

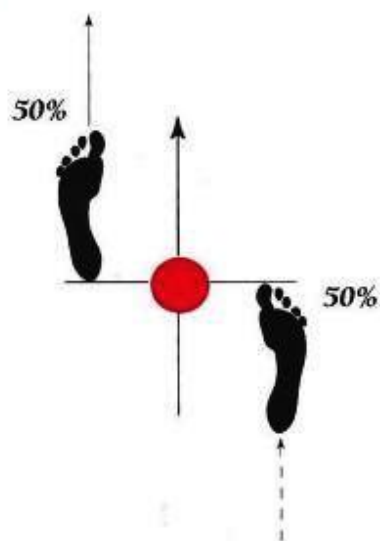
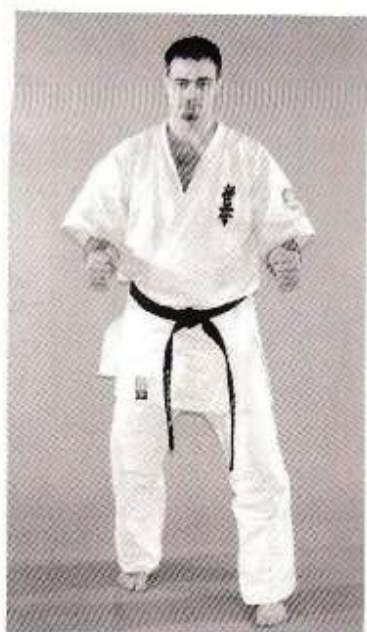
五

Stances / Fotställningar

Moro Ashi Dachi

Eng From Yoi Dachi step forward with your left leg so that the heel of your left foot and the toes of your right foot are on the same line. The stance is approximately one shoulder width wide and the weight distributed equally on both feet.

Sve Från Yoi Dachi ta ett steg framåt med vänster ben så att fötterna är placerade ungefär en axelbredd isär. När steget är slutfört ska vänster häl vara placerad på samma linje som högerfotens tår. Vikten ska vara jämnt fördelad på båda benen.



The stance is approximately one shoulder width wide and the weight distributed equally on both feet.

...fötterna är placerade ungefär en axelbredd isär. Vikten ska vara jämnt fördelad på båda benen.

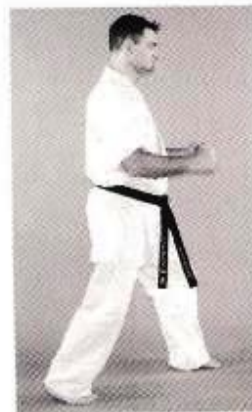
Moro Ashi Dachi Ido-geiko

Eng There are two ways to step in Moro Ashi Dachi. Option one, using your front leg by skipping forward with your left leg and pulling your right leg forward so that your left heel and the toes of your right foot are on the same line. Option two, using your back leg by skipping forward with your right leg and pulling your left leg forward so that your right heel and the toes of your left foot are on the same line.

Sve Det finns två olika alternativ till förflyttning i Moro Ashi Dachi. Det första alternativet är att du tar ett steg framåt med vänster ben och följer efter lika långt med höger ben så att när rörelsen är slutförd ska båda fötterna befinna sig i samma position som utgångsläget, dvs vänster häl är placerad på samma linje som högerfotens tår. Det andra alternativet är att utföra rörelsen med högerfoten först.

There are two ways to step in Moro Ashi Dachi.

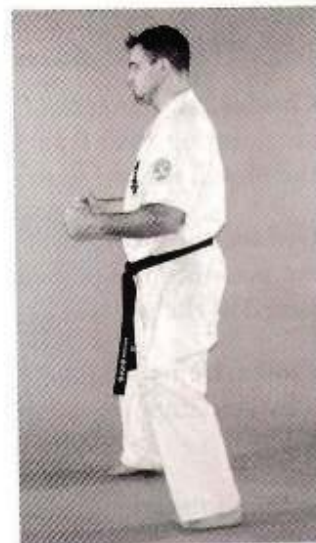
Det finns två olika alternativ till förflyttning i Moro Ashi Dachi.



Moro Ashi Dachi Mawatte

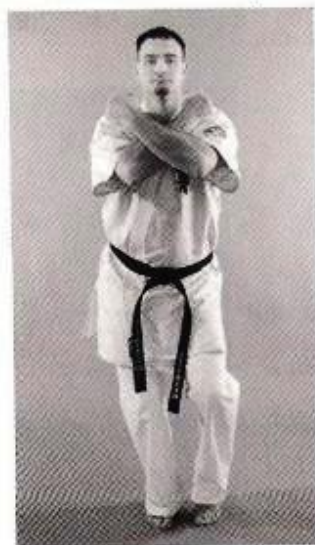
Eng To perform the turn move your front leg two shoulder widths in length in a straight line. Pivot on the balls of your feet and turn 180° to complete the movement. If you step using option one, turn using your front leg on the first Mawatte and your back leg on the second Mawatte. This way you stay on a straight line.

