

**KYOKUSHIN KARATE**  
**TEKNIKBLAD**

**1 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.

---

## 1:a Mon - Brunt

---

### **Slag**

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Oya Yubi Ippon Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan), Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

### **Blockeringar**

Kake Uke, Chudan Haito Uchi Uke

### **Sparkar**

Jodan Uchi Haisoku Geri, Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri

### **Kata**

Gekesai Dai  
Tsuki 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

## Ryuto Ken Tsuki Chudan

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition in till kroppens centrumslinje, parallellt med underlaget. Handen hålls vertikal.



## Ryuto Ken Tsuki Jodan

Slaget går från hikiteposition i en liten halvcirkel snett uppåt in till centerlinjen i jodan. Handen hålls vertikal.



## Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition in till centerlinjen, parallellt med underlaget. Handpositionen är Naka och handen hålls vertikal. Träffytan är långfingrets mittenknoge.



## Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan

I jodan hålls handen med handflatan mot underlaget, se bild. Slaget går rakt fram och träffar halsen eller andra känsliga delar i jodan. Handen vrids tidigt i rörelsen.



## Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

Slaget träffar i solaplexus. Handpositionen är Hitosashi och handen hålls vertikal.



## Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan

Slaget går rakt fram och träffar halsen eller andra känsliga delar i jodan. Handen hålls vertikal.



## Obi Yubi Ippon Ken Tsuki

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition till kroppens centrumlinjen. Jodan och Chudan har handflatan parallell med underlaget. Gedanslaget går från hikitepositionen i en liten halvcirkel i centerlinjen snett nedåt/framåt/uppåt. Handen är vinklad så att Obi pekar framåt.

Jodan



Chudan



Gedan

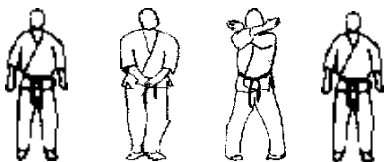


# Tsuki No Kata

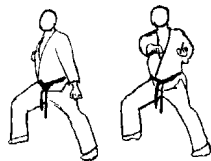
**Tsuki no Kata** Slag kata (Punching Kata). Katan lär utövaren att generera slagkraft i alla riktningar och med olika delar av kroppen.

## Start

Stå vänd mot Shinden i Fudo Dach. Vid "Moksou" 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 krockar i varandra. Vid katans namn öppnas ögonen och vid Yoi intas Yoi Dach med ibuki och händerna något längre, under bälteshöjd. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



- 1 Utgång snett bakåt till hidari Kiba Dach Yon Ju Go med Seiken Gedan Barai, följt av Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



- 2 Steg fram till migi Kiba Dach Yon Ju Go med Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



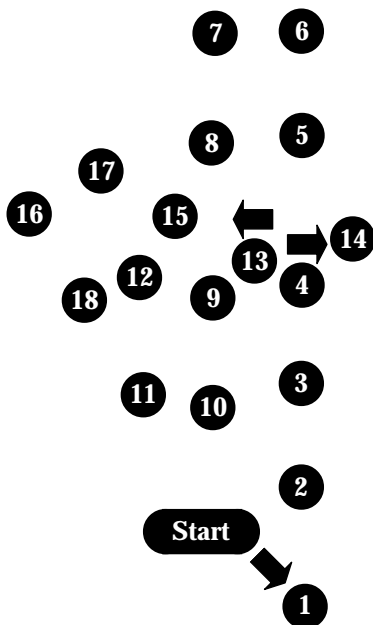
- 3 Steg fram in till hidari Sanchin Dach med Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



- 4 Steg fram till migi Sanchin Dach med Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



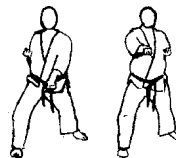
## Rörelsemönster Tsuki No Kata



- 5 Steg fram in till hidari Zenkutsu Dach med Seiken Gedan Gyaku Tsuki.



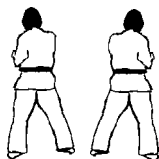
- 6 Steg fram till hidari Zenkutsu Dach med Seiken Gedan Gyaku Tsuki följt av Seiken Chudan Oi Tsuki.



