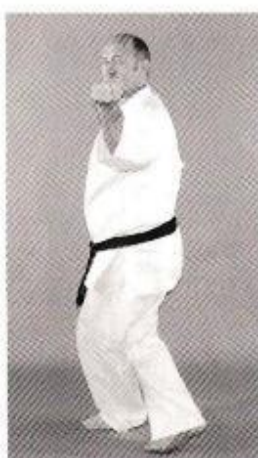
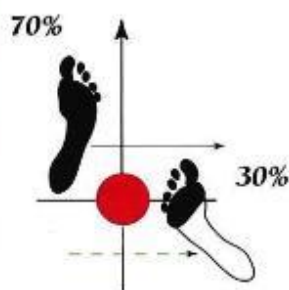


三

Stances / Fotställningar

Kake Dachi

- Eng** From Yoi Dachi skip forward with your left leg and strike Uraken Uchi. On completion of the step your right leg is crossed behind your left. About 70% of your weight is on your left leg and 30% on your right.
- Sve** Från Yoi Dachi ta ett steg framåt med vänster ben samtidigt som du slår Uraken Uchi. Höger ben korsas bakom vänster. Cirka 70% av din vikt ska vara fördelad på det vänstra benet och 30% på det högra.

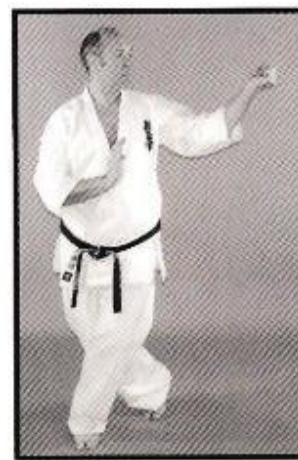


About 70% of your weight is on your left leg and 30% on your right.

Cirka 70% av din vikt ska vara fördelad på det vänstra benet och 30% på det högra.

Kake Dachi Ido-geiko

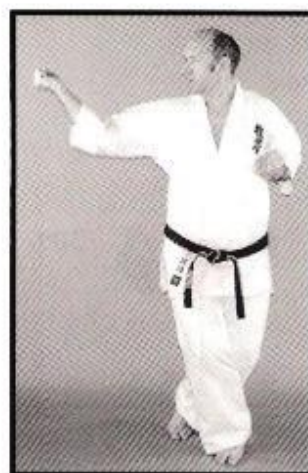
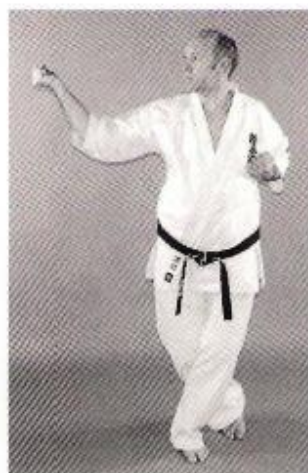
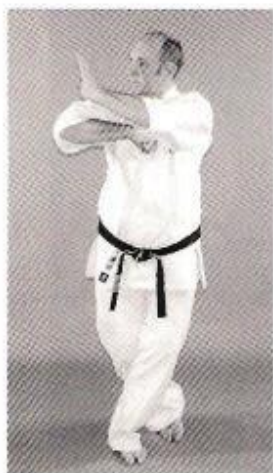
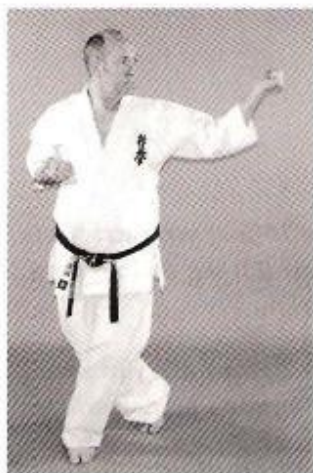
- Eng** Skip forward with your left leg and at the same time cover your face with your right Shotei and strike Uraken Uchi with your left hand. The last picture is an alternative instead of Hikete position.
- Sve** Ta ett steg framåt med vänster ben samtidigt som du täcker ansiktet med höger Shotei och slår Uraken Uchi med vänster hand. Den sista bilden är ett alternativ istället för Hikete-position.



Kake Dachi Mawatte

Eng Without moving your feet turn your head 180° whilst striking Uraken Uchi with your right hand. On your first step after Mawatte you have to skip forward with your right leg so your left leg crosses behind your right.

