

KYOKUSHIN KARATE
TEKNIKBLAD

8 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.

8:e Mon - Blätt

Fotställningar

Kokutsu Dachi i rörelse

Kiba Dachi (Ku Ju - 90 grader)

Slag

Shita Tsuki

Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

Sparkar

Mae Geri Jodan

Ago Mae Geri

Kata

Taikyoku Sono Ni

Kumite

Sanbon 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

Kumite - tävling och utmaning

Karate är en kampart från en tid när det saknades modernt rättsväsende. Idag behöver vi inte längre träna kroppen för att vara säkra. Det är den som tar till våld, eller hotar med våld, gör fel och måste stå till svars.

Det är tur att vi inte tränar karate för att använda mot andra, utan för att lära oss att bli tålmodigare, få uthållighet och disciplinerade, så att vi kan motstå dåliga impulser som att börja bråka med någon bara för att vi tycker olika.

I kumiten, fighting, kan vi både öva kroppen och sinnet samtidigt. Vi övar bland annat kontroll, snabbhet och koordination, men även vilja och att behärska nervositet och rädsla.

De flesta är lite nervösa inför kumite, det märker kroppen och slår på "fara på färde" systemen. Kroppen vet inte att nervositeten i kumiten bara är på låtsas, vi kan ju sluta när vi vill. Så genom att lära oss att hantera nervositeten under kumite så kommer vi att bli bättre på att hantera riktig rädsla, till exempel vid en olycka.

Karate är med andra ord så mycket mer än yttre fysisk kamp, det handlar om att lära sig hantera den egna kroppen och psyke.

Tävlingar för mon-grader

Från och med 8:e mon så får man tävla. Det finns både kata- och kumite-tävlingar. För att tävla i kumite måste man ha fyllt 10 år. Tävlingsreglerna följer det internationella systemet med sparkar mot hela kroppen och slag mot bål/ben. För mon-grader får teknikerna INTE träffa utan de ska endast markeras. För att ge poäng ska tekniken vara oblockerad och utföras med god form och kontroll, det går inte att bara vifta iväg något. Det går att få hur många poäng som helst och den som har flest poäng efter full tid vinner. Tävlingsproceduren är densamma som för alla andra kumite-tävlingar.

Att tävla i kata liknar andra bedömningssidrotter som dans, simhopp eller konst-åkning. Det handlar i korthet om att genomföra en förutbestämmd sekvens med så stor känsla och teknisk nivå som möjligt. De svenska kata-reglerna är samma för alla grader. Man tävlar i olika klasser utifrån svårighetsgraden på katan. Två tävlande ställs mot varandra och den som utför den bästa katan enligt domarna vinner. Domarna tittar på tempo, kraft, rytm och andningskontroll.

Terminologi och huvuddomarsignaler vid tävlingar

Aiuchi	Ingen poäng	Hansoku	Diskvalificering	Rei	Bugning
Aka	Röd	Hantei	Domaravgörande	Shiro	Vit
Chui	Tillsägelse	Hikiwake	Oavgjort	Tsuzukete	Fortsätt
Genten Ichi	Första varningen	Ippon	Full poäng	Waza-ri	Halv poäng
Hajime	Börja	Kamaete	Inta kampställning	Yame	Sluta

1. Aka/Shiro Ippon

Armen utsträckt mot den tävlande som fått poäng.

1. Aka/Shiro

Vinnare. Armen utsträckt med handen öppen mot vinnaren



2. Aka/Shiro Waza-ri

Armen utsträckt mot den tävlande som fått poäng.



Genten Ichi

Varning. Armen utsträckt med pekfingeret mot den tävlande.



Hansoku

Diskvalificering. Armen utsträckt med pekfingeret mot den diskvalificerade.



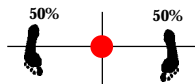
Hikiwake

Oavgjort. Armarna korsade framför kroppen med knutna händer.



Kiba Dachi

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.



Jun Tsuki, Chudan

Tekniken utförs oftast i Kiba Dachi Ku Ju och är Seiken Tsuki rakt ut från axeln i 90° vinkel till bröstet. Jodan och Gedan utförs i samma höjd som vid andra Tsuki. Chudan utförs i denna teknik i höjd med axeln och armen är parallell med underlaget.



Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Blockeringen är en Uchi Uke med stöd. Kan användas för att knuffa bort någon eller mot en kraftigare teknik som t.ex. en spark. Armen som blockerar hämtas med handen mot motsatt axel och stödjearmen ligger an mot undersidan. Tekniken hämtas med höften i 45° (1) och vridningen till 90° används för att ge kraft åt tekniken(2).



