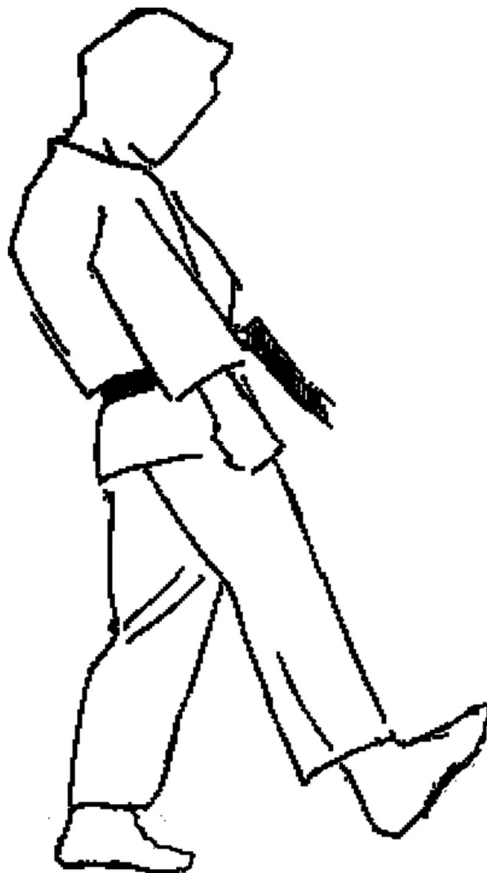


# Teknik kompendium

A circular logo with a black and white design. It features a central white circle containing the text "3 Kyu". This central circle is surrounded by four black, teardrop-shaped segments that point towards the corners of the outer circle, creating a four-pointed star or cross-like pattern.

**KFUM Uppsala Kyokushin Karate**





## KFUM Uppsala Kyokushin Karate

Dojo: Rapskatan 33  
Postadress: 754 50 Uppsala  
Telefon: 076-035 39 77  
E-post: [info@kyokushinupsala.se](mailto:info@kyokushinupsala.se)  
Internet: [www.kyokushinupsala.se](http://www.kyokushinupsala.se)  
Swish: 123 080 42 94  
Postgiro: 76 44 35-4  
Org nr: 817604-9099

### 3:e Kyu - Grönt bälte

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

Allmänna frågor om Karate

- Fotställningar

Kake Dach

- Slag

Chudan Hiji Ate, Chudan Mae Hiji Ate, Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)  
Ushiro Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate

- Blockeringar

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

- Sparkar

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

- Kata

Pinan Sono Yon

- Kumite

Jiyu Kumite (Frifighting)

- Övriga krav

50 st armhävningar på knogarna, Seiken

100 st sit-ups

15 st hoppsparkar med båda fötterna samtidigt mot säck i chudan höjd

Eleverna kommer att testas att röra sig i Kake Dach



## Kyokushin böcker

För att lära sig och utöva karate krävs ett aktivt deltagande i en dojo. Det går inte att lära sig karate, med allt vad det innebär, genom böcker. Däremot kan böcker vara ett bra hjälpmedel, liksom video och liknande, och många gånger ge fördjupade och nya aspekter för träningen.

Under åren har det publicerat ett antal böcker med direkt anknytning till Kyokushin och nedan listas några av dessa. Det finns naturligtvis många andra bra böcker om karate, budo och allmän träningslära.

### What is Karate?

#### Masutatsu Oyama

1958, [1966 Lib.Con. Card 66-21210], Nichio, Shuppansha, Tokyo Japan

Den första Kyokushinboken med tekniker, kator och en del självskydds tillämpningar.



### This is Karate

#### Masutatsu Oyama

1965, ISBN 0-87040-254-4 (1984) Japan Publikations Inc, Tokyo Japan

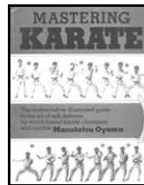
Boken tar upp de flesta aspekter av karate i allmänhet, historia, utveckling etc, och Kyokushin i synnerhet.



### Mastering Karate

#### Masutatsu Oyama

1966, ISBN 0-448-01747-4 US upplaga av "What is Karate?"



### Vital Karate

#### Masutatsu Oyama

1967, ISBN 0-87040-143-2 Japan Publikations Trading Co., Tokyo Japan

En kortare instruktionsbok avsedd för självstudier av Kyokushin.



### Boy's Karate

#### Masutatsu Oyama

1968, Japan Publikations Inc., Tokyo Japan

En bok om hur och varför unga kan bli bra karateutövare och även träningsupplägg.



### Advanced karate

#### Masutatsu Oyama

1970, ISBN 0-87040-0001-0 Japan Publikations Trading Co., Tokyo Japan

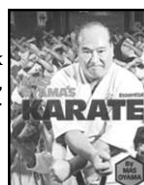
Innehåller tillämpningar boövningar, första hjälpen m.m.



### Mas Oyama's Essential Karate

#### Masutatsu Oyama

1975, ISBN 0-8069-8844-4 Sterling Publishing, New York Innehåller teknik, en del kator, självförsvars tillämpningar m.m.



### The Kyokushin Way

#### Masutatsu Oyama

1979, ISBN 0-87040-460-1 Japan Publikations Trading Co., Tokyo Japan

Sosai berättar om egna upplevelser, karateutveckling och filosofi.



### Karate, the world of the ultimate

#### Masutatsu Oyama

1984, Honbu dojo Specialtryck inför 3:e VM.

### Modern Karate

#### Masutatsu Oyama

1971, Svenska Budoförlaget Svensk översättning av "Vital Karate".

### The Kyokushinkai Knock-Down Karate Book

#### Howard Collins

1980, ISBN 0-9507327-0-2

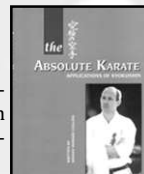
Mid Wales Litho Ltd, Gwent Tillämpningar och kombinationer för knock.



### The Absolute Karate

#### Howard Collins

1995, ISBN 91-630-3486-7 Innehåller bland annat en kortare biografi, karatefilosofi och en del utförligare teknikbeskrivningar.



### Kyokushinkai Karate Kata Book

#### Brian Fitkin

1978, Sigtuna Tryck och Reklam AB

Alla Kyokushin kator i bildserier med svensk och engelsk textbeskrivning.



