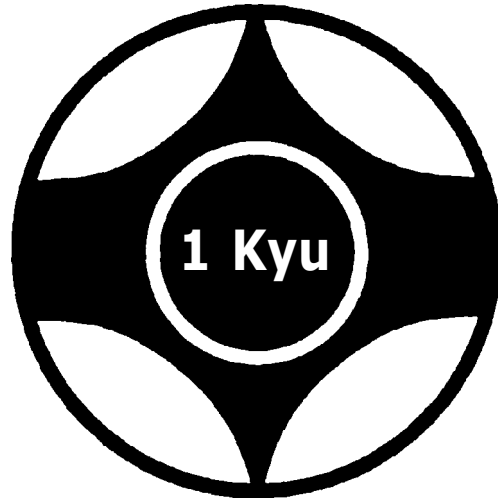


Teknikkompendium



KFUM Uppsala Kyokushin Karate





KFUM Uppsala Kyokushin Karate

Dojo: Rapskatan 33
Postadress: 754 50 Uppsala
Telefon: 076-035 39 77
E-post: info@kyokushin uppsala.se
Internet: www.kyokushin uppsala.se
Swish: 123 080 42 94
Postgiro: 76 44 35-4
Org nr: 817604-9099

1:a Kyu - Brunt bälte

För att få gradera krävs IKO medlemskap, att det förflutit minst 6 månader och minst 50 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen. För graden krävs att följande behärskas:

- Slag

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan), Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

- Blockeringar

Kake Uke
Chudan Haito Uchi Uke

- Sparkar

Jodan Uchi Haisoku Geri
Oroshi Uchi Kakato Geri
Oroshi Soto Kakato Geri
Tobi Yoko Geri

- Kata

Yantsu
Tsuki No Kata

- Kumite

Jiyu Kumite (fri fighting)

- Övriga krav

40 st armhävningar på seiken
20 st armhävningar på koken
100 st sit-ups
20 st hoppsparkar med båda fötterna samtidigt mot säck

Redan första terminen som nybörjare får vi höra talas om ki, först som en del av ki-ai - skriket som egentligen inte är ett skrik utan ett sätt att samla och fokusera hela kroppens energi i ett ögonblick och en punkt. Sedan kommer det kanske en kortare utläggning om ki som själva livskraften, energin som används till såväl det mentala som fysiska arbete kroppen utför. Någon utförligare förklaring kommer oftast inte, även fast det finns mer, mycket mer i begreppet.

En av anledningarna till att ki endast förklaras lite ytligt som livsenergi, är för att det är svårt att beskriva ki utan att använda uttryck som ligger på gränsen mellan kvantfysik och religion och som för de flesta med en västerländsk uppfostran upplevs som tämligen flummiga. Begreppet ki betyder ordagrant "extraordinär" och är en benämning på urkraften, den substans som världsaltet är uppbyggt av och har skapat dess element och funktioner som till exempel ljus och rörelse.

Ett lite enklare sätt att beskriva vad ki innebär är att likna skeendet med andningen. Vid andningen tar kroppen till sig syre och avger koldioxid i ett ständigt, livsnödvändigt kretslopp. Syre finns överallt i luften runt omkring oss utan att vi direkt kan se eller förnimma det. Även ki är dolt innanför och bortom luften vi andas. Likheten mellan syre och ki är så slående att många beskriver ki som inget annat än den österländska traditionens sätt att beskriva just syre. Förr i tiden kände man inte till syrets existens eller funktion, men kunde iakta andningens livsavgörande betydelse. Det var rimligt att föreställa sig en dold essens i luften, en livskraft som ständigt måste flöda genom kroppen för att hålla den vid liv.

Även om det är stora likheter mellan andning och ki-flöde finns det stora skillnader. Andning är oftast den största och vanligaste vägen för ki, men kraften kan flöda i varje riktning - in genom fotsulor, ut genom fingrar, panna etc. På kinesiska heter ki, chi eller qi med modern skrivning. Skrivtecknet för ki består av två delar - dels riskorn och dels ånga. Det kokande riset, österlandets främsta symbol för det livgivande. Ris går inte att äta innan det kokats, först när det givits energi kan det avge energi. Så är det också med ki - rörelse är själva förutsättningen för att samla och låta energin verka.

På samma sätt som musklerna använder syre för att skapa energi till fysiska aktiviteter, är ki den energi som driver människans jag eller mentala sida. För att kunna förse kroppen med nytt syre måste först luften som innehåller den gamla avlägsnas. Man måste ge för att få, tömma för att

kunna fylla. Det blir ett ändlöst skeende utan någon fast startpunkt eller överskådligt slut.

Tyvärr är det inte så enkelt att det bara finns en sorts ki, dels finns det en viss medfödd ki, dels finns det både negativ och positiv ki och en uppsjö av olika kombinationer av dessa. Den negativa ki:n uppkommer när kraften bevingas till räta linjer, när den används till att kuva andras ki eller när kraften blir ett medel istället för mål.

Ny ki kan bland annat tillföras genom intaget av luft och föda. Energin förloras genom ålder, sjukdomar, genom dålig eller oren föda och andra gifter som rökning med flera. Mycket av den traditionella kinesiska läkekonsten, akupunktur med mera, syftar till att återställa kroppens naturliga balans av ki och se till att energin flyter smidigt i kroppen genom att avlägsna hinder och andra störningar i ki-flödena.

Själva centrumet för kroppens ki-flöde är tanden, en punkt mitt i kroppen straxt under naveln. Därifrån rör sig energin genom kroppen längs olika meridianer på, inom och genom kroppen. Genom att korsar meridianer kan energin stängas in i kroppen, ett nära exempel är att korsar armarna för att markera avståndstagande eller en bestämd attityd.