Shita Tsuki

Ett kort kraftfullt slag. Underarmen är parallell med underlaget, armbågen ungefär en knytnäve framför kroppen. Slaget träffar med Seiken med handflatsidan uppåt. Hikite handen, den som slagit, vrids runt innan den andra handen slår. Vridningen kan användas till att gripa tag och dra i t.ex. en gi jacka.



Tate Tsuki

Tate Tsuki är ett seikenslag där handen hålls vertikal. Armen är inte lika utsträckt som ett Seiken Tsuki, utan längden är någonstans mellan en Shita- och Seiken Tsuki. För att Seiken ska kunna hållas vertikal måste handleden vinklas något vid slag i Jodan och Gedan höjd.

Jodan



Chudan



Gedan



Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

Ena armen utför en Uchi Uke och den andra armen gör en Mae Gedan Barai. Den arm som gör Mae Gedan Barai går innanför armen som gör Uchi Uke. Axlarna är 90° och tänk på att inte dra armarna utanför kroppens sidor.



Mae Geri Jodan Chusoku

Lyft knät högt och sparka sedan ut framåt uppåt mot Jodan med foten och tårna sträcka så att sparken träffar med chusoku.



Ago Mae Geri

Lyft knät högt och sparka uppåt, sparken träffar hakan underifrån med chusoku.



Taikyoku Sono Ni

Taikyoku betyder bokstavligen "Stora grundläggande" (Grand ultimate), Tai Chi på kinesiska. Taikyoku kan också tolkas som att se saker holistiskt, som en helhet, istället för de enskilda delarna. De tre Taikyoku katorna konstruerades av Gichin Funakoshi som enklare nybörjarkator.

Taikyoku sono ni har samma rörelsemönster som Ichi. Teknikerna är Seiken Mae Gedan Barai och Seiken Oi Tsuki Jodan.

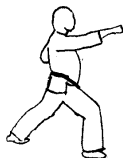
Start Stå vänd mot Shinden i Fudo Dachi. Efter att instruktören sagt katans namn och Yoi, intas Yoi Dachi. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



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



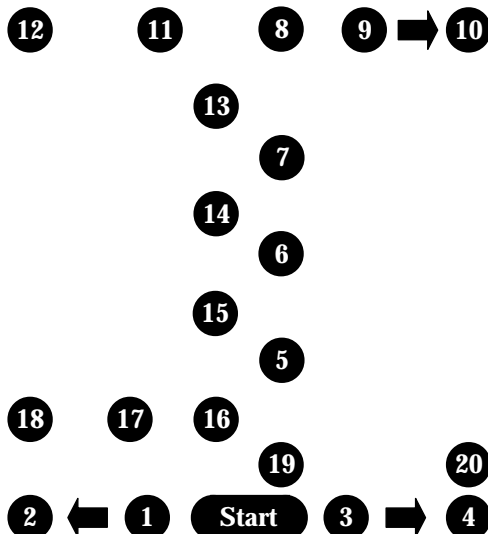
2 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



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



Rörelsemönster Taikyoku Sono Ni



4 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



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



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



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



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



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



10 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



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



12 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



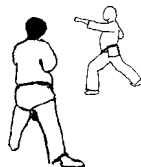
13 Flytta vänster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



14 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



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



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



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



18 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



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



20 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Jodan



Sanbon kumite

Sanbon Kumite betyder trestegs fighting och var, tillsammans med Ippon Kumite (enstegs fight), i princip den enda form av fighting som tränades i traditionell karate. Utgångsläget är enligt figur 1 nedan, båda står i Fudo Dachi mot varandra.

På kommando "Sanbon Kumite, Yoi" intas Yoi Dachi. Efter "Kamaete" intar den attackerande Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai bakåt, figur 2.

Första stegets attack är en Seiken Oi Tsuki Jodan. Den försvarande intar Zenkutsu Dachi och blockerar med Seiken Jodan Uke, figur 3.

Andra steget är attacken Seiken Oi Tsuki Chudan och försvaret Seiken Chudan Soto Uke, figur 4.

I tredje steget slår den attackerande en Seiken Oi Tsuki Gedan. Den försvarande blockerar med Seiken Mae Gedan Barai, figur 5, kontrar med Seiken Gyaku Tsuki Chudan - med kiai, figur 6, och avslutar med att blockera en Seiken Mae Gedan Barai igen, figur 7.

Efter "Naore" intas Fudo Dachi, den som attackerat drar höger ben tillbaka in i ställningen medan den som försvarat sig (och vunnit kampen) går fram med höger ben in i ställningen, figur 8. Alla steg är i Zenkutsu Dachi.

