför Seiken Jodan Uke.

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

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

基督教青年同盟

ウプサラ

極真空手