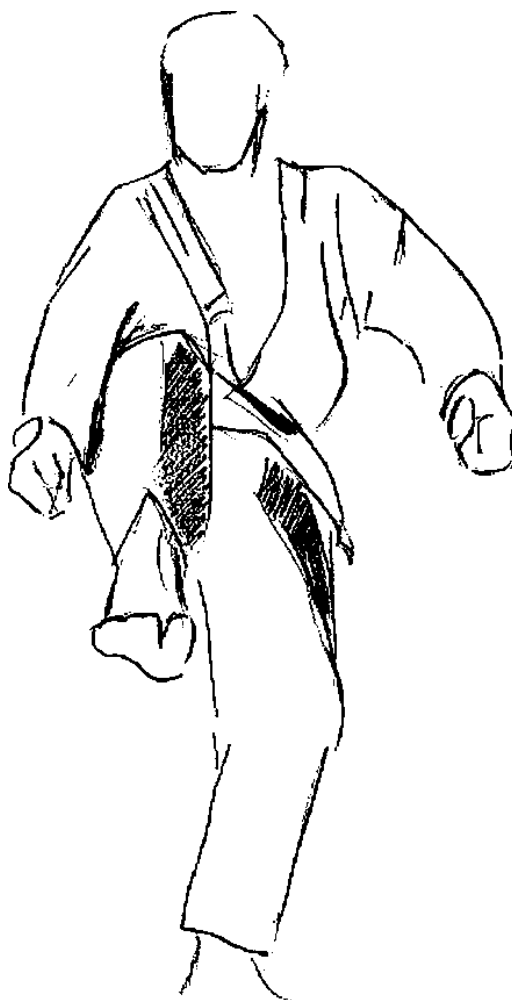


Teknikkompendium



KFUM Uppsala Kyokushin Karate





KFUM Uppsala Kyokushin Karate

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

10:e Kyu - Orange bälte

För att få gradera krävs att det förlutit minst 3 månader och minst 25 träningspass om 1 timme. För graden krävs att följande behärskas:

Hur man viker en Karate Gi
Det korrekta sättet att bära en Gi
Betydelsen av Kyokushinkai
Hur man uppträder i en dojo

● Fotställningar

Yoi Dach
Fudo Dach
Zenkutsu Dach

● Slag

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

● Blockeringar

Seiken Jodan Uke
Seiken Mae Gedan Barai

● Sparkar

Hiza Ganmen Geri
Kin Geri

Att träna karate

Att träna karate, det är inte som att träna fotboll, basket eller liknande. I karate lär man sig saker som lösryckta ur sitt sammanhang kan vara farliga. Därför krävs det av dig som tränar att du underkastar dig en hård disciplin.

Inom karaten finns inga "hemliga tricks" eller "mystiska dödssparkar" som du kan lära dig på en kväll. Det som finns är hård fysisk träning. Du lär dig behärska din kropp på ett helt nytt sätt och när du tränar den, tränar du också ditt psyke, vilket är minst lika viktigt. Genom den hårda träningen lär du dig så småningom svårare och svårare tekniker.

Det tar många år att lära sig behärska karatekonsten och detta kan endast uppnås genom att träna grundtekniker ihärdigt och ofta. Genom hård grundtekniksträning får vi balans, hållning, koordination och styrka. Denna form av träning kan ibland kännas enformig och monoton.

Genom att övervinna denna känsla lär vi oss emellertid att bygga upp vår mentala styrka samtidigt som vi stärker vår självdisciplin, vilket vi även kan ha nytta av utanför tränings-lokalen.

Karatens historia och ursprung

Ursprunget till dagens moderna karate är lite omdiskuterat på grund av att det saknas säkra källor. Den traditionella uppfattningen är att utvecklingen började i Indien på 500-talet. Legendan berättar att den indiske buddhistmunken Bodhidharma vandrade till Kina för att där befästa den buddhistiska religionen. Bodhidharma var tredje barnet till kung Sugandaisynsdiens och tillhör de krigarkastet. Hans buddhistlärare, Prajnataras, uttalade på sin dödsbädd en önskan att Bodhidharma skulle bege sig till Kina för att där sprida deras zen-buddhistiska lära.

I Kina träffade Bodhidharma kejsar Wu och hade filosofiska samtal med denne. Det påstås att den zen-buddhistiska metoden att uppnå den inre friheten genom frågor och spontana svar, koan, uppstod då.

Så småningom kom Bodhidharma till klostret Shaolin-szu, Shorin på japanska, i provinsen Honan. Han började undervisa munkarna i zen-buddhismen, Ch'an på kinesiska. Han fann emellertid att hans lärare var alltför subtila för munkarna i klostret och lärde dem en mer praktisk metod för att nå den efterlängtade inre upplysningen.

Trots att Bodhidharma gav de kinesiska munkarna en mer naturlig och lättförståelig religionsutövning, så tröttnade de flesta av hans lärjungar på de stränga andliga övningarna och en del föll till och med i sömn under meditationen.

Bodhidharma yttrade därför följande ord till dem: "Anden och kroppen måste vara oskiljaktigt förenade. Ni är nu så upptagna med era kroppars behov, att ni tycks vara oförmögna att fatta betydelsen av föreningen mellan sinne och kropp. Jag skall därför ge er en ny övning. Ägna er åt den och ni skall så småningom uppnå insikt om er innersta natur och ert verkliga jag".

Han lärde därefter ut de arton övningarna som benämns Shih pa lo han sho. De gick ut på att utveckla den inre vitala nervenergin, prana på sanskrit, chi på kinesiska och ki på japanska. Övningarna bestod i egendomliga armrörelser som utfördes med muskel och andningskontroll. Avsikten var att via den fysiska kroppens utveckling och fulländning skänka andlig kunskap åt de religiösa lärjungarna.

Det visade sig att övningarna efter åratals upprepningar ledde till en otrolig förmåga att kontrollera den fysiska kroppen. Eftersom Bodhidharma tillhörde krigarkastet i Indien är det troligt att han redan från barndomen fick lära sig den indiska knytnävskonsten vajramushti och från den tog vissa fysiska övningar som ingick i de övningar han lärde ut i templet.

Dessa första övning torde ha varit ursprunget till den kampkonst som senare kom att kallas för Chü'an-fa, det

mandarinkinesiska uttalet för Kung-fu. Det motsvarande japanska namnet är Kempo.

Från Kina spred sig Kempo norrut till Mongoliet, österut till Korea och sydöst till Okinawa. Så småningom nådde det Japan, runt 1200-talet, där det blev omåttligt populärt. Det japanska krigarkastet, samurajerna, fann att kombinationen av fysiska- och andliga övningar gav dem en disciplin och kropps-konstitution som hjälpte dem i strid.

På Okinawa kom den kinesiska kempon, som kommit till ön med kinesiska handelsmän, att kombineras med det inhemska kampsystemet Tode till det som idag kallas karate. Okinawas strategiska läge gjorde ön eftertraktad och 1609 ockuperades ön av japanska trupper. För att lättare kontrollerade befolkningen förbjöds alla vapen. För att kunna försvara sig mot rövare och de ockuperande japanerna utvecklades kampsystemet karate. Från början kallade systemet Te, som betyder hand och är en förkortning av Tode.

