



Punches / Slag

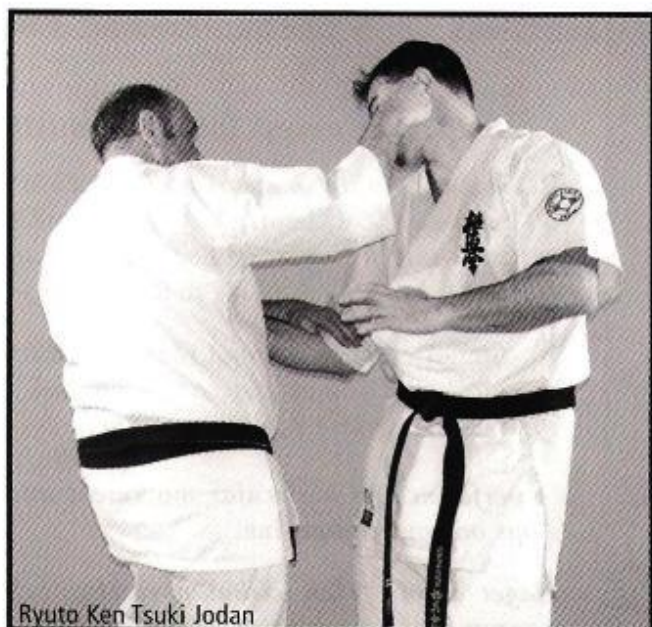
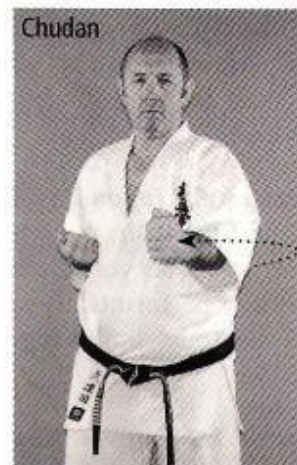
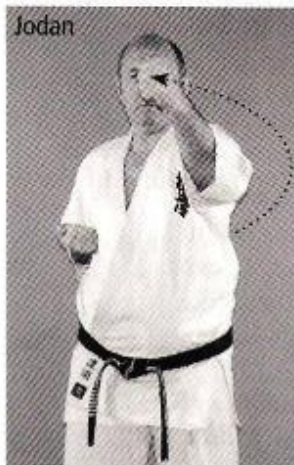
Ryuto Ken Tsuki

Eng *Ryuto Ken Tsuki Jodan*, is a strike to the head using Ryuto Ken. The strike is performed in a circular movement and stops on your center line.

Ryuto Ken Tsuki Chudan, is performed the same manner as Jodan except you strike Chudan level.

Sve *Ryuto Ken Tsuki Jodan*, är ett slag som utförs i en cirkulär rörelse med handen i Ryuto Ken-position. Slaget stannar på centrumlinjen i höjd med huvudet.

Ryuto Ken Tsuki Chudan, utförs på samma sätt som Jodan fast i Chudan-nivå.



The strike is performed in a circular movement and stops on your center line.

Slaget utförs i en cirkulär rörelse med handen i Ryuto Ken position. Slaget stannar på centrumlinjen i höjd med huvudet.

