

KYOKUSHIN KARATE
TEKNIKBLAD

3 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.

3:e Mon - Grönt

Fotställningar

Kake Dach

Slag

Chudan Hiji Ate, Age Hiji Ate (Jodan, Chudan), Ushiro Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate

Blockeringar

Shuto Juji Uke (Jodan, Chudan)

Sparkar

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan)

Kata

Pinan Sono Yon

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

Kiai och kime

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, till exempel vid tyngdlyftning och spjutkastning. Ett kiai bidrar avsevärt till detta genom att bukmusklerna 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.

Att göra kiai innebär inte att skrika "kiai", utan att pressa ut luften ur kroppen genom att spänna musklerna, gör man det rätt blir det ett oartikulerat "vrål" som fyller omgivningen.

Kiai frambringas från saika-tanden, en punkt som ligger ungefär två fingrar nedanför naveln och som inom zen-läran 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. Det innebär att musklerna ska vara avslappnade fram till det ögonblick/punkt där tekniken är klar. För ett slag innebär det till exempel att hela kroppen ska vara spänd vid träffögonblicket och all kraft koncentrerad på den teknik som utförs.

Om musklerna är spända under själva rörelsen fram till teknikens fullbordan kommer rörelsen att ta längre tid och kräva mer energi än nödvändigt.

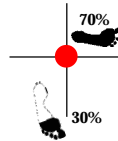
Samtidigt är det viktigt att fokusera på en teknik i taget. Den teknik som utförs ska vara "den enda", om tankarna tillåts att vandra iväg till kommande tekniker, eller de som varit, kommer inte tekniken att kunna utföras maximalt. Så även kombinationer består av en rad "en"-tekniker, där varje enskild teknik är "den enda" som utförs.



Kake Dachi

Från Fudo Dachi intas ställningen genom att vänster fot tar ett axellångt steg framåt och vrids 90° medsols. Höger ben placeras bakom vänster så att benens knän är i linje bakom varandra. Den bakre foten vinklas upp så att endast den främre delen av foten är i kontakt med underlaget, som i Neko Ashi Dachi, och tyngden är på den främre foten.

Vid förflyttning skiftas vikten till bakre fot så att den främre kan flyttas fram ungefär en axellängd innan den bakre foten intar sin positionen. Vid vändning behålls fotpositionen och huvudet vrids 180°. Fötterna skiftar plats vid första steget efter vändning.



Ushiro Hiji Ate

Slaget hämtas genom att slaghanden sträcks fram som en Jodan Tate Tsuki och hikitehanden tar tag om slaghanden [A]. Slaget går rakt bakåt, slaghanden vrids så att slagarmen blir som en hikite vid ett seikenslag.

Hikitehanden är öppen med underarmen parallell med underlaget och handflatan mot slaghandens seiken [B].



Chudan Hiji Ate

Slaget går från hikite positionen parallellt med underlaget i en halvcirkel in till centerlinjen och träffar med hiji.



Shuto Juji Uke

Tekniken utförs som Seiken Juji Uke men med handposition Shuto istället för Seiken.



Jodan Age Hiji Ate

Från hikitepositionen går slaget rakt uppåt i centerlinjen så högt som möjligt.

Slaghanden är vinklad så att handflatsidan är mot örat



Chudan Age Hiji Ate

Från hikitepositionen går slaget i centerlinjen rakt upp och stannar straxt under hakhöjd. Handen är vinklad med tumsidan mot axeln och handflatan mot kinden.



Oroshi Hiji Ate

Slaget hämtas bakom huvudet, som Soto Uke, slagarmen förs i en halvcirkel över huvudet in till centerlinjen [2] och sedan rakt ned. Slaget träffar med Hiji och stannar ungefär en knytnäve framför kroppen i höjd med naveln[3].



Mae Kakato Geri

Från sparkställningen lyfts knät högt upp med fotposition Kakato, foten vinklad med tårna bakåtsträckta.

Sparken träffar med Kakato och kime i centerlinjen. Efter sparken dras foten tillbaka innan den nya ställningen intas.