Huvudorterna för de hemliga kampskolorna var Shuri, Naha och Tomari och Shuri-te, Naha-te respektive Tomari-te var de första egentliga karatestilarna. Under åren kom de två liknande stilarna Shurite och Tomarite att förenas under det gemensamma namnet Shorin-ryu.

Dessa två ursprungliga stilar, Nahate och Shorin-ryu, ligger till grund för alla de moderna stilarna. Av Nahate blev Shorei-ryu som utvecklades till Gojo-ryu. Av Shorin-ryu har det blivit ett par olika varianter som alla kallas Shorin-ryu. De två ursprungsstilarna kombinerade också av olika mästare som skapade sina egna stilar, t.ex. Shito-ryu, Shotokan och Wado-ryu.

De största skillnaderna mellan Shorei-ryu och Shorin-ryu ligger i förflyttnings- och andningstekniken. Shorei-ryu har en mycket kraftig andningsteknik, mycket hårt fotfäste och förflyttningar med fotrörelser på cirkulära banor. Shorin-ryu, har förflyttningar på raka banor och en lättare andningsteknik. Shorei-ryus kator har ofta långsamma moment med starkt fotfäste och muskelkontraktion i samband med andningsteknik. Shorin-ryus kator är snabbare och lättflyttande.

Under århundradernas lopp fortsatte Okinawaborna att utöva karate och vapenkonster i hemlighet. Det var först 1901 som dagens form av karate började undervisas offentligt och då som i drottningens namn på Okinawa. 1916 introducerade Shotokans grundare, Gichin Funakoshi, karaten till det japanska fastlandet och den japanska allmänheten.

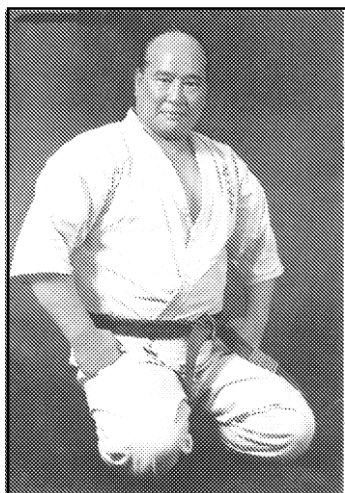
Kyokushinkai

Grundaren av Kyokushin karate, Sosai Masutatsu Oyama 10:e Dan, föddes 1923 i Korea. Han började sin träning av kamparter genom att träna kempo, nio år gammal. Vid femton års ålder flyttade han till Japan där han kom i kontakt med karate. Han tränade både Shotokan och Goju-ryu och redan som artonåring erhöill han Nidan, 2:a Dan.

Efter andra världskriget isolerade han sig på berget Minobu under det att han tränade hårt. Efter det året deltog han i "All Japan Championship Tournament" och vann överlägset. Efter denna händelse beslöt han sig för att helt ägna sitt liv åt karate.

Ännu en gång isolerade han sig, denna gång på berget Kiyozumi där han stannade i 18 månader. Allteftersom månaderna gick blev han både fysiskt och psykiskt starkare. Många timmar ägnades åt meditation och det var då han lade grunden till sin egen stil Kyokushinkai.

Han återvände från berget 1949 och påbörjade arbetet med att sprida Kyokushinkai. 1954 öppnades den första dojon och tio år senare, 1964, öppnades Honbu dojo i Tokyo. Samma år grundades International Karate Organization (I.K.O.) som är det världsförbund som styr



**Sosai Masutatsu Oyama
1923-1994**

utvecklingen av Kyokushin karate. Honbu dojo fungerar ännu idag som högkvarter för Kyokushinkai.

På 60-talet introducerades Kyokushinkai i Sverige av Attila Mészáros som startade Göteborgs Karate Kai.

Sosai Masutatsu Oyama arbetade hela sitt liv med att utveckla och sprida karate och när han avled i april 1994 efterlämnade han en av världens största och kraftfullaste karatestilar - **Kyokushinkai!**

"Kyoku" betyder ytterst, "shin" betyder sanning eller verklighet och "kai" att träffas, anslu ta sig till. Fritt översatt blir Kyokushinkai "Den yttersta sanningens sammanslutning". Symbolen för Kyokushin kai är Kanku. Kanku betyder himmelsbetraktande form och har sitt ursprung i Kanku kata (förutbestämt rörelsemönster). Katan börjar med att man håller upp händerna och låter pekfingrarna och tummarna vidröra varandra. Blicken riktas sedan genom mitten, betraktandes himmelen eller månen, för att framkalla andlig och kroppslig förening.

Spetsarna i Kankusymbolen visar fingrarna och symboliserar det slutgiltiga eller höjdpunkten. De tjockare delarna visar handlederna och symboliserar kraft eller styrka. Mitten visar öppningen mellan händerna och symboliserar oändligheten eller djup. Cirkeln symboliserar kontinuitet och cirkulära rörelser.



Det japanska tecknet - kalligrafin - för Kyokushinkai



Kanku

Karate

I grunden består karate av tre delar; Kihon, Kata och Kumite som vävs samman till en stil. Utöver de tre grunddelarna finns det även Taiso och Zazen övningar. Olika karatestilar lägger olika tonvikt på de olika delarna och har oftast lite olika sätt att genomföra teknikerna.

Kihon är benämningen på karatens tekniker i grundform. Genom gedigen grundformsträning lär man sig hur tekniken ska genomföras, den bakomliggande principen för varje teknik och så småningom hur de enskilda teknikerna hänger ihop och tillsammans blir Kyokushin.

Sosai Oyama skapade Kyokushin utifrån en princip kallad cirkeln och punkten. Rent praktiskt innebär det bland annat att Kyokushin använder cirkulära rörelser för att avvärja attacker och att tekniker tar kortaste vägen mellan teknikens start- och slutpunkt.

Kata är förutbestämda mönster av kihontechniker mot tänkta motståndare. Inom de traditionella karatestilarna finns det ungefär 70 kator varav runt 30 stycken används.

När Sosai Oyama skapade Kyokushin kombinerade han kata mönstren från de båda stilarna, Shotokan och Goju-Ryu, han bemästrat.

Kumite är sparring i en eller annan form. Dels finns det formel sparring med uppgjorda tekniker, Sanbon- och Ippon Kumite, och dels finns det fri sparring, Jiju kumite. När Sosai Oyama introducerade Jiju kumiten var det något nytt. Tidigare hade karaten i princip bara bestått av Kihon och Kata träning.

Zazen är benämningen för meditation. Varje träningspass inleds och avslutas med en kort meditation. Inledningen är för att samla tankarna och koncentrationen kring den kommande träningen och avslutningen är för att samla ihop intrycken från träningen och sätta punkt för passet.

Taiso är de fysiska övningar som stärker kroppen och ökar muskelstyrkan. Det är till exempel armhävningar, sitt-ups och mitsövningar.

