

KYOKUSHIN KARATE
TEKNIKBLAD

4 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.

4:e Mon - Grönt

Fotställningar

Heisoku Dach

Heiko Dach

Uchi Hachi Ji Dach

Slag

Shuto Sakutsu Uchi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Uchi Komi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi

Blockeringar

Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Gedan Baria, Mawashi Uke, Shuto Jodan Uchi Uke

Sparkar

Jodan Yoko Geri, Jodan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)
Jodan Ushiro Geri

Kata

Pinan Sono San

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.

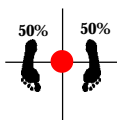
Att nämna alla andra som bidragit, på ett eller annat sätt och mer eller mindre medvetet, skulle ta upp alldeles för mycket plats, men alla är lika uppskattade!

Version 1.0 - april 2011

極真会

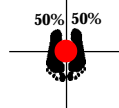
Heiko Dachi

En ceremoniell ställning med fötterna en axelbredd isär, parallellt riktade framåt. Händerna som i Fudo Dachi.



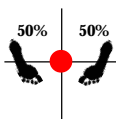
Heisoku Dachi

En ceremoniell ställning med fötterna hop.



Uchi Hachi ji Dachi

Fötterna en axelbredd isär i 45° vinkel. Händerna som i Fudo Dachi. Kroppen och benen är spända som i Sanchin Dachi.



Shuto Uchi Komi

Slaget går direkt från hikitepsition rakt fram och träffar i brösthöjd. I träffögonblicket vinklas handen uppåt och shuto trycks fram.



Shuto Hizo Uchi

Slaget hämtas bakom huvudet med hikitearmbågen riktad framåt som täckning. Slaget går i en snäv halvcirkel snett nedåt till navelhöjd och träffar precis ovanför bältet och stannar i centerlinjen. Handen är vinklad nedåt med fingrarna mot underlaget.



Shuto Uchi Uchi

Slaget hämtas från örat, handflatan mot huvudet, med hikitehanden framsträckt som täckning. Slaget träffar i höjd med nacken i kroppens centerlinje.



Shuto Sakotsu Uchi

Slaget hämtas bakom huvudet med hikitearmbågen riktad framåt som täckning. Slaget går i en halvcirkel rakt över huvudet, följer kroppens centerlinje, och stannar i näshöjd. Handen är något vinklad uppåt för att träffa med shuto, handkanten.



Shuto Yoko Ganmen Uchi

Slaget hämtas bakom huvudet med hikitearmbågen riktad framåt som täckning. Slaget går i en snäv halvcirkel i tinningshöjd med handen parallell med underlaget. Slaget stannar i centerlinjen med handryggen mot underlaget och handflatan vinklad 90°.



Shuto Jodan Uchi Uke

Blockeringen hämtas från örat, handflatan mot huvudet och hikitehanden framsträckt som täckning. Blockeringen går i en halvcirkel förbi jodan och stannar vid sidan av huvudet med handen vinklad något utåt.



Mawashi Uke

Blockeringen börjar med att gyaku armen hålls framför bröstet med handflatan mot underlaget och fingrarna utsträckta. Oi armbågen är i kontakt med gyaku fingrarna med armen vertikal och handen är vinklad 90° med handflatan uppåt och fingrarna framåt [A]. Oi handen "skär" nedåt på insidan av gyakuarmen och utför en cirkelrörelse till [C-D] - händerna ska vara framför kroppen under hela rörelsen och armarna något böjda. Från [D] går händerna in till hikite, oi handen med fingrarna uppåt och gyaku nedåt [E]. Därifrån utför oi handen Jodan Shotei uchi och gyaku Gedan Shotei Uchi, vanligtvis med ibuki.



Shuto Mae Gedan Barai

Tekniken utförs som Seiken Mae Gedan Barai men med handpositionen Shuto istället för Seiken.



Shuto Jodan Uke

Tekniken utförs som Seiken Jodan Uke men med handpositionen Shuto istället för Seiken.



Shuto Chudan Soto Uke

Tekniken utförs som Seiken Chudan Soto Uke men med handpositionen Shuto istället för Seiken.

Shuto Chudan Uchi Uke

Tekniken utförs som Seiken Chudan Uchi Uke men med handpositionen Shuto istället för Seiken.

Jodan Ushiro Geri

Från utgångsläget utförs ett halv Ura steg så att man har ryggen mot målet samtidigt som knät lyfts så högt som möjligt. Sparken går rakt bakåt och träffar med hälen, Kakato, och foten i Sokuto position.



Jodan Mawashi Geri

Från utgångsläget lyfts knät upp och sparken går i en halvcirkel in till centerlinjen och träffar i jodanhöjd. Fotpositionen kan antingen vara Haisoku eller Chusoku.



Jodan Yoko Geri

Sidspark som utförs från Tsuru Ashi Dachi liknande position. Från sparkställningen lyfts knät högt upp med fotposition i sokuto. Sparken träffar med sokuto i jodan höjd med höften parallell med sparkfoten. Efter kime dras foten tillbaka innan den nya ställningen intas.

Pinan Sono San

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

Start Stå vänd mot Shinden i Fudo Dachi. Efter att instruktören sagt katans namn och Yoi, intas Yoi Dachi. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



1 Vänd åt vänster och intag Hidari Kokutsu Dachi med Seiken Uchi Uke.



2a Steg fram in i Musubi Dachi, för ned hikitehanden till Gedan Barai position.