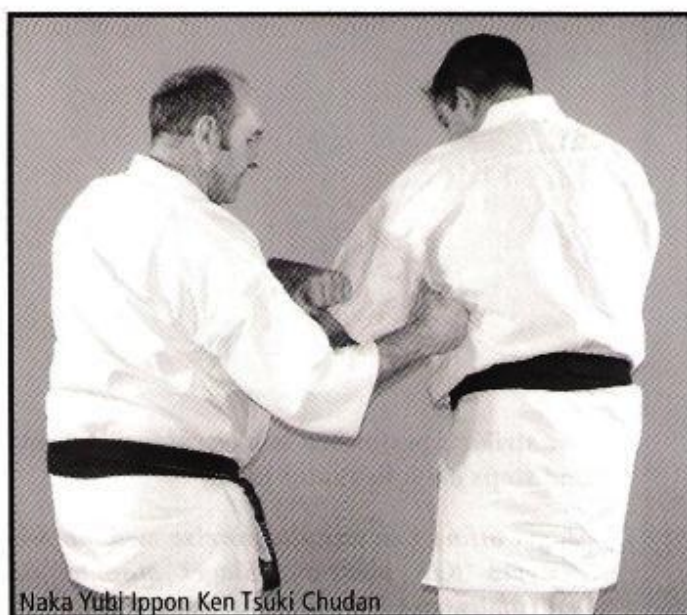
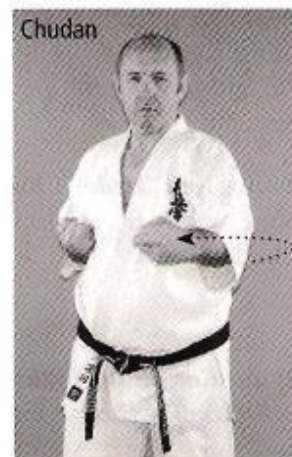
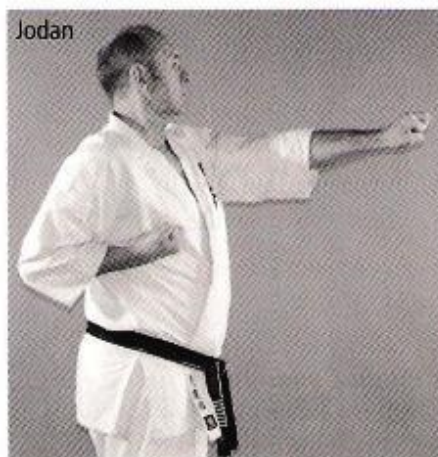
Naka Yubi Ippon Ken Tsuki

Eng *Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan*, is performed in the same manner as Seiken Jodan Tsuki but aimed at the throat.

Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan, is performed in a circular movement and stops on your center line. It can also be performed as a straight strike to the body similar to Seiken Chudan Tsuki.

Sve *Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan*, utförs på samma sätt som Seiken Jodan Tsuki fast slaget utförs mot halsen.

Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan, är ett slag som utförs i en cirkulär rörelse. Slaget stannar på centrumlinjen i Chudan-nivå. Slaget kan också utföras rakt framåt som Seiken Chudan Tsuki.



Is performed in a circular movement and stops on your center line.

Slaget utförs i en cirkulär rörelse och stannar på centrumlinjen i Chudan-nivå.

Oya Yubi Ken Uchi

Eng *Oya Yubi Ken Uchi Jodan*, is a strike to the head using Oya Yubi Ken. The strike is performed in a circular movement and stops on your center line.

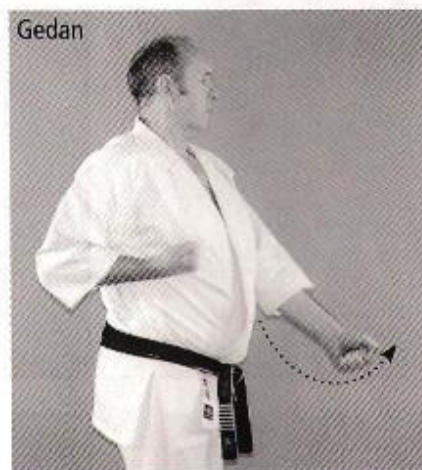
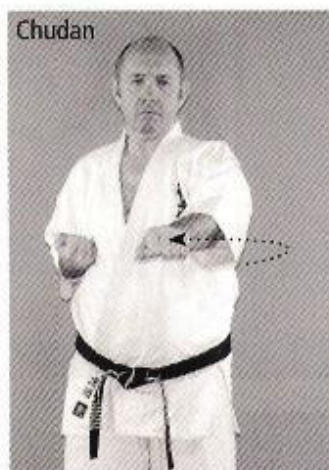
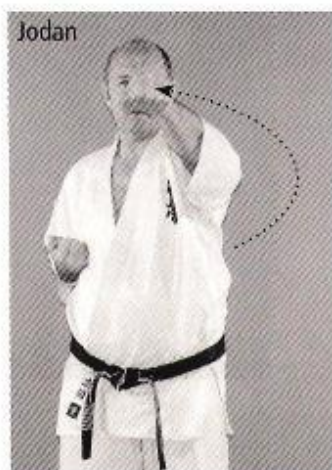
Oya Yubi Ken Uchi Chudan, is performed the same manner as Jodan except you strike Chudan level.

