

**KYOKUSHIN KARATE**  
**TEKNIKBLAD**

**10 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.

---

## 10:e Mon - Orange

---

För att få gradera till 10:e Mon ska man vara minst 8 år fyllda

### **Fotställningar**

Yoi Dach

Fudo Dach

Zenkutsu Dach i rörelse

### **Slag**

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Blockeringar**

Seiken Jodan Uke

Seiken Mae Gedan Barai

### **Sparkar**

Hiza Ganmen Geri

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  
會

# Att träna karate

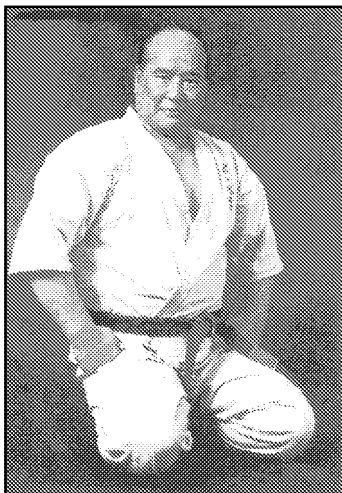
Att träna karate är lite speciellt. Karate är ett kampsystem som utvecklades i syfte att så effektivt som möjligt neutralisera en attack. När man tränar karate lär man sig saker som lösryckta ur sitt sammanhang kan vara farliga. Därför krävs det av dig som tränar att du underkastar dig en hård disciplin.

Det handlar dels om att vi under träningen står på raka led och gör det som instruktören säger och ingenting annat, men även om att fullfölja träningen för att behärska och kontrollera karaten och ALDRIG utöva karate utanför dojon (träningslokalen)!

Med regelbunden träningen kommer förmågan att göra saker som otränade personer inte kan. Du lär dig behärska din kropp på ett helt nytt sätt och när du tränar den, tränar du också ditt psyke, vilket är minst lika viktigt.

Man behöver inte vara stark, smidig eller välkoordinerad för att träna karate, det blir man av träningen, det enda som behövs är en vilja att träna och sedan göra det.

# Kyokushinkai



**Sosai Masutatsu Oyama**  
1923-1994

Grundaren av Kyokushin karate, Sosai Masutatsu Oyama, föddes 1923 i Korea. Han tränade både Shotokan och Goju-ryu innan han utvecklade sin egen stil Kyokushinkai.

1954 öppnades den första dojon och och tio år senare, 1964, öppnades Honbu dojo i Tokyo. Idag är den ursprungliga Honbu dojo museum över Sosai och Kyokushin karate.

Sosai Masutatsu Oyama arbetade hela sitt liv med att utveckla och sprida karate och när han avled i



*Det japanska tecknet, kalligrafin, för Kyokushinkai ovan och symbolen Kanku nedan.*

april 1994 efterlämnade han en av världens största och kraftfullaste karatestilar - **Kyokushinkai!**

På 60-talet introducerades Kyokushinkai i Sverige av Attila Mészáros som startade Göteborgs Karate Kai.

“Kyoku“ betyder ytterst, “shin“ betyder sanning eller verklighet och “kai“ att träffas, ansluta sig till. Fritt översatt blir Kyokushinkai “Den yttersta sanningens sammanslutning“.

Sosai använde ursprungligen Kanku, ”Himmelsbetraktande form”, som symbol för stilen. Idag används även Kokoro och beteckningen ”Shin-Kyokushin” internationellt.



*”Det finns inga genvägar med hemliga tekniker inom karaten, bara hård träning och svett.”*

Sosai Oyama

# Träningen

Lokalen man tränar budo i kallas dojo och då budoträning i allmänhet och karaten i synnerhet handlar lika mycket om mental som fysisk utveckling ska den behandlas med respekt. När man går in i dojon eller lämnar den hälsar man med en kort bugning och ordet "Osu" två gånger, en gång för lokalen och en gång för träningskamraterna.

Man ställer upp i gradordning med den högst graderade längst fram till höger mot instruktören med Mon-grader efter Kyu och ograderade längst ned till vänster.

Varje träningspass börjar och avslutas med en hälsningscermoni och kortare meditation för att hitta koncentrationen.

Träningsdräkten inom karate kallas dogi, eller gi. Den traditionella Kyokushin-dogi har lite kortare armar, jacklängd till en bit ned på lären och full byxlängd ned till fotknölnarna. Jackan ska ha kalligrafi i blått på vänster bröst över hjärtat. Det finns lösa märken för dräkter som inte är broderade.