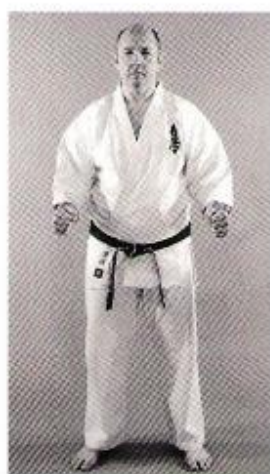
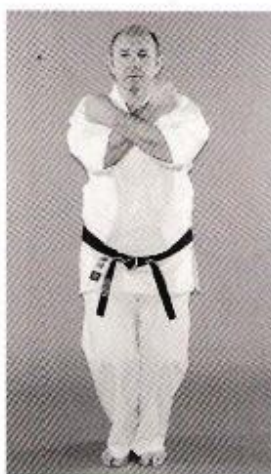
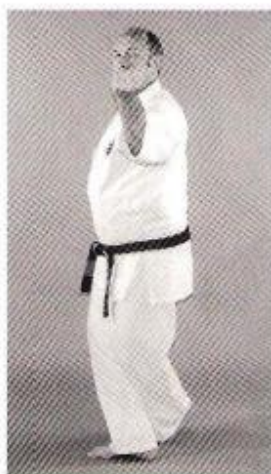
Sve Vrid huvudet 180° samtidigt som du slår Uraken Uchi med höger hand. Fötterna flyttas inte på kommandot "Mawatte". På det första steget efter Mawatte måste du ta ett steg framåt med höger ben så att vänster ben korsas bakom höger.



Kake Dachi Naore

Eng Move your left leg forward towards your front 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 vänstra benet framåt till det främre benet så att fötterna nuddar varandra. För samtidigt upp händerna i kors över bröstet. Flytta sen vänsterfoten ut i Fudo Dachi.

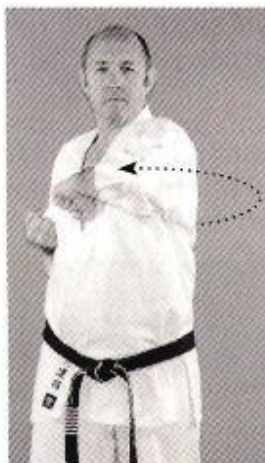


Punches / Slag

Chudan Hiji (Ate) Uchi

Eng Chudan Hiji Uchi is a strike using your Empi (elbow) at Chudan level. The strike is performed in a circular movement while simultaneously pulling back your right hand into Hikete position. On completion of the strike your left fist is close to your chest and your left elbow is on your center line.

Sve Chudan Hiji Uchi är ett slag som utförs med Empi (armbågen) i Chudan-nivå. Slaget utförs i en cirkulär rörelse samtidigt som du drar tillbaka högerhanden till Hikete-position. När slaget är slutfört är din vänstra knytnäve placerad nära bröstet och armbågen placerad på centrumlinjen.



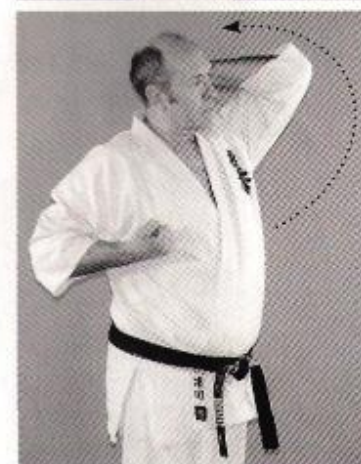
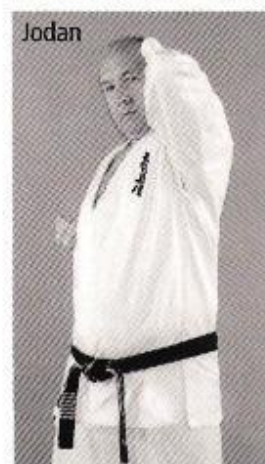
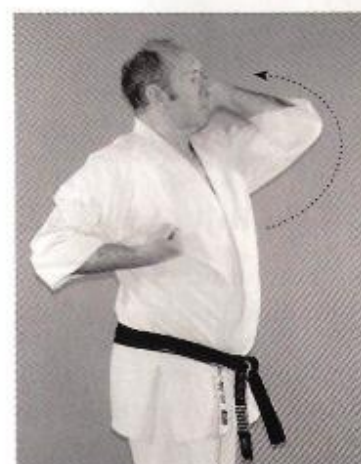
Age Hiji (Ate) Uchi

Eng **Chudan Age Hiji Uchi**, is a strike performed upwards while simultaneously pulling back your right hand into Hikete position. On completion of the strike your left Empi stops chin level and your left elbow is on your center line.

