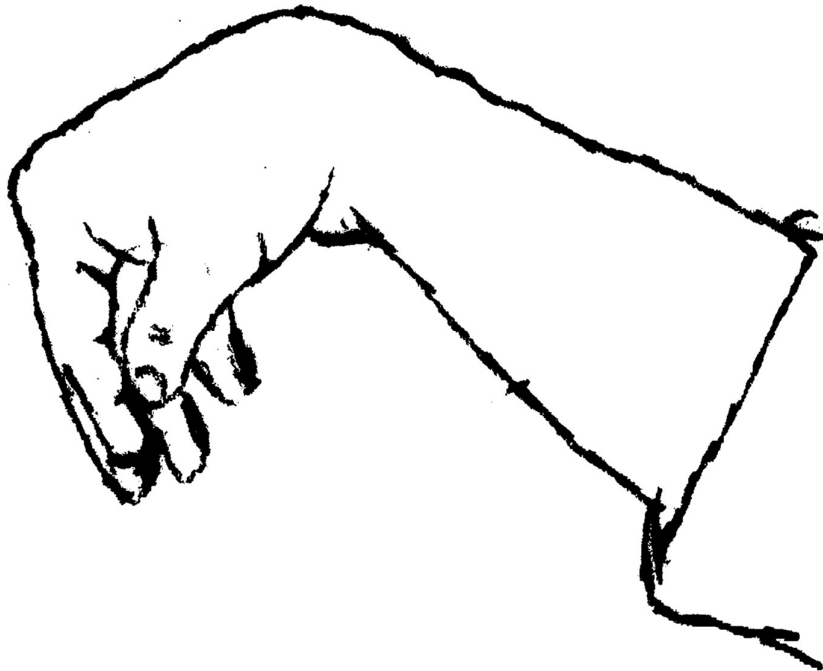


# Teknikkompendium



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](http://www.kyokushin uppsala.se)  
Swish 123 080 42 94  
Postgiro: 76 44 35-4  
Org nr: 817604-9099

### 2:a Kyu - Brunt bälte

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

Allmänna frågor om karate  
Förståelse och förevisning av karatens uppvärmingsövningar

- Slag

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Hira Ken Oroshi Uchi, Haishu Uchi (Jodan, Chudan), Hira Ken Mawashi Uchi, Age Jodan Tsuki, Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

- Blockeringar

Koken Uke (Jodan, Chudan, gedan)

- Sparkar

Tobi Nidan Geri  
Tobi Mae geri

- Kata

Pinan Sono Go  
Gekusai Dai

- Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

- Övriga krav

50 st armhävningar på Seiken  
20 st armhävningar på fingertopparna  
100 st sit-ups  
20 st hoppsparkar med båda fötterna samtidigt mot säck

# Svenska Budoförbundet

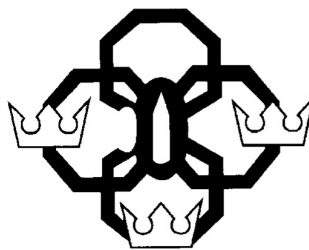
Sveriges första judoklubb var Hie-Gou i Göteborg, som bildades 1956. Redan året efter kom en klubb i Stockholm och till 1960 hade det blivit ett tiotal. Klubbarna samlades den 27 november 1960 i Göteborg och bildade Svenska Judoförbundet, som den 25 november året därpå anslöts till Riksidrottsförbundet.

Från och med 1964 kom ett stigande antal klubbar som tränande andra budoarter; karate, aikido, kendo med mera, med i förbundet. Eftersom många av medlemmarna i de olika klubbarna i regel börjat med judo och alla hade flitig kontakt med varandra, blev det naturligt att de samlades i Svenska Judoförbundet, och på så vis inordnades i Riksidrottsförbundets organisation. Snart var de andra budoarterna så talrikt representerade i förbundet att det blev på sin plats att dela upp arbetet i sektioner och döpa om förbundet till Svenska Budoförbundet. Så skedde den 15 november 1969.

Även om det fanns en stark vilja att verka för budons utveckling i Sverige var uppdelningen i sektioner inte helt oproblematiske. Fördelningen av förbundets medel var en stor stöttesten. Det blev några år av allmän huggsexa om förbundets medel innan den så kallade höglundska fördelningsmodellen, efter dess uppfinnare karateordförande Paul G. Höglund, infördes. Den gick ut på att sektionerna fick medeltilldelning efter antalet medlemmar - i princip innebär det att de medlemsavgifter som klubbarna betalar till förbundet slussas vidare till respektive sektion.

Judon fortsatte att vara den största sektionen ända fram till 1984, då den passerades av karaten. På tredje plats befann sig ju-jutsun, därefter aikidon och minst var kendon. Judon trivdes genom åren allt sämre i Budoförbundet och började under 80-talets första hälft att driva en kampanj för att få ett eget förbund. Det var under den hetsiga och ibland förvirrande debatt som slogan "Judo är inte budo" fördes fram, en tanke som får judons grundare Jigoro Kano att vända sig i sin grav.

Trots den hetsiga debatten fanns det ingen större motsättning inom förbundet, motviljan låg istället hos Riksidrottsförbundet, som föredrog den enklare administrationen i ett begränsat antal större idrottsförbund. På riksidrottsmötet 1987 beviljades överraskande judon sitt förbund och



www.budo.se

lämnade Svenska Budoförbundet den 30 juni 1988.