Oya Yubi Ken Uchi Gedan, is performed in the same manner as Koken Gedan Uchi.

Sve *Oya Yubi Ken Uchi Jodan*, är ett slag som utförs i en cirkulär rörelse med handen i Oya Yubi Ken-position. Slaget stannar på centrumlinjen i höjd med huvudet.

Oya Yubi Ken Uchi Chudan, utförs på samma sätt som Jodan fast i Chudan-nivå.

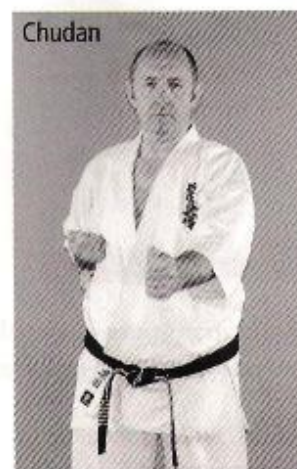
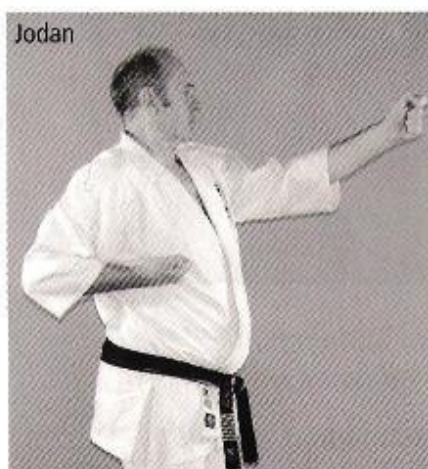
Oya Yubi Ken Uchi Gedan, utförs på samma sätt som Koken Gedan Uchi.



Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki

Eng *Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan/Chudan*, is performed in the same manner as Seiken Jodan Tsuki and Seiken Chudan Tsuki.

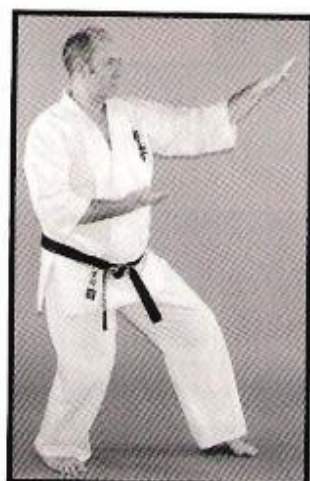
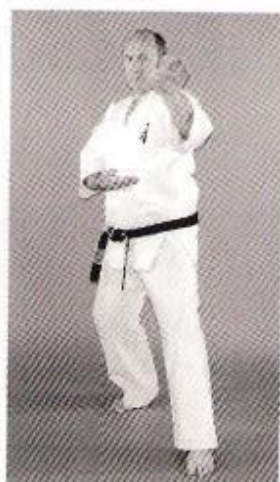
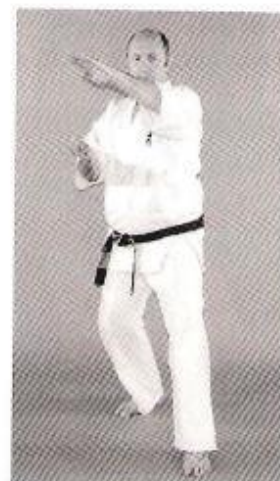
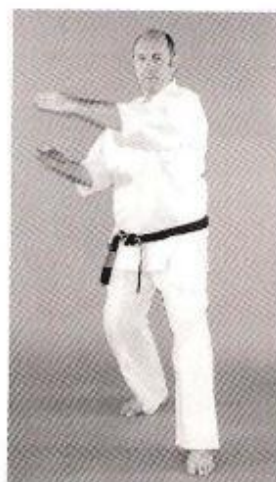
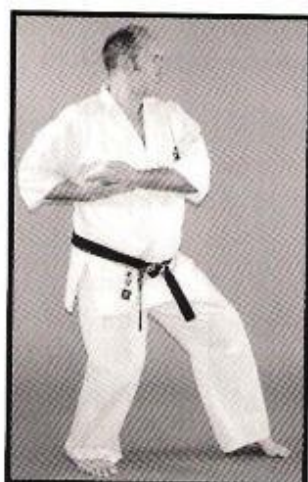
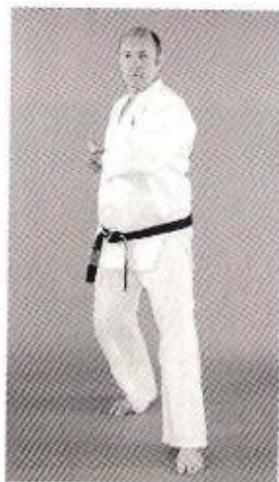
Sve *Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan/Chudan*, utförs på samma sätt som Seiken Jodan Tsuki och Seiken Chudan Tsuki.



