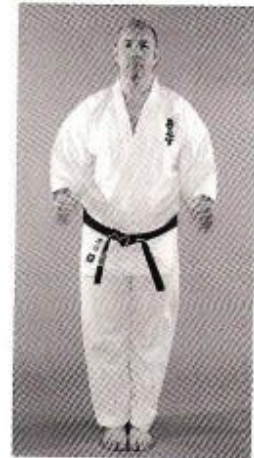
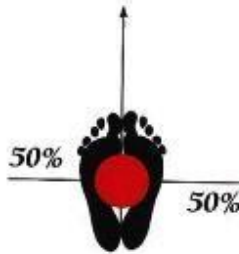


四

Heisoku Dachi

Eng From Yoi Dachi pull your right leg to your left so that your feet are parallel and touching. On the command Naore take your right foot away from your left out into Fudo Dachi.

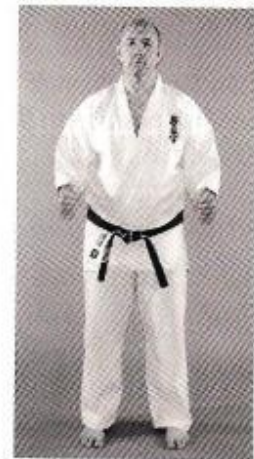
Sve Från Yoi Dachi flytta ditt högra ben till det vänstra så att fötterna är parallella och nuddar varandra. På kommandot "Naore" flyttar du högerfoten ut i Fudo Dachi.



Heiko Dachi

Eng Done in a similar manner to Heisoku Dachi with the exception your feet are not touching but parallel and slightly smaller than one shoulder width apart.

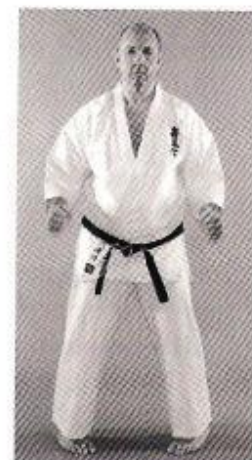
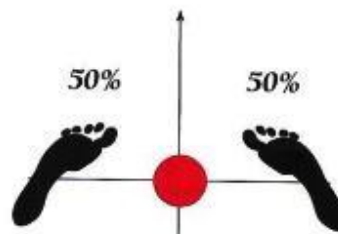
Sve Utförs på samma sätt som Heisoku Dachi. Skillnaden är att fötterna är placerade parallellt och en knapp axelbredd isär.



Uchi Hachi Ji Dachi

Eng From Yoi Dachi pivot on the balls of your feet and turn your heels outwards so that your toes are pointing inwards to your center line.

Sve Från Yoi Dachi för ut hälarna genom att vrida på båda fötternas främre trampdynor. När rörelsen är slutförd ska tårna peka inåt mot centrumlinjen.



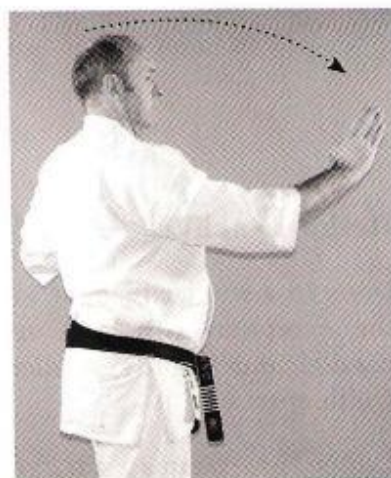
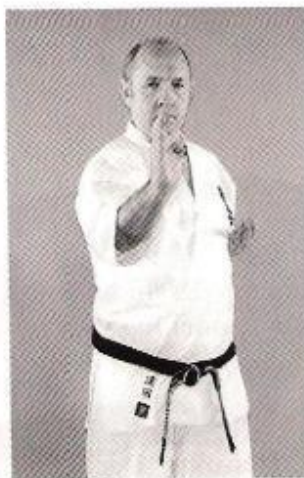
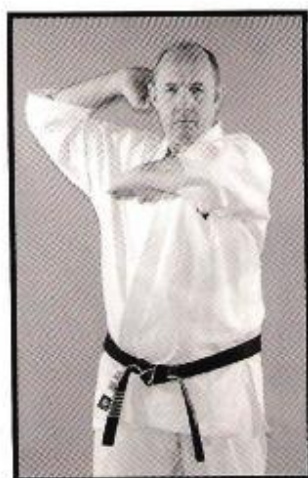
Punches / Slag

Shuto Sakotsu Uchi

- Eng** Take your right hand behind your head and your left arm across your chest. Strike downwards from behind your head in a circular movement with your right Shuto, simultaneously pulling back your left hand into Hikete position. Your hand stops on your center line and level with your collarbone.
- Sve** Börja med att placera höger hand bakom huvudet och vänsterarmen över bröstet. Slaget utförs sen neråt med höger Shuto i en cirkulär rörelse över huvudet, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. När slaget är slutfört ska höger hand vara placerad på centrumlinjen i höjd med nyckelbenet.