### The Fundamentals of Kyokushin Karate

#### Brian Fitkin

1982, ISBN 91-7260-698-3

Alla tekniker inom Kyokushin systemet i utförliga bildsekvenser uppdelat efter graderingskrav.



### Karate - en instruktionsbok i modern karate

#### Attila Meszaros

1969, Williams Förlag AB, Bromma

Den första svenska Kyokushinboken innehållande bland annat bakgrundshistoria, tekniker, makiwaraträning och karatefilosofi.



### Kyokushin Karate-Do, Grundtekniker del 1

#### Johnny Grimståhl

1977

### Power Karate I & II

#### David Cook

1980, ISBN 91-970787-0-0

Böckerna tar upp alla tekniker och kator inom Kyokushin systemet.



### Mas Oyama's Karate As practiced in Japan

#### Bobby Lowe

1995, Arcon Pub

### The Budo Karate of Mas Oyama

#### Cameron Quinn

1987

### The Young Lions of Mas Oyama's Kyokushin Karate

#### Necfe Artan/ Bobby Lowe

1985

### Kyokushin Karate Kata

#### Steve Arneil

1985, Graphic Satellite One Ltd.

### Kihon - A pictorial manual of the basic Kyokushinkai

#### Steve Arneil

1994, Kyokushinkai UK Ltd.

### Modern Karate

#### Steve Arneil/Bryan Dowler

1974, Kaye & Ward Ltd, England Grundläggande information om Kyokushin och karate.



### Better Karate

#### Steve Arneil/Bryan Dowler

Innehåller bland annat etikett, tekniker och tillämpningar.



### Karate - A guide to unarmed combat

#### Steve Arneil/Bryan Dowler

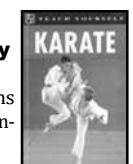
1975, Kyokushinkai UK Ltd.

### Teach Yourself Karate

#### Steve Arneil/Liam Keaveney

1991, ISBN 0-340-52782-X

En självstudiebok i Kyokushin grunder med tekniker, etik och principer.





## Styrketräning

Vanligtvis avser begreppet "styrketräning" träning med vikter eller maskiner, men det är endast en form av styrketräning. I princip är all fysisk aktivitet som påverkar kroppen styrketräning, oavsett om det sker med eller utan vikter, externa vikter eller med den egna kroppen som enda belastning.

Före puberteten bör det inte ske någon som helst styrketräning med vikter eller maskiner. Innan kroppen är färdigutvecklad bör den inte utsättas för stora träningsmängder med ensidig träning eller tung styrketräning. Det är först i 20 års åldern som den naturliga styrkeökningen är uppnådd. Från 15-16 års åldern kan dock träningen bedrivas som för vuxna men med reducerad belastning vid viktränning.

### Musklernas arbetsätt

Kroppens förmåga att röra på sig kommer från att musklerna kan utföra arbete genom att förkorta sig. En muskel består av en mängd tunna muskelfibrer placerade i buntar. Det finns två typer av fibrer; snabba och långsamma. De båda typerna av muskelfibrer förekommer blandat i alla muskler, fast med rätt stora variationer. Den huvudsakliga skillnaden mellan fibertyperna är hur snabbt de når sin högsta spänning och hur länge den kan bibehållas. En del människor har flest långsamma och andra flest snabba muskelfibrer, fördelningen är troligen ärftligt bestämd. De olika fibertyperna kan påverkas med träning.

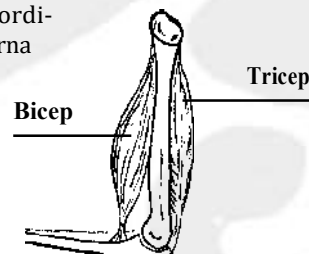
Det är många faktorer som påverkar muskelfunktionen. När en rörelse ska utföras sänds elektriska impulser från ett motoriskt centrum i hjärnan till musklerna via ryggmärgen. Från ryggmärgen förmedlas signalen till en nervtråd som delar upp sig inne i muskeln för att nå varje enskild muskelfiber. En nervcell med anknutna muskelfibrer utgör en så kallad motorisk enhet.

Muskler som kräver stor rörelseprecision har ett litet antal fibrer i sin motoriska enhet. Muskler som utvecklar stor kraft och med mindre behov av precision kan ha över tusen fibrer per motorisk enhet.

Varje gång en impuls når muskelfibern utlöses en kortvarig kontraktion. Om flera impulser kommer efter varandra fortsätter kontraktionen och dessutom med högre spänning. För att kunna prestera bra krävs inte bara att rätt muskler aktiveras vid rätt tidpunkt, utan också att de muskler som motverkar rörelsen är avslappnade. Det kräver ett avancerat kontrollsystem av både in- och utgående signaler mellan kroppens olika delar. En stor del av de stora förbättringar som sker i början av träningsperioder kommer ofta från nervsystemets anpassning, kroppen lär sig koordinera de in- och utgående signalerna till de motoriska enheterna.

Det är viktigt att komma ihåg att ingen muskel arbetar ensam. Till exempel finns det över varje led ett samspel mellan böjare och sträckare, mellan inroterande och utåt-roterande muskler. Muskler med motsatt funktion kallas antagonister, se figur 1.

Figur 1



Böjkraften i bicepsmuskeln motverkas av sträckkraften i tricepsmuskeln

### Muskulära faktorer

I stort sett gäller att ju större tvärsnittsytan en muskel har, desto större kraft kan den utveckla. Muskelns fibersammansättning och fiberriktning påverkar också resultatet. Snedfibriga muskler har mycket större kontraktionskraft än motsvarande parallellfibriga muskel.

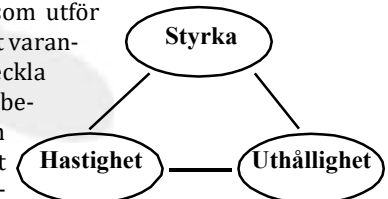
Om kontraktionen är mycket hastig blir kraften lägre än vid en långsammare fortkortning. Kraftminskningen är inte lika stor i de snabba som i de långsamma fibrerna.

Genom att starta en rörelse med en motrörelse går det att utveckla större kraft jämfört med om muskeln startar med rörelsen direkt. Det beror dels på att motrörelsen, om den är tillräckligt snabb och kraftig, starta en reflex att motverka den första rörelsen. Dels innebär motrörelsen att det lagras energi i muskeln och till sist kan en motrörelse göra att den planerade rörelsen kan starta från ett bättre utgångsläge med längre väg eller tid att låta muskeln verka.