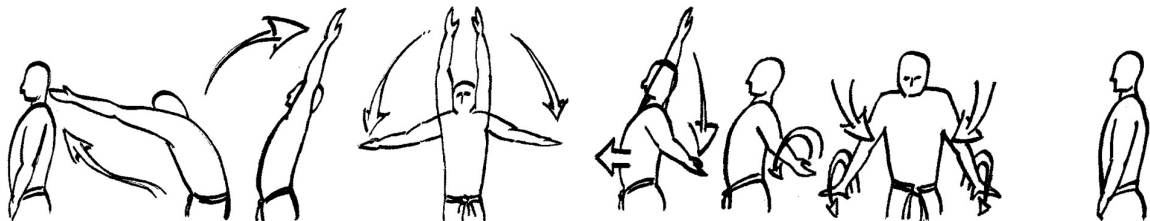
Mycket av förvärvandet av ki hänger samman med andningen. Genom att sänka andningen till bukhålan och tanden hjälper vi kroppen att styra energiflödena till den punkten samtidigt som lungorna får en effektivare syreupptagning. Att lära sig andas riktigt innebär för de flesta som vuxit upp med ett ideal av breda axlar och smala midjor, att lära sig att andas igen.

Det finns flera tusen olika kinesiska Qi-gong och Tai-Chi system som är till för att öva upp förmågan att styra och öka kroppens positiva ki-flöden.



Det kinesiska skrivtecknet för Ki (Qi med modern skrivning).

Exempel på en andningsövning som bland annat mjukar upp diafragman och underlättar riktig bukandning.



Börja med tomma lungor och händerna vid höfterna.

Sträck kroppen och armarna framåt-uppåt, med handflatorna nedåt, samtidigt med ett djup andetag genom munnen fortsätt att andas tills armarna är sträckta uppåt-bakåt. Håll andan.

Pressa armarna nedåt-bakåt, med handflatorna uppåt. Känns när mellangärdet och magen pressas ut, stanna i denna position ett ögonblick.

Vänd sedan sakta handflatorna nedåt när luften sakta strömmar ut genom munnen, lungorna ska tömmas fullständigt.

Vänta några ögonblick innan nästa andetag. Gör om proceduren som tar ungefär fem-tio sek.

Att bilda och driva en karateförening

En karateförening är en samling människor som i organiserad form bedriver karateträning. Självklart kan man träna karate utan att bilda en förening. Det kan vara i en mer eller mindre tillfällig grupp av vänner eller inom ramen för en redan befintlig organisation.

Det finns många fördelar med att bilda en formell förening, men det är också ett ansvarsåtagande. Det uppkommer både ett administrativt och ett organisatoriskt ansvarsfullt åtagande. Även om föreningsarbetet ibland uppfattas administrativt betungande kan å andra sidan bildandet av en förening vara början till en både träningsmässigt och socialt sett mycket rolig och givande verksamhet.

Att idrottsföreningen är en av de enklaste juridiska samverkansformerna att bilda gör inte saken sämre. Om ett antal personer samlas och fattar beslut om att bilda en idrottsförening, så kan man på några minuter skapa en juridiskt accepterad samverkansform, utan inblandning av myndigheter eller andra byråkratiska mekanismer.

Föreningen som juridisk person

Att föreningen blir en juridisk person - en ideell förening - torde vara en av de främsta anledningarna till bildandet. En juridisk person kan äga tillgångar och ha skulder, vara part i avtal och försättas i konkurs. Enligt gällande huvudregel är det den juridiska personen som med sina tillgångar svarar för de förbindelser som uppkommer i föreningen. Enskilda medlemmar går i princip alltid fria från personligt betalningsansvar, och föreningens företrädare blir ansvariga i princip enbart om de inte följer vad som ankommer på dem att göra.

Formella krav

Något minsta antal personer som måste vara med vid bildandet av en förening finns inte. För bildandet av en ekonomisk förening räcker det med tre personer. I korthet krävs enbart att minst tre personer bestämmer sig för att bilda en förening genom att anta stadgar, av någorlunda fullständighet, att utse en styrelse samt ger den nya föreningen ett namn.

Riksidrottsförbundet [RF] har tagit fram en uppsättning "Normalstadgar" som uppfyller de krav som RF ställer på de föreningar som önskar ansluta sig till RF.

Tillvägagångssätt

Lämpligast är att kalla ihop intresserade till ett möte inför vilket man annonserar att föreningen skall bildas. Kallelsen utfärdas av dem som har tagit initiativet till bildandet. Alla intresserade skall ha möjlighet att komma till mötet. I princip får man inte stänga ute någon från att komma.

Vid bildandemötet bör närvaroförteckning upprättas. Denna kan också användas som röstlängd i de fall omröstning begärs. Initiativtagarna sköter normalt denna procedur fram tills dess att mötet har valt mötesfunktionärer, dvs mötesordförande, sekreterare och justeringsmän/rösträknare.

Vill man vara förberedd inför bildandemötet kan initiativtagarna i förväg dela ut förslag till föredragningslista och ev även ett förslag till stadgar. Mötesordföranden har här efter till uppgift att lotsa deltagarna genom föredragningslistans punkter som bör vara minst följande:

Fastställande av närvaroförteckning/röstlängd, läggs som bilaga till protokollet.
Val av mötesordförande

Val av protokollsekreterare

Val av två justeringsmän tillika rösträknare

Fastställande av föredragningslista för mötet

Fråga om bildande av föreningen

Fastställande av stadgar för föreningen

Fastställande av namn på föreningen

Val av interimstyrelse för tiden fram till och med det första ordinarie årsmötet

När mötet har avverkat samtliga punkter på föredragningslistan är föreningen bildad. För att man skall vara säker på att det har gått rätt till är det viktigt att ett protokoll upprättas. Av protokollet ska det framgå vilka som varit närvarande samt vilka beslut som har fattats. Närvarolista och stadgar bör biläggas originalprotokollet. Självklart ska det av protokollet också klart framgå vilka som har valts att ingå i föreningens styrelse. Det blir nu interimstyrelsen som tar ansvaret för skötseln av föreningen. Initiativtagarna har, i denna egenskap, inte längre någon uppgift.