Betydelsen av "Osu"

"Osu" används inom Kyokushinkai för att uttrycka en rad olika saker. Dels används "Osu" som hälsningsord och som ersättning för andra ord och uttryck som "Ja", "Nej", "Tack", "Ursäkta mig" och så vidare. Dels har "Osu" en lite mer filosofisk innebörd, *Osu no Seishin - viljan till tålmodighet*, som ger uttryck för en av grundpelarna inom Kyokushinkai.

Det är svårt att ge en exakt förklaring av *Osu no Seishin* men även om det är en något otillräcklig beskrivning kan man säga att "Osu" är den österländska motsvarigheten till "fighting spirit". Det är att ha en vilja att uthärda, att inte ge upp inför motgångar utan att nå gränsen för sin förmåga och sedan åstadkomma lite till.

Bälten inom Kyokushinkai

Inom Kyokushinkai finns det 10 st Kyu grader där 1:a Kyu är högst. Sedan finns det ytterligare 10 st Dan grader där 10:e Dan, som endast Sosai haft, är högst.

Att använda olika färger på bälterna för respektive grad är ett enkelt sätt att visa kunskapsnivåer. Eftersom karate är en kampart och man oftast tränar med en partner är det viktigt att veta vilken kunskapsnivå ens partner har för att undvika skador.

Förutom att visa utövarens tekniska nivå symboliserar även de olika bältesfärgerna utövarens vanor och från nybörjarens vita, rent och oprövat, bälte till seniorens svarta som blir vitt igen efter år av träning och därmed sluter cirkeln.

Vitt bälte	-	Nybörjare
Orange bälte	-	10 Kyu
Orange bälte med streck	-	9 Kyu
Blått bälte	-	8 Kyu
Blått bälte med streck	-	7 Kyu
Gult bälte	-	6 Kyu
Gult bälte med streck	-	5 Kyu
Grönt bälte	-	4 Kyu
Grönt bälte med streck	-	3 Kyu
Brunt bälte	-	2 Kyu
Brunt bälte med streck	-	1 Kyu
Svart bälte	-	Dan grader med ett streck för varje grad

Zazen

Zazen är benämningen på den inom Zen vanliga meditationen. Varje träningspass inleds och avslutas traditionellt med en stunds meditation. Kommandoordet för detta är mokuso.

Under mokuso sitter man i seiza, benen är vikta under kroppen med knäna ett par knytnävar isär. Kroppshållningen ska vara rak och man andas med lugn bukandning. Vid kommandot mokuso sluter man ögonen, blicken riktad mot en punkt på underlaget ungefär två meter framför kroppen.

Det viktigaste i zazen är kroppshållning och andningen. För att få den rätta känslan för den raka hållningen kan man föreställa sig en lodlinje mellan en punkt mitt emellan ögonbrynen och saika-tanden, kroppens balanscentrum ungefär två fingrar nedanför naveln.

Man andas genom att dra ett djupt andetag in genom näsan och låter luften fylla buken och lungorna. Låt luften vända i magen och andas sedan långsamt ut genom munnen, utandningen ska vara ungefär dubbelt så lång som inandningen. Andetagerna ska komma jämnt med en kort naturlig paus före varje inandning.

Töm tankarna, räkna andetagerna från ett till tio och börja sedan om. Inför passet ska alla distraktioner från dagen avlägsnas så att man är helt koncentrerad på träningen. Efter passet är meditationen till för att samla ihop intrycken från träningspasset.

Kiai

Om man inte tränat karate, eller någon annan budoart, kan det tyckas vara onödigt att "hålla på att skrika sådär". Det "skriket" är ett kiai och syftar till att göra en extra kraftsamling vid utförandet av en teknik.

Metoden används inom de flesta sporter som kräver en rejäl kraftansamling, t.ex. vid tyngdlyftning och spjutkastning. Ett kiai bidrar avsevärt till detta genom att bukmuskulerna spänns och på så sätt frigörs ytterligare energi vid teknikens höjdpunkt.

En annan aspekt är den psykologiska effekten av att det ökar ens självförtroende och viljan att vinna, medan det oftast har motsatt effekt på motståndaren.

Kiai frambringas från saika-tanden, en punkt som ligger ungefär två fingrar nedanför naveln och som inom zenläran betraktas som ett centrum för psykisk och mental energi.

Den energin är ki, chi på kinesiska, och i ett kiai släpper man fram den energi, kraft, som samlats i saika-tanden. För att kunna utföra en teknik korrekt måste den utföras med kime.

Med kime menas förmågan att fokusera styrkan för att utföra en teknik med maximal kraft. För att detta skall uppnås måste hela kroppen vara spänd vid träffögonblicket och all kraft koncentrerad på den teknik som utförs.

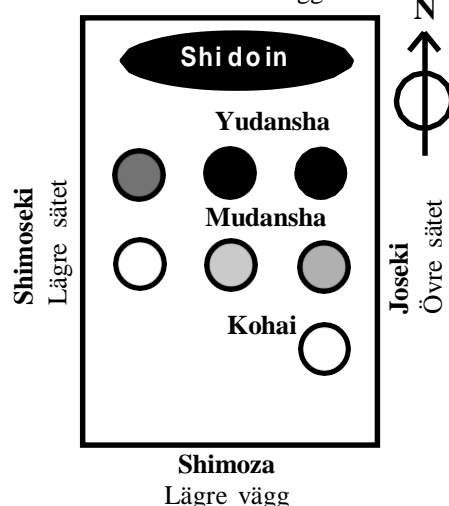
Dojon

Lokalen man tränar budo i kallas dojo. Eftersom budo-träning i allmänhet och karaten i synnerhet handlar lika mycket om mental som fysisk utveckling, ses en dojo som en plats med andlig betydelse och skall därför behandlas med respekt.

Ordagrant betyder dojo "Väg Plats", det vill säga en plats där man tränar sin väg. En dojo är inte alltid en speciell lokal, Sosai Oyamada hade sin första dojo i en av Tokyos parker, utan det är aktiviteten som utgör själva grunden för vad som är en dojo.

Rei-Ho, etikett, är det yttre sättet att visa respekt för dojon och träningen. För att ge hälsningar och uppförande mening måste de utföras med ett uppriktigt och koncentrerat sinne, aldrig slentrianmässigt eller okoncentrerat.

Shinden/Shomen
Fond- / hedersvägg



Rei-Ho

Etikett

En bestämd etikett är av största vikt för umgänget människor emellan. Vi visar att våra intentioner är goda och det skapas ett hälsosamt klimat mellan människor. Att respektera sina medmänniskor gör att alla trivs och känner ett värde. I japansk kampkonst finns alltid en utvecklad mer eller mindre formel etikett. Genom att följa en etikett behåller konsten sin ursprungliga inriktning och hamnar inte på villovägar.

När man går in i dojon eller lämnar den hälsar man med ordet "Osu" två gånger. En gång mot Shinden och en gång mot högre graderade och andra träningskamrater. Bugningen och hälsningarna är ett tecken på respekt för träningslokalen, vilken i Japan ses som en plats med andlig betydelse.