### Träning för karate

Det finns tre viktiga komponenter inom karate; styrka, hastighet och teknik. Utan allt för stor betoning kan det sägas att det är bättre att använda ungdomen till att utveckla styrka och hastighet och sedan låta teknik kompensera den minskande fysiska förmågan vid stigande ålder, än tvärtom. Styrka och hastighet hänger ihop och det går inte att uppnå det ena utan den andra komponenten. Däremot finns det olika aspekter på styrka. Dels kan styrka vara den maximala kraft som utvecklas och dels kan styrka vara hur länge arbetet kan utföras - uthållighet. Fortsättningsvis kommer styrka att användas synonymt med kraftbegreppet. Sambandet mellan de tre komponenterna visas i figur 2.

De tre aspekterna hänger ihop, det är ju samma muskler som utför arbetet, och är samtidigt varandras motsatser. Att utveckla maximal styrka sker på bekostnad av hastighet och uthållighet på samma sätt som maximal uthållighet hämmar styrka och hastighet.



Figur 2

Inom utövandet av karate behövs de tre aspekterna lika mycket och träning bör fördelas jämnt mellan olika övningar.

### Träning för styrka

Med maximalstyrka menas i allmänhet det största motstånd som kroppen/muskeln klarar att övervinna. En repetition maximum, 1 RM, är den högsta belastning som individen klarar vid en enskild dynamisk ihopdragande rörelse. All träning för att öka maxstyrkan använder extrema belastningar och det är därför väldigt viktigt att vara extra noggrann vid utförandet.

Den vanligaste träningsmetoden för att öka den dynamiska maximala styrkan bygger på att genomföra ett relativt litet antal, runt fem stycken, övningar om 3-5 serier, så kallade set, med 1-3 repetitioner, så kallade reps, på en belastning av 85-100% av 1 RM. Antalet träningspass där samma muskelgrupp belastas med maxstyrka brukar anges till högst tre per vecka. Se till att även utnyttja den bromsande fasen i rörelsen genom att hålla emot.



## Träning för muskelvolym

Tillväxt i muskelvolym är i första hand ett resultat av att de snabba fibrerna växer. Det genetiska arvet har alltså stor påverkan för en sådan träning. För att stimulera de snabba fibrerna krävs relativt höga belastningar med låg rörelsehastighet, speciellt i den bromsande fasen.

Bäst resultat blir det när varje set är så jobbigt att det är ordentligt kämpigt att genomföra de sista repetitionerna. I takt med ökad styrka bör belastningen ökas istället för att öka antalet reps. En vanlig träningsmetod kan vara 3-4 övningar med 3-5 set om 6-10 reps med 70-80% av 1 RM.

Personer som har lätt för att öka i vikt vid träning får antagligen ut mer av att göra 3-4 övningar med 5-10 set om 10-15 reps med 50-70% belastning.

## Hastighetsträning

Två avgörande komponenter vid hastighet är reaktionstid och musklernas explosiva styrka. Det går att förbättra båda med träning. Reaktionstiden beror dels på hur startsignalen mottas, till exempel ger beröring snabbare reaktion än synintryck. Ett sätt att korta reaktionstiden är att öva under så realistiska förhållanden som möjligt. Till exempel kan en sprinter med fördel öva starter med startblock, kommandon och startpistol.

Träning av reaktions- och rörelsesnabbhet kräver hög koncentration och bör därför ligga någorlunda tidigt i ett träningspass. Det är dock viktigt med en ordentlig uppvärmning för att undvika skador, men också för att impulserna går snabbare i en varm kropp. Tänk på att musklerna behöver ordentlig vila vid explosivt arbete. En tumregel kan vara att inte underskrida 1 till 10 förhållande. Det vill säga 1 s intensivt arbete och 10 s vila.

En metod att öka musklernas explosiva styrka, största möjliga styrka på kort tid, är att göra 3-6 set om 4-6 reps med 70-85% belastning. En övning för att öka styrka under hög rörelsehastighet är att göra 3-6 set om 6-10 reps med 40-70% belastning.

## Uthållighetsträning

Musklerna jobbar antingen anaerobt eller aerobt. När man talar om uthållighet menar man oftast musklernas aeroba förmåga. Ett sätt att öka den aerobauthålligheten är att i lugnt tempo göra 2-4 set om 15-50 reps med 40-60% belastning. Vilan mellan seten bör ligga mellan 30 s och 2 min. Den anaeroba uthålligheten går till exempel att öva upp genom maximalt arbete i 20-90 s med 2-15 min vila och 2-10 omgångar. Ett annat sätt är maximalt arbete i 10-20 s 3-6 minuters vila i 2-5 omgångar.

## Allmänna träningsråd

Styrketräning är ett komplement till den ordinarie träning och får inte komma att dominera under rekreations- och uppbyggnadsträning.

Ordentlig uppvärmning före varje träningspass. Innan maximal belastning måste ytterligare uppmjukning med lättare vikter ske.

Öka belastningen succesivt. Öka inte för snabbt för styrkan i leder och senor ökar inte lika snabbt som muskelstyrkan. Träna regelbundet. För att få resultat behövs runt tre pass i veckan.

Vila ordentligt mellan passen och övningarna så att kroppen hinner återhämta sig.

Träna inte omedelbart före eller efter en måltid.

Tänk på ordningsföljden på övningarna. Placera inte övningar som tränar samma muskelgrupper omedelbart efter varandra.

Kom ihåg att träna antagonisterna så att det är proportion och harmoni i styrketillväxten.

Variera övningarna så att musklerna får arbeta i olika vinklar. Rörelsen ska kännas naturlig, speciellt vid start, vändning och slutposition.

Teknikinläring bör ske under överinseende av en kunnig instruktör. Efter inlärningsfasen är det lagom med en belastning som klaras i max 15-20 reps.

Välj en belastning så att övningarna kan utföras strikt och utan fusk.

## Allmän lyftteknik

Axlarna ska vara sänkta och kroppen i balans, spänd och svankad i ryggen. Rörelsen ska dras igång mjukt och genomföras i en kontrollerad hastighet. I den inbromsande fasen ska hastigheten vara ungefär hälften.

