

KYOKUSHIN KARATE
TEKNIKBLAD

9 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.

9:e Mon - Orange

Fotställningar

Musubi Dach

Kokutsu Dach visas på stället

Slag

Seiken Ago Uchi

Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Soto Uke

Sparkar

Mae Geri Chudan Chusoku

Andningsteknik

Nogare: Omote, Ura

Kata

Taikyoku 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 stött 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

Budoträning - ett etiskt åtagande

Att träna en budoart, som karate, är stärkande - både mentalt och fysiskt. Med lite träning kommer en tränande att kunna göra saker som otränade personer inte kan. Det innebär att det med träningen även följer ett ansvar att använda styrkan korrekt och förnuftigt.

Det kommer att ställas krav och förväntningar på utövarens uppträdande och förhållningssätt. Ju mer tränad och kompetent, desto högre krav och förväntningar. I någon mån är alla tränande representanter för sin dojo. Dojon, dess instruktörer och i förlängningen Kyokushin som stil, kommer att bedömas och värderas utifrån den enskilda utövarens beteende och uppträdande.

Det är därför vi är så noga med att man bara tränar karate i dojon och ingen annanstans. Kan man inte förstå och acceptera detta bör man inte träna budo.

Nu är det inga revolutionerande förväntningar eller krav, en stor del sammanfattas i Bamse-filosofin; Man ska vara snäll, hålla sitt ord, ta hand om de som är svagare och acceptera alla utifrån deras förutsättningar.

Det finns även lite mer formella regler. Swedish Karate Kyokushinkai som är Kyokushins stil-organisation i Sverige har till exempel tagit fram en drogpolicy. Det kan tyckas självklart att man inte ska förstöra sin kropp med droger, men tyvärr är det något som inte alla förstår eller följer.

SWEDISH KARATE KYOKUSHINKAI
瑞典空手極真会

Swedish Karate Kyokushinkai (SKK) är uppbyggt på ideell basis och arbetar bland annat för gemenskap, kamratskap och social fostran.

För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sitt idrottande och budoandan. Hur vi som vuxna och ledare agerar inför och tillsammans med våra barn och ungdomar är viktigt i denna utveckling.

Ett led i detta arbete är att ha en Drogpolicy där organisationens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och som stöd till medlemmar. Syftet med en policy är att förhindra bruk av tobak, alkohol, narkotika och dopning.

I korthet innebär policyn att vi inte accepterar att våra medlemmar under 18 år använder tobak eller alkohol då dessa har den åldersgränsen enligt svensk lag. Skulle vi upptäcka ett användande kommer vi att kontakta föräldrar och ta ett samtal med personen.

Vi accepterar inte att någon medlem använder någon form av narkotika eller dopningpreparat då det både strider mot svensk lag och idrottsregler. Skulle vi upptäcka ett användande kontaktas sociala myndigheter och polis och utifrån dessa samtal bestäms eventuell avstängning och andra konsekvenser för de berörda.

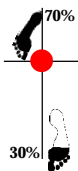


"Då karate syftar till att utveckla sinnet och träna kroppen, måste den vara mer än enbart teknik; den ska även följa moralen."

Sosai Oyama

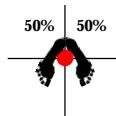
Kokutsu Dachi

Stå med fötterna ihop. Vrid höger fot 45° och flytta fram vänster fot tre steg. Lyft främre häl från underlaget och sitt ned med rak rygg. Den mesta vikten på bakre benet, ungefär 70-30% fördelning mellan främre och bakre. Främre knä ska vara i linje med främre häl. Bakre knä är straxt framför de bakre tårna. Ryggen är i linje med baken och den bakre hälen.



Musubi Dachi

Hälarna ihop, fötterna 45° utåt och vikten jämt fördelad mellan benen. Händerna längs sidorna. En ceremoniell ställning som bland annat används i samband med kata.



Ago Uchi

Ett snärtigt slag mot hakan. I utgångspositionen hålls händerna i höjd med hakan straxt utanför axlarna, armbågarna är framför kroppen och vinklade rakt nedåt. Slaget ska vara snabbt och snärtigt.



Gyaku Tsuki, Chudan

Gyaku betyder motsatt och Gyaku Tsuki är en Seiken Tsuki med den hand som är motsatt hand till det ben som är fram i ställningen. Tekniken används ofta efter blockeringar då det får extra kraft från höftvridningen.



Seiken Chudan Uchi Uke

Blockeringen startar med att Hikite handen täcker som en Seiken Tsuki i höjd med axeln. Handen som ska blockera hämtas från Hikitearmens armhåla med tumsidan mot kroppen och Seikenhandflatan mot underlaget.

Armen som blockerar förs i en cirkulär rörelse förbi centerlinjen och stannar vid sidan av kroppen med handen i höjd med axeln.