- Sve Utför vändningen genom att det främre benet förs två axelbredder i en rak linje i kors framför det bakre benet. Slutför rörelsen genom att vrida kroppen 180° på båda fötternas främre trampdynor. Vid förflyttning av alternativ ett, flyttar du det främre benet på första Mawatte och det bakre benet på andra Mawatte. På så sätt rör du dig i en rak linje.



Moro Ashi Dachi Naore

- Eng Move your front leg, in this case your left, towards your back leg until your feet are touching, at the same time move your hands across your chest and move your left foot out into Fudo Dachi.
- Sve Flytta det främre benet, i detta fall det vänstra, bakåt till det bakre benet så att fötterna nuddar varandra, samtidigt som du för upp händerna i kors över bröstet. Flytta sen vänsterfoten ut i Fudo Dachi.



Punches / Slag

Shotei Uchi

Eng All three Shotei strikes are performed in a similar manner as the basic Tsuki.

Jodan, the fingers of your striking hand are pointing upwards and the Shotei is level with your chin.

Chudan, the fingers of your striking hand are pointing away from your center line and the Shotei is level with your solar plexus.

Gedan, the fingers of your striking hand are pointing downwards and the Shotei is aimed at the groin.

Sve Shotei Uchi Jodan, Chudan och Gedan utförs nästan på samma sätt som vanlig Tsuki.

Jodan, fingrarna på den hand som utför slaget ska peka uppåt och Shotei ska vara i höjd med hakan.

Chudan, fingrarna på den hand som utför slaget ska peka bort från din centrumlinje och Shotei ska vara i höjd med solarplexus.

Gedan, fingrarna på den hand som utför slaget ska peka neråt. Gedan Shotei är ett slag riktat mot grenen.



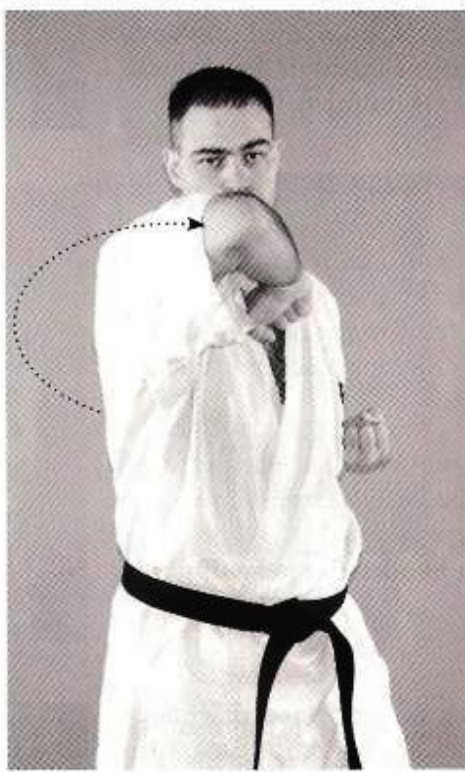
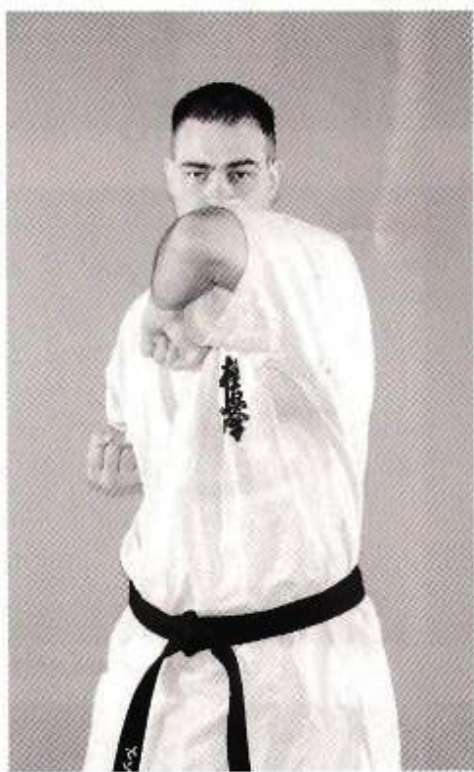
All three Shotei strikes are performed in a similar manner to the basic Tsuki.

Shotei Uchi Jodan, Chudan och Gedan utförs nästan på samma sätt som vanlig Tsuki.

Jodan Hiji (Ate) Uchi

Eng Jodan Hiji Uchi is a strike using your elbow at Jodan level. Your left fist is close to your chest and your left elbow is on your center line. Strike Jodan Hiji Uchi in a circular movement with your right elbow while simultaneously pulling back your left hand into Hikete position.

Sve Jodan Hiji Uchi är ett slag som utförs med armbågen i Jodan-nivå. Din vänstra knytnäve är placerad nära bröstet och armbågen är placerad på centrumlinjen. Utför slaget med höger armbåge i en cirkulär rörelse, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position.



Strike Jodan Hiji Uchi in a circular movement with your right elbow while simultaneously pulling back your left hand into Hikete position.