## Knäböjningsteknik

Vid knäböjning med skivstång ska stängens vara på nacken - INTE ryggen. Kom ihåg att backa ut från ställningen, det är lättare att lägga ifrån sig stängens framlänges.

Fötterna placeras axelbrett, knäleden ska peka framåt. Andas in och lyft av stängens med spänd bål och bibehåll svanken under lyftet. Huvudet och överkroppen ska vara upprätt under hela lyftet, se figur 3. Knäböjen ska genomföras långsamt ner och snabbare upp, glöm inte bort medhjälpare vid tung belastning.

## Teknik vid bänkpress

Ligg stadigt med ögonen rakt under stängens och fötterna brett på golvet. Greppet kan vara stängt eller öppet. Fattningens bredd beror på syftet, till exempel smalt för triceps och brett för bröstmuskeln. Andas in och lyft av stängens och håll den rakt över bröstet, sänk stängens långsamt till bröstet och rakt upp utan studs under utandningen, se figur 4.

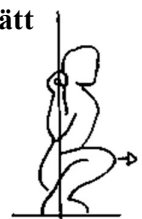
## Maskinträning

Vid övningar med fria vikter är det både intensiteten och belastningens storlek som avgör om det är maxbelastning. Styrketräning i maskiner och andra redskap har den fördelen att träningen kan utföras med hög säkerhet trots relativt höga belastningar. Träningen kan koncentreras till en eller ett fåtal isolerade muskelgrupper och därigenom ge snabb muskelkraftstillväxt.

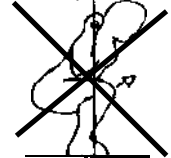
Fri vikts träning har den fördelen att det går att utföra en större mängd rörelser och att samma rörelse övar och koordinerar de muskler som normalt arbetar tillsammans.

Figur 3

Rätt



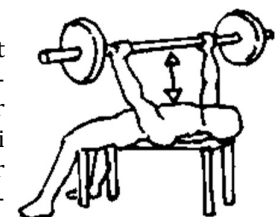
FEL!



FEL!



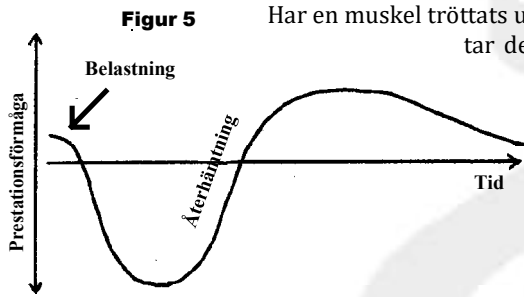
Figur 4





## Träningsplanering

Vid styrketräning, liksom vid all annan träning, är det viktigt att kroppen och musklerna hinner återhämta sig mellan träningspassen. All träning innebär att kroppen belastas och sedan får vila och återhämta sig för att efter återhämtningen ha anpassat sig till belastningen och därigenom tåla lite mer belastning, se figur 5.



Figur 5

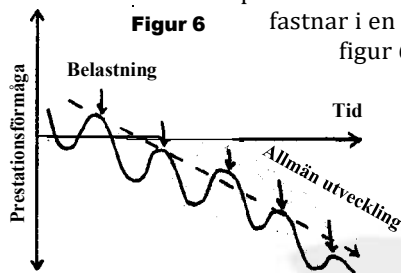
Har en muskel tröttats ut fullständigt tar det upp till 48

t i m a r  
t i m a r  
innan den  
är fullt åter-  
st ä l l d .  
T r ö t t a  
m u s k l e r  
och indivi-  
der är

skadebenägna. Det räcker dock inte med att vila, kroppen behöver energi för att ersätta det som förbrukats i samband med träningen.

Om återhämtningen av någon anledning är otillräcklig leder det lätt till en formsvack med sämre prestationer, större risk för skador och sjukdomar. Överträningssymtom kan lätt feltolkas och istället för att låta kroppen vila och få den tid som behövs för återhämtning, ökas träningsmängden. Den ökande träningsmängden leder i sin tur till ännu sämre

prestationer och mer skador, man fastnar i en negativ utveckling, se figur 6.



Figur 6

Förutom för att ge kroppen tid att återhämta sig efter träning måste kroppen även få tid för återhämtning efter sjukdomar och skador. Förkylningar och andra

infektioner drabbar alla och när den väl brurit ut är det inget att göra utan låta kroppen ta den tid som behövs.

När träningen återupptas, helst ska man varit feberfri något dygn innan träning, ska det ske i lugnt tempo. Träning med infektion, som förkylning, ökar risken för att infektionen sprider sig och det finns även risk för andra skador. För att kunna bedöma om träningen gett det planerade resultatet måste den utvärderas med jämna mellanrum. Genom observationer vid träning, kanske med hjälp av video eller annan registreringsutrustning går det att skaffa sig bra uppfattning om framsteg eller platåer i utvecklingen.

Det finns även en mängd olika sätt att mäta och testa fysik och kondition. Något av det enklaste är att mäta pulsen efter en given fysisk ansträngning (som ett visst antal minuter på en motionscykel trampad i en förutbestämmd takt eller ett givet antal upp och ned kliv på en pall i en given takt). En förutsättning för att testet ska kunna fungera som kontroll över träningsutveckling är att det går att det går att upprepa under samma förhållanden igen.

Träningsmetoder

## Träningsmetoder

Beroende på målet med träningen kan den genomföras på lite olika sätt. Ett bra sätt att genomföra ett styrketräningspass är cirkelträning där ett antal, allt från 3 till 15 beroende på grad av ansträngning, olika övningar utförs efter

varandra. Övningarna upprepas i ett antal varv, hur många beroende på övningstyp och belastning. Kom ihåg att skifta muskelgrupp mellan de olika övningarna. Cirkelträning kan genomföras som ett intervallarbete med kontinuerligt arbete en viss tid. Ett annat sätt är att göra ett visst antal repetitioner vid varje övning innan nästa påbörjas.

Ett annat sätt att styrketräna är stationsträning. Det innebär att en övningsserie helt genomförs innan nästa påbörjas. Oavsett vilken typ av styrketräning som används behöver musklerna någon form av belastning för att utvecklas.