Seiken Chudan Soto Uke

Blockeringen startar med att handen som ska blockera placeras bakom huvudet med seikens handflats sida mot nacken. Hikitehanden stöder mot motsatt axel i ungefär samma höjd som hikiteposition, armbågen framåt och underarmen parallell med underlaget. Armen som blockerar förs ned åt sidan så att handen hamnar i höjd med axeln och förs i en cirkulär rörelse förbi kroppen. Precis innan blockeringen avslutas vrids armen så att handflatsidan är vänd mot kroppen.



Mae Geri Chudan Chusoku

Lyft knät över träffpunkten och sparka sedan ut framåt med foten och tärna sträcka så att sparken träffar med chusoku, se figur. Dra alltid snabbt tillbaka foten och benet efter en spark.



Taikyoku Sono Ichi

Kata betyder form och katrasträning, liksom all karateträning, är en strävan efter perfektion. Teknik, balans, koordination, form, fart och styrka är alla viktiga delar vid genomförandet av en kata.

Det tar många, många repetitioner att lära sig en kata och att nå den riktiga förståelsen för en kata tar många år.

Taikyoku Sono Ichi är den första katan inom Kyokushin. Rörelsemönstret liknar ett liggande H, teknikerna är Seiken Mae Gedan Barai och Seiken Oi Tsuki, alla slag är i Chudan höjd.

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



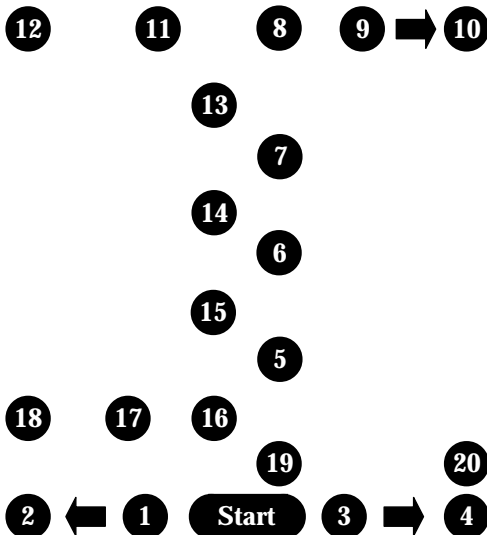
2 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



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



Rörelsemönster Taikyoku Sono Ichi



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



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 Chudan



- 7 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachii och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



- 8 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachii och slå Seiken Oi Tsuki Chudan med **Kiai**



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



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



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



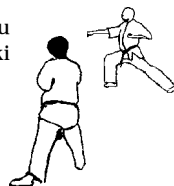
- 12 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachii och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



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



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



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



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



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



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



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



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



Nogare

Nogare är en teknik för att snabbt och effektivt kontrollera andningen. Det är mycket viktigt att andas korrekt i karate, som vid all ansträngande fysisk aktivitet. En bra andning gör att man orkar mer och får en bra hållning.

Omot: Stå avslappnat med armarna längs sidorna, figur A. Dra in ett djupt andetag genom näsan och fyll lungorna och magen samtidigt som händerna sveper upp till brösthöjd, som om du skopar upp vatten i händerna, figur B.

Håll andan medan händerna förs in till hikiteposition, figur C. Släpp långsamt ut luften genom munnen samtidigt som händerna förs in en halvcirkel tillbaka till startpositionen, figur D. Utandningstiden ska vara ungefär dubbelt så lång som inandningen.

Ura: Ura betyder omvänd och händerna förs åt andra hållet. Det vill säga vid inandning förs händerna upp till hikiteposition (C), håller handen medan de förs rakt ut (B) och andas ut med händerna går ned till sidorna (A).

A



B



C



D



Rörlighetsträning

Karate innehåller många snabba, explosiva rörelser och för att minska skaderisken är det bra om muskel-senkomplexet har en viss spänst.

Innan puperteten har de flesta en bra naturlig rörlighet och det finns ingen större anledning till särskild rörlighetsträning, annat än att det kan vara roligt.

Det finns lite olika metoder/tekniker för att öva upp rörligheten. Generellt gäller att man ska göra det regelbundet, men det är också viktigt att ta hänsyn till dagsformen - vissa dagar kan man stretcha

mycket och andra inte alls, låt kroppen bestämma! Tänk på att rörlighet är något individuellt och att stretching inte är någon tävling. Bäst effekt av stretching blir det när kroppen och musklerna är avslappnad.

En metoden KAT: Kontraktion - Avslappning - Töjning. Man spänner muskeln man vill stretcha 6-8 sek, slappnar av 2 sek och söker sedan ytterläget med muskeln och håller där i ca 15 sek.

Vill du ha lite personliga råd och övningar ska du prata med din instruktör.