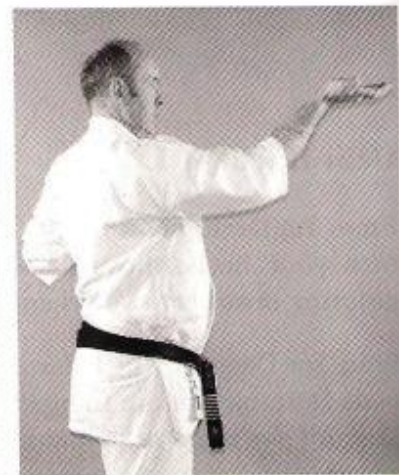
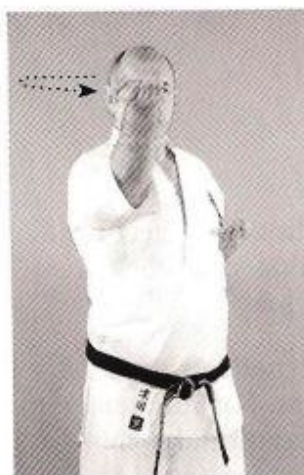
The first picture is the starting position for Shuto Sakotsu Uchi, Yoko Ganmen Uchi, Uchi Komi and Hizo Uchi.

Den första bilden är utgångspositionen för Shuto Sakotsu Uchi, Yoko Ganmen Uchi, Uchi Komi och Hizo Uchi.



Shuto Yoko Ganmen Uchi

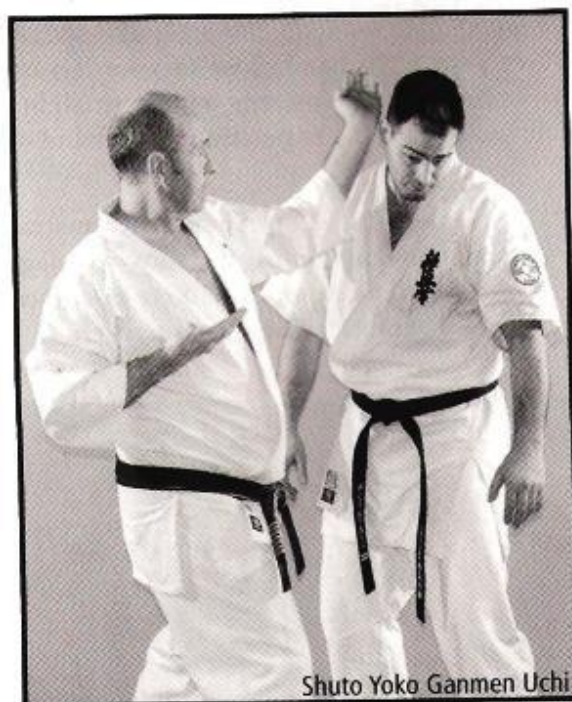
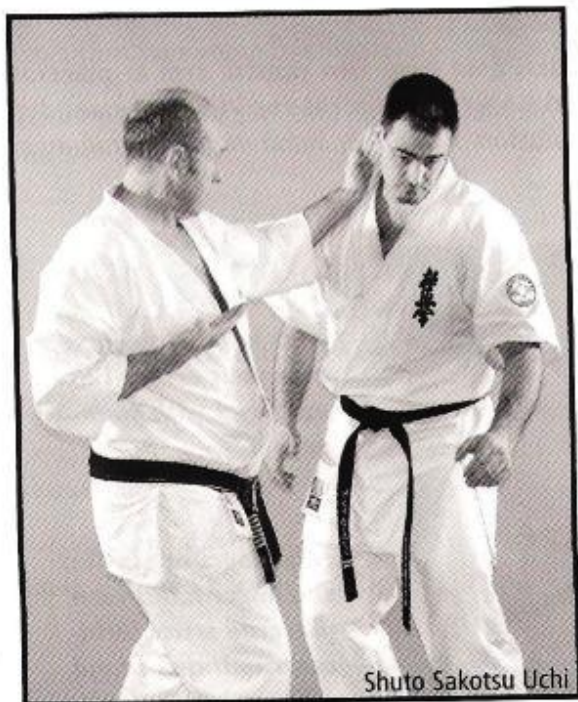
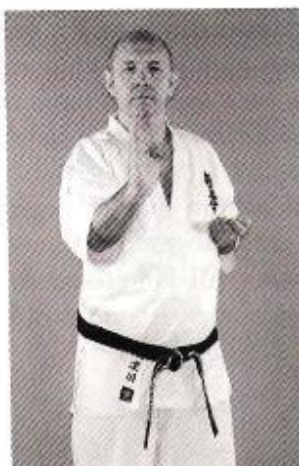
- Eng** Take your right hand behind your head and your left arm across your chest. Strike in a circular movement with your right Shuto and your wrist bent, simultaneously pulling back your left hand into Hikete position. Your hand stops just over your center line and level with your eyes.
- Sve** Börja med att placera höger hand bakom huvudet och vänsterarmen över bröstet. Utför sen slaget med höger Shuto i en cirkulär rörelse, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. Handleden ska vara böjd. När slaget är slutfört ska höger hand vara placerad strax förbi centrumlinjen i höjd med ögonen.