Blocks / Blockeringar

Kake Uke

- Eng** Start from Hikete position with the back of your left hand resting in the palm of your right. Both arms move simultaneously in a circular hooking movement, your left arm makes a bigger movement than your right. Your left hand stops just over your center line level with your head and your right hand is placed on your solar plexus.
- Sve** Börja från Hikete-position med vänster hand vilade på höger handflata. Båda armarna rör sig samtidigt i en cirkulär rörelse. Vänsterarmens rörelse är större än högerarmens. När blockeringen är slutförd ska vänster hand vara strax över centrumlinjen i höjd med huvudet och höger hand placerad på solarplexus.



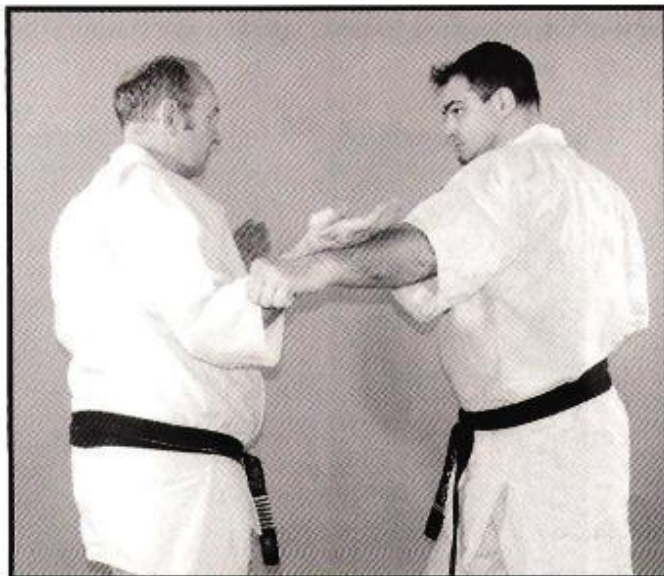
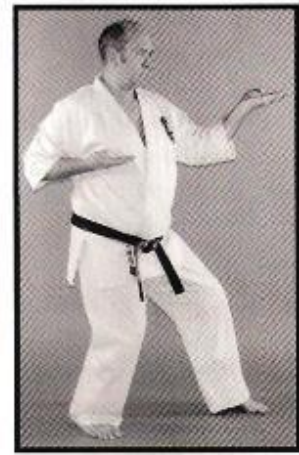
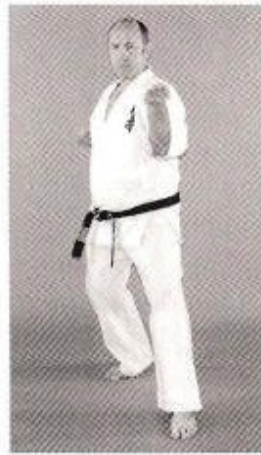
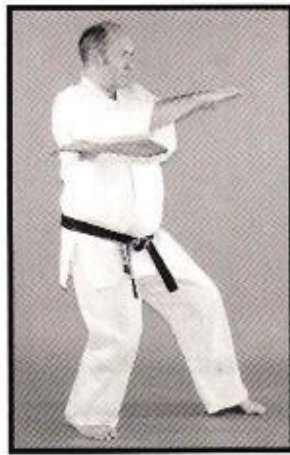
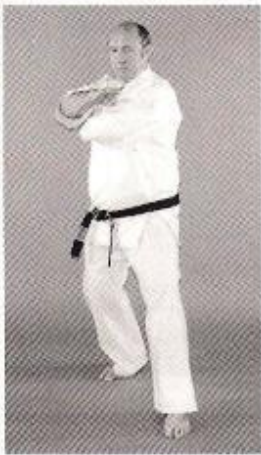
Both arms move simultaneously in a circular hooking movement, your left arm makes a bigger movement than your right.