Nu blev karatesektionen den dominerande inom Svenska Budoförbundet, med sina nära 60% av medlemmarna. Karatesektionen består nu inte enbart av de klassiska karatestilarna. Istället har det i princip varit så att de arter och stilar som inte passat in i något av de andra sektionerna; aikido, ju-jutsu och kendosektionen, placeras i karatesektionen. Därför finns det även bland annat kinesiska

kamparter, wushu, shorinji kempo och taido under karatesektionen.

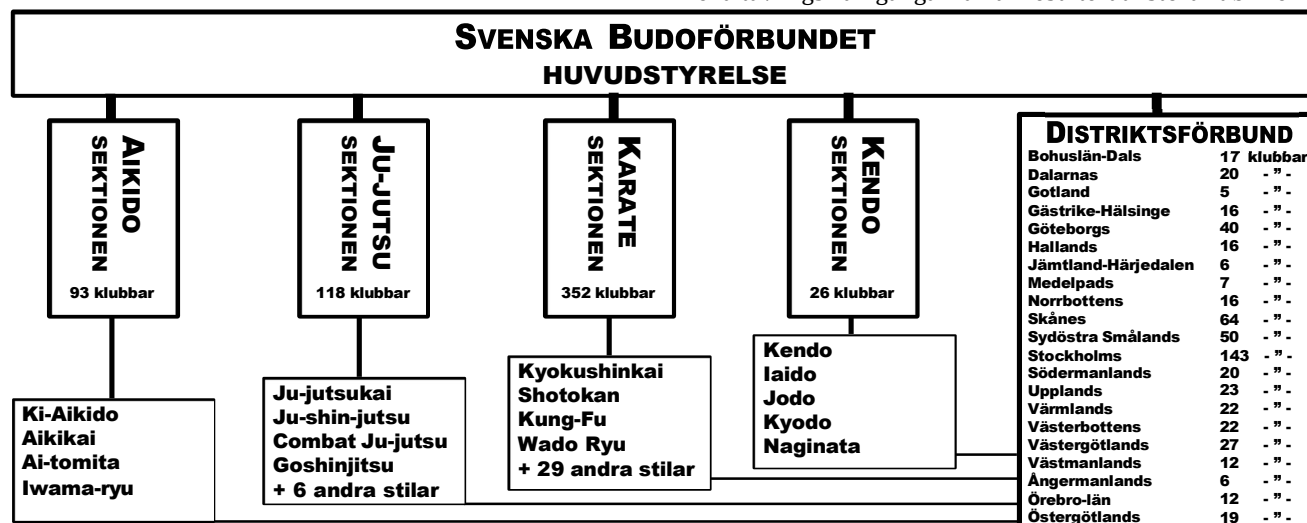
I takt med att den koreanska kamparten Tae-kwon Do ökade i antalet klubbar och utövare bildade de en egen sektion inom förbundet för att i mitten av 90-talet göra som judon, om än under mycket mindre turbulens, och bildade ett eget förbund. I samband med att Tae-Kwon Do:n lämnade förbundet påbörjade arbetet med att omorganisera ju-jutsusektionen.

Svenska ju-jutsusektionen bestod ända fram till slutet av 90-talet uteslutande av klubbar som tillhörde samma stilorganisation. Andra ju-jutsustilar tillhörde andra sektioner, som karate, eller andra förbund, som Svenska Gymnastikförbundet. Det fanns ett groende missnöje med det som skulle bli Svenska ju-jutsukai, monopolställning och från 1998 är ju-jutsusektionen organiserad som karatesektionen och öppen för olika ju-jutsustilar.

Största delen av förbundets praktiska arbete sker inom Budoförbundets sektioner, som väljer sina egna styrelser. Svenska Budoförbundets huvudstyrelse, som rent juridiskt är ensam ansvarig för organisationen, består av ett presidium samt ordföranden i varje sektion. Huvudstyrelsen ansvarar för det övergripande och beslutar i frågor som inte får sin lösning på sektionsnivå.

Mycket energi har ägnats åt att försöka lära journalister och allmänheten skillnaden mellan kvällstidningarnas löpsedlar om karatesparkar och det seriösa utövandet inom träningslokalerna.

I mitten av 80-talet kulminerade debatten om budons samband med gatuväldet för att sedan minska i styrka, för att ibland komma tillbaka om än aldrig med tidigare styrka. Under de senaste åren har medias allmänna bild av budo blivit allt mer positiv och de många och stora internationella tävlingsframgångarna har resulterat i stora rubriker.



# Svenska Budoförbundets etiska normer

På 80-talet, i samband med den hårdhänta hanteringen av budoarterna i massmedia, beslöt Svenska Budoförbundet att foga till ett tolfte kapitel i stadgarna, paragraf 54 till 60, med de etiska normerna nedan.

## Syfte

Dessa normer avser att skapa förståelse och respekt för de etiska riktlinjer, som ska ligga till grund för all utövning av budosporter inom förbundet. All utövande av budo ska ske i en anda av gott samförstånd och respekt mellan deltagarna. Normerna utgör därjämte ett led i den sociala och moraliska fostran, som är ett av idrottsrörelsens grundläggande ideal och avser att bidra till kampen mot våld inom och utom idrotten.

## Tillämpningsområden

Reglerna gäller för samtliga utövare, instruktörer och ledare i förbundet. Vid anlitaandet av utländska instruktörer, vars värderingar och tekniker avviker från de svenska normerna, ska dessa instruktörer upplysas om vad som gäller för svenska förhållanden och föreskrivas att i undervisningen och instruktion hålla sig inom ramen för de här angivna reglerna.