Undvik att gå in i dojon när det pågår annan träning i dojon. Om dojon måste passeras vid annan träning, stanna till i dörren efter hälsningen och invänta instruktörens godkännande.

En Shodan, 1-2 Dan, tilltalas alltid som Sempai, en 3-4 Dan Sensei och en 5 Dan eller högre Shihan. Om instruktören inte är Dan graderad tilltalas den alltid med Sempai under träningen.

Karateutövare håller alltid efter sin gi, lagar den om den går sönder och håller den alltid ren. På gi:n ska det finnas kalligrafi över hjärtat och ett eventuellt klubbmärke ska sitta på vänster överarm. Om en t-shirt används ska den vara vit och utan tryck.

För säkerhet och hygien skall klockor, ringar m.m. tas av före träningen. Tuggummi är inte tillåtet. Vidare skall fötterna vara rena med tå- och fingernaglar kortklippta.

Kommer man sent till träningen sätter man sig i seiza vänd mot väggen vid ingången och väntar på instruktörens signal att delta i träningen.

Vid uppställning ställer man sig i rader efter gradordning med högst graderad längst fram till höger mot Shinden. Raderna rättas efter den som står längst till höger i varje rad.

Undvik att gå framför dina kamrater när ni är uppställda i led. Gå bakom och i mellan leden.

Före och efter alla parövningar hälsar alltid de tränande på varandra. Som hälsning används en bugning och ett tydligt "Osu".

Under träningen hålls händerna alltid i färdigposition och inte på höfterna. Sittan de position är Seiza eller benen korsade framför kroppen om instruktören säger att man kan slappna av och sitta bekvämt.

När gi:n rättas till efter övningar och tekniker vänder man sig bort från Shinden och instruktören.

Det är inte tillåtet att lämna dojon under träning, utan att först viddala instruktören. Om man önskar lämna träningen ti digare ä n n or m alt skall m a n m e dd ela instruktören innan träningen börjar.

Karate är inte tillåtet utanför dojon! Icke godkända demonstrationer eller undervisning av denna stil är förbjudet! Din dojo och Kyokushinkai döms efter hur du uppträder!

Träningspassen

Inledning

1. "Seiretsu", ställer upp i Fudo Dachi efter gradordning
2. "Seiza", alla sätter sig i seiza [Instruktören mot Shinden med ryggen åt eleverna]
3. "Shomen (Eller Shinden) ni rei", alla bugar tyst
4. "Mokuso", alla sluter ögonen [Meditation på 30-60 s.]
5. "Mokuso yame", alla öppnar ögonen
6. "Sosai ni rei", alla bugar tyst
7. "Tate kudo sai", alla reser sig upp [Instruktören vänder sig om mot eleverna]
8. "Keiko hajime mus" - träningen börjar

Avslutning

1. "Seiretsu", ställer upp i Fudo Dachi efter gradordning
2. "Seiza", alla sätter sig i seiza [Instruktören mot Shinden med ryggen åt eleverna]
3. "Shomen (Eller Shinden) ni rei", alla bugar tyst
4. "Dojo Kun", högst graderad läser, övriga upprepar
5. "Mokuso", alla sluter ögonen [Meditation på 30-60 s.]
6. "Mokuso yame", alla öppnar ögonen
7. "Sosai ni rei", alla bugar tyst
8. Högst graderad säger "Sempai / Sensei / Shihan ni arigato gozai mashita", alla upprepar frasen samtidigt som alla bugar
9. Högst graderad säger "Otaga ni arigato gozai mashita", alla upprepar frasen samtidigt som de bugar
10. "Tate kudo sai", alla reser sig upp [Instruktören vänder sig om mot eleverna]
11. Högst graderad säger "Sempai / Sensei / Shihan ni arigato gozai mashita", alla upprepar frasen samtidigt som de bugar
12. "Keiko owari" - träningen slutar

I Japan avslutas varje träningspass med Dojo-Kun. Dojo-Kun betyder dojo-ed och i dess sju satser sammanfattas i princip den filosofi och moral som Kyokushin bygger på. I Sverige används Dojo-Kun vid lite speciella tillfällen. Det kan vara i samband med läger, besök av en högre grade-rad från en annan klubb eller dylikt

Dojo Kun

Vi ska träna vår kropp och själ
för en fast och orubblig vilja

Vi ska noga studera kampkonstens innersta väsen
för att påpassligt och rådsnabbt reagera när så behövs

Vi ska med sann och okuvlig karaktär
fostra självbehärskningens sinnelag

Vi ska vinnlägga oss om hövishet, respektera våra seniorer
och avhålla oss från ett våldsamt beteende

Vi ska värda vår personliga övertygelse
och inte glömma ödmjukhetens dygd

Vi ska förhöja vår visdom och styrka
för att inte fela i händelse av en konfrontation

Vi ska hela vårt liv fortsätta att öva karatens principer
och därigenom fullborda den yttersta sanningens väg

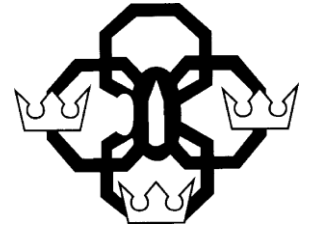
Träningsavgift

Som andra idrottsföreningar har UKK en träningsavgift för att finansiera verksamheten. Den är sedan några år tillbaka 1500:- per termin och ska betalas till swish 123 080 42 94 eller postgiro 76 44 35-4. För vårterminen ska den betalas senast den datum som finns på hemsidan för höst/vår. Efter terminens sista betalningsdag tillkommer 100:- i förseningsavgift, detta gäller inte nybörjare som får provträna 2 gånger gratis innan betalning.

I medlemsavgiften som är 150:- per år ingår även medlemsavgifter till Svenska Budoförbundet, Swedish Karate Kyokushinkai, KFUK-

KFUMs idrottsförbund och andra organisationer som UKK är ansluten till.

Genom Svenska Budoförbundet har alla tränande, som betalt sin träningsavgift naturligtvis, en olycksfallsförsäkring ifall något skulle hända under träning, tävling eller dylikt.



Svenska Budoförbundet

Närvaro

För att hålla ordning på den personliga träningen används ett inloggningssystem inom UKK. Bredvid dojo finns det en inloggningsskärm där det är obligatoriskt att logga in för varje pass.

För varje träningspass med instruktör som du deltar i ska du logga in. Inloggningen utgör underlag dels för graderingar, man måste ha tränat ett visst antal pass för att få gradera, och dels för aktivitetsbidrag från stat och kommun.

Gradering

Inom de flesta kamparter förekommer graderingar i någon form. Graderingen är ett tillfälle att visa upp att man har tillräckligt med kunskap för att börja med nästa nivå av träningen.

Vid de första graderingarna räcker det med att visa att man behärskar teknikerna, kihon och kata. Allt eftersom höjs kraven och för högre grader måste man även visa att man är fysiskt stark, behärskar kumite med mera.

