

KYOKUSHIN KARATE
TEKNIKBLAD

7 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.

7:e Mon - Blått

Fotställningar

Kiba Dachi (Yon Ju Go - 45 grader)

Neko Ashi Dachi

Slag

Tettsui Komekami Uchi, Tettsui Oroshi Ganmne Uchi, Tettsui

Hizo Uchi, tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Mawashi Gedan Barai

Sparkar

Mae Chusoku Keage, Teisoku Mawashi Keage, Haisoku

Mwashi Keage, Sokuto Yoko Keage

Kata

Taikyoku Sono San

Andningsteknik

Ibuki Sankai

Kumite

Yakusoku Ippon Kumite

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.

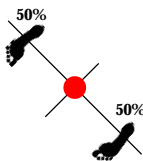
Att nämna alla andra som bidragit, på ett eller annat sätt och mer eller mindre medvetet, skulle ta upp alldeles för mycket plats, men alla är lika uppskattade!

Version 1.0 - april 2011

極
真
会

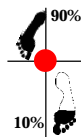
Kiba Dachi

I Kiba Dachi Yon Ju Go (45°) placeras fötterna längs diagonalen i en tänkt kvadratt, annars är ställningen precis som Kiba Dachi Ku Ju (90°). Fötterna placeras parallella ungefär dubbel axelbredd isär. Knäna pressas utåt så att man sitter ned. Insidan av knät är i linje med insidan av foten. Ryggen hålls rak och ställningen hålls genom att pressa hälarna inåt - fötterna ska vara parallella hela tiden.



Neko Ashi Dachi

Detta är en kort variant av Kokutsu Dachi. Bakre foten är 45° och främre fotens häl är i linje med bakre fotens tår med hälen lyft från underlaget. Nästan hela vikten ligger på det bakre benet, ungefär 90-10 fördelning mellan främre och bakre.



Tettsui Komekami Uchi

Slaget hämtas bakom nacken med hikite handen mot axel och armbågen parallell med underlaget. Slaget går i en halvcirkel och träffar i tinningshöjd med tettsui, "hammarhand". Handleden är böjd så att handryggen är parallell mot underlaget.



Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

Slaget hämtas bakom nacken med hikite handen mot axel och armbågen parallell med underlaget. Slaget följer centerlinjen rakt över huvudet och träffar i pannhöjd. Handleden är något böjd uppåt så att tettsui är snett framåt.



Tettsui Hizo Uchi

Slaget hämtas bakom nacken med hikite handen mot axel och armbågen parallell med underlaget. Slaget går nedåt i en halvcirkel och träffar kroppens sida straxt ovanför bältet, vid njurarna. Handleden är böjd.



Tettsui Yoko Uchi Jodan

Slaget hämtas så att slaghanden går till motsatt öra, handflatsidan mot örat, och hikitehanden täcker framåt. Slaget går i en cirkelrörelse parallell med underlaget och träffar käken/tinningen i kroppens centerlinje.



Tettsui Yoko Uchi Chudan

Slaget hämtas med att slagarmen går under hitiktearmen, som täcker framåt, till motsatt armhåla, tummsidan mot kroppen och handryggen uppåt. Slaget går i en cirkelrörelse parallell med underlaget och träffar i kroppens centerlinje med armen parallell med underlaget.



Tettsui Yoko Uchi Gedan

Slaget hämtas från att armarna är korsade, Juji, i höjd med asiktet, så högt upp att det går att se under, och slagarmen ytterst. Slaget går nedåt i en halvcirkelrörelse parallell med kroppen och träffar i centerlinje med handryggen framåt och handleden något böjd så att slaget träffar med tettsui.



Seiken Mawashi Gedan Barai

Tekniken är som en Mae Gedan Barai med en annan inledning. Den hand som ska blockera går upp vid sidan av huvudet samtidigt som hikitehanden går in till centerlinjen och skyddar gedan[A]. Underarmen förs förbi ansiktet till motsatt skuldra [B] för att därifrån blockera nedåt i en Gedan Barai[C].



Teisoku Mawashi Soto Keage

Detta är en spark som går i en cirkelrörelse utifrån, förbi kroppen med sparkens högsta punkt i kroppens centerlinje och träffar med Teisoku med foten i Sokuto position - foten vinklad med stortån uppåt och de övriga nedåt. Sparka så högt som möjligt.



Haisoku Mawashi Uchi Keage

Detta är en spark som går i en cirkelrörelse innefrån, förbi kroppen med sparkens högsta punkt i kroppens centerlinje och träffar med Haisoku med foten i Sokuto position. Sparka så högt som möjligt.