## Ansvar

Förening ska ha av förbundsstyrelsen godkänd eller godtagbar instruktör. Instruktörer och ledare bär ansvaret för att instruktion, träning och övrig utbildning sker i enlighet med förbundets regler och normer.

Det åligger varje instruktör och ledare att följa utvecklingen inom sin budoart, att med uppmärksamhet och fasthet tillse att utövarna följer sporternas regler och normer. Brott mot dessa ska omedelbart påtalas, så att den enskilde utövaren erhåller klara direktiv om gällande regler.

Det åligger instruktörer och ledare som undervisas i självförsvar att informera om gällande rätt till nödvärn enligt Brottsbalken.

## Instruktion och träning

Instruktörer och ledare ska i sin utbildning sträva efter att följa de framsteg som sker inom idrottslig forskning och utveckling.

Instruktören/ledaren ska vara ett föredöme inom sin budoart och lära eleverna ett sportsligt uppträdande såväl inom som utom träningslokalen.

Vid undervisning ska instruktören; lära ut enbart tekniker och grepp som är godtagbara enligt förbundets normer inom budosporterna, noggrant välja de tekniker och grepp som är anpassade till elevernas färdighet, ålder och utveckling. Instruktören får icke; undervisa i av förbundet ej godtagbara tekniker eller i användning av otillåtna redskap, använda förråande eller nedsättande metoder eller tekniker, utöva eller lära ut i övrigt olämpliga tekniker, tala nedsättande om eller på annat sätt förringa andra budoarter.

## Tävling

Vid tävling ska för varje budosport gällande tävlingsregler noggrant följas.

## Marknadsföring

All marknadsföring, inklusive uppvisning av budosport, ska vara vederhäftig, saklig och sanningsenlig.

Det åligger envar att vid marknadsföring iakttaga god sportslig sed och vid kontakt med allmänhet, myndighet och massmedia främja budosporternas anseende och goda ryckte.

## Tillsyn och efterlevnad

Det åligger förbunds-, sektion-, distrikts- och föreningsstyrelser att övervaka att dessa regler följes.

## Zayu no Mei Juichi Kajo

### ~ Sosai Oyamas elva motton ~

Dessa motton, tillsammans med Kyokushins Dojo Kun, formar kortfattat men grundligt Kyokushins filosofiska bas. Som alltid finns det olika tolkningar, speciellt när satserna översatts. Det är upp till utövaren att utvärdera de olika

tolkningsnivåerna. Det är inte bara att läsa vad som står utan även betänka det som finns mellan raderna.

Alla utövare bör reflektera över artens grundläggande filosofi. När åldern försämrar förmågan att använda kroppen, minskar den fysiska styrka och det enda som finns kvar är det utövaren bär i hjärtat.

Bushido i allmänhet och Kyokushin i synnerhet har inte som mål att enbart förhöja utövarens fysiska förmåga. Det är genom den hårda, fysiskt givande, träning utövaren strävar att förbättra såväl sin karaktär som estetiska sinne.



武の道の探究は断崖を  
よじ登るがごとし。休むことなく  
精進せよ。

1. Budo börjar och slutar med artighet. Var därför alltid korrekt och uppriktigt artig.

武の道は礼によってはじまり  
礼によっておわる。よって、  
常に礼を正しくせよ。

2. Att träna budo är som att bestiga berg - sträva uppåt utan uppehåll. Det kräver total och helhjärtad koncentration åt det som görs för stunden.

武の道においては、すべてに先手あり。  
しかれども私闘なし。

3. Sträva alltid efter initiativet inom alla områden, hela tiden på vakt mot själviska och tanklösa handlingar.

武の道においても金銭は貴いものなり。  
しかれども執着すべからず。

4. Inte ens budoutövare kan ignorera pengar, det gäller bara att vara försiktig och inte bli fäst vid dem.

-----  
武の道は姿なり。  
何事においても、  
常に姿を正しくすべし。

5. Budo är centrerad i hållning. Sträva efter att alltid upp-  
rätthålla en korrekt hållning.

-----  
武の道においては、  
千日を初心とし、  
万日の稽古をもって  
極とする。

6. Budo börjar med 1000 dagars träning och behärskas efter  
10 000 dagars träning.

-----  
武の道における自己反省は  
常に練達への機会なり。

7. I budo föder eftertanke visdom. Betrakta alltid funderingar  
över dina handlingar som en möjlighet till förbättring.

武の道は宇のためにあるものなり、  
修練によって私心を忘れるべし。

8. Budons form och ändamål är universiell. Alla egoistiska be-  
gär ska förbrännas av den hårdande elden från hård träning.

-----  
武の道においては点を起とし、  
円を終とす。  
線はこれに付随するものなり。

9. Budo börjar med en punkt och slutar i en cirkel. Raka  
linjer kommer från den principen.

-----  
武の道において真の極意は  
体験のみにある。  
よって体験を恐れるべからず。

10. Budons sanna väsen kan endast uppnås genom erfaren-  
het. I vetskap om detta, lär dig att aldrig frukta dess krav.

-----  
武の道においては信頼と感謝は  
忘れるべからず。

常に豊なる収穫を得ることを

11. Kom alltid ihåg: I budo är belöning från ett självsäkert  
och tacksamt hjärta, verkligt överflöd.

---

## Budo kensho

Den 23 april 1987 fastställdes Japanska Budoförbundet, en lös sammanslutning av tio självständiga japanska riksorganisationer för judo, kendo, kyudo, sumo, karatedo, aikido, kempo, naginata, jukendo och nippon budokan, en budons författning, bestående av sex punkter.