## Rei-Ho - dojoetikett

En 1-2 Dan tilltalas alltid som Sempai, en 3-4 Dan Sensei och en 5 Dan eller högre Shihan. Om instruktören inte är Dan graderad tilltalas den alltid med Sempai under träningen.

Karateutövare håller alltid efter sin gi, lagar den om den går sönder och håller den alltid ren.

För säkerhet och hygien skall klockor, ringar m.m. tas av före träningen. Fötterna rena med kortklippta tä- och fingernaglar.

Råkar man bli sen till träningen sätter man sig i seiza vänd mot väggen och väntar på instruktörens signal att delta i träningen.

Man hälsar alltid med en bugning och "Osu" före och efter varje parövning.

# Gradering och bälten

I slutet av en termin brukar det vara en gradering där man har möjlighet att demonstera sin kunskaper och tekniker.

Bara för att man tränat regelbundet är det inte säkert att det blir en ny grad. Det handlar mycket om både teknisk och personlig utveckling.

Svensk Kyokushin använder Mon-Kyu-Dan systemet för att hålla ordning på träningserfarenheten. Mon är juniorgrader, mellan 8 och 14 år. Kyu och Dan är seniorgrader och används från 15 år. Mon graderna följer i princip Kyu graderna ifråga om tekniker och bältesfärger, men är anpassat för barn och ungdomar. Det finns tio Mon grader där 1:a Mon är högst. Vid 15 årsdagen överförs Mon-graden till en Kyu enligt en övergångstabell.

Att använda olika färger på bälterna för respektive grad är ett enkelt sätt att visa kunskapsnivåer. Förutom att visa utövarns tekniska nivå symboliserar även de olika bältesfärgerna utövarns vandring från nybörjarens vita, rent och oprövat, bälte till seniorens svarta som blir vitt igen efter år av träning och därmed sluter cirkeln.

Monbälten är vita med en färgad rand mitt på bältet. Mellangrader markeras med en röd rand på ena bältesändan.

## Mongrad Bälte

Nybörjare	Vitt bälte
12 Mon	Vitt bälte med röd rand
11 Mon	Vitt bälte med två röda ränder
10 Mon	Orange rand
9 Mon	Orange rand och rött streck
8 Mon	Blå rand
7 Mon	Blå rand med streck
6 Mon	Gul rand
5 Mon	Gul rand och rött streck
4 Mon	Grön rand
3 Mon	Grön rand och rött streck
2 Mon	Brun rand
1 Mon	Brun rand och rött streck

## Seiken

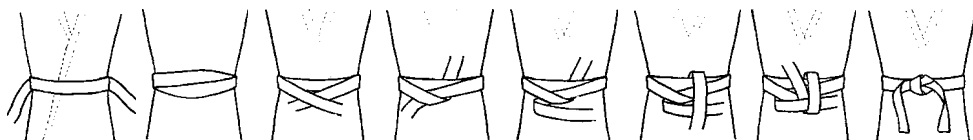
För att undvika skador är det viktigt att knyta handen på rätt sätt. Håll handen utsträckt och "rulla" sedan ihop fingrarna enligt figur 1-3. Avsluta med att placera tummen ovanpå fingrarna enligt figur 4.

Spänn musklerna och handen är formad till "Seiken", figur 5. När man slår träffar man med pek- och långfingerknogarna, figur 6.



## Att knyta ett bälte

Sätt på gi:n med vänster slag på jackan över höger, som i figur 1 nedan.



1.

L ä g g  
bältet på  
magen  
under  
naveln.

2.

Korsa  
bältet i  
ryggen.

3.

L ä g g  
höger  
ände  
över  
vänster.

4.

Trä hö-  
gerände  
under  
hela pa-  
ketet.

5.

Vik till-  
baka  
vänster  
ände.

6.

Vik ned  
höger  
ände  
över den  
vänstra.

7.

Trä upp  
höger  
ände under  
den  
vänstra

8.

Dra åt  
hårt

## Fudo Dachi

Detta är grundställningen som de andra ställningarna utgår ifrån. Stå med fötterna axelbrett isär något vinklade utåt. Vikten ska vara jämnt fördelad mellan båda benen. Händerna knutna, underarmarna parallella med golvet och armbågen vid sidan av kroppen.