Chudan



Jodan



Pinan Sono Yon

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 samtidigt som Oi handen placeras med Tetsui mot gyaku handflatssidan, Seiken.



1b I Kokutsu Dachi utförs dubbelblockering bestående av Shuto Uchi Uke med Oi och Shuto Jodan Uke (i 90° mot Uchi Uken) med Gyaku.



2a Vänd 180° till migi Kokutsu Dachi genom att flytta över bakre fot och sedan vända. Gyaku handen är i hikite position och Oi handen placeras med Tetsui mot gyaku handflatssidan, Seiken.



2b I Kokutsu Dachi utförs dubbelblockering bestående av Shuto Uchi Uke med Oi och Shuto Jodan Uke (i 90° mot Uchi Uken) med Gyaku.



3a Placera ut vänster foten 90° i en förberedelse för en vändning in i Zenkutsu Dachi, händerna korsade vid höger öra - förberedelse för Juji Uke Gedan.



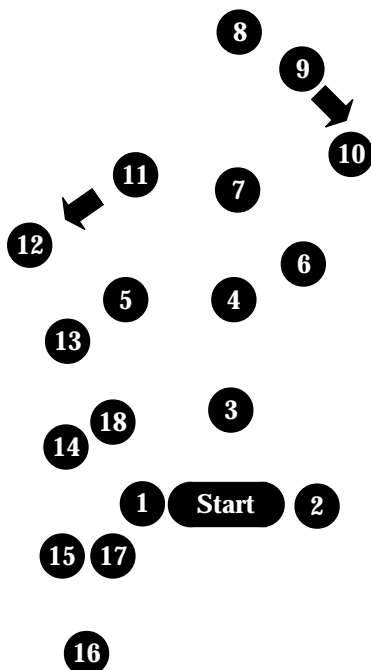
3b Vrid in höften till Hidari Zenkutsu Dachi under utförandet av Juji Uke Gedan.



4 Steg fram i Zenkutsu Dachi med Morote Uchi Uke.



Rörelsemönster Pinan Sono Yon



5a Dra sakt in bakre benet till hidari Tsuru Ashi Dachi samtidigt som händerna placeras i redo läge (Högerhanden i hikiteposition och vänster med Tetsui mot handflatan).



5b Utför Jodan Yoku Geri och Uraken Jodan Uchi.











5c Behåll Uraken handen utsträckt men öppna den för täckning, intag hidari Zenkutsu Dachi och utför Gyaku Jodan Hiji Ate mot Oihandens handflata.









6a Dra sakt in bakre benet till migi Tsuru Ashi Dachi samtidigt som händerna placeras i redo läge (Vänsterhanden i hikiteposition och höger med Tetsui mot handflatan).



- 6b Utför Jodan Yoku Geri och Uraken Jodan Uchi. 
- 6c Behåll Uraken handen utsträckt men öppna den för täckning, intag hidari Zenkutsu Dachii och utför Gyaku Jodan Hiji Ate mot Oihandens handflata. 
- 7 Behåll Zenkutsu Dachii men vrid över överkroppen 90° motsol samtidigt som hidari handen täcker med Shotei Jodan med fingrarna parallella med underlaget. Gyakuhanden placeras med Shuto position bakom huvudet. Utför Gyaku Shuto Yoko Uchi Jodan samtidigt som Oi handen dras rakt in mot huvudet, stannar en knytnäve framför pannan. 
- 8a Behåll handpositionerna och sparka Jodan Mae geri. 
- 8b Ta ett stort steg framåt in i migi Kake Dachii med Fumi Kome. I steget täcker hidari handen och vid Fumi Komen utförs migi Uraken Sayo Uchi med **Kiai** och Kime. 
- 9 Flytta vänster ben 45° bakåt och vrid runt in i hidari Zenkutsu dachii och utför Geri Ni Yoi långsamt med fokusering. 