Dessa ska tjäna som riktlinjer för hur budoträning bör bedrivas. Arbetet med författningen pågick i sex år, med föreläsningar och sammanträden i stora kommittéer.

Beslutsgången i det japanska samhället är mycket omständlig och bygger i princip på att man fortsätter att ventilera och diskutera en fråga tills man nått enighet. Först då fattas ett beslut. Det kan ofta ta betydligt längre tid än sex år, även för frågor av mindre betydelse.

### Budons författning

Budo, rotad i det antika Japans stridskonst, är en aspekt av traditionell kultur som utvecklades från jutsu till do genom århundraden av historisk och social förändring. I enlighet med principen om sinnets och kroppens förening har budon utvecklats och förfinats en disciplin av sträng träning, som befrämjar artighet, teknisk skicklighet, fysisk styrka och föreningen av sinne och kropp. Moderna japaner har ärvt dessa värden och de spelar en framträdande roll i formandet av japaners personlighet. I det moderna Japan är budons anda en källa till kraftfull energi och befrämjar ett behagligt sinnelag hos individen.

Idag har budon spritts över världen och dragit till sig ett starkt internationellt intresse. Dock är en blind fascination inför ren teknikträning och obefogad uppmärksamhet på att vinna ett allvarligt hot mot budons essens. För att hindra en sådan förvrängning av denna konst måste vi fortlöpande granska oss själva och bemöda oss om att fullkomna och bevara detta nationella arv. Det är med detta hopp som vi slagit fast budons författning, för att vidmakthålla den traditionella budons grundläggande principer.

### Målsättning

Budons målsättning är att bygga karaktär, berika möjligheten till värdeomdömen och fostra en väldisciplinerad, kapabel individ genom deltagande i fysisk och mental träning med användande av stridstekniker.

### Träning

Vid daglig träning måste man ständigt följa dekorum, hålla sig till grunderna och motstå frestelsen att fullfölja blott teknisk skicklighet, istället för föreningen av sinne och teknik.

### Tävling

I en match och framförande av kata ska man manifesteras budoanda, anstränga sig till det yttersta, vinna med blygsamhet, acceptera nederlag ödmjukt och ständigt visa upp en sansad attityd.

### Dojo

Dojon är en helig plats för träning av sinne och kropp. Här ska man bevara disciplin, korrekt etikett och formalitet. Träningsområdet måste vara en tyst, ren, trygg och högtidlig miljö.

### Undervisning

När instruktören lär ut till de tränande ska budoläraren, för att vara en god instruktör, alltid sträva efter att förfina sin karaktär och gå vidare i sin egen skicklighet och fostran av sinne och kropp. Instruktören ska inte låta sig influeras av vinst och förlust, eller visa arrogans med sin överlägsna skicklighet, utan hellre hålla fast vid den attityd som passar ett föredöme.

### Främjande

I främjandet av budo ska man följa de traditionella värdena, söka kapabel träning, bidra till forskning och göra sitt yttersta för att fullkomna och bevara denna traditionella konst, med en förstäelse för internationella synpunkter.

# Träningspass

## uppvärmning ~ töjning ~ träning ~ nedvarvning ~ rörlighet

All ansträngande fysisk aktivitet bör inledas med någon form av uppvärmning. Uppvärmningen ska förbereda kroppen och psyket på den kommande aktiviteten. En ordentlig uppvärmning före all träning och tävling höjer prestationsförmågan och skaderisken minskar.

Kraven på uppvärmningen varierar beroende på vilken sorts aktivitet som ska göras efteråt. Teknisk krävande rörelser, aktiviteter med maximala ledutslag och aktiviteter med stora belastningar, fodrar en omsorgsfull uppvärmning.

En ordentlig uppvärmning gör att blodet styrs till arbetande muskler, vilket gör att syretransporten till musklerna går lättare när kroppen är varm. Ökad kroppstemperatur gör också att de kemiska processerna, bland annat sker energiutvinningen snabbare. Varma muskler och leder är mer elastiska vilket ökar rörligheten och minskar samtidigt riskerna för bristningar.

Det bästa sättet att få upp temperaturen i kroppen är att aktivera så stora muskelgrupper som möjligt. Dessa muskler vill då ha mer syre, vilket gör att blodkärlen öppnar sig och hjärtat måste pumpa mera blod.

Då stora muskelgrupper främst finns i benen är joggning

eller lätt löpning en lämplig start på uppvärmningen. Efter att den pulshöjande aktiviteten pågått några minuter kan uppvärmningen övergå till mera gymnastiska rörelser. De rörelserna bör aktivera de muskelgrupper som inte aktiverats tidigare och de grupper som kommer att användas under träningen. Syftet är att höja temperaturen i kroppens alla muskler med särskild tonvikt på de muskler som kommer att utsättas för stora påfrestningar. I slutet av uppvärmningen, som före maximala insatser bör vara minst 15-20 minuter, bör övningarna närma sig de krav som kommer att ställas under träningen ifråga om tempo, rörelser etc.

När musklerna blivit varma ska de töjas ut innan det egentliga arbetet startar. Se till att sträcka ut varje muskel minst en gång inför ett träningspass.

Efter träningen är det viktigt att varva ned, låta kroppen svalna och transportera bort de slaggprodukter som samlats i musklerna under träningspasset. Varje ansträngande träningspass bör avslutas med 5-10 min lättare aktivitet. Varva gärna olika rörlighetsövningar, stretching, med lätt aktivitet som håller musklerna igång tills alla muskler stretchats ordentligt för att öka rörlighet och vighet.

