

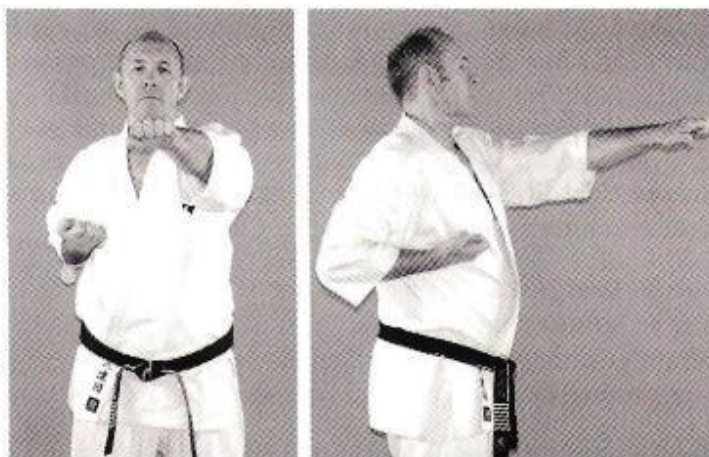


Punches / Slag

Hiraken Tsuki

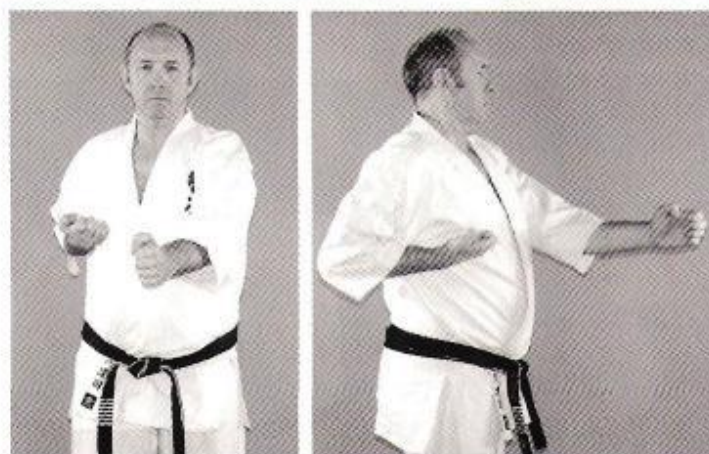
Eng *Hiraken Tsuki Jodan*, is a strike to the throat using Hiraken. The strike is performed on your center line.

Sve *Hiraken Tsuki Jodan*, är ett slag som utförs på centrumlinjen mot halsen. Du slår med handen i Hirakenposition.



Eng *Hiraken Tsuki Chudan*, is aimed at the solar plexus and the Hiraken is held in a vertical position.

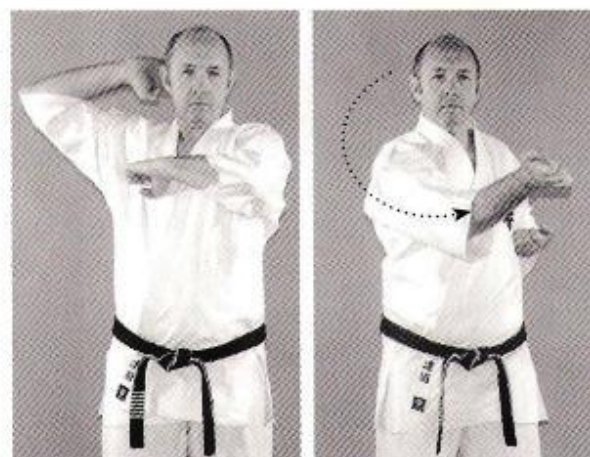
Sve *Hiraken Tsuki Chudan*, är ett slag som utförs mot solarplexus. Du slår med handen i vertikal Hiraken-position.



Hiraken Oroshi Uchi

Eng Place your right hand behind your head and your left arm across your body. Strike diagonally across the front of your body stopping level with the opposite side of your body.

Sve Börja med att placera höger hand bakom huvudet och vänsterarmen över bröstet. Utför sen slaget diagonalt över bröstet och stanna vid motsatta sidan av kroppen.