Registrering

En ideell förening behöver inte registreras. Den behöver inte heller ha organisationsnummer. Det enda den måste ha är i princip stadgar, styrelse och ett urskiljbart namn. Om man av en eller annan anledning önskar ett organisationsnummer går det bra att få detta genom att vända sig till lokala skattemyndigheten. Är föreningen skattskyldig eller har anställda eller uppdragstagare för vilka man erlägger avgifter och drar skatt, erhålls automatiskt organisationsnummer.

Riksidrottsförbundet

En idrottsförening behöver inte vara ansluten till RF. Det finns dock ett flertal indirekta fördelar finns om medlemskap. Många kommuner kräver det för sin bidragsgivning m m. Föreningar anslutna till RF har rätt till det statliga lokala aktivitetstödet. Information om detta erhålls av RFs distriktsförbund [DF]. I övrigt utgår inga bidrag från centrala medel, utan den stora bidragsgivaren till det lokala föreningslivet är kommunen, information fås från DF eller direkt från kommunen.

Swedish Karate Kyokushinkai

I Sverige är det SKK som organiserar alla Kyokushinklubbar, det vill säga karateföreningar som tränar Kyokushin karate. Direkt efter att man bildat föreningen kan man ansöka om medlemskap, första året har föreningen ett provmedlemskap så att den kan visa att den sköter sig och faktiskt bedriver verksamheten i enlighet med de normer och regler som gäller i karatesammanhang.

Föreningsstruktur

Som det framgått ovan är det väldigt enkelt att bilda en karateförening. Det riktiga arbetet börjar först efter bildandet, när det är dags att sätta igång med själva verksamheten. Det finns naturligtvis ingen universallösning för vad som är bästa sättet att få en väl fungerande karateklubb. Det är inte den formella strukturen på föreningen som avgör hur väl den fungerar, det är medlemmarna i föreningen som avgör.

Karateklubbar är i allmänhet lite speciella så tillvida att det hierarkiska system som all budo bygger på, har en tendens att sätta sin prägel på all verksamhet inom föreningen. Oftast är det så att de som är mest engagerade i att förening-

sarbetet även är de som är högst graderade. Däremot inte sagt att det är karategraden som avgör hur lämplig medlemmen är att sköta förtroendeuppdrag utanför den direkta träningsverksamheten. Ett nyblivet blåbälte med 20 års erfarenhet av marknadsföring åstadkommer oftast mer än någon som aldrig sysslat med det, oavsett hur hög grad denne har.

För att underlätta bibehållandet av en demonkratisk uppbyggnad kan det vara lämpligt att hålla isär träningsrelaterade frågor, som instruktörer, träningsupplägg och dylikt, från övriga föreningsfrågor. Ett sätt är att bilda en Teknisk Kommitté av föreningens högst graderade som ansvarar för träningsverksamheten och allt som rör den. Styrelsen är formellt ansvarig för all verksamhet inom föreningen och är därför den som utser TK och som TK är ansvarig inför.

Styrelsen

En föreningsstyrelses uppgift är att leda arbetet inom föreningen. Det finns en mängd bra litteratur om olika arbetsformer för en styrelse. Ett par punkter för att få en fungerande förening är dock att styrelsen arbetar för att:

- skapa vi-känsla, både inom styrelsen och inom föreningen som helhet
- skapa och underhålla traditioner som ger kontinuitet i verksamheten
- underhålla föreningens ideologi
- skapa gemenskap inom såväl styrelse, instruktörsskara som inom föreningen som helhet
- uppmuntra utveckling, lyssna på varandra och ta tillvara alla de idéer som finns

Lokal

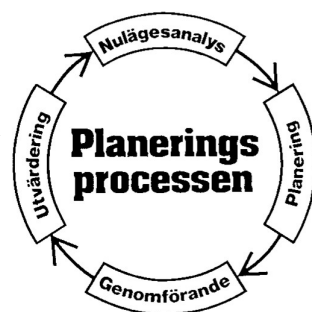
Innan den nya föreningen kan börja med karateträning behövs det en lokal. Bäst är naturligtvis en egen lokal, dels underlättar det att skapa gemenskap och dels är det lättare att planera och lägga träningschema. Innan föreningen har ekonomin för en egen lokal kan man hyra in sin hos någon annan budoklubb eller hyra någon lokal från kommunen.

Planering

När väl lokalen är ordnad och verksamheten ska komma igång, gäller det att planera. Det gäller att ta tillvara på de resurser som finns inom föreningen och använda dem på lämpligast sätt. Det är viktigt att alla som har del i föreningens arbete är med och planerar verksamheten. Planering är en ständigt pågående process, illustrerat här brevid. Första steget är att ta reda på utgångsläget, att göra en nulägesanalys.

Vilka resurser finns inom föreningen: Hur är ekonomin, vilka lokaler och annat material finns, hur många instruktörer, hur sker rekrytering till förtroendeposter, av instruktörer och andra uppdrag? Efter en första sammanställning av föreningens resurser och arbetssätt är det dags att planera framtiden.

Det är lätt att fastna i en terminsinriktad verksamhet där man planerar en termin i taget. För att utveckla verksamheten och ge den stabilitet behövs det en långsiktig planering som sträcker sig över några år. Den lite mer kortsiktiga planeringen kan omfatta en eller ett par terminer. Tänk på att samordna verksamheten utanför föreningen som täv-



lingar, läger och dylikt. Planera praktisk med hänsyn till vad som verkligen är genomförbart inom föreningen.

Desto bättre man planerar en verksamhet, desto lättare är det att genomföra den. Se till att det alltid finns en ansvarig för det som ska göras. Det behöver inte vara den som faktiskt verkställer planerna, men det är den ansvarige som ser till att någon gör det.

Det sista steget i planeringsprocessen är uppföljning och utvärdering av den utförda verksamheten. Vad fungerade som avsett, fanns det något som kunde göras bättre och så vidare. Utvärderingen blir underlag för planeringen inför nästa period.