Rent praktiskt går en gradering till så att graderingsförrätaren säger vilka tekniker som ska utföras, med deras japanska namn, och frågar lite frågor om tekniker, träning och annat som ingår till de olika graderna. Kraven för de olika graderna finns i ett häfte i graderingspasset, läs mer om det längre fram.

I slutet av varje termin hålls ordinarie terminsgradering, det vill säga i början av juni och mitten av december. I bör-

jan av varje termin hålls ibland uppsamlingsgradering för de medlemmar som av någon anledning missade den ordinarie graderingen. Ytterligare graderingstillfällen kan dyka upp vid läger eller besök av gästinstruktörer.

För att hålla reda på vilka graderingar du klarat behövs ett graderingspass, det köps vid första graderings- tillfället och kostar 100:- Till graderingspasset behövs också ett passfoto el liknande för att sättas in i graderingspasset..

Första graderingen, till 10e Kyu (orange bälte), brukar vi tillhandahålla graderingspass, graderingshäfte, klubbmärke mm. Viss del av avgiften går till SKK så att de kan finansiera förbundets verksamhet.

Information

Utanför dojo finns en notistavla med det som är på gång i föreningen och Kyokushinkai. Utförligare information finns på hemsidan kyokushinuppsala.se. I dojo finns en pärm med styrelseprotokoll, årsmöteprotokoll, policies, verksamhets berättelse, styrdokument mm och det är medlemmens uppgift att hålla sig uppdaterad. FB gruppen "Klubbnytt UKK" är den sida där all information om klubben finns, du bör vara med i den gruppen.

Om det är något du undrar över kan du alltid fråga en instruktör eller styrelsemedlem, det sitter en förteckning med foton inne i säckrummet. Gäller det tekniker eller andra träningsrelaterade frågor ska du naturligtvis i första hand prata med din instruktör.

Internet är en uteslutande källa till information, om än att den kanske inte alltid är helt korrekt, och på föreningens hemsida finns det ett par länkar för egen efterforskning.

Gi:s, skydd och liknande

Föreningen försöker hålla ett litet lager av gi:s, (karatedräkt) skydd och annan träningsutrustning för medlemmarnas räkning. På hemsidan finns information om klubben shop där du kan köpa det mesta du kommer att behöva för din fortsatta träning hos oss. Se under flik karateshopp för mer info.

I början tränar nybörjare med enkla träningskläder men senast till den första graderingen måste du ha en Gi.

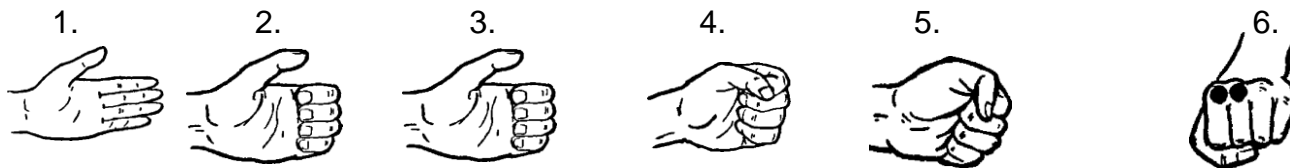
Det finns även ett litet utbud av klubb saker som t-shirts, kepsar, märken och annat roligt man kan köpa.

Det går naturligtvis bra att skaffa gi och skydd på egen hand, se bara till att det är rätt märken. Försäljningsansvarig kan alltid ge råd och idéer.

Seiken

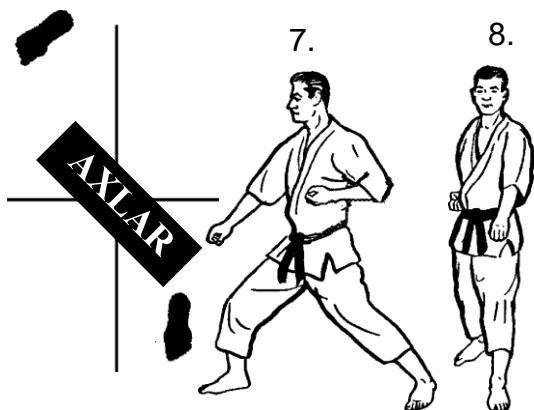
För att undvika skador är det viktigt att knyta handen på rätt sätt. Håll handen utsträckt och "rolla" sedan ihop fingrarna enligt figur 1-3. Avsluta med att placera tummen ovanpå fingrarna enligt figur 4.

Spänn musklerna och handen är formad till "Seiken", figur 5. När man slår träffar man med pek- och långfingerknogarna, figur 6.



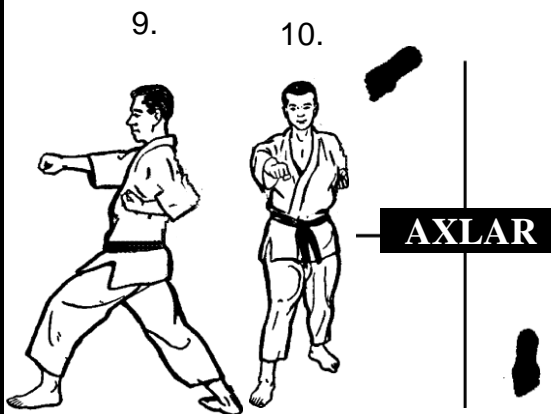
Blockeringar

Vid blockeringar är höfterna och axlar 45° i förhållande till kroppens centerlinje, figur 7 & 8. Detta för att minska träffytan och göra det lättare att låta attacker "glida" av.

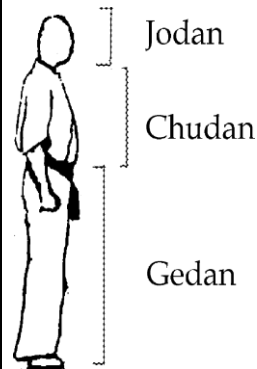


Slag

Vid slag är höfter och axlar 90° i förhållande till kroppens centerlinje, figur 9 & 10. Detta för att få maximal kraft.

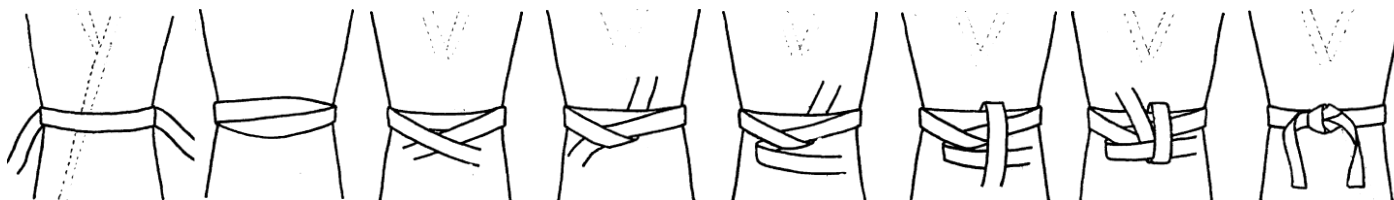


Kroppsdelar



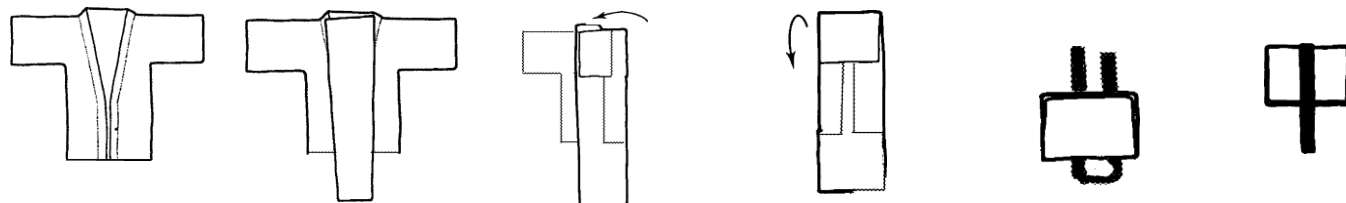
Att knyta ett bälte

Sätt på gi:n med vänster slag på jackan över höger, som i figur 1 nedan.