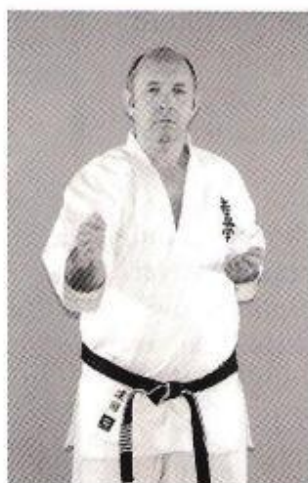
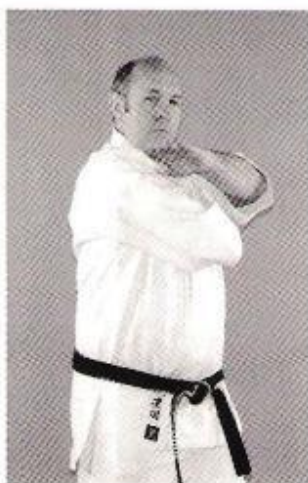
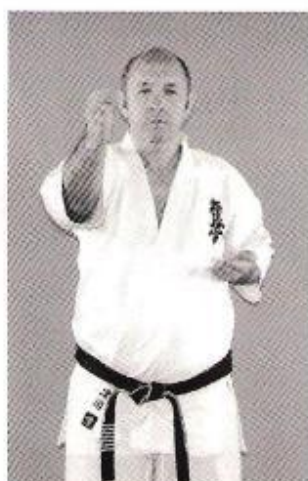
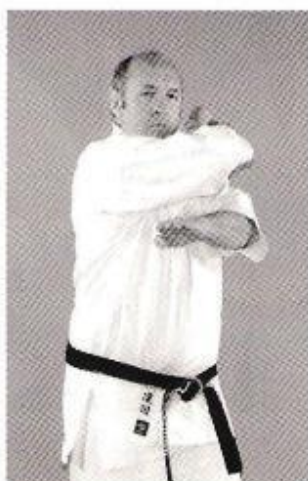
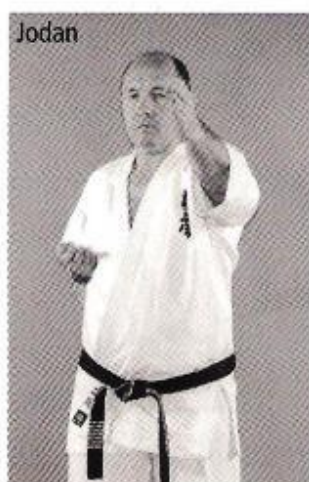
Haishu Uchi

Eng *Haishu Uchi Jodan*, place your right hand close to your left ear and your left arm pointing forward on your center line. Strike with your right Haishu across your face, simultaneously pulling back your left hand into Hikete position. On completion of the strike your hips and shoulders are square to the front and your right hand stops over your center line and level with your face.

Haishu Uchi Chudan, similar to Jodan except that your striking arm is placed underneath. Place your right arm under your left and strike Chudan level.

Sve *Haishu Uchi Jodan*, börja med att höja höger hand till vänstra sidan av huvudet, nära örat. Din vänstra arm är sträckt rakt fram på centrumlinjen. Utför sen slaget med höger Haishu förbi ansiktet, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. När slaget är slutfört ska höfterna och axlarna vara parallella och höger hand vara placerad över centrumlinjen i höjd med ansiktet.

Haishu Uchi Chudan, utförs nästan på samma sätt som Jodan. Skillnaden är att höger hand är placerad under vänster arm och du slår i Chudan-nivå.

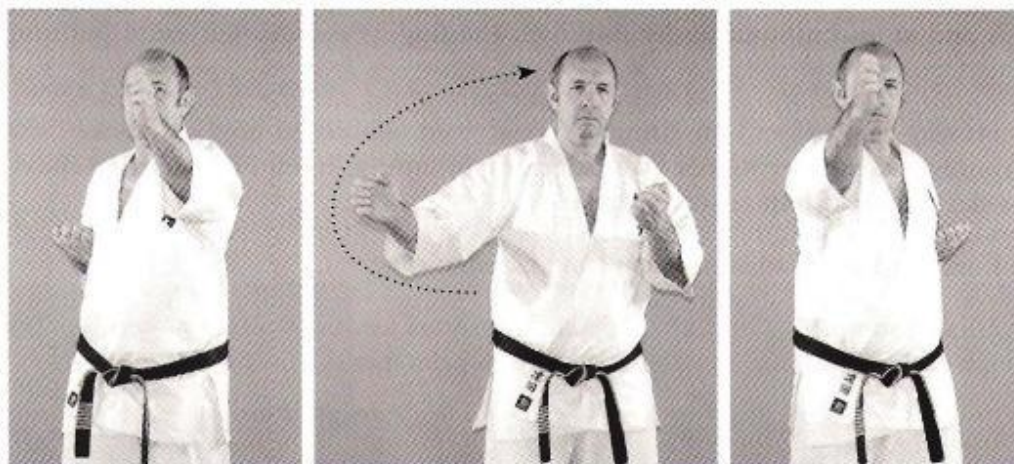


On completion of the strike your hips and shoulders are square to the front ...