Jodan Age Hiji Uchi, the difference between Chudan Age Hiji Uchi and Jodan Age Hiji Uchi is the point of focus. With Chudan you aim at the body and with Jodan you aim for the chin. The strike stops just level with your forehead.

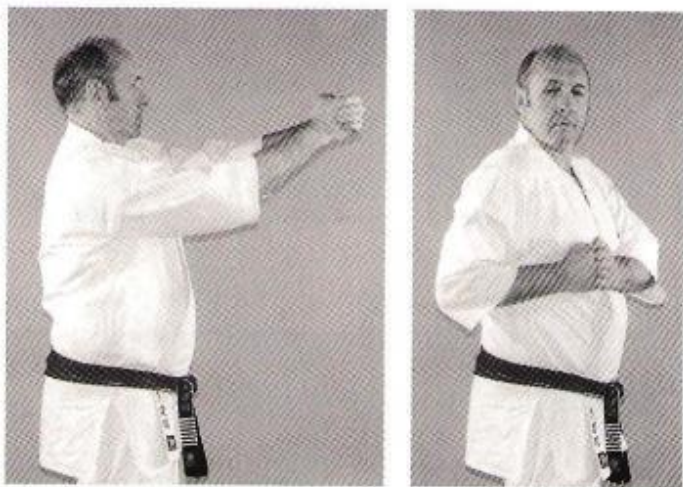
Sve **Chudan Age Hiji Uchi**, är ett slag som utförs uppåt med Empi samtidigt som du drar tillbaka högerhanden till Hikete-position. När slaget är slutfört ska höger Empi vara i höjd med hakan och armbågen placerad på centrumlinjen.

Jodan Age Hiji Uchi, utförs på samma sätt som Chudan Age Hiji Uchi. Skillnaden är träffpunkten, Chudan utförs mot kroppen och Jodan utförs mot hakan. Slaget stannar i höjd med pannan.



Ushiro Hiji (Ate) Uchi

- Eng** Start with your right arm extended forward with your left hand closed around your fist. Pull your right hand back to Hikete position opening your left hand and looking over your shoulder as you complete the strike.
- Sve** Börja med att sträcka höger arm rakt fram med vänster hand runt höger knytnäve. Utför sen slaget genom att dra tillbaka höger hand till Hikete-position samtidigt som du öppnar vänster hand och tittar över högra axeln.

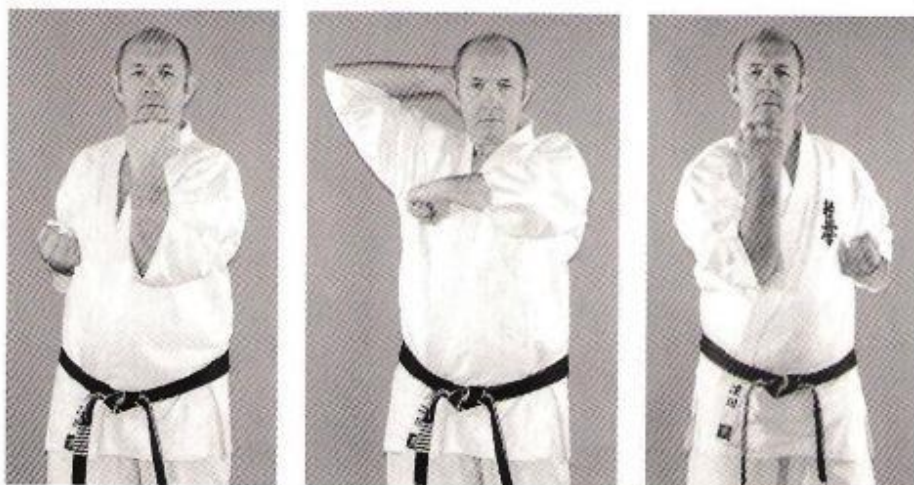


“Hiji Strikes are powerful techniques using your elbow. Learn them well!”

“Alla Hijislag är kraftfulla tekniker som utförs med armbågen. Övning ger färdighet!”