Gemenskap

Att engagera sig i en förening tar mycket tid och arbete, men innebär också mycket glädje och gemenskap. När administration, information, planering och verksamhet fungerar blir det mer tid för gemenskap och samvaro.

Det är bra om de som är engagerade i olika förtroendeuppdrag och som instruktörer ibland träffas för att göra något utanför den direkta verksamheten. Gruppen kan gå på teater, äta middag eller göra något annat roligt. Det är även ett bra sätt att få in nya ledare och instruktörer.

Information

Information är en mycket viktig del för att skapa en gemensamhetskänsla inom en förening. Informationsöverföring i en organisation är förknippad med en rad olika problem. För att lyckas nå fram med den information man vill sprida är det väsentligt att man väljer rätt kanal.

Idag utsäts vi för en mängd information via massmedier och reklammaterial. För att föreningen ska nå fram med sin information krävs det att den är tydlig och enhetlig. Det gäller både den information som riktas till de egna medlemmarna och informationen som riktas utåt.

Föreningsstorlek

Ju fler medlemmar en förening har, desto mer formell organisation krävs. Att sätta någon exakt gräns är svårt. En förening med upp till runt 60 aktiva medlemmar, kan med fördel arbeta lite informellt. Det innebär att information till stor del kan spridas med mun till mun metoden, att föreningsmöterna inte behöver vara så formella med mera. Föreningar med mer än 60 aktiva medlemmar behöver en mer formell organisation för att klara av att hantera medlemmarna och få dem att känna sig delaktiga. Förutom att sprida informationen via djungeltelefonen behövs även någon form av formell informationskanal som ett förenings-tidning eller informationsblad.

Ledarrekrytering

För att föreningen ska överleva på lite sikt behövs det en medveten strategi för hur nya ledare ska rekryteras. Till en stor del handlar det om att utbilda nya instruktörer men minst lika viktigt är det att lära ut konsten att sköta en förening, hur man arrangerar läger, ordnar med klubbkvällar med mera.

I en större förening kan ett faddersystem användas där den som är intresserad av att lära sig blir något av en lärning och roterar runt som assistent till dem som innehar förtroendeuppdrag.

Generellt sett är det viktigt att låta nya ledare mogna in i uppgifterna och varken ge dem för stort eller litet ansvarsområde. Det är styrelsens uppgift att vårda föreningens ledare och det innebär även alla styrelseledamöter, något som allt för ofta glöms bort.

Instruktörspedagogik

Att instruera, oavsett inom vilket område, handlar till stor del om kommunikation. Det räcker inte med att vara en duktig karateka för att vara en bra instruktör. Man måste kunna överföra kunskapen och förståelsen till eleverna också!

Kommunikation

För karateinstruktören handlar det oftast om att genom demonstrationer och tal förmedla sitt budskap till eleverna, schematiskt framställt nedan.



För instruktören handlar det om att sända sitt budskap via medierna tal och demonstration. Genom att sedan sondera hur den tränande uppfattat instruktionen får instruktören en återkoppling och kan sända ett nytt budskap för att korrigera eventuella missförstånd.

Tränande

Den tränande uppfattar instruktörens budskap genom sin syn, hörsel och känsel. Överdrivet pratande och kommenterande kan oftast inte ersätta visning av principer och tekniker. Istället för att prata sänder en teknik bör de tränande utföra tekniken för att få in den i muskelminnet. Var medveten om att den tränandes bakgrund

och kunskap påverkar hur bra denne uppfattar det som lärs ut. Försök därför tänka igenom vad som ska sägas och hur det ska sägas för att öka möjligheten för att hela gruppen ska förstå.

Inlärningseffekten påverkas av eventuella störningar som minskar den tränandes koncentration och uppmärksamhet. Det går att öka uppmärksamheten, till viss del. Visa intensivt, ändra bilden de tränande ser genom att visa från olika

håll. Fastna inte i ett visst läge för länge. Variera små och stora rörelser tillsammans med oväntade, skapar ofta bättre uppmärksamhet. Kunskapsgraden hos de tränande bygger i princip på två saker:

- Övning, upprepning och övning i det oändliga för att få in tekniken i muskelminnet.

- Förståelse för principer hos de rörelser och tekniker som tränas. Normalt är det lättare att lära sig en sak om man förstår varför den ska göras på ett visst sätt. Försök få de tränande att se principerna och tankarna bakom teknikerna.

Budskapet

Som instruktör är det inte alltid man vet vad de tränande uppfattar av det som instruktören försöker lära ut. Är det osäkert om alla har förstått är det oftast enklast att fråga, fast ofta räcker det inte med att fråga rakt ut då många inte talar om att de inte förstår för att inte verka dåliga. Ett enkelt sätt att se om gruppen har förstått är att låta dem utföra tekniken.

Försök att göra budskapet tydligt och enkelt. Visa hur saker ska göras, undvik att visa fel. Anpassa nivån på det som sägs och visas till gruppen. Att fördjupa sig i detaljer och variationer i en oerfaren grupp förvirrar mer än det upplyser.

Den tränande ser och hör ofta det den vill eller förväntar sig, var tydlig vid detaljer. Tänk på att många har svårt att

koncentrera sig och uppfatta mer än en sak i taget.

Instruktören

Som instruktör har man en stor betydelse för hur bra inlärningen blir i den grupp som tränas. Det räcker inte med att analysera de tränande och deras förutsättningar eller hur väl utformat budskapet är. Granska dig själv. Var medveten om att det finns minst två bilder av dig själv - gruppens och din egen.

I instruktörsrollen ingår det att vara gruppleddare. De vanligaste ledarstilarna är auktoritär, demokratisk och låt-gå. Försök att uppfatta din egen profil, överdriv inte någon av dessa tre ledarstilarna i dojon. Gruppen kommer att skapa sig en egen bild av instruktören utifrån dennes:

- instruktörskapacitet, vet instruktören vad den talar om?
- kunskapsnivå
- ansvarskänsla, att se individerna i gruppen
- sociala anpassningsförmåga, förmåga att ta folk
- popularitet

Det är viktigt att som instruktör skapa uppmärksamhet för det som tränas genom att visa sitt eget intresse för verksamheten. Det är till stor del instruktören som skapar klimatet under träningarna. Var inte alltför prestigebunden! Se till att gruppen har ett stödjande klimat där det är "tillåtet" att misslyckas någon gång utan att det blir något väsen av det.