Båda armarna rör sig samtidigt i en cirkulär rörelse. Vänsterarmens rörelse är större än högerarmens.

Chudan Haito Uchi Uke

Eng Performed the same as basic Seiken Chudan Uchi Uke except both hands are open and at the end of the block your left wrist is bent in Haito position.

Sve Utförs på samma sätt som Seiken Chudan Uchi Uke fast med båda händerna öppna. När blockeringen är slutförd ska vänster handled vara böjd i Haitoposition.



Performed the same as basic Seiken Chudan Uchi Uke except both hands are open ...

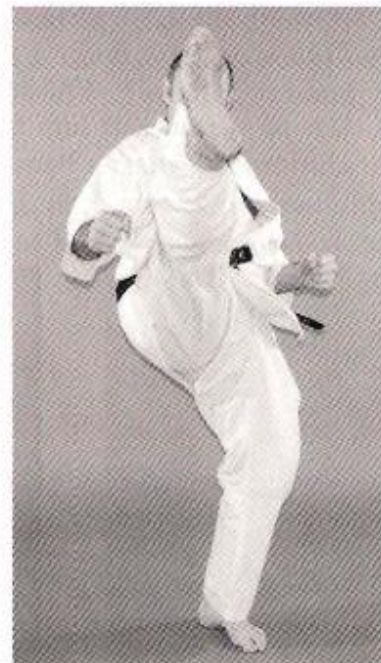
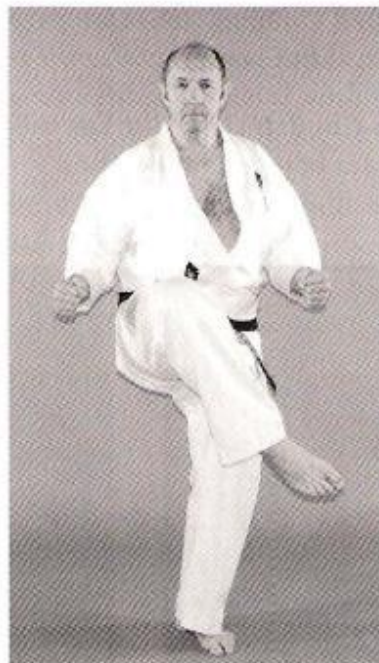
Utförs på samma sätt som Seiken Chudan Uchi Uke fast med båda händerna öppna.

Kicks / Sparkar

Jodan Uchi Haisoku Geri

Eng Starting from Zenkutsu Dachi or Yoi Dachi lift your right leg so that your right foot is over your center line and in Haisoku position. Kick diagonally aiming for the jaw and stop on your center line.