Oroshi Hiji (Ate) Uchi

- Eng** Is a downward strike using your Empi. Place your right fist behind your head and your left arm across your chest. Strike over your head on your center line stopping your right Hiji about chin level.
- Sve** Oroshi Hiji Ate är ett nedåtriktat slag som utförs med Empi. Börja med att placera höger knytnäve bakom huvudet och vänsterarmen över bröstet. Utför sen slaget med höger Empi över huvudet. När slaget är slutfört ska höger Empi vara placerad på centrumlinjen i höjd med hakan.



Oroshi Hiji Uchi is a strike that is usually performed in Kiba Dachi.

Oroshi Hiji Uchi är ett slag som vanligen utförs i Kiba Dachi.

Blocks / Blockeringar

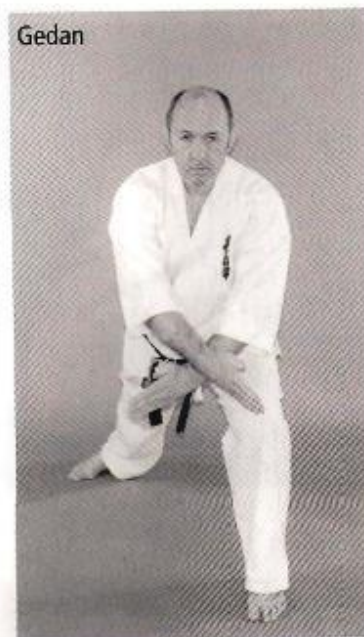
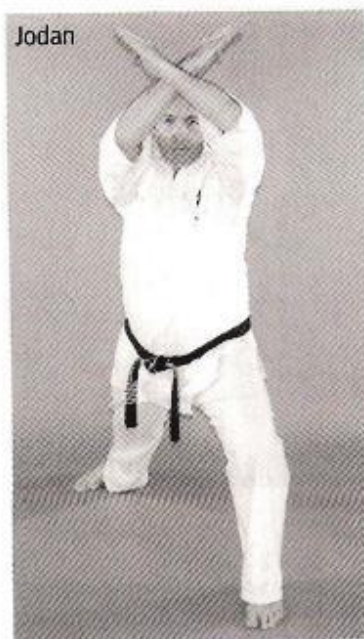
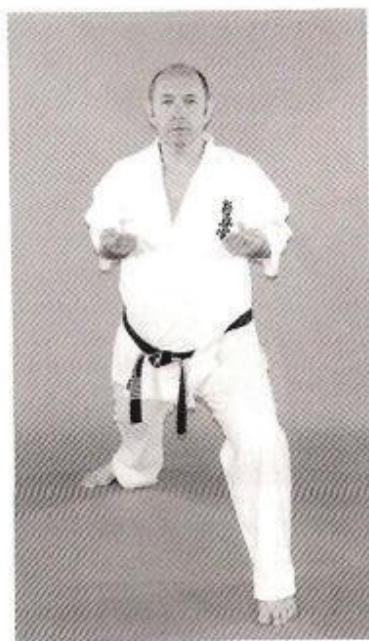
Shuto Juji Uke

Eng *Shuto Juji Uke Jodan*, start from Zenkutsu Dachi with both hands in Hikete position. Block upwards while crossing your arms above your head. If your left leg is forward your left arm is on the outside.

Shuto Juji Uke Gedan, the starting position is the same as in Jodan. Only this time you block downwards with your body leaning slightly forward. If your left leg is forward your left arm is under your right.

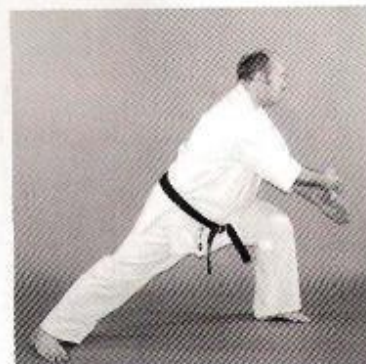
Sve *Shuto Juji Uke Jodan*, börja från Zenkutsu Dachi och placera händerna i Hikete-position. Blockera sen uppåt samtidigt som du korsar armarna över huvudet. Om vänster ben är främst placera vänster arm framför höger.

Shuto Juji Uke Gedan, börja på samma sätt som i Jodan. Blockera sen neråt med överkroppen lutande lite framåt. Om vänster ben är främst placera vänster arm under höger arm.



...start from Zenkutsu Dachi with both hands in Hikete position.

...börja från Zenkutsu Dachi och placera händerna i Hikete-position.