Red upp oklarheter och problem snarast! Bästa sättet att reta folk är ofta att försöka verka ofelbar. Även den bäste instruktören misslyckas ibland. Den vane instruktören är medveten om detta och försöker inte att verka ofelbar utan vänder istället situationen till sin fördel.

En instruktörs viktigaste egenskap är, tålmod.

Shihan Collins

Ge konstruktiv kritik! Stimulera! Beröm! Upplys! Var vänlig och tillmötesgående! Saklig! Fråga -engagera dig, utan att för den skull nöta på de tränande!

Ett bra sätt att bli bättre instruktör är att försöka förstå varför andra gör fel. Värdera din egen undervisningsteknik. Träna dig att observera och upptäcka detaljer genom att öva bedömningsteknik.

Träningspasset

Planera och förbered träningspassen noga. Fundera igenom förutsättningarna för undervisningstillfället. Försök att sätta mål för träningen, dels för de enskilda passen och dels på lite längre sikt.

Utvärdera alltid träningen efteråt, gick det som planerat, och ändra på det som behövs. Tänk på att inlärning sker sämre vid trötthet, försök därför att alltid lägga in nya moment någorlunda tidigt i ett träningspass.

En bra undervisningsmetod är Visa-Pröva-Instruera-Öva.

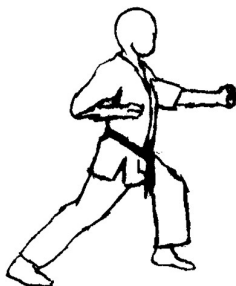
- Visa - tala om vad som ska göras, visa ett par gånger
- Pröva - låt eleverna pröva på att utföra tekniken
- Instruera - beskriv tekniken, poängtera de viktiga detaljerna. Använd enkla uttryck och meningar. Koppla det nya till det kända.

- Öva - Låt eleverna öva på tekniken i anslutning till instrueringen ett antal gånger.

Glöm inte bort att variera paren vid parövningar, det kan vara begränsande att arbeta tillsammans med samma person hela tiden.

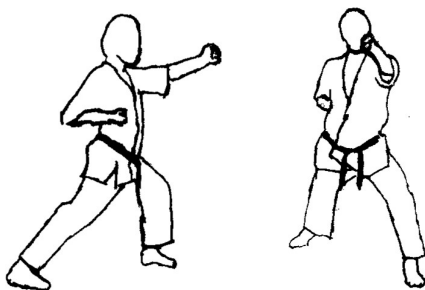
Ryuto Ken Tsuki Chudan

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition in till kroppens centrumslinje, parallellt med underlaget. Handen hålls vertikal.



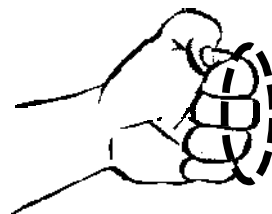
Ryuto Ken Tsuki Jodan

Slaget går från hikiteposition i en liten halvcirkel snett uppåt in till centerlinjen i jodan. Handen hålls vertikal.



Ryuto Ken

Ryuto betyder drake och namnet brukar översättas med Drakhand. Träffytan är fingrarnas mitterstaknogar som vinklas fram, se bild nedan.



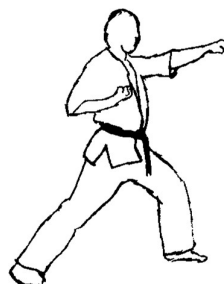
Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition in till centerlinjen, parallellt med underlaget. Hanpositionen är Naka och handen hålls vertikal. Träffytan är långfingrets mittenknoge.



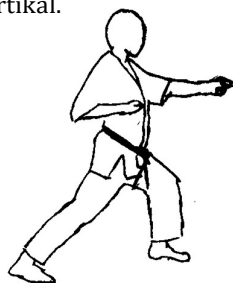
Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan

I jodan hålls handen med handflatan mot underlaget, se bild. Slaget går rakt fram och träffar halsen eller andra känsliga delar i jodan. Handen vrids tidigt i rörelsen.



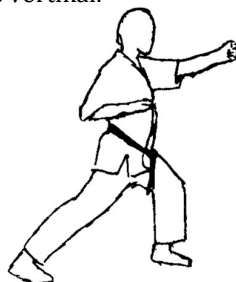
Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

Slaget träffar i solaplexus. Hanpositionen är Hitosashi och handen hålls vertikal.



Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

Slaget går rakt fram och träffar halsen eller andra känsliga delar i jodan. Handen hålls vertikal.



Hitosashi Yubi Ippon Ken

Träffytan är pekfingrets mittenknoge som trycks fram och stöds bakifrån av tummen.



Obi Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition in till centerlinjen, handflatan är parallellt med underlaget. Handpositionen är Obi och slaget träffar med tummens främre knoge.



Obi

Obi Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan

Slaget går i en liten halvcirkel från hikiteposition snett uppåt till kroppens centrumlinjen i Jodan. Handflatan är parallellt med underlaget.