## Utrustning

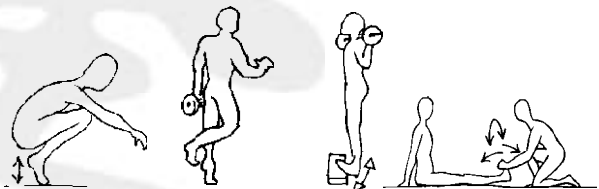
Det finns ett mycket stort och varierat utbud av styrketräningsredskap. Många går att använda hemma, vilket gör styrketräningen lättillgänglig. I reklamen för de flesta styrketräningsmaskiner för hemmabruk utlovas ofta fantastiska resultat på kort tid. Kom ihåg att det enda som ger gott resultat är en vettig upplagd träning med en individuellt anpassad och långsiktigt ökad belastning. Redskapen i sig är endast ett medel för att åstadkomma belastning. Andra sätt att åstadkomma belastning är att använda olika former av vikter, hantlar, medicinbollar etc. I många fall räcker det med att använda den egna, eller träningspartnens, kroppen som belastning. Nedan kommer ett par exempel på olika typer av övningar med olika former av belastning.

## Vilka muskler

Mångsidighet är ett honnorsord inom karate och det gäller även vid styrketräning. Variera övningar, muskelgrupper och träningstyp (uthållighet, styrka och hastighet) för att ge en generell styrkeökning.

## STYRKETRÄNINGSOVNINGAR

### Vadmuskler



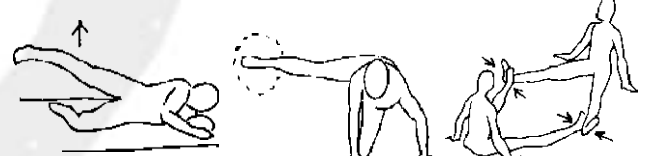
Tåhävning på ett eller två ben med eller utan motstånd. Variera med böjd knäled, huksittande, med eller utan förhöjning under tårna. Med partner böjs fotlederna åt olika håll med kamratmotstånd.

### Lårens baksida och sätesmuskler



Magliggande bencurl. Magliggande bencurl Med fria vikter i händerna görs utfallssteg.

### Lårens in- och utsida och sätesmuskler

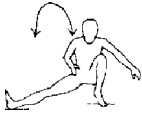


Sidliggande benlyft En variant är knästå- Sidliggande benlyft med kamratmotstånd.

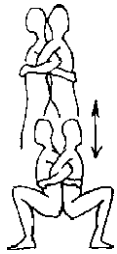


## Lårens framsida och sätesmuskler

Knäböjning sida till sida



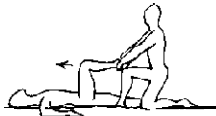
Knäböjning med eller utan partner..



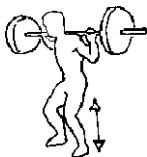
Liggande benpress.



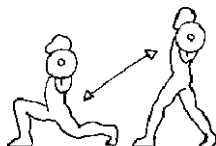
Liggande knäuppsdrag.



Benböj med stängen på nacken eller bröstet.



Utfallssteg med stängen på nacken.



## Ryggsträcker- och vridarmuskler

Knästående benlyft, med eller utan diagonalt armlyft.



Ryggliggande höfilyft, kan varieras med förhöjning.



Stående bockning med stängen på nacken.



Stående ryggresning med hantel utsträckt framför kroppen.

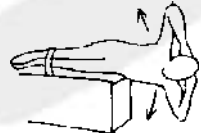


## Bålens sidböjarmuskler

Armstödjande höftlyft från golv eller förhöjning.



Sidliggande sidböjning på golvet eller förhöjning.

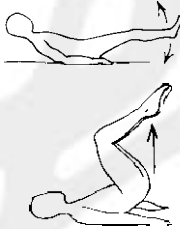


Stående sidböjning med hantel i handen.



## Magens muskler - höftböjarmuskler

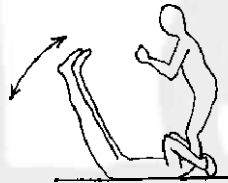
Benlyft.



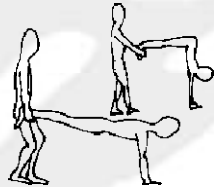
Sittups i olika varianter.



Benlyft med partner som "kastar" ned benen igen.



Pikering till framlutande.

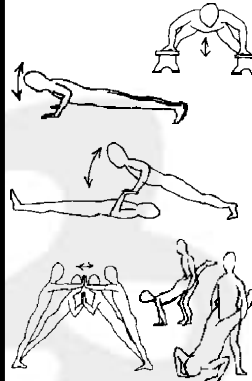


Pikering med ryggarna mot varandra, väga salt.

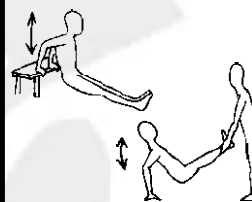


## Armens muskler

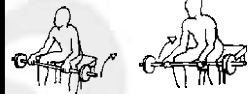
Armhävningar.



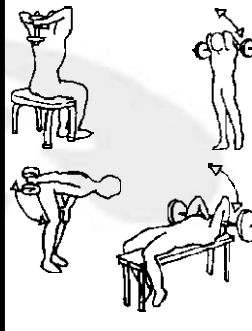
Dips sittandes framför förhöjning eller med partner.



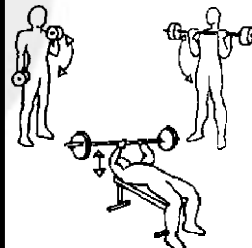
Underarmens muskler med curl och omvänd curl.



Armens sträckarmuskler i olika varianter, framåtlutande, sittande, liggande (tricepspress) och stående.



Armens böjarmuskler i olika varianter.

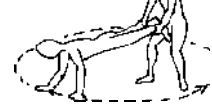


## Axel- och bröstmuskler

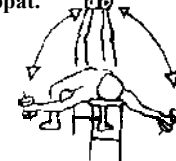
Ryggliggande med armarna i olika utgångslägen.



Skottkärra



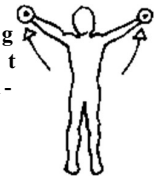
Bröstmuskler kan tränas liggande armsträckning uppåt.