## En liten joggingskola

Jogging är en utmärkt motionsform som kan utövas ensam och i princip var och när som helst. En sak är dock viktig, bra skor som passar dina fötter. Det behövs skor med bra läst och riktig häl, ett par tenniskor duger till exempel inte att springa långt i.

### Skor

När du ska skaffa ett par skor är det viktigt att prova noga och länge. Gå runt i affären, spring på löpband etc. Skon ska sitta stadigt om foten och när hälen sätts i får det inte kännas stumt. Ett tips är att se hur sulorna på de vanliga skorna ser ut, om de är mer slitna på ena sidan etc, och berätta för försäljaren. Slits sulorna mer på ena sidan beror det på sneda fotinsättningar och då behövs en sko som kompenserar för det.

När du ska springa är det bra med sockor med instickad filtsula, det minskar risken för skoskav. Du bör klä dig rätt varmt och det gäller även benen. Klä dig efter flerskicksprincipen, inte en enda tjock tröja utan flera lite tunnare när det är kallt.

### Teknik

Som med all ny fysisk aktivitet ska du börja lugnt och försiktigt. Det gäller att få in teknik och vänja kroppen innan belastningen och arbetsmängden ökas. Jogging innebär en lugn avspänd löpning med ganska korta steg. Sätt i hälen och rulla fram på foten, se figur. Sparka inte benet bakåt, det är bortkastad energi. Se till att foten är i linje med benet och att knät viks framåt, rakt ovanför foten i steget.

### Första gångerna

Se till att börja jogga på ett mjukt underlag, motionsspår eller grusvägar. Känns det tungt och motigt så kan du sakta ned, undvik att stanna helt utan håll dig i rörelse hela tiden. Efter några veckor med regelbunden träning kan du öka belastningen, längden på turen eller hårdare underlag i form av asfalt. Vid asfaltunderlag är det extra viktigt att ha bra, fjädrande skor.

### Andning

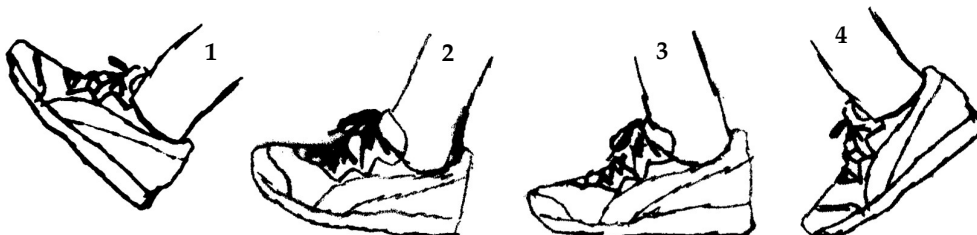
I början är det kanske svårt att få en jämn och lugn andning. En lugn, djup inandning genom näsan och en kort, kraftfull utblåsning genom munnen så att lungorna töms ordentligt. Du kan träna in en bra andningsrytm som är i takt med stegen, var 4:e eller 5:e steg passar de flesta.

Undvik att sjunka ihop med böjd rygg, spring lätt framåtlutad med rak rygg och avslappnade axlar. Håll huvudet högt och dra in hakan så blir luftvägarna maximalt fria. Det är mycket att tänka på och det går inte att hålla allt i huvudet. Börja med fotinsättningen och löpsteget, sedan andningen och sist kroppshållningen.

### Träningsvärk

Vanlig träningsvärk motverkas av ordentlig stretching efter träningsrundan. Ömma leder är ett tecken på överansträngning, leden kan skyddas med värmeskydd som finns att köpa i välsorterade sportaffärer. Om du har smärta som inte kommer av träningsvärk bör du göra ett uppehåll

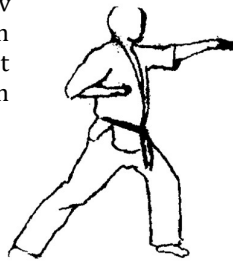
tills smärtan går över. Återkommer den bör du konsultera idrottsläkare.



Löpsteget sker genom att hälen först sätts i och sedan rullar foten mot underlaget.

### Hira Ken Tsuki Jodan

Handpositionen är Hira Ken med handflatan nedåt mot underlaget. Träffyten är oftast hals, men kan även vara andra ömtåligare delar av Jodan. Armen fullt utsträckt som i Seiken Tsuki.



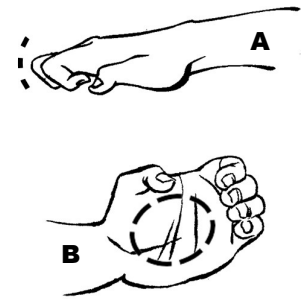
### Hira Ken Tsuki Chudan

Handpositionen är Hira Ken med handen vertikal. Träffyta Chudan med armen utsträckt som Tate Tsuki.



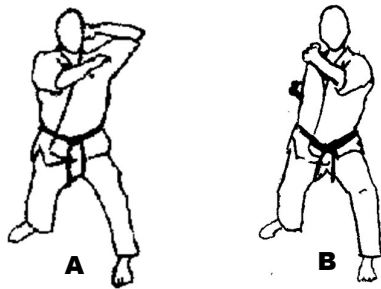
### Hira Ken

Den främre leden av fingrarna viks in, figur A. Träffyten är antingen de främre knogarna eller handflatan, figur B.