1. Lägg bältet på magen under naveln.
2. Korså bältet i ryggen.
3. Lägg höger ände över vänster.
4. Trä höger ände under hela paketet.
5. Vik tillbaka vänster ände.
6. Vik ned höger ände över den vänstra.
7. Trä upp höger ände under den vänstra.
8. Dra åt hårt

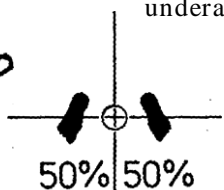
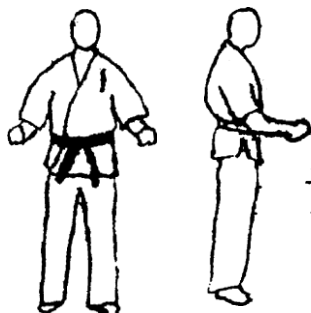
Att vika en gi



1. Lägg ut jackan slätt
2. Lägg på byxorna.
3. Vik över ena sidan av jackan och vik tillbaka ärmerna.
4. Vik in andra sidan och ärmerna och rulla ihop uppifrån.
5. Vik bältet dubbelt och lägg ihopprullade gi:n.
6. Dra igenom de lösa bältesändarna genom öglan och dra åt hårt.

Fudo Dachi

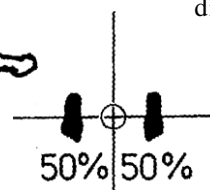
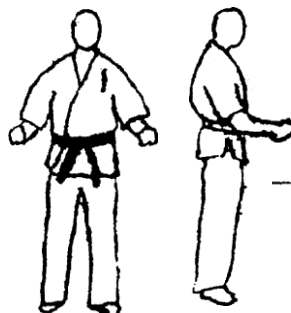
Detta är grundställningen som de andra ställningarna utgår ifrån. Stå med fötterna axelbrett isär något vinklade utåt. Vikten ska vara jämnt fördelad mellan båda benen.



Händerna knutna, underarmarna parallella med golvet och armbågen vid sidan av kroppen.

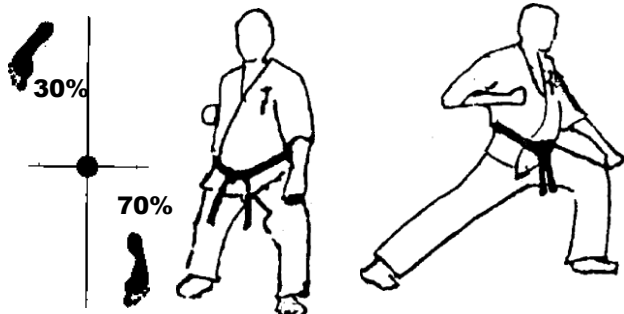
Yoi Dachi

Från Fudo Dachi efter "Yoi" går höger hand till vänster öra och tvärtom. Hälarna ut och benen lätt böjda. Sedan dras händerna, kroppen är spänd, ned till Fudo Dachi position samtidigt som hämlarna dras in så att fötterna blir parallella.



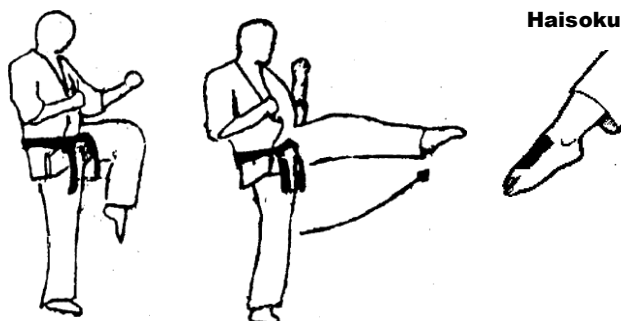
Zenkutsu Dachi

Från Yoi Dachi går höger ben bak med fötterna en axelbredd isär. Främre foten pekar rakt fram och bakre foten 45° utåt. Tyngfördelningen är ungefär 70-30. Främre benet är böjt, inte fullt 90°, med knät rakt över fotvalvet. Bakre benet är sträckt. Överkroppen ska vara rak. Huvudet ska vara i samma höjd hela tiden även vid förflyttning.



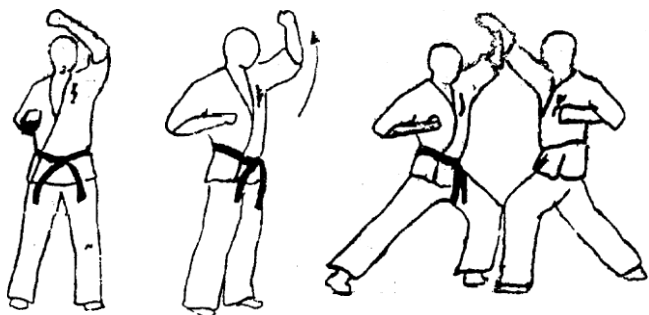
Kin Geri

Lyft knät rakt upp till midjehöjd och sparka sedan ut med underbenet så att foten är i centerlinjen i höjd med grenen. Vristen är sträckt och sparken träffar med ovansidan av foten, Haisoku se figur.



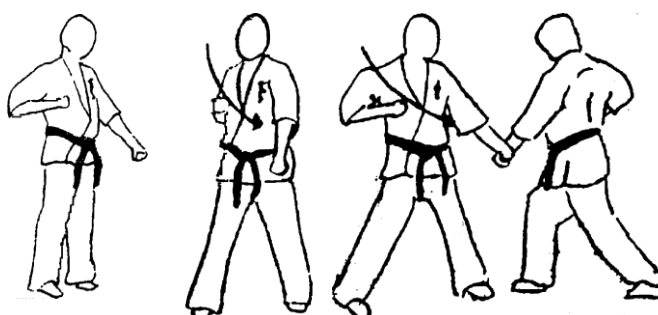
Seiken Jodan Uke

Börja med att placera Hikite armen vertikalt med Seiken i höjd med hakan. Armen som ska blockera placeras tvärs över, lite snett med armbågen nedåt. Svep armen framåt / uppåt och stanna den något över huvudet. Armen ska vara något vinklad utåt för att ge blockeringen större styrka och lättare leda bort attacker. Armen ska vara ungefär två knytävar framför huvudet. Kroppen vrids till 45 grader.