När slaget är slutfört ska höfterna och axlarna vara parallella ...

Hiraken Mawashi Uchi

- Eng** Strike with your right Hiraken in a circular movement stopping on your center line and level with your face, simultaneously pulling back your left hand into the Hikete position.
- Sve** Utför slaget med höger Hiraken i en cirkulär rörelse, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. När slaget är slutfört ska höger hand vara placerad på centrumlinjen i höjd med ansiktet.

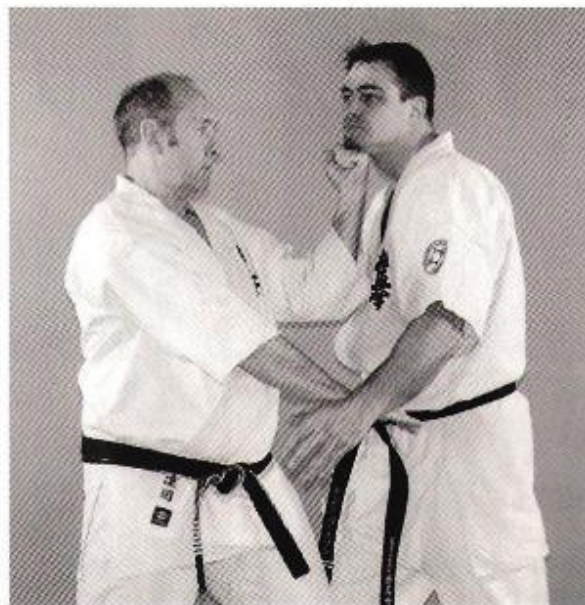


*Strike with your
right Hiraken in a
circular movement...*

*Utför slaget med
höger Hiraken i en
cirkulär rörelse...*

Age Jodan Tsuki

- Eng** Age Jodan Tsuki is a rising punch to the chin usually performed in Kiba Dachi. From Hikete position your left Seiken strikes upwards on your center line stopping just above the level of your chin simultaneously your right hand is pulled back to Hikete position.
- Sve** Age Jodan Tsuki är ett uppåtriktat slag mot hakan som vanligen utförs i Kiba Dachi. Utför slaget med vänster Seiken från Hikete-position. När slaget är slutfört ska vänster Seiken vara placerad på centrumlinjen strax ovanför hakan.



Koken Uchi

Eng *Koken Jodan Uchi*, is performed in a circular movement with your wrist bent as much as possible. On completion of the strike your left Koken stops on your center line level with your face with the fingers of your left hand pointing away from you.

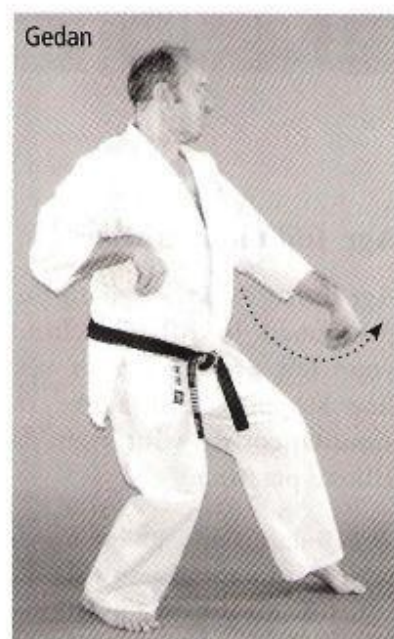
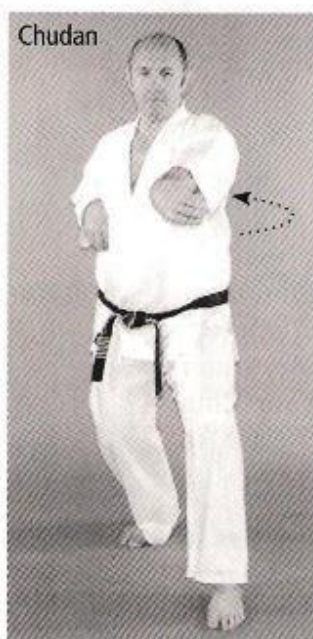
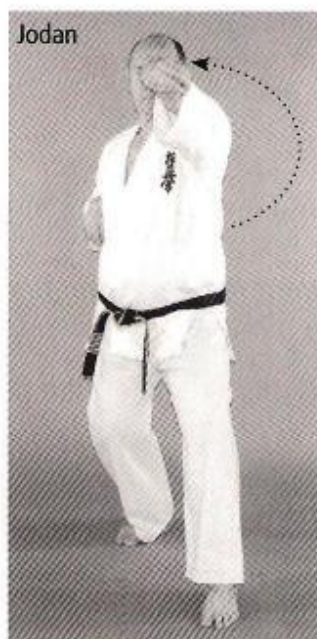
Koken Chudan Uchi, is performed in the same manner as Jodan except you strike Chudan level.