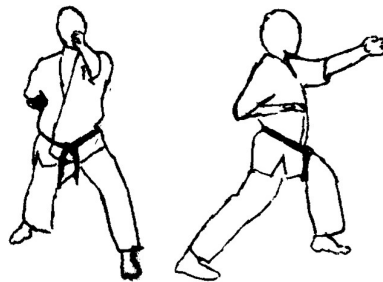
### Hira Ken Oroshi Uchi

Handpositionen är Hira Ken och slaget hämtas från nacken med hikitearmbågen som täckning, A. Slaget går i en halvcirkel snett nedåt, över näsan, och stannar i axelhöjd på andra sidan centerlinjen, B. Träffyta är oftast näsa eller käke.



### Hira Ken Mawashi Uchi

Från hikiteposition går slaghanden i en halvcirkel snett uppåt och träffar med handflatan mot örat. [Luftkudden i handflatan skapar ett övertryck som spräcker trumhinnan i örat - testa INTE!]



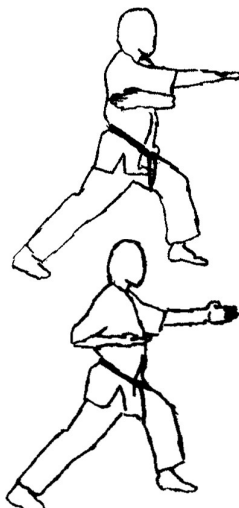
### Age Jodan Tsuki

Ett uppåtgående slag med Seiken, vanligaste träffyten är hakan.



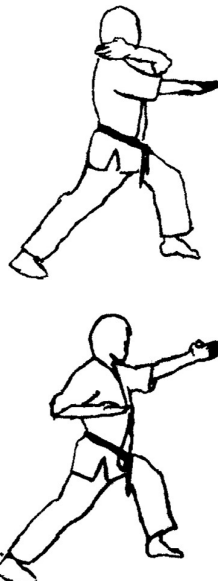
### Chudan Haishu Uchi

Slaget hämtas under hikitearmen, som är utsträckt för att täcka, med handflatan i kontakt med bålen och tummen med hikitearmen. Slaget går i en halvcirkel parallellt med underlaget, handen hålls vertikalt, och stannar i centerlinjen, något över bälteshöjd.



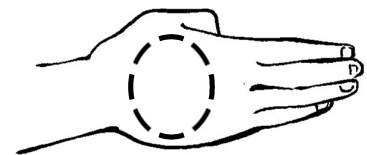
### Jodan Haishu Uchi

Slaget hämtas ovanför hikitearmen, som är utsträckt för att täcka, med handflatan mot örat. Slaget går i en halvcirkel med slaghanden i linje med armen och stannar i centerlinjen i Jodan.



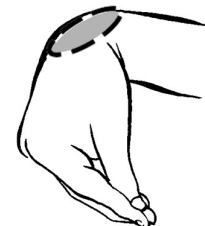
### Haishu

Handryggen, se figur.



### Koken

Baksidan av handleden. Tumme och långfinger hålls ihop med resterande fingrar runt dem.



### Jodan Koken Uchi

Slaget går i en halvcirkel upp och in till jodan. Fingrarna helt bakom handleden och parallella med underlaget.



### Chudan Koken Uchi

Slaget går i en halvcirkel in till centerlinjen i chudan. Fingrarna helt bakom handleden och parallella med underlaget.



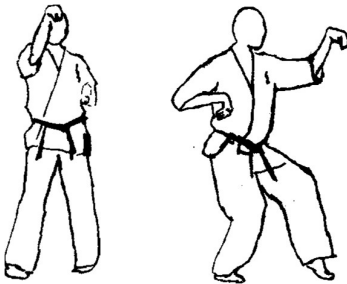
### Gedan Koken Uchi

Slaget går i en liten halvcirkel ned till gedan och sedan lite framåt. Fingrarna rakt bakom handleden.



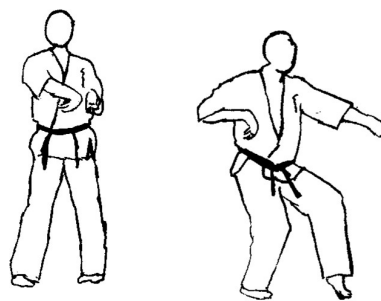
### Jodan Koken Uke

Blockeringen går rakt upp i centerlinjen, fingrarna och armbåge rakt under handleden. Armen böjd och handen är så högt uppe att blicken är under fingrarna



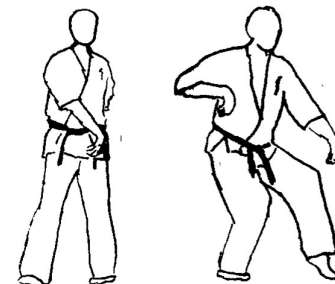
### Chudan Koken Uke

Blockeringen går i en snäv halvcirkel förbi centerlinjen i chudan, fingrarna 45° nedåt.



### Gedan Koken Uke

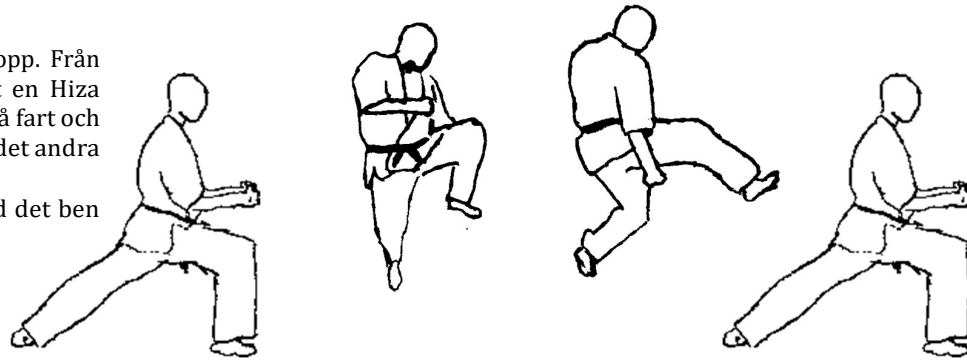
Blockeringen går snett nedåt förbi centerlinjen i gedan med fingrarna rakt bakom handleden.