2b Utför sedan två Uchi Uke/ Gedan Barai.



3 Flytta höger fot snett bakåt och vänd in till migi Kokutsu Dachi med Uchi Uke.



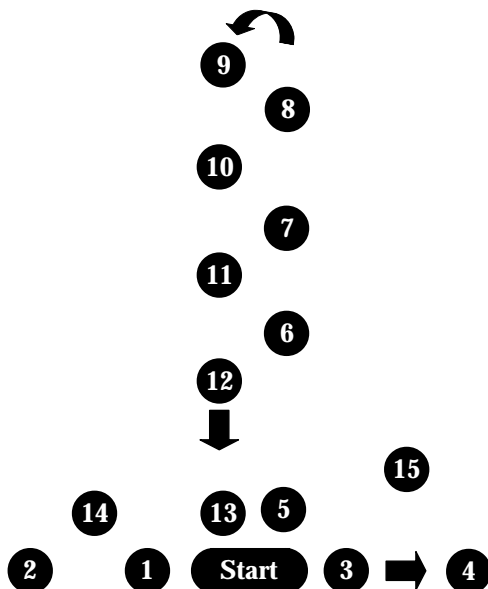
4a Steg fram in i Musubi Dachi, för ned hikite handen till Gedan Barai position.



4b Utför sedan två Uchi Uke/ Gedan Barai.



Rörelsemönster Pinan Sono San



5 Flytta vänster ben 45° bakåt och vänd 90° motsols in i Hidari Zenkutsu Dachi med Morote Uchi Uke.



6a Steg fram i Zenkutsu Dachi samtidigt som vänsterhanden utför Osai Uke i steget samtidigt som högerhanden dras tillbaka för att sedan utföra yohon Nukite chudan. Vänster handrygg är i kontakt med g:n straxt bakom höger armbåge.



6B Slappna av i ställningen, skydda huvudet med vänsterhanden. Slå med högerhanden i knähöjd som för att svepa undan ett knä.



7 Följ med svepet i ett ura steg in i hidari Kiba Dachì och utför hidari Chudan Tetsui Yoko Uchi.



8 Steg fram i Zenkutsu Dachì och Chudan Oi Tsuki med **kiai**.



9 Vänd med ura in i Musubi Dachì, händerna knutna i vid bältet, kime under ett långsamt andetag.



10a Sparka migi Jodan Mae Geri Chusoku.



10b Steg in i Kiba Dachì med Fumikomi och utför migi Chudan Hiji Uke, vrid kroppen parallellt med underlaget. Hikite handen är placerad vid bältet.



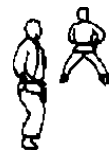
10c Utför migi Uraken Sayo Ganmen Uchi, handen går tillbaka till bältesplaceringen.



11a Sparka hidari Jodan Mae Geri Chusoku.



11b Steg in i Kiba Dachì med Fumikomi och utför hidari Chudan Hiji Uke. Hikite handen är placerad vid bältet.



11c Utför hidari Uraken Sayo Ganmen Uchi, handen går tillbaka till bältesplaceringen.



12a Sparka migi Jodan Mae Geri Chusoku.



12b Steg in i Kiba Dachì med Fumikomi och utför migi Chudan Hiji Uke. Hikite handen är placerad vid bältet.



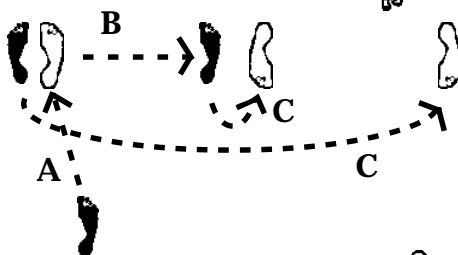
12c Utför migi Uraken Sayo Ganmen Uchi, handen går tillbaka till bältesplaceringen.



13a Steg fram in i hidari Zenkutsu Dachì och slå Chudan Oi Tsuki. Hikite handen går fram som täckning i steget.



13b Dra in höger fot till vänster[A] och flytta ut 90°[B] för att sedan vända 180° in i Kiba Dachì[C].



14 Slå ett dubbelslag med högerhanden; Seiken bakåt och i Jodan Hiji framåt.



15 Ta ett hopp åt höger, höjd framför längd, in i en ny Kiba Dachì och utför samma dubbelslag med Seiken och Jodan Hiji med **kiai**.



Dojo Kun

I Japan avslutas varje träningspass med Dojo-Kun och i dess sju satser sammanfattas i princip den filosofi och moral som Kyokushin bygger på.

I Sverige används Dojo-Kun oftast vid lite speciella tillfällen. Det kan vara i samband med läger, besök av en högre graderad från en annan dojo eller dylikt.

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 hövskhet, 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

道場訓

一 吾々は心身を錬磨し
確固不抜の心技を極めること

一 吾々は武の神髄を極め
機に発し感に敏なること

一 吾々は質実剛健を以て
克己の精神を涵養すること

一 吾々は礼節を重んじ
長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと

一 吾々は神仏を尊び
謙譲の美徳を忘れざること

一 吾々は知性と体力とを向上させ
事に臨んで過たざること

一 吾々は生涯の修業を空手の道に通じ
極真の道を全うすること