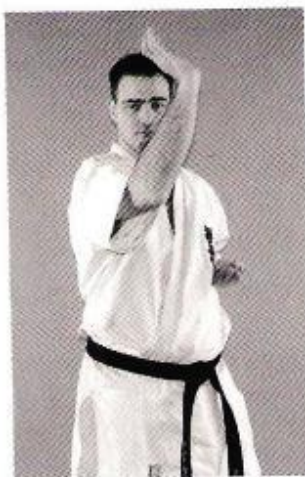
Utför slaget med höger armbåge i en cirkulär rörelse, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position.

Blocks / Blockeringar

Shotei Uke

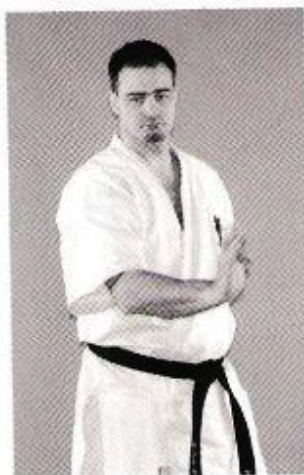
Eng *Jodan*, is used to block attacks to the head. The block is performed in an upward manner. Your hand is slightly over your center line and level with the top of your head. The fingers of your blocking hand are pointing away from your center line.

Sve *Jodan*, är en blockering som vanligen används vid attacker mot huvudet. Blockeringen utförs uppåt förbi centrumlinjen och stannar i höjd med huvudet. Fingrarna på den blockerande handen ska peka bort från centrumlinjen.



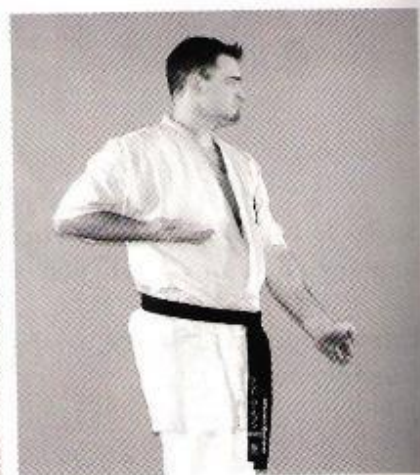
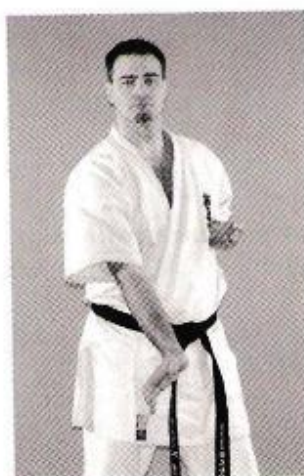
Eng *Chudan*, is performed in a circular movement. Your Shotei crosses your center line and stops just level with the outside of your body. The fingers of your blocking hand are pointing upwards.

Sve *Chudan*, är en blockeringen som utförs i en cirkulär rörelse förbi centrumlinjen och stannar på kroppens utsida. Fingrarna på den blockerande handen ska peka uppåt.



Eng *Gedan*, the block is performed diagonally downwards. Your Shotei stops just over your center line. The fingers of your blocking hand are pointing away from your center line.

Sve *Gedan*, blockeringen utförs diagonalt neråt och stannar strax förbi centrumlinjen. Fingrarna på den blockerande handen ska peka bort från centrumlinjen.



Kicks / Sparkar

Chudan Mawashi Geri

Eng From Yoi Dachi lift your right leg up to your side so that your right knee is level with your stomach. Kick in a circular movement Chudan level, while twisting your supporting foot and hips into the kick. Pull your leg back and place it down. You kick using Haisoku. Chudan Mawashi Geri Chusoku is performed in the same manner, using Chusoku.

Sve Från Yoi Dachi lyft höger ben åt sidan så att höger knä är i höjd med magen. Utför sen sparken i en cirkulär rörelse i Chudan-nivå samtidigt som du vrider vänsterfoten och höften in mot sparken. Dra tillbaka benet och sätt ner foten. Du sparkar med Haisoku. Chudan Mawashi Geri Chusoku utförs på samma sätt fast med foten i Chusokuposition.



Ushiro Geri

Eng Lift your right leg as high as possible, look over your right shoulder and kick directly to your rear on your center line using your heel, Kakato. After kicking pull your right leg back and place it down. The same technique is used for Gedan.

Sve Börja med att lyfta höger knä så högt som möjligt. Utför sparken bakåt på centrumlinjen med Kakato (hälen) samtidigt som du tittar över din högra axel. Dra sen tillbaka benet och sätt ner foten. Ushiro Geri Gedan utförs på samma sätt fast i Gedan-nivå.



Kata

Pinan Sono San

Eng Pinan means "Peace and Harmony" and was created by Anko Itosu in 1905.

Sve Pinan betyder "Fredligt Sinne och Harmoni" och skapades av Anko Itosu 1905.

Kumite

Jiyu Kumite

Eng By now you will have been training for about three years, so you should have started to develop a style of your own.

Sve Vid det här laget har du tränat ungefär i tre år och bör ha börjat utveckla din egen stil.