- 7 Dra tillbaka högerbenet in till migi Neko Ashi Dach och vänd 180° in i hidari Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke i en kontinuerlig rörelse. Slå Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



- 8 Steg fram till migi Sanchin Dachi. Utför långsamt en halv Uchi Uke med högerhanden. Slå sedan Seiken Chudan Gyaku Tsuki följt av Seiken Chudan Oi Tsuki.



- 9 Steg fram in till hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Jodan Oi Tsuki.



- 10 Steg fram till migi Zenkutsu Dachi med Seiken Jodan Oi Tsuki.



- 11 Vänd 180° i Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai.



- 12 Sparka Jodan Mae Geri, håll kvar knät uppe och täck med öppen hand åt höger sida.



- 13 Steg rakt åt sidan in till migi Kiba Dachi Ku Ju med Jun Tsuki Chudan och Kiai.



- 14 Steg framåt till hidari Kiba Dachi med Chudan Jun Tsuki.



- 15 Vänd 180° till migi Kiba Dachi med Yohon Nukite med armen i axelhöjd, parallell med underlaget.



- 16 Steg fram till hidari Kiba Dachi med Yohon Nukite med armen i axelhöjd, parallell med underlaget.



- 17 Dra långsamt in vänsterhanden, samtidigt som händerna sluts, tillsammans med vänster ben till Heisoku Dachi, händerna i centerlinjen i förberedelse för Uchi Uke/Gedan Barai. Utför långsamt Seiken Uchi Uke/Gedan Barai samtidigt som vänster ben går bakåt till migi Zenkutsu Dachi. Dra långsamt in högerhanden och slå, med ett accelererande kiai som avslutas med sista slaget, Seiken Jodan, Gedan, Chudan Tsuki.

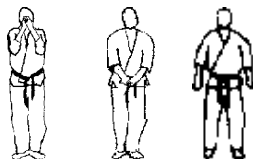


- 18 Dra tillbaka högerbenet i en halvcirkel bakåt och sedan framåt in till migi Sanchin Dachi med Gyaku Mawashi Uke med Ibuki.



#### Avslutning

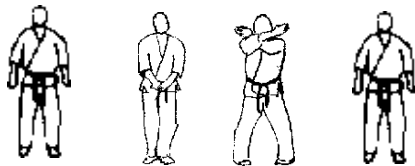
Stå kvar i sista positionen till "Naore". Efter "Naore" förs händerna, öppna, upp framför ansiktet, handflatorna mot ansiktet, så att fingertopparna är just under ögonhöjd för att sedan föras ned längs kroppens centerlinje till Mokuso position, ögonen är öppna. Efter "Yasume" intas Fudo Dachi.



# Gekusai Dai

**Geksai Dai** och **Geksai Sho** skapades 1940 av Miyagi med avsikten att de skulle lära ut starka och kraftfulla rörelser. Kanjin för Geksai betyder Erövra och besätt, men kan även tolkas som "Storma befästningen". Dai betyder stor, eller första medan sho betyder mindre eller andre.

Start Stå vänd mot Shinden i Fudo Dach. Vid "Moksou" 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 krokrokar i varandra. Vid katans namn öppnas ögonen och vid Yoi förs händerna upp och täcker motsatt öra med handflatorna in mot huvudet och armarna 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 Vänder åt vänster genom att vänster ben går bakåt i en halvcirkel och sedan framåt in i hidari Sanchin Dach med Jodan Uke.



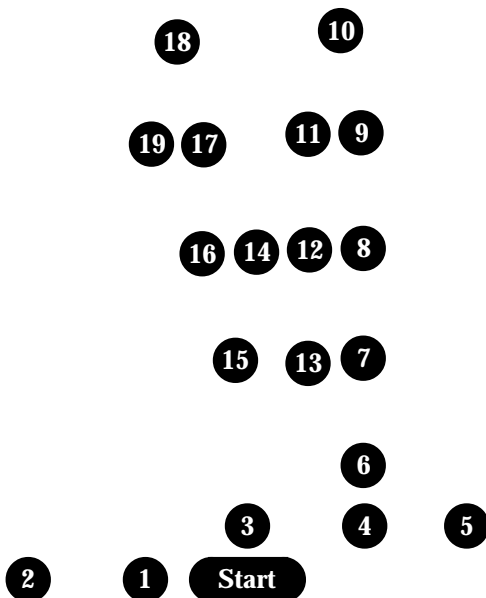
2 Steg fram till migi Zenkutsu Dach med Jodan Oi Tsuki.