Shuto Uchi Komi

Eng Shuto Uchi Komi is a strike performed on your center line. Pull your left hand back into Hikete position while driving out your right Shuto. As you finish the strike, snap your wrist upwards so that the fingers of your right hand are approximately level with your chin and pointing upwards.

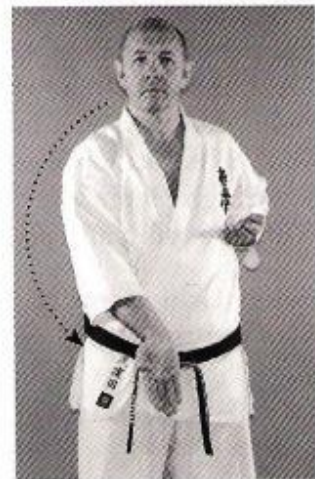
Sve Shuto Uchi Komi är ett slag som utförs mot centrumlinjen. Slå med höger Shuto samtidigt som du drar tillbaka vänster hand till Hikete-position. Slaget avslutas med en snärt med handleden så att högerhandens fingrar pekar uppåt i höjd med ögonen.



Shuto Hizo Uchi

Eng Take your right hand behind your head and your left arm across your chest. Strike downwards in a circular movement with your right Shuto and your wrist bent, simultaneously pulling back your left hand into Hikete position. Your hand stops just over your center line and just below your navel.

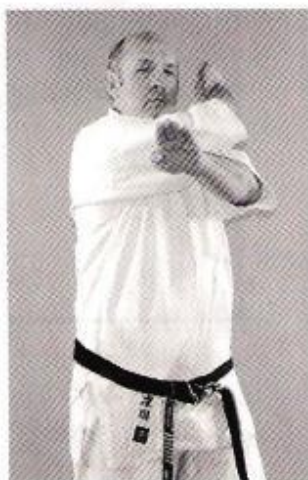
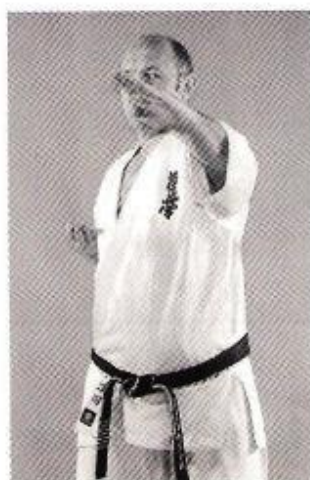
Sve Börja med att placera höger hand bakom huvudet och vänsterarmen över bröstet. Slaget utförs sen neråt med höger Shuto i en cirkulär rörelse, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. Handleden ska vara böjd. När slaget är slutfört ska höger hand vara placerad strax förbi centrumlinjen precis under navelhöjd.



Shuto Jodan Uchi Uchi

Eng Place your right hand close to your left ear and your left arm pointing forward on your center line. Strike slightly downwards with your right Shuto across your face, simultaneously pulling back your left hand into Hikete position. Your hand stops just over your center line and level with your neck.