- 10a Sparka Jodan Mae Geri och tag ett steg fram in i migi Zenkutsu Dachii, täck med Oi handen. 
- 10b Slå Gyaku Seiken Tsuki Chudan. 
- 10c Slå Oi Seiken Tsuki Chudan. 
- 11 Flyttahöger ben rakt åt sidan och vrid in till migi Zenkutsu Dachii, 90° medsols och utför Geri ni Yoi långsamt med fokusering. 
- 12a Sparka Jodan Mae Geri och tag ett steg fram in i migi Zenkutsu Dachii, täck med Oi handen. 
- 12b Slå Gyaku Seiken Tsuki Chudan. 
- 12c Slå Oi Seiken Tsuki Chudan. 
- 13 Flytta vänster ben och vrid in i hidari Zenkutsu dachii 45° motsols och utför Morote Uchi Uke. 

- 14 Steg fram i Zenkutsu Dachii och utför Morote Uchi Uke. 
- 15a Steg fram i Zenkutsu Dachii och utför Morote Uchi Uke. 
- 15b Behåll Zenkutsu Dachii, sträck fram händerna med Yohon Nukute position ungefär en andbredd isär och något vinklade, som för att ta tag i ett huvud. 
- 16 Sparka migi Hiza Ganmen Geri med **Kiai** samtidigt som händerna förs ned på var sin sida av knät. 
- 17 Sätt ned sparkfoten brevid stödjefoten, vänd 180° in i hidari Kokutsu Dachii och utför Shuto Mawashi Uke. 
- 18 Steg fram till migi Kokutsu Dachii och utför Shuto Mawashi Uke. 

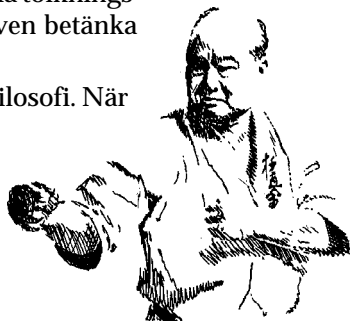
Zayu no Mei Juichi Kajo

~ Sosai Oyamas elva motton ~

Dessa motton, tillsammans med Kyokushins Dojo Kun, formar kortfattat men grundligt Kyokushins filosofiska bas. Som alltid finns det olika tolkningar, speciellt när satserna översatts. Det är upp till utövaren att utröna de olika tolkningsnivåerna. Det är inte bara att läsa vad som står utan även betänka det som finns mellan raderna.

Alla utövare bör reflektera över artens grundläggande filosofi. När åldern försämrar förmågan att använda kroppen, minskar den fysiska styrka och det enda som finns kvar är det utövaren bär i hjärtat.

Bushido i allmänhet och Kyokushin i synnerhet har inte som mål att enbart förhöja utövarens fysiska förmåga. Det är genom den hårda, fysiskt givande, träning utövaren strävar att förbättra såväl sin karaktär som estetiska sinne.



1. Budo börjar och slutar med artighet. Var därför alltid korrekt och uppriktigt artig.
2. Att träna budo är som att bestiga berg - sträva uppåt utan uppehåll. Det kräver total och helhjärtad koncentration åt det som görs för stunden.
3. Sträva alltid efter initiativet inom alla områden, hela tiden på vakt mot själviska och tanklösa handlingar.
4. Inte ens budoutövare kan ignorera pengar, det gäller bara att vara försiktig och inte bli fäst vid dem.
5. Budo är centrerad i hållning. Sträva efter att alltid upprätthålla en korrekt hållning.
6. Budo börjar med 1000 dagars träning och behärskas efter 10 000 dagars träning.
7. I budo föder eftertanke visdom. Betrakta alltid funderingar över dina handlingar som en möjlighet till förbättring.
8. Budons form och ändamål är universiell. Alla egoistiska begär ska förbrännas av den härdande elden från hård träning.
9. Budo börjar med en punkt och slutar i en cirkel. Raka linjer kommer från den principen.
10. Budons sanna väsen kan endast uppnås genom erfarenhet. I vetskap om detta, lär dig att aldrig frukta dess krav.
11. Kom alltid ihåg: I budo är belöning från ett självsäkert och tacksamt hjärta, verkligt överflöd.