Koken Gedan Uchi, is a strike performed towards the groin. At the end of the strike your left Koken moves slightly upwards and stops on your center line with the fingers of your left hand pointing towards you.

Sve *Koken Jodan Uchi*, är ett slag som utförs i en cirkulär rörelse med handleden böjd så mycket som möjligt. När slaget är slutfört ska vänster Koken vara placerad på centrumlinjen i höjd med ansiktet. Vänsterhandens fingrar ska peka bort från centrumlinjen.

Koken Chudan Uchi, utförs på samma sätt som Jodan fast i Chudan-nivå.

Koken Gedan Uchi, är ett slag som utförs mot grenen. Slaget avslutas med att vänster Koken förs lite uppåt och stannar på centrumlinjen. Vänsterhandens fingrar ska peka mot dig.



Blocks / Blockeringar

Koken Uke

Eng *Koken Jodan Uke*, is a block performed upwards. On completion of the block your left Koken stops on your center line and level with your eyes.

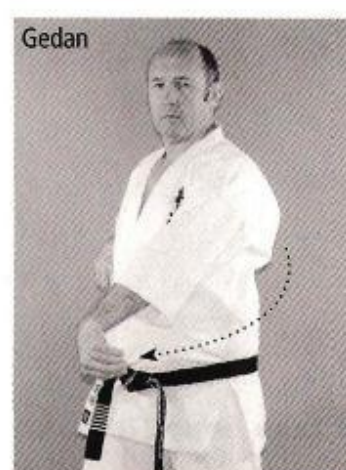
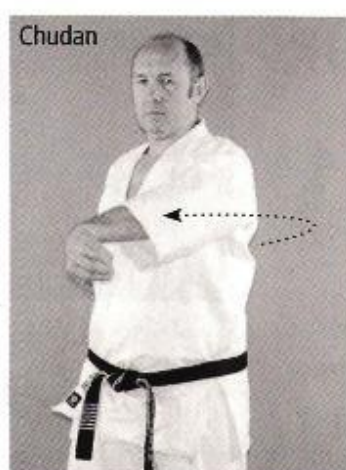
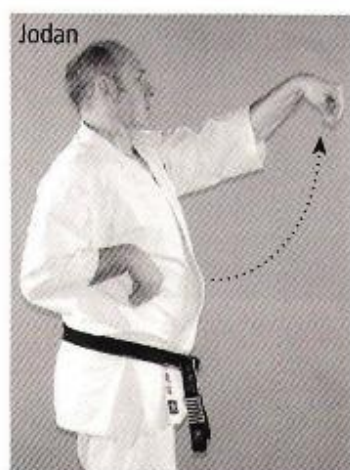
Koken Chudan Uke, is performed in a circular movement with your wrist bent as much as possible. On completion of the block your left Koken stops on the opposite side of your body with the fingers of your left hand pointing away from you.

Koken Gedan Uke, is performed in the same manner as Chudan except you block Gedan level.

Sve **Koken Jodan Uke**, är en blockering som utförs uppåt. När blockeringen är slutförd ska vänster Koken vara placerad på centrumlinjen i höjd med ögonen.

Koken Chudan Uke, är en blockering som utförs i en cirkulär rörelse med handleden böjd så mycket som möjligt. När blockeringen är slutförd ska vänster Koken vara placerad vid motsatta sidan av kroppen. Vänsterhandens fingrar ska peka bort från centrumlinjen.