Mae Chusoku Keage

Sparka så högt som möjligt med benet och foten sträckta, träffar med Chusoku. Sparken går i en cirkelrörelse i kroppens centerlinje.



Sokuto Yoko Keage

Sparken utförs parallellt med kroppen så högt som möjligt och träffar med Sokuto - foten vinklad med stortån uppåt och de övriga nedåt och träffar med lilltå sidan av foten.



Taikyoku Sono San

Taikyoku Sono San har samma rörelsemönster som Taikyoku Sono Ichi, ett liggande H, och liknande tekniker. Istället för Zenkutsu Dach i med Seiken Mae Gedan Barai vid kortsidorna är det Kokutsu Dach i med Seiken Uchi Uke. Slagen på kortsidorna är i Chudan höjd och under de tre stegen med slag på långsidorna är höjden Jodan.

Taikyoku Sono Ichi, Ni och San skapades av Gichin Funakoshi som förenklingar av Pinan katorna.

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



1 Vänd åt vänster och intag Hidari Kokutsu Dach i med en Seiken Chudan Uchi Uke



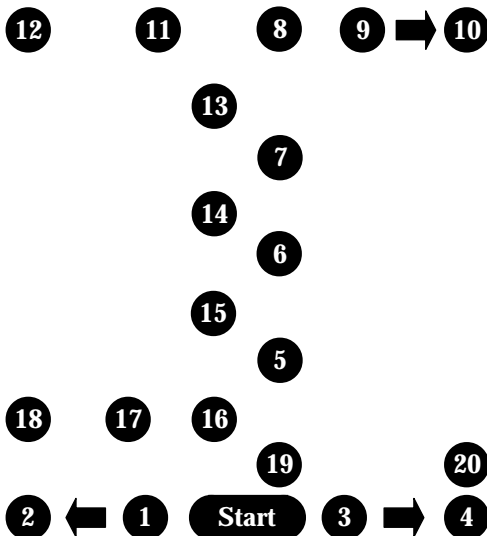
2 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach i och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



3 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Kokutsu Dach i med en Seiken Chudan Uchi Uke



Rörelsemönster Taikyoku Sono San



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



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



6 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dach i och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



7 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



8 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Jodan med **Kiai**



9 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dachí med en Seiken Chudan Uchi Uke



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 Kokutsu Dachí med en Seiken Chudan Uchi Uke



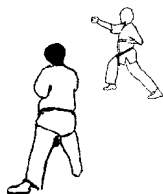
12 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachí och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



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 Jodan



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



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



17 Flytta vänster ben bakom ryggen och vänd i Ura till Hidari Kokutsu Dachí med en Seiken Chudan Uchi Uke



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



19 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Kokutsu Dachí med en Seiken Chudan Uchi Uke



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



Ibuki Sankai

Andningen är väldigt viktig inom karate. Ibuki andning är ett sätt att utveckla både avslappning och spänning som förståelse för sambandet mellan andning och kropp-rörelse. Tekniken kan spåras tillbaka till den buddhistiska sekten Hindu Yoga. Normalt andas man med lungorna. Ibuki andning kommer från magen, från Seikatanden. Tanden betyder själ och inom zen-buddhistiska läror betrakats Tanden som själens centrum. Från den punkten, straxt nedanför naveln mitt inne i kroppen, kommer Ibuki andningen.

Utgå från Fudo Dachii ställning och sedan rör du armar och fötter som när du intar Yoi Dachii.

Ta ett djupt andetag genom näsan och fyll magen, håll ned axlarna, samtidigt som du för upp händerna till käken [A].

Placera tungspetsen bakom framtänderna och andas sedan ut genom munnen samtidigt som du pressar ut luften genom att spänna buken. Avsluta genom att spänna magen och pressa ut den sista luften. Händerna är nu i Yoi position och kroppen spänd som för att ta emot ett riktigt hårt slag i kumite. [B]



Yakusoku Ippon Kumite

Detta är en fightkombination arrangerad av instruktör eller elev. Starten är som i Sanbon Kumite, Fudo Dachii mot varandra och efter kommando går den som ska attackera ut i Zenkutsu Dachii.

Om instruktören bestämt kombinationer utförs den. Annars säger den som attackerar en teknik, väntar ett par sekunder innan tekniken utförs.

Försvaren blockerar, kontrar och sedan går båda tillbaka till Fudo dachii.