Seiken Mae Gedan Barai

Börja med att lyfta vänster hand upp till örat, seiken med handflatan inåt, och låt höger hand skydda grenen. Svep ned med vänster hand samtidigt som höger dras upp till Hikete position. Avsluta blockeringen genom att precis innan vänsterarmen stannar vrida den så att handflatan är nedåt och utsidan av armen blockerar. Kroppen vrids till 45 grader

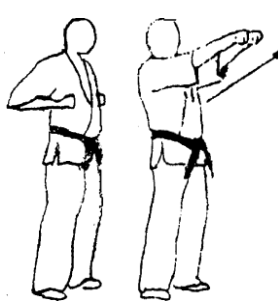


Seiken Oi Tsuki Chudan



Oavsett om höjd en är jodan, chudan eller gedan är tekniken densamma. Träffytan är seiken, pek- och långfingerknogarna. Handen måste vara ordentligt knytet och handleden rak. Slaghanden vrids precis innan träffögonblicket.

Morote Tsuki Jodan



Morote betyder du bbel och Morote Tsuki är en dubbel Tsuki. Händern är ungefär två knogar isär.

Hiza Ganmen Geri



Lyft knät så högt som möjligt samt i digt som ryggen hålls rak och vristen är sträckt med tårna pekandes nedåt.

Föreningen

KFUM Uppsala Kyokushin Karate (UKK) bildades den 13 mars 1984 av ett 20-tal högre graderade karatekas som ville fortsätta träna Kyokushin efter att deras tidigare klubb gått över till en annan organisation. I föreningens stadgar fastslås att UKK ska vara en ideell och demokratisk förening som tränar karatestilen Kyokushinkai. Sedan starten har klubben varit ansluten till Swedish Karate Kyokushinkai (SKK) och Svenska BudoFörbundet.

Under det första halvåret hade föreningen ingen egen träningslokal utan använde gymnastiksalar och lånade dojos. Från hösten 1984 fick föreningen en egen dojo i en renoverad glassfabrik på Östunagatan 3 i Uppsala. Inom lokalen fanns det en stor dojo, med 6 meter till taket, en mindre med sandsäck och två klubbtrum med TV, video och öppen spis.

Det bedrevs en omfattande träningsverksamhet under ledningen av ett halvdussin svartbälten. Träningen omfattade både traditionell Kyokushin karate och mer tävlingsinriktad karate. Klubbens medlemmar hade stora tävlingsframgångar både nationellt och internationellt, bland annat VM silver 1989.

Under några år leddes SKK:s arbete och kansli från föreningslokalen. Kontraktet på Östunagatan var ett rivningskontrakt och när det var dags för omförhandling, runt 1990, blev det ingen förlängning utan föreningen fick se sig om efter en ny lokal.

I samarbete med Uppsala Aikikai projekterades under våren 1991 den nya lokalen, Budohuset, på Vattholmavägen 4. Ombyggnaden påbörjades i juni '91 och var, i princip, klar i december '91 med invigningen den 25 januari 1992.

Träningen i den nya lokalen påbörjades i september 1991. Budohuset på Vattholmavägen består förutom av två dojos med tillhörande "kontorsutrymmen", varav den ena dojon disponeras av UKK och den andra av Aikido-föreningen, av ett gemensamt "uppehållsrum". Karate dojon är uppdelad i en större dojo, med parkettgolv, och ett mindre säckrum med mattor. Aikido dojon är en stor dojo med mattor. Vid ett par tillfällen i veckan hyrs lokalerna ut till Uppsala Kendo förening och Uppsala Iaido förening.

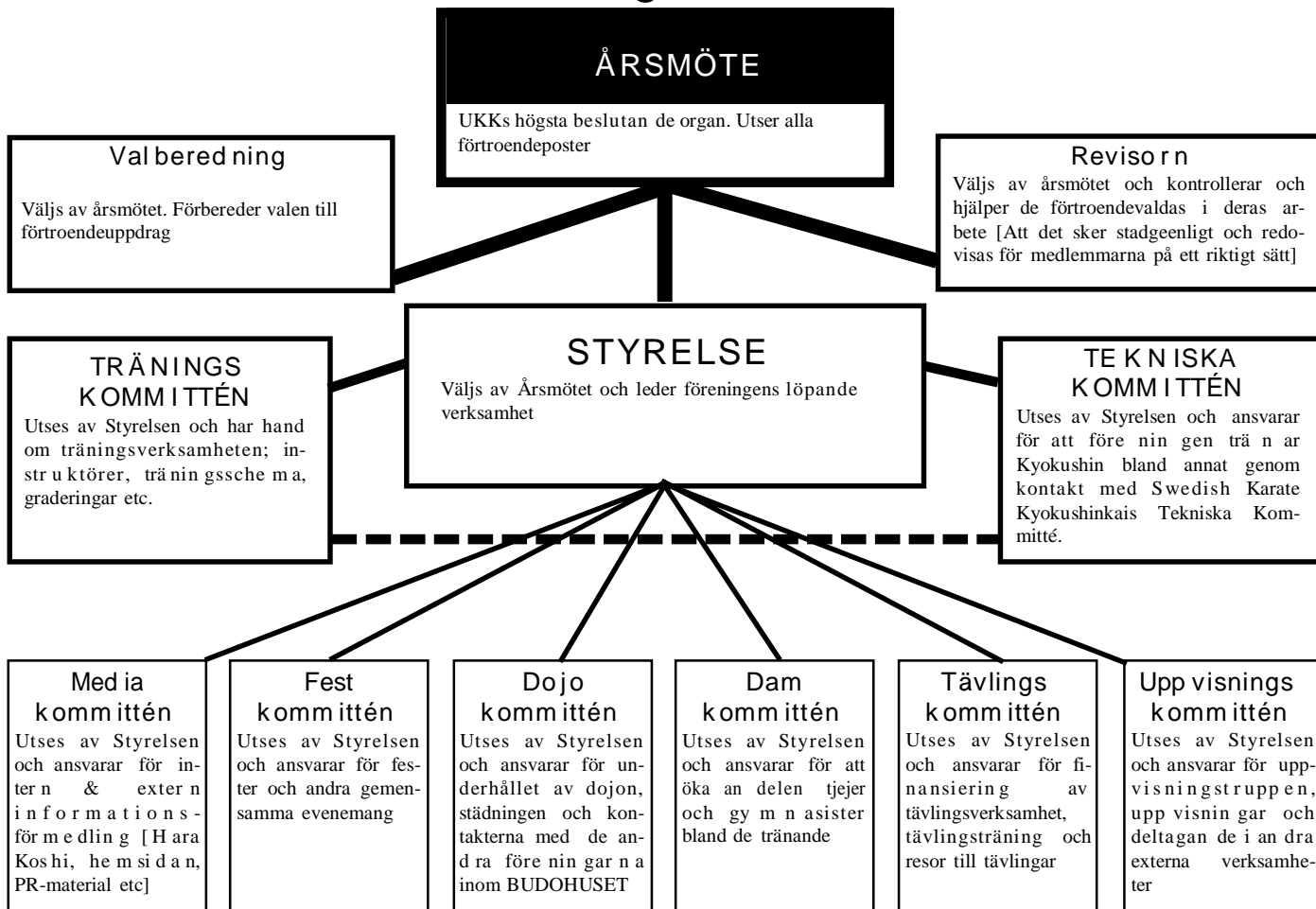
Augusti 2022 flyttade vi in i våra nybyggda lokaler på Rapskatan 33, där vi har 2 stora dojos, säckrum, övervåning med kök, nybyggda omklädningsrum och bastu.