Obi Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan

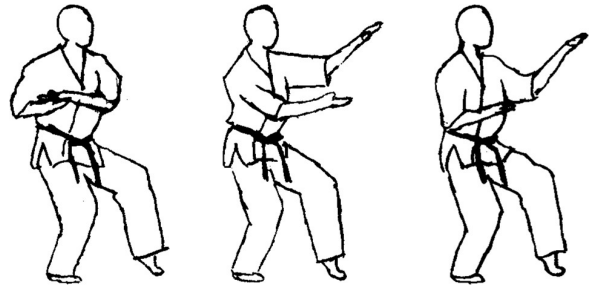
Slaget går i en liten halvcirkel i centerlinjen snett nedåt/framåt/uppåt. Handen är vinklad så att Obi pekar framåt



Kake Uke

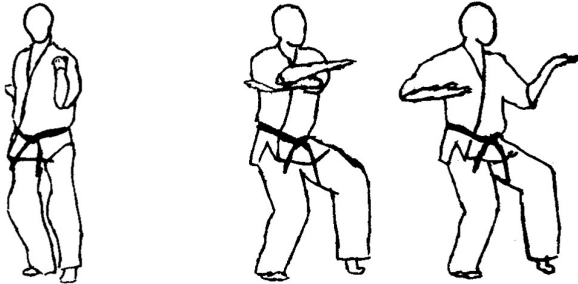


Blockeringen hämtas från hikiteposition med oi handen i gyaku, händerna är öppna med handflatorna uppåt. Oi handen vrids i början av rörelsen 180° så att handflatan är mot underlaget. Blockeringen går i en halvcirkel utåt och är som längst ut i kroppens centrumlinje och för att sedan gå inåt. Hikitehanden placeras i solaplexus. Den blockerande armen är som i en uchi uke. Handen är något vinklad utåt med fingrarna lite böjda, handflatan mot underlaget.



Haito Uchi Uke

Blockeringen utförs som uchi uke med handpositionen Haito. (Tummen är vid sidan av handflatan, som vid Yohon Nukite)



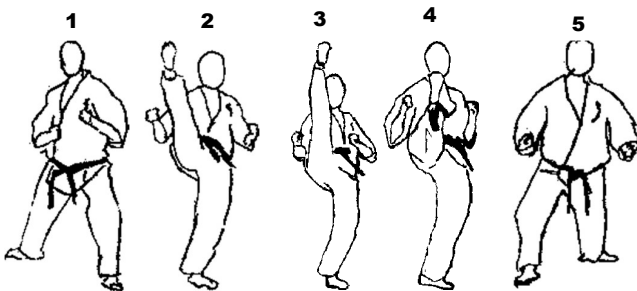
Jodan Uchi Haisoku Geri

Sparken utförs innefrån uppåt mot centerlinjen, foten hålls i Sokuto position och träffar med Haisoku. Knät dras över centerlinjen för att få med höften i sparken.



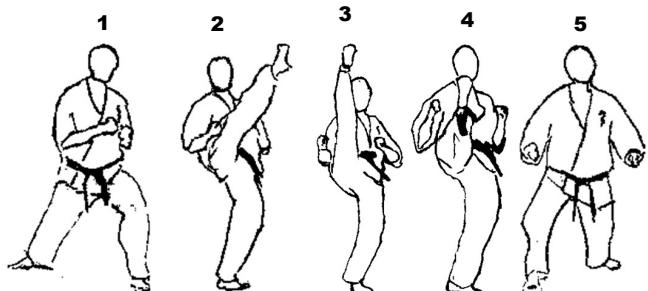
Oroshi Soto Kakato Geri

Sparken går i en cirkelrörelse utifrån in till kroppens centrumlinje, så högt som möjligt. I centerlinjen dras sparken rakt ned och träffar med kakato, hälen. Träffområden är huvud, ansikte eller nyckelben.



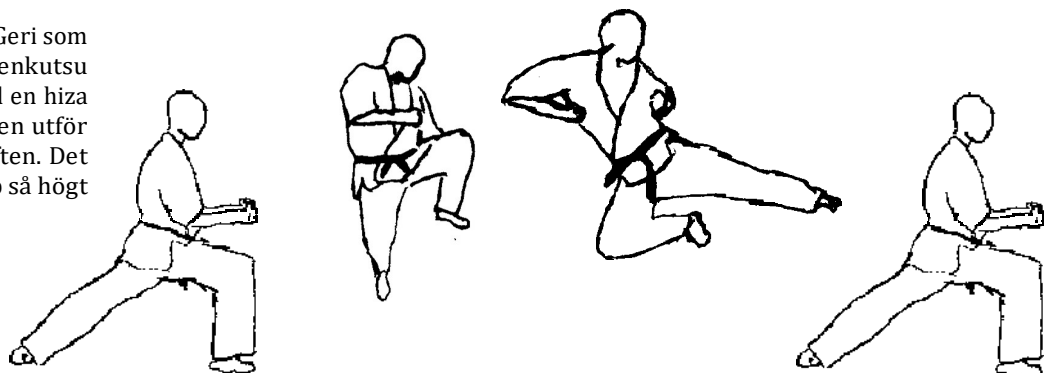
Uchi Soto Kakato Geri

Detta är en spark som går i en cirkelrörelse innefrån, för kroppen med högsta punkten i kroppens centerlinje. Däri från dras sparken rakt ned i centerlinjen, träffar med Kakato hæl. För att få riktig kraft och fart i sparken är det viktigt att inte bara låta gravitationen arbeta utan verkligen dra ned sparken mot underlaget, sparken stannar innan den når underlaget.



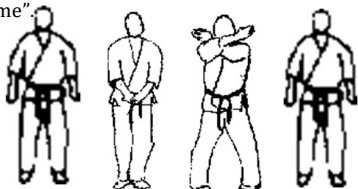
Tobi Yoko Geri

I princip är det en Yoko Geri som utförs i ett hopp. Från zenkutsu dras bakre benet upp till en hiza för att få fart. Samma ben utför sedan en yoko geri i luften. Det andra benet vinklas upp så högt som möjligt.