### Tobi Mae Geri

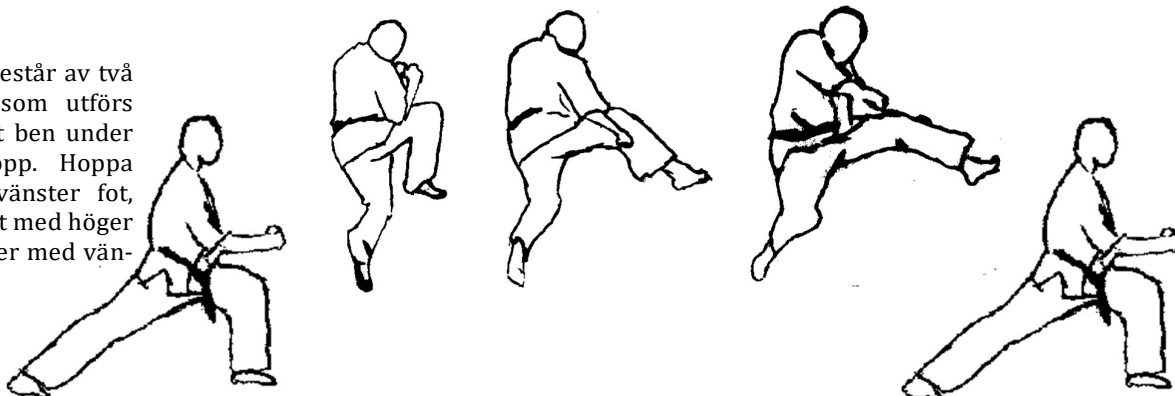
En Mae Geri som utförs i ett hopp. Från Zenkutsu utför bakre benet en Hiza Geri liknande rörelse för att få fart och i luften utförs Mae Geri med det andra benet.

En variant är att sparka med det ben som gör upphoppet.



### Tobi Nidan Geri

Tekniken består av två Mae Geri som utförs med varsitt ben under samma hopp. Hoppa upp från vänster fot, sparka först med höger och där efter med vänster.





# Pinan Sono Go

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



**1** Vänd åt vänster och intag Hidari Kokutsu Dach med Seiken Uchi Uke och Seiken Chudan Gyaku Tsuki. Dra in gyaku handen till hikiteposition samtidigt som oi placeras med tetsui mot handflatsidan. Tillsammans med händerna intas Musubi Dach, hamnar i startpositionen igen.



**2** Upprepa första steget åt andra hållet, vänd åt höger och intag Migi Kokutsu Dach med Seiken Uchi Uke och Seiken Chudan Gyaku Tsuki. Dra in gyaku handen till hikiteposition samtidigt som oi placeras med tetsui mot handflatsidan. Tillsammans med händerna intas Musubi Dach, hamnar i startpositionen igen.



**3** Steg fram in i Migi Zenkutsu Dach med Oi Morote Uchi Uke.



**4** Steg fram in i Hidari Zenkutsu Dach och utför Seiken Gedan Juji Uke. Dra tillbaka händerna till brösthöjd och utför Shuto Jodan Juji Uke. Flippa händerna och dra dem tillbaka till gyaku hikiteposition handflata mot handflata med oi handen överst. Den sista rörelsen är snabb i början och saktar sedan ned.



**5** Steg fram in i Migi Zenkutsu Dach med Seiken Chudan Oi Tsuki.



**6** Vänd 180° in i Kiba Dach Ku Ju med Migi Jodan Soto Keage i steget och sedan Seiken Gedan Barai med Kiai. Täck 180° och utför Chudan Haishu Uchi långsamt, hikitehanden sluts långsamt till seiken när den når hikiteposition.



**7** I steget sparkar höger ben Soto Keage så att Teisoku träffar den utsträckta handens handflata, utan att sätta ned foten utförs Migi Hiji Ate som också träffar den utströckta Haishu handen. Sedan intas Migi Kake Dach tillsammans med Migi Morote Uraken Shomen Uchi Chudan med KIAI.



**8** Som en förberedelse till hoppet flyttas vänster fot ut, långsamt, till en Kokutsu ställning medan händerna slår rakt uppåt, Ago Uchi. När händerna kommit i position utförs en tobi vändning, händerna dras till hikiteposition under hoppet. Vid landningen intas en extremt låg Kake Dach med Seiken Gedan Juji Uke med KIAI.



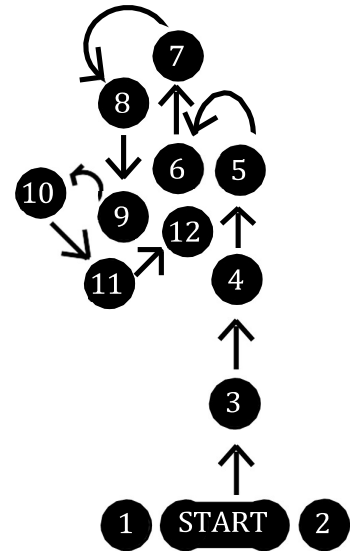
**9** Steg fram in i Migi Zenkutsu Dach med Seiken Morote Uchi Uke.