3 Dra tillbaka höger ben in till Kiba Dach med Seiken Gedan Barai.



## Rörelsemönster Geksai Dai



4 Vänder 180° till migi Sanchin Dach genom att vänster fot gör en halvcirkel framför höger fot och sedan tillbaka till bakre position. Höger fot är stilla hela tiden.



5 Steg fram till hidari Zenkutsu Dach med Jodan Oi Tsuki.



6 Dra tillbaka vänster ben in till Kiba Dach med Seiken Gedan Barai.



7 Steg fram med höger ben till migi Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



- 8 Steg fram till hidari Sanchin Dachi med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



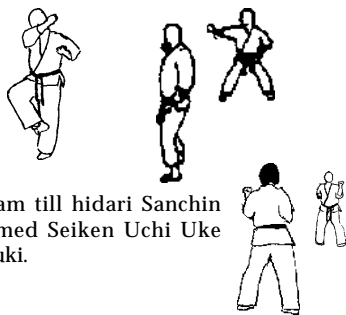
- 9 Steg fram med höger ben till migi Sanchin Dachi med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



- 10 Bakre ben Jodan Mae Geri steg fram till Zenkutsu Dachi med Jodan Age Hiji Ate, Uraken Oroshi Uchi, Seiken Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.



- 11 Bakre ben gör Ashi Barai framåt samtidigt som händerna sätts i position för Shuto Uchi Uchi bakåt. Höger ben fortsätter rörelsen bakåt efter fotsvepet för att vända 180° in till Kiba Dachi Ku Ju med Shuto Uchi Uchi med Kiai.



- 12 Steg fram till hidari Sanchin Dachi med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



- 13 Steg fram med höger ben till migi Sanchin Dachi med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



- 14 Höger ben går bakåt, ushiro, till hidari Sanchin Dachi med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



- 15 Bakre ben Jodan Mae Geri steg fram till Zenkutsu Dachi med Jodan Age Hiji Ate, Uraken Oroshi Uchi, Seiken Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.

**Sett från andra hållet**



- 16 Bakre ben gör Ashi Barai framåt samtidigt som händerna sätts i position för Shuto Uchi Uchi bakåt. Vänster ben fortsätter rörelsen bakåt efter fotsvepet för att vända 180° in till Kiba Dachi Ku Ju med Shuto Uchi Uchi med Kiai.



**Sett från andra hållet**

- 17 Steg fram till migi Zenkutsu Dachi med Oyama Tsuki (som Gyaku Jodan Tsuki och Oi Shita Tsuki, händerna i linje).



- 18 Steg fram till hidari Zenkutsu Dachi med Oyama Tsuki.



- 19 Steg direkt bakåt till migi Zenkutsu Dachi med Oyama Tsuki.



**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.



## Haito Uchi Uke

Blockeringen utförs som uchi uke med h a n d - positionen Haito med böjd handled så att handflatan är parallell med underlaget.



## Kake Uke

Blockeringen hämtas från hikiteposition med oi handen i gyaku, händerna är öppna med handflatorna uppåt. Oi handen vrids i början av rörelsen 180° så att handflatan är mot underlaget. Blockeringen går i en halvcirkel utåt och är som längst ut i kroppens centrumlinje och för att sedan gå inåt.

Hikitehanden placeras i solaplexus. Den blockerande armen är som i en uchi uke. Handen är något vinklad utåt med fingrarna lite böjda, handflatan mot underlaget.

## Jodan Uchi Haisoku Geri

Sparken utförs inifrån uppåt mot centerlinjen, foten hålls i Sokuto position och träffar med Haisoku. Knät dras över centerlinjen för att få med höften i sparken.



## Oroshi Kakato Geri

Sparken går i en cirkelrörelse in till kroppens centrumlinje, så högt som möjligt. I centerlinjen dras sparken rakt ned och träffar med kakato, hälen. Träffområden är huvud, ansikte eller nyckelben.

Soto varianten gör den cirkulära rörelsen utifrån in mot centerlinjen och Uchi inifrån.

## "Soto" oroshi kakato geri



## Tobi Yoko Geri

I princip är det en Yoko Geri som utförs i ett hopp. Från zenkutsu dras bakre benet upp till en hiza för att få fart. Samma ben utför sedan en yoko geri i luften. Det andra benet vinklas upp så högt som möjligt.