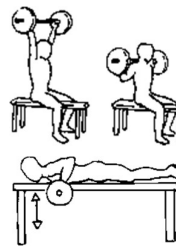
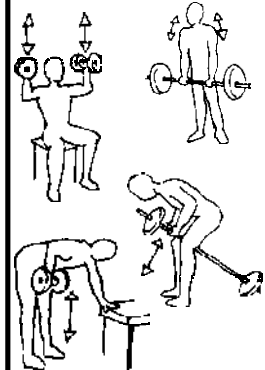
Liggande armpendling över huvudet (pullover) tränar bröstmuskler.



Axelmuskler tränas med armpendling utåt (hantel-lyft).



Axelmuskelnerna kan tränas genom olika former av armpress.





## Mindre idrottsskador

Största delen av alla idrottsskador är småskador som blåmärken, skrap-sår, blåsor och dylikt. Denna typ av skador brukar inte ställa till med några större besvär om de sköts ordentligt. Tyvärr så ignoreras och missköts många små skador just för att de är små och orsakar på grund av det mer träningsfrånvaro än de borde.

### Blåmärken

Blåmärken uppkommer vid stötar mot kroppen och är bristningar av blodkärl. Storleken varierar beroende på kraften i stöten och storleken på kroppsytan som drabbats. På grund av att blodet från de brustna kärlen kommit ut kan det förekomma smärta, stelhet och ömhet.

Det är svårt att förebygga blåmärken, bästa sättet är att använda någon form av skyddsutrustning.

Man kan lägga på en kall kompress för att minska en eventuell svullnad vid ett blåmärke. I övrigt kan man inte göra så mycket för att påskynda kroppens naturliga läkning. Om det är en stor och djup blödning kan det ibland gå att hjälpa kroppen att transportera bort det koagulerade blodet med massage av muskeln.

### Blåtira

En speciell form av blåmärke är blåtira som är en blodutgjutning orsakad av en stöt mot ögat. Det kan också vara ett snitt i ögonbrynet. Det tar cirka 2-3 veckor innan en blåtira försvinner och processen kan inte påskyndas, särskilt inte av rått kött... Om det uppkommit ett snitt i ögonbrynet måste såret tvättas rent och plåstras om. Kontrollera noga att det inte uppstått någon skada på själva ögat - vid minsta tveksamhet ska alltid läkare kontaktas. Bästa sättet att förebygga blåtira är att träna försiktigt.

### Skrap- och skavsår

När en skinnbit skrapas bort från huden uppstår ett mindre sår. Om såren inte skär igenom hudens så kallade djuplager brukar dessa sår inte orsaka allvarligare problem eller ärr.

Det är viktigt att ta bort allt främmande material från sår-ytan och att sedan tvätta den ordentligt. Använd inte sår-sprit, det irriterar huden. För att förhindra att såret blir smutsigt eller skaver mot kläder kan såret smörjas in med en antibiotisk salva med en kompress eller plåster över. Ta bort kompressen/plåstret varje kväll så att såret kan torka ut under natten.

Små sår som inte vill läka utan kanske till och med blir större kan ha blivit infekterade och då bör läkare uppsökas för penicillin eller annan behandling.

### Blåsor

Blåsor är begränsade vätskeansamlingar i hudens ytskikt. De uppkommer efter ihållande och upprepad friktion mot huden, som till exempel från skoskav av för löst sittande skor. Ett sätt att förebygga blåsor är att använda någon form av elastisk klisterbinda på riskområden.

Större blåsor läker snabbare om de töms på vätska. Gör först ren blåsan med sprit och stick därefter hål på den med en steriliserad nål. Töm blåsan på vätska men låt huden sitta kvar annars blir det ett öppet sår som är extra mottagligt för infektioner. Sätt en elastisk tejp över den tömda blåsan som skydd.

### Benhinneinflammation

Benhinneinflammation brukar man kalla den smärta och obehag som uppstår på de främre skenbenen som resultat av träning på hårt underlag.

Genom att gradvis vänja benen vid hårt underlag i början av säsongen kan man undvika problemet. Smärtan och obehaget kan lindras med värme, kyla och massage. Om smärtan inte avtar efter ett tags regelbunden träning eller om ytan svullnar upp, bör läkare uppsökas.

### Håll

Håll är en form av muskelkramp och känns igen på en vass, ihållande smärta i övre delen eller i sidan av buken. Det finns flera orsaker till håll. Det vanligaste är att blodet inte klarar av att transportera tillräckligt med syre till de arbetande musklerna då kroppen samtidigt håller på att smälta den senaste måltiden. För att förebygga håll bör man inte äta precis före träning, tre timmars marginal rekommenderas.

Har man fått håll är det bara att lugna ner tempot, tryck med fingrarna mot det onda partiet och vänta, håll brukar inte vara särskilt länge efter att muskelaktiviteten minskats.

### Stukning och sträckning

En stukning är en helt eller delvis avslitning av ett ledband eller ledkapsel och uppkommer när en led utsätts för en stöt eller vrids på ett onormalt sätt. Det kan bli svårt att röra på den skadade lemmen och leden brukar svullna upp. Sträckning är en helt eller delvis avslitning av en sena eller muskel och uppkommer när en muskel sträcks ut för att sedan snabbt dras samman eller vid översträckningar. Det smärta och rörelseförmågan blir nedsatt liksom styrkan i den skadade muskeln.

De flesta enklare stukningar och sträckningar läker snabbt med enkel behandling. Första åtgärden vid en skada är att avbryta träningen. Skadade muskler behöver vila och fortsatt aktivitet kan förvärra skadan.

För att minska blödningar i det skadade området kan kroppsdelens kylas ned, det minskar också smärtan. Kom ihåg att inte lägga is direkt på huden utan alltid ha något emellan. Kyl aldrig ned ett skadat område längre än 15-20 minuter åt gången.

Ytterligare ett sätt att minska blödningar och svullnader är att skapa ett tryck på det skadade området med en elastisk binda. Dra inte åt så hårt att blodcirkulationen hindras.

När svullnaden gått ned, efter två till tre dygn, går det bra att använda värmeomslag. Värme påskyndar läkning genom att öka blodcirkulationen och verkar avslappnande på muskler och senor.

### Muskelbristning

En muskelbristning är helt enkelt avslitna muskelfibrer och uppkommer när muskeln belastas mer än den tål. När en bristning uppstår, det känns direkt, bör all aktivitet avbrytas för att begränsa skadan, som kan behandlas på samma sätt som en stukning eller sträckning.