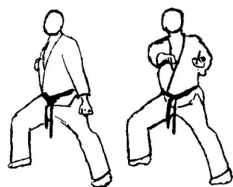


Tsuki No Kata

START Stå vänd mot Shinden i Fudo Dach. Vid "Moksou" sluts ögonen och händerna öppnas och förs ihop framför naveln. Fingrarna är nedåt och höger hand under vänster så att vänster fingertoppar täcker höger och tummarna krokas i varandra. Vid katans namn öppnas ögonen och vid Yoi förs händerna upp och täcker motsatt öra med handflatorna in mot huvudet och armarna korsade framför hakan. Hämlarna vinklas 45° utåt/bakåt. Med Ibuki förs händerna ned något längre än vid Fudo Dach, ca 45° nedåt, samtidigt som de sluts till seiken och fötterna dras ihop så att de blir parallella. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime"



1 Utgång snett bakåt till hidari Kiba Dach Yon Ju Go med Seiken Gedan Barai, följt av Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



2 Steg fram till migi Kiba Dach Yon Ju Go med Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



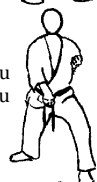
3 Steg fram in till hidari Sanchin Dach med Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



4 Steg fram till migi Sanchin Dach med Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



5 Steg fram in till hidari Zenkutsu Dach med Seiken Gedan Gyaku Tsuki.



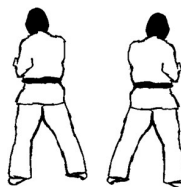
6 Steg fram till hidari Zenkutsu Dach med Seiken Gedan Gyaku Tsuki följt av Seiken Chudan Oi Tsuki.



7 Dra tillbaka högerbenet in till migi Neko Ashi Dach och vänd 180° in i hidari Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke. Slå Seiken Chudan Gyaku Tsuki.



8 Steg fram till migi Sanchin Dach. Utför långsamt en halv Uchi Uke med högerhanden. Slå sedan Seiken Chudan Gyaku Tsuki följt av Seiken Chudan Oi Tsuki.



9 Steg fram in till hidari Zenkutsu Dach med Seiken Jodan Oi Tsuki.



10 Steg fram till migi Zenkutsu Dach med Seiken Jodan Oi Tsuki.



11 Vänd 180° i Zenkutsu Dach med Seiken Mae Gedan Barai.



12 Sparka Jodan Mae Geri, håll kvar knät uppe och täck med öppen hand åt höger sida.



13 Steg rakt åt sidan in till migi Kiba Dach Ku Ju med Jun Tsuki Chudan och KIAI.



14 Steg framåt till hidari Kiba Dach med Chudan Jun Tsuki.



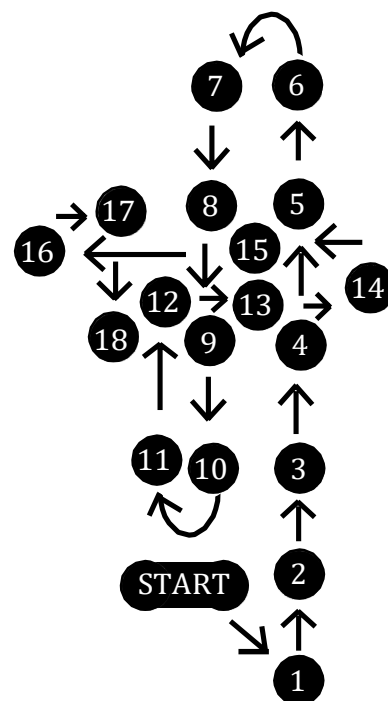
15 Vänd 180° till migi Kiba Dach med Yohon Nukite med armen i axelhöjd, parallell med underlaget.



16 Steg fram till hidari Kiba Dach med Yohon Nukite med armen i axelhöjd, parallell med underlaget.



Rörelsemönster Tsuki No Kata



17 Dra långsamt in vänsterhanden, samtidigt som händerna sluts, tillsammans med vänster ben till Heisoku Dach, händerna i centerlinjen i förberedelse för Uchi Uke/Gedan Barai. Utför långsamt Seiken Uchi Uke/Gedan Barai samtidigt som vänster ben går bakåt till migi Zenkutsu Dach. Dra långsamt in högerhanden och slå, med ett långt kiai, Seiken Jodan, Gedan, Chudan Tsuki.



18 Dra tillbaka högerbenet i en halvcirkel bakåt och sedan framåt in till migi Sanchin Dach med Gyaku Mawashi Uke med Ibuki.



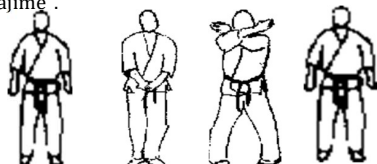
AVSLUTNING Stå kvar i sista positionen till "Naore". För sedan händerna över huvudet ned längs kroppens centerlinje till Moksou position, ögonen är öppna. Efter "Yasume" intas Fudo Dach.

Yantsu

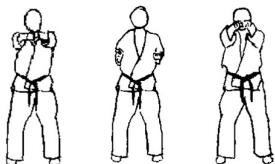
Rörelsemönster Yantsu

START Stå vänd mot Shinden i Fudo Dach. Vid "Moksou" sluts ögonen och händerna öppnas och förs ihop framför naveln. Fingrarna är nedåt och höger hand under vänster så att vänster fingertoppar täcker höger och tummarna krokas i varandra. Vid katans namn öppnas ögonen och vid Yoi förs händerna upp och täcker motsatt öra med handflatorna in mot huvudet och armarna korsade framför hakan. Hälarna vinklas 45° utåt/bakåt. Med ibuki förs händerna ned något längre än vid Fudo Dach, ca 45° nedåt, samtidig som de sluts till seiken och fötterna dras ihop så att de blir parallella.

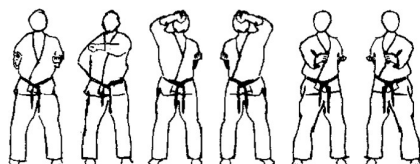
Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



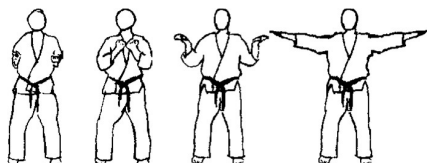
1A Direkt från Yoi Dach sträcks händerna fram i halshöjd, nukite position med handryggarna mot varandra med tumsidan mot golvet. Händerna sluts till seiken på tillbakavägen till hikiteposition. Därifrån är slås Morote Seiken Tsuki Jodan.