Sve Börja med att höja höger hand till vänstra sidan av huvudet, nära örat. Din vänstra arm är placerad rakt fram på centrumlinjen. Utför sen slaget lite neråt med höger Shuto förbi ansiktet, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. När slaget är slutfört ska höger hand vara placerad strax förbi centrumlinjen i höjd med nacken.



Your hand stops just over your center line and level with your neck.

När slaget är slutfört ska höger hand vara placerad strax förbi centrumlinjen i höjd med nacken.

Blocks / Blockeringar

Shuto Jodan Uke

Eng Performed in the same manner as Seiken Jodan Uke with the exception you are using Shuto.

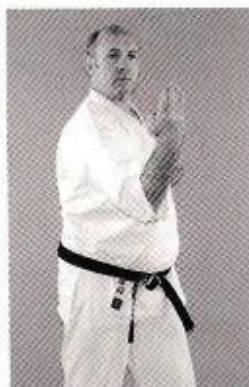
Sve Utförs på samma sätt som Seiken Jodan Uke fast med händerna i Shutoposition.



Shuto Chudan Soto Uke

Eng Performed in the same manner as Seiken Chudan Soto Uke with the exception you are using Shuto.

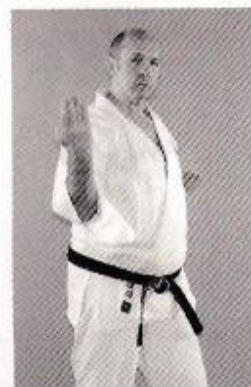
Sve Utförs på samma sätt som Seiken Chudan Soto Uke fast med händerna i Shutoposition.



Shuto Chudan Uchi Uke

Eng Performed in the same manner as Seiken Chudan Uchi Uke with the exception you are using Shuto.

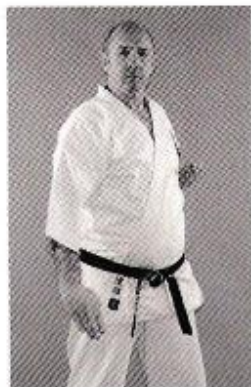
Sve Utförs på samma sätt som Seiken Chudan Uchi Uke fast med händerna i Shutoposition.



Shuto Mae Gedan Barai

Eng Performed in the same manner as Seiken Mae Gedan Barai with the exception you are using Shuto.

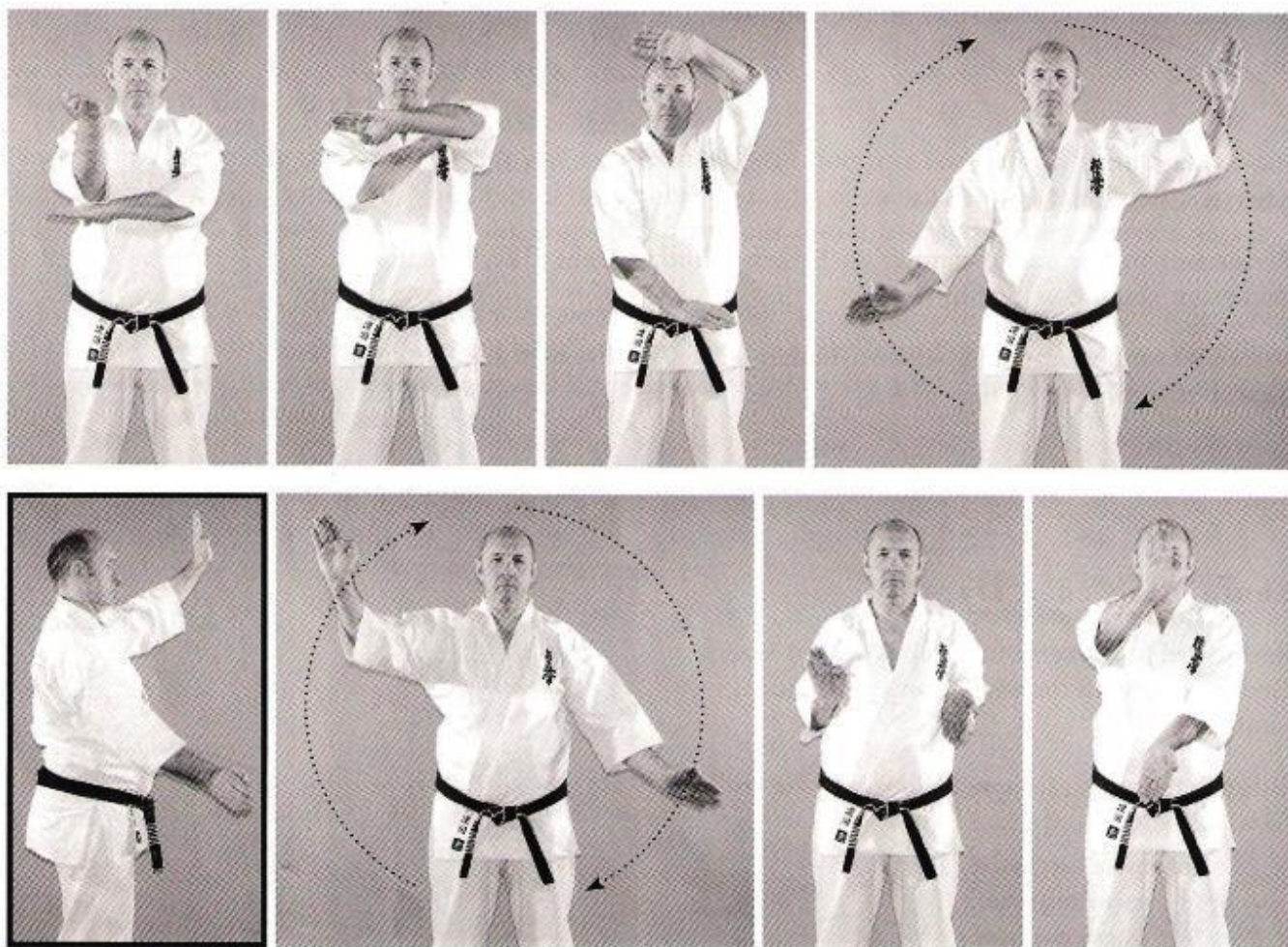
Sve Utförs på samma sätt som Seiken Mae Gedan Barai fast med händerna i Shutoposition.