En av dem är Sveriges första världsmästarinna som tränat och instruerat inom föreningen sedan början av 90-talet. Efter att Klassisk Kyokushin Kumite introducerades som tävlingsform 1993 omformades en del av tävlingsträningen. Det gav gott resultat och föreningen har erövat ett flertal guld inom både lag- och individuella mästerskap i Klassisk Kyokushin.

Under åren har föreningen anordnat ett flertal nationella mästerskap, bland annat SM '91 och Kyokushins Riksmästerskap '94, med stor framgång både på och utanför mattan.

Under 2019 fick föreningen sina första Shihans som tillsammans med de övriga svart/brunbälterna leder träningen för de ca 150 aktiva vuxna medlemmarna. Ungefär en tredjedel av de tränande är tjejer. Nästan 300 barn tränar hos UKK, Gym/säckrummet är alltid tillgängligt för de som vill träna lite extra.

UKKs organisation



Ord & Uttryck

Age	Uppåtgående	Ken	Knoge, svärd	Sune	Skenben
Ago	Haka	Ki	Livskraft	Tai	Kropp
Ai	Harmoni	Kiai	Skrik	Tameshiwari	Krossningsteknik
Aka	Röd	Kiba	Hästridarposition	Tatami	Träningsmatta
Arigato	Tack	Kihon	Grundträning	Tate	Vertikal
Ashi	Fot	Kime	Fokusering	Te	Hand
Atama	Huvud	Kin	Gren	Tettsui	Hammarhuvud
Ate	Slag	Kohai	Junior	Tobi	Hopp
Atemi	Distraction	Koshi	Höft	Toho	Svärdspets-hand
Barai	Svep	Kote	Underarm	Tsuki	Slag
Bo	Stav, ca 180 cm	Kumite	Fighting	Uchi	Insida, slag i båge
Bokken	Träsvärd	Kun	Etikett, princip	Uke	snärtigt slag
Budo	Kampens väg	Kyu	Elevgrad, båge	Ura	Blockering
Bushido	Krigarens väg	Mae	Framåt	Ushiro	Omvänd
Chudan	Mellandel	Makiwara	Slagbräda	Waza	Bakåt
Chusoku	Fotens trampdyna	Mawashi	Rund, cirkulär	Yakosu	Teknik
Dachi	Ställning	Mawatte	Vänd	Yame	Uppgjord
Dan	Steg, seniorgrader	Me	Öga	Yasume	Stopp
Dojo	Träningslokal	Mogorei	Utan kommando	Yoi	Slappna av
Domo	Tusen (-tack)	Migi	Höger	Yoko	Var beredd
Dozo	Var så god	Mokuso	Meditation	Yudansha	Sida
Empi	Armbåge	Morote	Dubbel	Zanshin	Dangradsbärare
Fudo	Stabil, orörlig	Mudansha	Person utan Dangrad	Zazen	Medvetenhet, skärpt
Gachi	Segev	Naore	Återgå	Zen	sinne
Ganmen	Ansikte	Neko	Katt		Meditation
Gedan	Underdel	Nihon	Två / andra		Helhet, total
Geri	Spark	Nukite	Finger		
Gi	Träningsdräkt	Obi	Bälte		
Go	Hård, fem [5]	Oroshi	Nedåtgående		
Gyaku	Spegelvänd	Osai	Pressa		
Hai	Ja	Otagai	Alla		
Haishu	Handrygg	Rei	Buga / Hälsning		
Haisoku	Överdelen av foten	Ren	Sammanhängande		
Hajime	Starta	Ryu	Stil, skola, metod		
Hantei	Domarbeslut	Ryutoken	Drakhuvudsknytnäve		
Hara	Nedre delen av buken	Sanbon	Tre / tredje		
Hidari	Vänster	Sanchin	Timglas / tre slag		
Hiji	Armbåge	Sayo	Sida, båda sidor		
Hiki	Drag	Sei	Liv		
Hikiwaki	Oavgjort	Seiza	Knäsittande		
Hiraken	Främre knogar	Seiken	Pek- & långfing.knoge		
Hiza	Knä	Sempai	Senior, 1-2 Dan		
Hizo	Mjälte	Sen	Förr		
Honbu	Högkvarter	Sensei	Lärare, 3-4 Dan		
Ippon	En / ett	Seiretsu	Uppställning		
Jiyu	Fri / obestämd	Shidoin	Instruktör		
Jo	Trästav, ca 120 cm	Shin	Hjärta, själ		
Jodan	Överdel	Shinai	Kendons bambusvärd		
Ju	Mjuk, tio [10]	Shinden	Altare		
Juji	Kors, X-formad	Shihan	Mästare, 5 Dan och		
Jutsu	Teknik		högre Dan grader		
Kagi	Böjd	Shiro	Vit		
Kai	Sammanslutning, grupp	Shita	Undre, nedre		
Kakato	Häl	Shizen	Naturlig, normal		
Kake	Krok	Shobu	Match		
Kamae	Ställning, hållning	Shomen	Framåt		
Kamaete	Utför tekniken	Shotei	Handflata		
Kancho	Överhuvud	Shuto	Knivhand		
Kansetsu	Led	Soku	Fot		
Kara	Tom	Sosai	Grundare		
Karateka	Karateutövare	Soto	Utsida		
Kata	Form	Suigetsu	Solar plexus		

Räkneord

Ichi	Ett	[1]
Ni	Två	[2]
San	Tre	[3]
Shi	Fyra	[4]
Go	Fem	[5]
Roku	Sex	[6]
Shichi	Sju	[7]
Hachi	Åtta	[8]
Ku	Nio	[9]
Ju	Tio	[10]
Yon ju go	Fyrtiofem	[45]
Ku ju	Nittio	[90]

Uttryck

Hyako Nin Kumite - 100-manna kumite, 100 matcher utan vila.
Ichi Go Ichi - Här och nu.
Mari Mushita - Ok, det var en bra teknik - jag ger mig!
Osu No Seishin - Viljan till tålmodighet.
Otagani i arigato gozai mashita - Träningskamrater, tack för träningen.
Seijko ju nen - Tio år på en sten.
Sempai ni arigato gozai mashita - Instruktör, tack för träningen.

基督教青年同盟

ウプサラ

極真空手