

**KYOKUSHIN KARATE**  
**TEKNIKBLAD**

**6 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.

---

## 6:e Mon - Gult

---

### **Fotställningar**

Sanchin Dachi på stället

Tsuru Ashi Dachi

### **Slag**

Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi,

Uraken Hizo Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken

Mawashi Uchi

### **Blockeringar**

Shuto Mawashi Uke, Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

### **Sparkar**

Kansetsu Geri, Chudan Sokuto Yoko Geri, Gedan Mawashi

Geri (Haisoku, Chusoku)

### **Kata**

Pinan Sono Ichi

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!

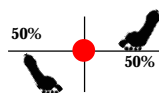
---

Version 1.0 - april 2011

極  
真  
会

## Sanchin Dach

Placera fötterna axelbrett isär med höger fots häl i linje med bakre fotens tår. Vrid ut hälarne och sitt ned med rak rygg. Tårna ska greppa om underlaget, varje muskel är spänd och höfterna fokuserade. Knänarna ska vara så nära varandra att de skyddar mot Kin Geri.



## Tsuru Ashi Dach

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.



## Shuto Mawashi Uke

Blockeringen hämtas genom att armar sträcks snett nedåt med handflatorn inåt i höjd med främre knä, händernas tumsidor har kontakt [1]. Händerna förs snett förbi kroppen till bakre höft[2]. I en snäv halvcirkel förs händerna upp ovanför huvudet, i rörelsen vrids armarna så att fingrarna pekar uppåt[3]. Händerna förs framåt och oi-handen slår nedåt med shuto och stannar med fingrarna i höjd med ögonen, underarmen i ungefär 45° [4].

Bakre handen går från [3] rakt ned och placeras vid solarplexus med fingrarna riktade framåt och handflatan parallell med underlaget.



## Seiken Juji Uke Jodan

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.



## Seiken Juji Uke Gedan

Juji Uke Gedan hämtas även den från Morote hikite och sedan skjuts bålen fram så att det går en linje från hälen till nacken och händerna är framför knät, blicken är riktad snett nedåt framåt.



## 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.



## 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 Hizo Uchi

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



## Uraken Sayo Ganmen Uchi

I utgångspositionen hålls händerna en knytnäve framför bröstet i höjd med bröst-muskulerna 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 tekniken.



## Gedan Mawashi Geri

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



## 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.



## Yoko Geri Chudan

Sparken träffar med sokuto i chudan höjd med höften parallell med sparkfoten. Efter kime dras foten tillbaka innan den nya ställningen intas.



# Pinan Sono Ichi

**Pinan Sono Ichi** skapades tillsammans med de andra pinan katorna av Yasutsune Itosu under 1900-talets första år. Den då över 70 år gamla Itosu förkortade några av de längre klassiska formerna för att få kortare kator som skulle tränas av nybörjare som en förberedelse till de klassiska formerna.

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 Dach. Efter att instruktören sagt katans namn och Yoi, intas Yoi Dach. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



1 Vänd åt vänster och intag Hidari Zenkutsu Dach med en Seiken Mae Gedan Barai



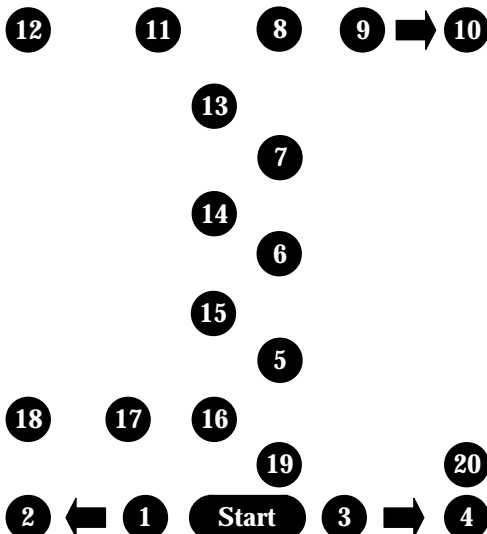
2 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



3a Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai. Dra höger ben tillbaka in till Neko Ashi Dach och gör en Migi Tetsui Kome Kami Uchi



## Rörelsemönster Pinan Sono Ichi



4 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



5 Flytta vänster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai



6 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach och blockera med Seiken Jodan Uke



7 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och blockera med Seiken Jodan Uke



8 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och blockera med Seiken Jodan Uke **Kiai**



9 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Zenkutsu Dachí med Seiken Mae Gedan Barai



10 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



11 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dachí med Seiken Mae Gedan Barai



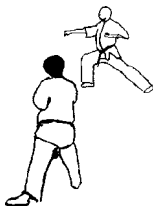
12 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



13 Flytta vänster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari Zenkutsu Dachí med Seiken Mae Gedan Barai



14 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



15 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



16 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Chudan med **Kiai**



17 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dachí och utför Shuto Mawashi Uke



18 Tag ett steg snett, 45°, framåt i Kokutsu Dachí och utför Shuto Mawashi Uke



19 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 135° medsols till Migi Kokutsu Dachí och utför Shuto Mawashi Uke



20 Tag ett steg snett, 45°, framåt i Kokutsu Dachí och utför Shuto Mawashi Uke



# Karate - historia och ursprung

空手

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.

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 och olika fysiska övningar så att munkarna skulle orka med den krävande meditationen. Dessa första övningar 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. Okinawas strategiska läge gjorde ön eftertraktad. För att lättare kontrollerade befolkningen förbjöds vapen. För att ändå kunna försvara sig mot till exempel rövare, utvecklades kampsystemet karate.

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 kombinerades också av olika mästare som skapade sina egna stilar, t.ex. Shitoryu, 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, hårt fotfäste och cirkulära förflyttningar. Shorin-ryu, har raka förflyttningar och lättare andningsteknik. Shorei-ryus kator har ofta långsamma moment med starkt fotfäste och muskelkontraktion i 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 idrottsämne på Okinawa. 1916 introducerade Shotokans grundare, Gichin Funakoshi, karaten till det japanska fastlandet och den japanska allmänheten.

Vid den tiden var Japan inne i en militär uppbyggnad och ett idrottsämne helt inriktat mot fysisk och psykisk uppbyggnad mottogs med öppna armar. Under åren fram till andra världskrigets slut fortsatte utvecklingen av karate. Ett exempel är de fem grundläggande Pinan katorna som kom till under den här tiden.



Den traditionella bilden av en äldrad Gichin Funkakoshi, grundaren av modern karate.