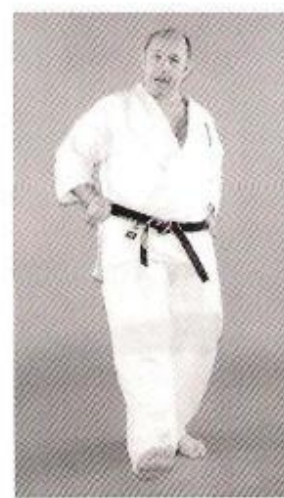
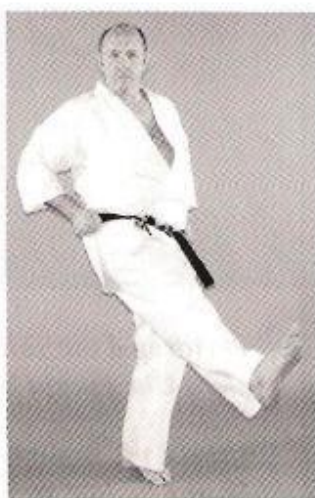
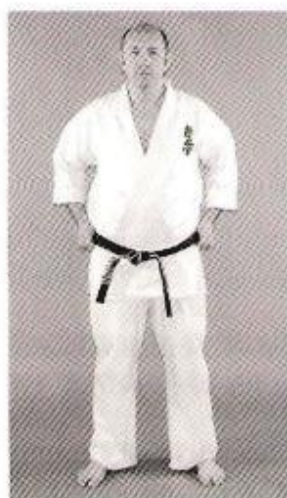
Sve Börja från Zenkutsu Dachi eller Yoi Dachi och lyft höger ben så att höger fot är över centrumlinjen i Haisokuposition. Utför sen sparken diagonalt mot käken. Sparken ska stanna på centrumlinjen.



Oroshi Uchi Kakato Geri

Eng From Yoi Dachi while holding the side of your Obi take your right leg to the left side of your body and kick upwards towards your center line. Then pull your leg down kicking Kakato and stop just before your foot touches the floor.

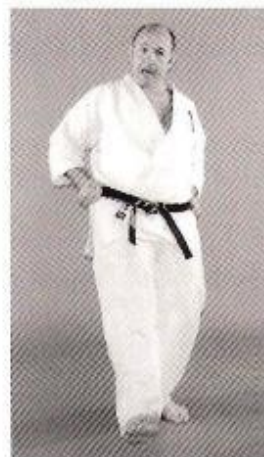
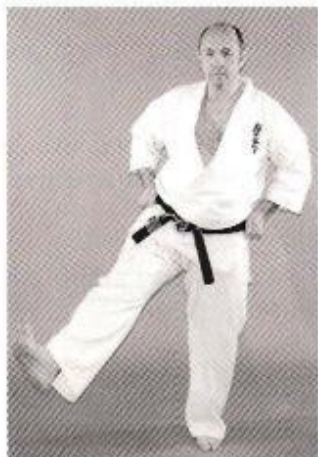
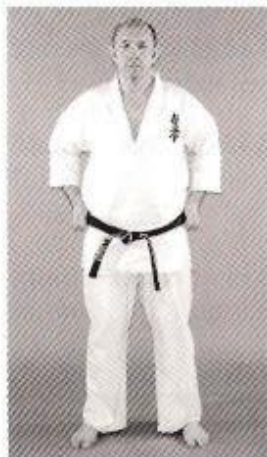
Sve Från Yoi Dachi ta tag i sidorna av din Obi och för högerbenet över till vänstra sidan av kroppen och sparka uppåt mot centrumlinjen. Dra sen benet neråt och sparka med Kakato, sparken ska stanna strax innan foten nuddar golvet.



Oroshi Soto Kakato Geri

Eng Is performed in the same manner as Oroshi Uchi Kakato Geri except you start from your outside.

Sve Utförs på samma sätt som Oroshi Uchi Kakato Geri fast du för högerbenet ut från kroppen.



Tobi Yoko Geri

Eng As the name implies this kick is a Yoko Geri while jumping. With your left leg forward in a fighting position jump forward whilst kicking Yoko Geri.

Sve Utförs på samma sätt som vanlig Yoko Geri men med båda fötterna i luften samtidigt. Hoppa framåt från fightingposition samtidigt som du sparkar Yoko Geri.



Kata

Yantsu & Tsuki No Kata

Eng Yantsu means “Safe Three” and Tsuki No Kata means “Punching Kata”.

Sve Yantsu betyder “Tre Säkra” och Tsuki No Kata betyder “Kata med slag”.

Kumite

Jiyu Kumite

Eng At this level my students in Gothenburg’s Karate Kai must complete twenty fights of two minutes each.

Sve På denna nivå måste mina elever i Göteborgs Karate Kai utföra tjugo fighter. Varje fight är två minuter lång.