**10A** Vänd med Ura 45°, in i Zenkutsu Dach med överkroppen vinklad bakåt parallellt med det raka vänsterbenet. Vänsterhanden utför Shuto Gedan Barai, högerarmen vinklas 45° snett nedåt, parallellt med vänsterbenet, dubbelvikt från armbågen, Shuto position med fingrarna i höjd med hakan.



## Rörelsemönster Pinan Sono Go



**10B** Vrid höfterna in i en djup Hidari Zenkutsu Dach. Oi handen täcker för Gedan Barai med Shuto placerad över örat. Gyaku handen slår Gedan Shotei Uchi, griper tag och dras sedan snabbt snett uppåt bakåt samtidigt som oi handen utför Seiken Gedan Barai. Höfterna vrids in så att Kiba Dach Yon Ju Go intas.



**11** Vänster ben dras långsamt in till Musubi Dach, händerna behålls i de tidigare positionerna.



**12A** Flytta ut höger ben 45° snett framåt och intag "bakvänd" Zenkutsu Dach med högerhanden i Shuto Gedan Barai och vänsterarmen dubbelvikt snett nedåt, parallellt med benet.

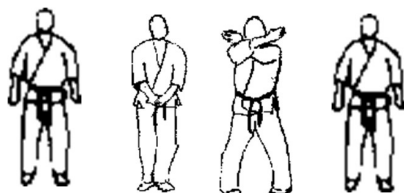


**12B** Vrid höfterna in i en djup Migi Zenkutsu Dach. Oi handen täcker för Gedan Barai med Shuto placerad över örat. Gyaku handen slår Gedan Shotei Uchi, griper tag och dras sedan snabbt snett uppåt bakåt samtidigt som oi handen utför Seiken Gedan Barai. Höfterna vrids in så att Kiba Dach Yon Ju Go intas.



# Gekusai Dai

**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** Vänder åt vänster genom att vänster ben går bakåt i en halvcirkel och sedan framåt in i migi Sanchin Dach med Jodan Uke.



**2** Steg fram till hidari Zenkutsu Dach med Jodan Oi Tsuki.



**3** Dra tillbaka höger ben in till Kiba Dach med Seiken Gedan Barai.



**4** Vänder 180° till hidari Sanchin Dach genom att vänster fot gör en halvcirkel framför höger fot och sedan tillbaka till bakre position. Höger fot är stilla hela tiden.



**5** Steg fram till migi Zenkutsu Dach med Jodan Oi Tsuki.



**6** Dra tillbaka vänster ben in till Kiba Dach med Seiken Gedan Barai.



**7** Steg fram med höger ben till migi Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



**8** Steg fram till hidari Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



**9** Steg fram med höger ben till migi Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



**10** Bakre ben Jodan Mae Geri steg fram till Zenkutsu Dach med Jodan Age Hiji Ate, Uraken Oroschi Uchi, Seiken Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.



**11** Bakre ben gör Ashi Barai framåt samtidigt som händerna sätts i position för Shuto Uchi Uchi bakåt. Höger ben fortsätter rörelsen bakåt efter fotsvepet för att vända 180° in till Kiba Dach Ku Ju med Shuto Uchi Uchi med KIAI.



**12** Steg fram till hidari Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



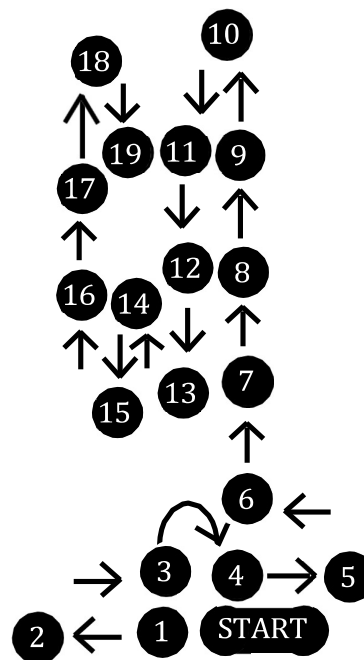
**13** Steg fram med höger ben till migi Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



**14** Höger ben går bakåt, ushiro, till hidari Sanchin Dach med Seiken Uchi Uke med Ibuki.



## Rörelsemönster Gekusai Dai

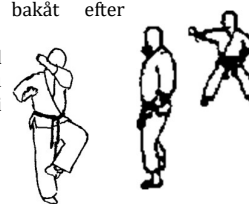


**15** Bakre ben Jodan Mae Geri steg fram till Zenkutsu Dach med Jodan Age Hiji Ate, Uraken Oroschi Uchi, Seiken Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.

### Sett från andra hållet



**16** Bakre ben gör Ashi Barai framåt samtidigt som händerna sätts i position för Shuto Uchi Uchi bakåt. Vänster ben fortsätter rörelsen bakåt efter fotsvepet för att vända 180° in till Kiba Dach Ku Ju med Shuto Uchi Uchi med KIAI.



### Sett från andra hållet

**17** Steg fram till migi Zenkutsu Dach med Oyama Tsuki (som Gyaku Jodan Tsuki och Oi Shita Tsuki, händerna i linje).



**18/19** Steg fram till hidari Zenkutsu Dach med Oyama Tsuki och sedan steg direkt bakåt till migi Zenkutsu Dach med Oyama Tsuki.



**AVSLUTNING** Stå kvar i sista positionen till "Naore". Efter "Naore" förs händerna, öppna, upp ovanför huvudet för att sedan föras 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