Det går inte att påskynda läkandet utan det enda som hjälper är tålmod. En mindre bristning läker på ett par veckor. Det enda sättet att förebygga bristningarna är en långsiktig träning för att stärka den skadade muskeln så att den klarar kommande påfrestningar bättre.





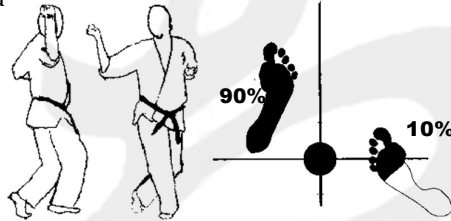
# KFUM Uppsala Kyokushin Karate



## Kake Dachi

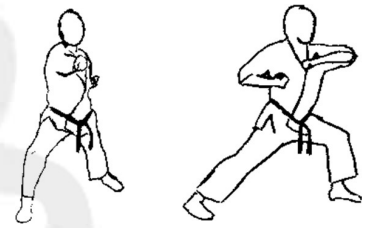
Från Fudo Dachi intas ställningen genom att vänster fot tar ett axellångt steg framåt och vrids 90° medsols. Höger ben placeras bakom vänster så att benens knän är i linje bakom varandra. Den bakre foten vinklas upp så att endast den främre delen av foten är i kontakt med underlaget, som i Neko Ashi Dachi, och nästan hela tyngden är på den främre foten.

Vid förflyttning skiftas vikten till bakre fot så att den främre kan flyttas fram ungefär en axellängd innan den bakre foten intar sin positionen. Vid vändning behålls fotpositionen och huvudet vrids 180°. Fötterna skiftar plats vid första steget efter vändning.



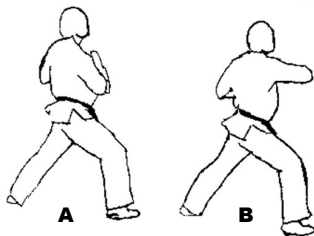
## Chudan Hiji Ate

Slaget går från hikite positionen parallellt med underlaget i en halvcirkel in till centerlinjen och träffar med hiji.



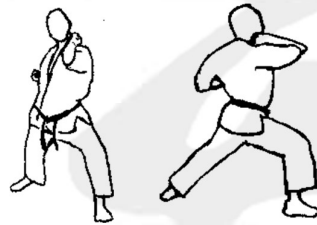
## Chudan Mae Hiji Ate

Från hikitepositionen förs armbågen in till centerlinjen [A], i höjd med naveln, för att sedan vinklas upp och slaget trycks fram [B].



## Chudan Age Hiji Ate

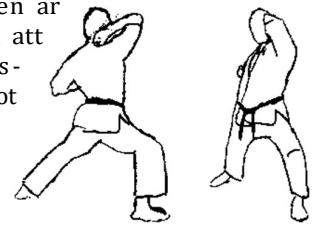
Från hikitepositionen går slaget i centerlinjen rakt upp och stannar straxt under hakhöjd. Handen är vinklad med tumsidan mot axeln och handflatan mot kinden.



## Jodan Age Hiji Ate

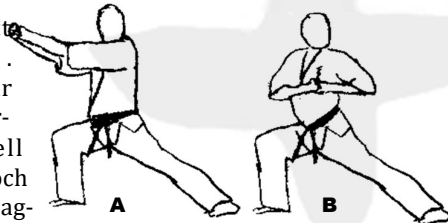
Från hikitepositionen går slaget rakt uppåt i centerlinjen så högt som möjligt.

Slaghanden är vinklad så att handflats-sidan är mot örat



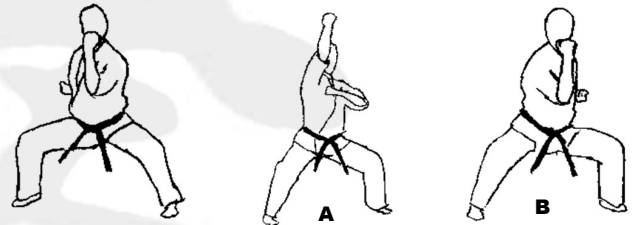
## Ushiro Hiji Ate

Slaget hämtas genom att slaghanden sträcks fram som en Jodan Tate Tsuki och hikitehanden tar tag om slaghanden [A]. Slaget går rakt bakåt, slaghanden vrids så att slagarmen blir som en hikite vid ett seikenslag. Hikitehanden är öppen med underarmen parallell med underlaget och handflatan mot slaghandens seiken [B].



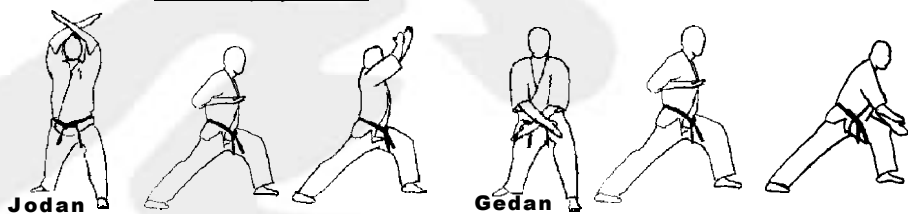
## Oroshi Hiji Ate

Slaget hämtas bakom huvudet, som Soto Uke, slagarmen förs i en halvcirkel över huvudet in till centerlinjen [A] och sedan rakt ned. Slaget träffar med Hiji och stannar ungefär en knyt-näve framför kroppen i höjd med naveln [B].



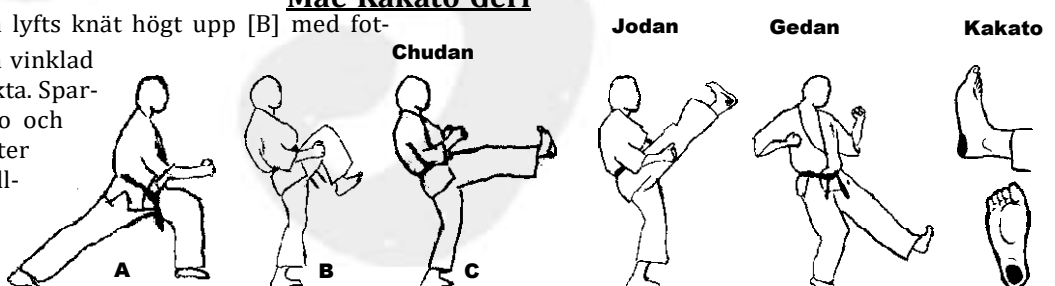
## Shuto Juji Uke

Tekniken utförs som Seiken Juji Uke men med handposition Shuto istället för Seiken.