Kicks / Sparkar

Mae Kakato Geri

Eng *Mae Kakato Geri Jodan*, as with Mae Geri you must lift your knee up as high as possible. Kick using Kakato (heel) and aim Jodan height on your center line.

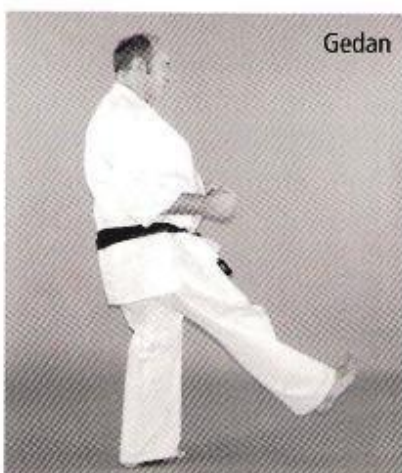
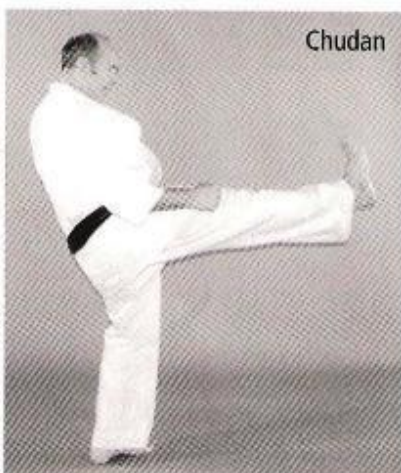
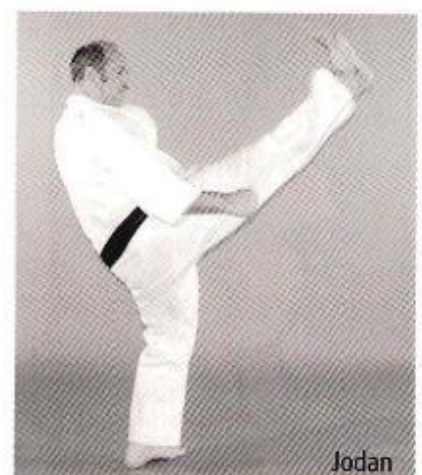
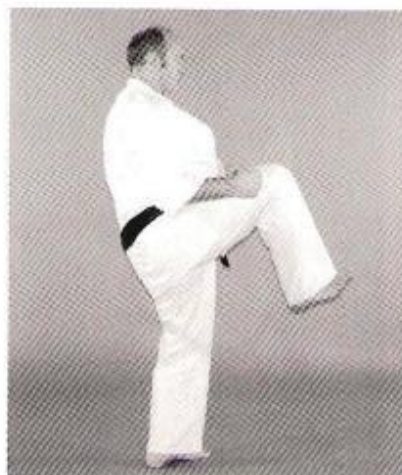
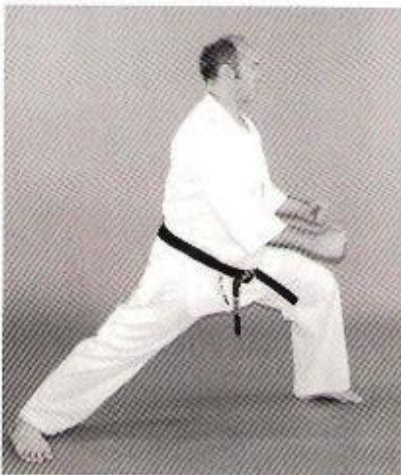
Mae Kakato Geri Chudan, performed in the same way as Jodan except you aim at the solar plexus.

Mae Kakato Geri Gedan, is performed by driving your leg downwards on your center line.

Sve *Mae Kakato Geri Jodan*, på samma sätt som i Mae Geri ska du lyfta knät så högt som möjligt. Du sparkar med Kakato (hälen) på centrumlinjen mot Jodan-nivå.

Mae Kakato Geri Chudan, utförs på samma sätt som Jodan bortsett från att du siktar mot solarplexus.

Mae Kakato Geri Gedan, utförs genom att sparka neråt på centrumlinjen.



A little slower than Mae Geri but a slightly more powerful kick.

Lite långsammare än Mae Geri men något mer kraftfull.

Kata

Pinan Sono Yon

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

Swe Pinan betyder “Fredligt Sinne och Harmoni” och skapades av Anko Itosu 1905.

Kumite

Jiyu Kumite

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

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