1B Händerna dras tillbaka till hikite. Därifrån utförs migi Uraken Mawashi Uchi, hidari Uraken Mawashi Uchi, migi Yohon Nukite Chudan, hidari Yohon Nukite Chudan.



1C Vänsterhanden dras långsamt tillbaka till hikite samtidigt som händerna sluts till seiken. Från hikite pressas händerna snett upp mot halsen. Ovanför bröstmusklerna öppnas händerna till nukite och pressas rakt ut i sidled till en morote Jodan Nukite. Armarna hålls något böjda.



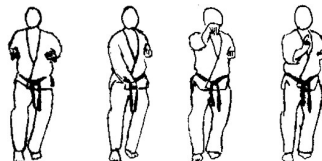
1D Höger fot dras långsamt in till Musubi Dach samtidigt som höger hand sluts till seiken och dras tillbaka till hikiteposition och vänsterhanden utför Chudan Shotei Uchi.



2 Steg fram med slag Seiken Chudan Oi Tsuki till migi Zenkutsu Dach.



3 Steg bakåt in till migi Neko Ashi Dach samtidigt som högerhanden dras till hikite i nukite (Vänsterhanden är fortfarande seiken). När ställningen är intagen utförs migi Shotei Uchi Gedan med fingrarna riktade rakt fram med handflatan parallellt med udnerlaget. Högerhanden dras långsamt rakt upp i Jodan Koken Uke. Lika långsamt roteras handen i ansiktshöjd och utför Shuto Uchi Komi.



4 Högerfoten dras långsamt in till Musubi Dach samtidigt som högerhanden utför Chudan Shotei Uchi.

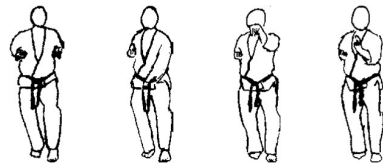


5 Steg fram med slag Seiken Chudan Oi Tsuki till hidari Zenkutsu Dach.



6 Steg bakåt in till hidari Neko Ashi Dach samtidigt som vänsterhanden dras till hikite med nukiteposition (Högerhanden är fortfarande seiken). När ställningen är intagen utförs hidari Shotei Uchi Gedan med fingrarna riktade rakt fram.

Vänsterhanden dras långsamt rakt upp i Jodan Koken Uke. Lika långsamt roteras handen i ansiktshöjd och utför Shuto Uchi Komi.



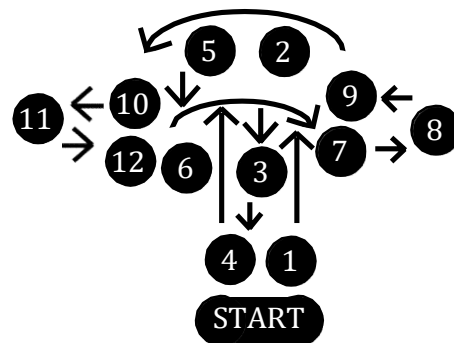
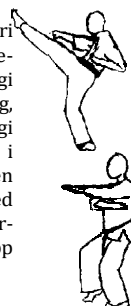
7 Vänd 90° medsols, vänsterfoten dras in till Musubi Dach, vänsterhanden hålls kvar i Chudan Shotei Uchi position.



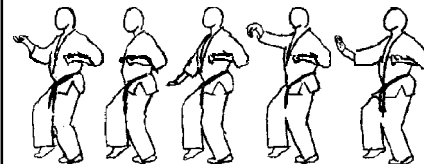
8 Steg fram till migi Zenkutsu Dach. Slå Seiken Tsuki Gedan, Jodan och Chudan med KIAI.



9 Steg fram och sparka hidari Jodan Mae Geri. Dra tillbaka benet och glid bakåt in till migi Neko Ashi Dach med täckning, båda händerna öppna, utför migi Haito Uchi Uke, hikitehanden i seiken. Dra tillbaka högerhanden och utför Shuto Gedan Uke med fingrarna rakt fram. Högerhanden dras långsamt rakt upp i Jodan Koken Uke. Lika långsamt



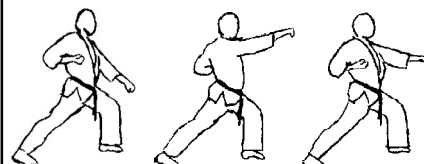
samt roteras handen i ansiktshöjd och utför Shuto Uchi Komi.



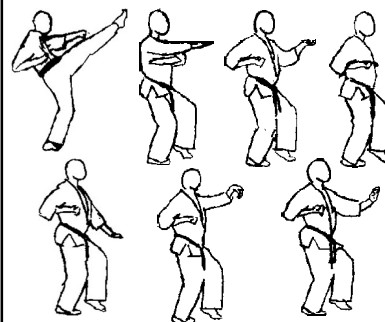
10 Vänd 180° motsols, högerfoten dras in till Musubi Dach, högerhanden hålls kvar i Chudan Shotei Uchi position.



11 Steg fram till hidari Zenkutsu Dach. Slå Seiken Tsuki Gedan, Jodan och Chudan med KIAI.



12 Steg fram och sparka hidari Jodan Mae Geri. Dra tillbaka benet och glid bakåt in till migi Neko Ashi Dach med täckning, båda händerna öppna, utför migi Haito Uchi Uke, hikitehanden i seiken. Dra tillbaka högerhanden och utför Shuto Gedan Uke med fingrarna rakt fram. Högerhanden dras långsamt rakt upp i Jodan Koken Uke. Lika långsamt roteras handen i ansiktshöjd och utför Shuto Uchi Komi.



AVSLUTNING Stå kvar i sista positionen till "Naore". Vid "Naore", dröj kvar med vänsterhanden när kroppen vrids medsols mot Shinden. Händerna förs, öppna, upp ovanför huvudet och sedan ned längs kroppens centerlinje till Moksou position, ögonen är öppna. Efter "Yasume" intas Fudo Dach.

基督教青年同盟

ウプサラ

極真空手