## Yoi Dachi

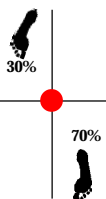
Från Fudo Dachi efter "Yoi" går höger hand till vänster öra och tvärtom. Hälarna ut och benen lätt böjda. Sedan dras händerna, kroppen är spänd, ned till Fudo Dachi position samtidigt som hämlarna dras in så att fötterna blir parallella.



## Zenkutsu Dachi

Från Yoi Dachi går höger ben bak med fötterna en axelbredd isär. Främre foten pekar rakt fram och bakre foten 45° utåt.

Tyngfördelningen är ungefär 70-30. Främre benet är böjt, inte fullt 90°, med knät rakt över fotvalvet. Bakre benet är sträckt. Överkroppen ska vara rak. Huvudet ska vara i samma höjd hela tiden även vid förflyttning.



## Geri ni yoi

"Förbered för spark". Händerna är knutna och förs först diagonalt upp till käkhöjd, vänsterhand till högersida och vice versa, så att armarna korsas framför bröstet, innan

de förs ned så att underarmarna blir parallella med golvet. Armbågarna ska vara vid sidan av kroppen.



## Seiken Mae Gedan Barai

Börja med att lyfta oi hand upp till örat, seiken med handflatan inåt, och låt gyaku hand skydda grenen.

Svep ned med vänster hand samtidigt som höger dras upp till Hikete position. Avsluta blockeringen genom att precis innan vänsterarmen stannar vrida den så att handflatan är nedåt och utsidan av armen blockerar.



## Seiken Jodan Uke

Börja med att placera Hikite armen vertikalt med Seiken i höjd med hakan. Armen som ska blockera placeras tvärs över. Svep armen uppåt och stanna den något över huvudet.

Armen ska vara något vinklad utåt för att ge blockeringen större styrka och lättare leda bort attacker.

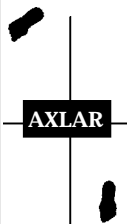
Armen ska vara ungefär två knytnävar framför huvudet. Seiken på den blockerande armen är i linje med den bortre sidan av huvudet.



## Seiken Oi Tsuki

Tsuki är slag och "oi tsuki" är när man slår med samma hand som främre ben. Träffytan är seiken, pek- och långfingerknogarna. Handen måste vara ordentligt knuten, handleden rak och handen vrids precis innan träffögonblicket. Slaget går mot den egna kroppens centerlinje och höjden anpassas till den egna höjden. Chudan utförs i höjd med solarplexus, Jodan i näshöjd och Gedan under bältet.

Vid slag är höfter och axlar 90° i förhållande till kroppens centerlinje för att få maximal kraft.



## Gedan



## Jodan



## Chudan



## Morote Tsuki Gedan

Morote betyder dubbel och Morote Tsuki är en dubbel Tsuki. Händerna hålls så nära varandra det går, ett par knogar isär, utan att vara ihop.



## Hiza Ganmen Geri

Lyft knät så högt som möjligt samtidigt som ryggen hålls rak och vristen är sträckt med tårna pekandes nedåt.



## Lite ord och uttryck

**Gorei** - På kommando/räkning

**Hantai** - Skifta/byt håll/sida

**Mawate** - Vänd

**Kamaete** - Intag position

**Kiaiete** - Med "Kiai" (kampskrik)

**Mugorei** - Utan kommando/räkning

**Otagai Ni Rei** - Buga till de som tränat kortare

**Sempai/Sensei/Shihan Ni Rei** - Buga mot instruktören/de som tränat längre

**Seiza** - Sitt ned med benen vikta under kroppen och knutna händer på höfterna

**Shomen Ni Rei** - Buga framåt

**Tatte Kudasai** - Stå upp

## Uttryck

**Kime** - Kraftfokus, kontroll

**Osu** - Hälsningsfras. Kan användas i de flesta karate-sammanhang; Ja, Nej, Jag skulle vilja fråga...

**Osu no Seishin** - Viljan till tålmodighet, Kyokushins grundfilosofi; att aldrig ge upp

## Räkneord

Ichi	Ett	[1]
Ni	Två	[2]
San	Tre	[3]
Shi	Fyra	[4]
Go	Fem	[5]
Roku	Sex	[6]
Shichi	Sju	[7]
Hachi	Åtta	[8]
Ku	Nio	[9]
Ju	Tio	[10]
Yon ju go	Fyrtiofem	[45]
Ku ju	Nittio	[90]