## Mae Kakato Geri

Från sparkställningen lyfts knät högt upp [B] med fotposition Kakato, foten vinklad med tårna bakåtsträckta. Sparken träffar med Kakato och kime i centerlinjen. Efter sparken dras foten tillbaka till baka till position [B] innan den nya ställningen intas.





## Pinan Sono Yon

**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".



**1A** Vänd åt vänster och intag Hidari Kokutsu Dach samtidigt som Oi handen placeras med Tetsui mot gyaku handflatsidan, Seiken.



**1B** I Kokutsu Dach utförs dubbelblockering bestående av Shuto Uchi Uke med Oi och Shuto Jodan Uke (i 90° mot Uchi Uken) med Gyaku.



**2A** Vänd 180° till migi Kokutsu Dach genom att flytta över bakre fot och sedan vända. Gyaku handen är i hikite position och Oi handen placeras med Tetsui mot gyaku handflatsidan, Seiken.



**2B** I Kokutsu Dach utförs dubbelblockering bestående av Shuto Uchi Uke med Oi och Shuto Jodan Uke (i 90° mot Uchi Uken) med Gyaku.



**3A** Placera ut vänster foten 90° i en förberedelse för en vändning in i Zenkutsu Dach, händerna korsade vid höger öra - förberedelse för Juji Uke Gedan.



**3B** Vrid in höften till Hidari Zenkutsu Dach under utförandet av Juju Uke Gedan.



**4** Steg fram i Zenkutsu Dach med Morote Uchi Uke.



**5A** Dra sakta in bakre benet till hidari Tsuru Ashi Dach samtidigt som händerna placeras i redo läge (Högerhanden i hikiteposition och vänster med Tetsui mot handflatan).



**5B** Utför Jodan Yoku Geri och Uraken Jodan Uchi.



**5C** Behåll Uraken handen utsträckt men öppna den för täckning, intag hidari Zenkutsu Dach och utför Gyaku Jodan Hiji Ate mot Oihandens handflata.



**6A** Dra sakta in bakre benet till migi Tsuru Ashi Dach samtidigt som händerna placeras i redo läge (Vänsterhanden i hikiteposition och höger med Tetsui mot handflatan).



**6B** Utför Jodan Yoku Geri och Uraken Jodan Uchi.



**6C** Behåll Uraken handen utsträckt men öppna den för täckning, intag hidari Zenkutsu Dach och utför Gyaku Jodan Hiji Ate mot Oihandens handflata.



**7** Behåll Zenkutsu Dach men vrid över överkroppen 90° motsol samtidigt som hidari handen täcker med Shotei Jodan med fingrarna parallella med underlaget. Gyakuhanden placeras med Shuto position bakom huvudet. Utför Gyaku Shuto Yoko Uchi Jodan samtidigt som Oi handen dras rakt in mot huvudet, stannar en knyt-näve framför pannan.



**8A** Behåll handpositionerna och sparka Jodan Mae geri.



**8B** Ta ett stort steg framåt in i migi Kake Dach med Fumi Kome. I steget täcker hidari handen och vid Fumi Komen utförs migi Uraken Sayo Uchi med Kime och KIAI.



**9** Flytta vänster ben 45° bakåt och vrid runt in i hidari Zenkutsu dachi och utför Geri Ni Yoi långsamt med fokusering.



**10A** Sparka Jodan Mae Geri och tag ett steg fram in i migi Zenkutsu Dach, täck med Oi handen.



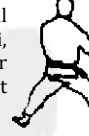
**10B** Slå Gyaku Seiken Tsuki Chudan.



**10C** Slå Oi Seiken Tsuki Chudan.



**11** Flyttahöger ben rakt åt sidan och vrid in till migi Zenkutsu Dach, 90° medsols och utför Geri ni Yoi långsamt med fokusering.



**12A** Sparka Jodan Mae Geri och tag ett steg fram in i migi Zenkutsu Dach, täck med Oi handen.



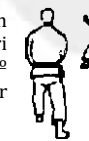
**12B** Slå Gyaku Seiken Tsuki Chudan.



**12C** Slå Oi Seiken Tsuki Chudan.



**13** Flytta vänster ben och vrid in i hidari Zenkutsu dachi 45° motsols och utför Morote Uchi Uke.



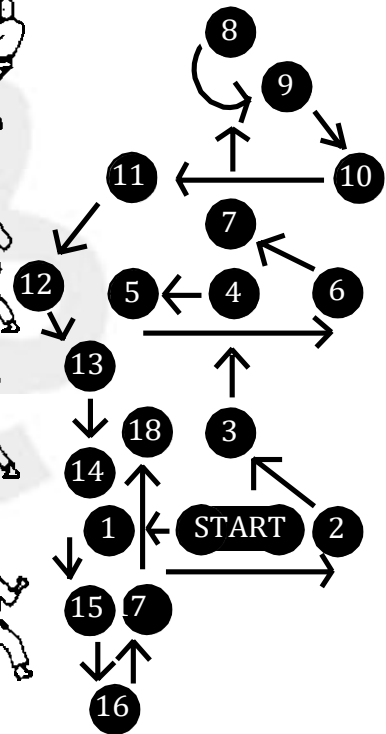
**14** Steg fram i Zenkutsu Dach och utför Morote Uchi Uke.



**15A** Steg fram i Zenkutsu Dach och utför Morote Uchi Uke.



### Rörelsemönster Pinan Sono Yon



**15B** Behåll Zenkutsu Dach, sträck fram händerna med Yohon Nukte position ungefär en andbredd isär och något vinklade, som för att ta tag i ett huvud.



**16** Sparka migi Hiza Ganmen Geri med KIAI samtidigt som händerna förs ned på var sin sida av knät.



**17** Sätt ned sparkfoten bredvid stödjefoten, vänd 180° in i hidari Kokutsu Dach och utför Shuto Mawashi Uke.



**18** Steg fram till migi Kokutsu Dach och utför Shuto Mawashi Uke.