Koken Gedan Uke, utförs på samma sätt som Chudan fast i Gedan-nivå.

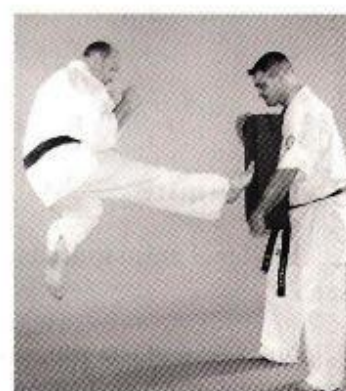
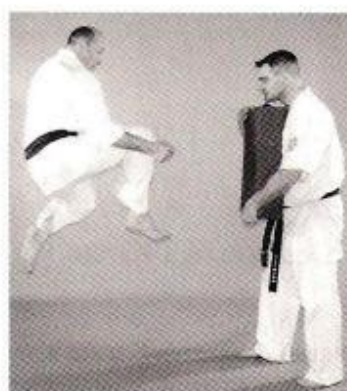


Kicks / Sparkar

Tobi Mae Geri

Eng Start with your right leg forward jump up and kick with your right leg. You can also jump up and kick with your back leg.

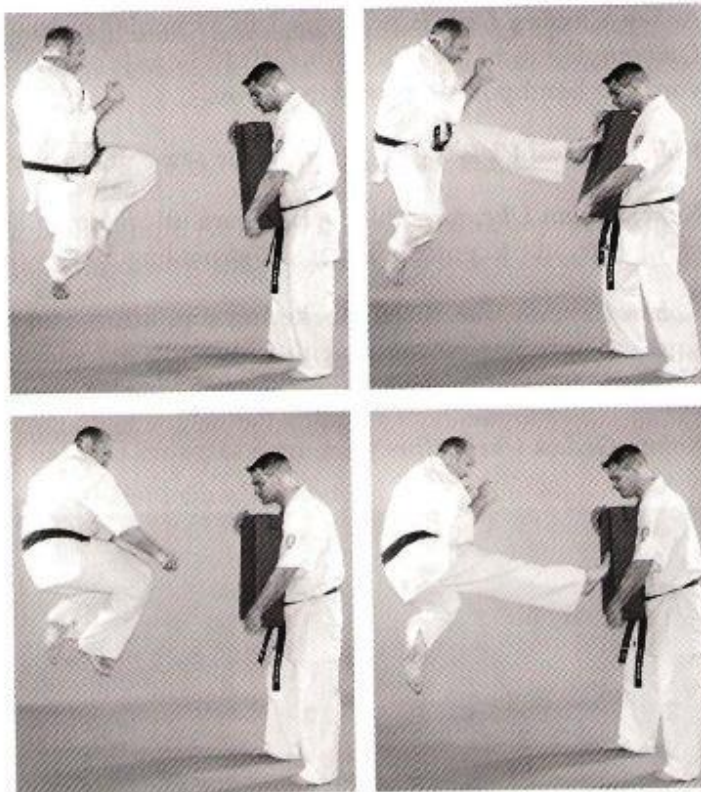
Sve Börja med ditt högra ben främst, hoppa upp och sparka med höger ben. Du kan också hoppa upp och sparka med det bakre benet.



Tobi Nidan Geri

Eng Tobi Nidan Geri is a jumping kick using both legs. Start with your left leg forward jump up and kick with your left leg and then with your right. The kicks can be aimed at the same level or one kick can be higher than the other.

Sve Tobi Nidan Geri är en hoppspark som utförs med båda benen. Börja med vänster ben främst, hoppa upp och sparka först med vänster ben och sen med höger. Träffpunkten för sparkarna kan vara samma eller så kan den ena utföras på Jodan-nivå och den andra på Chudan-nivå.



Kata

Pinan Sono Go & Gekisai Dai

Eng Pinan means “Peace and Harmony” and was created by Anko Itosu in 1905. Gekisai Dai means “Conquer and Occupy” and was created by Miyagi in 1940.

Sve Pinan betyder “Fredligt Sinne och Harmoni” och skapades av Anko Itosu 1905. Gekisai Dai betyder “Erövra och Ockupera”. Denna Kata skapades av Miyagi 1940.

Kumite

Jiyu Kumite

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

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