Mawashi Uke

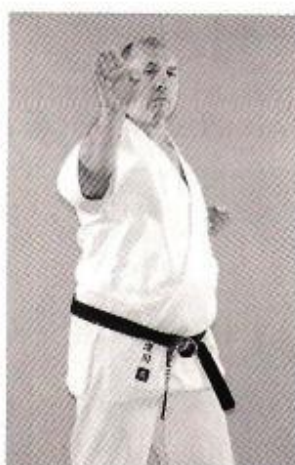
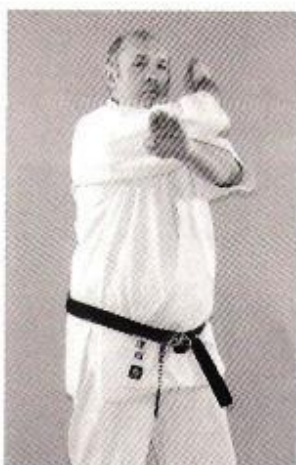
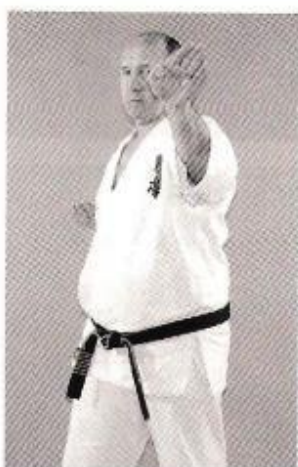
Eng As the name implies this is a circular block using both hands simultaneously. Your left arm is parallel with the floor with your right elbow resting on the back of your left hand. Your right hand moves downwards and around in a circular movement coming back to Hikete position. At the same time your left hand moves upwards in a circular movement finishing at Hikete position. From Hikete your right hand strikes *Jodan Shotei Uchi* and your left hand *Gedan Shotei Uchi*.

Sve Mawashi Uke är en blockering som utförs i en cirkulär rörelse med båda händerna samtidigt. Börja med att placera din vänstra arm framför kroppen parallellt med golvet med handflatan neråt. Höger armbåge placeras ovanpå vänster hand. Utför blockeringen genom föra höger hand neråt och runt i en cirkulär rörelse, när rörelsen är slutförd förs handen till höger Hikete-position. För samtidigt vänster hand uppåt och runt i en cirkulär rörelse, när rörelsen är slutförd förs handen till vänster Hikete-position. Från Hikete-position slår du med höger hand *Jodan Shotei Uchi* och vänster hand *Gedan Shotei Uchi*.



Shuto Jodan Uchi Uke

- Eng** Place your right hand close to your left ear and your left arm pointing forward on your center line. Block with your right Shuto across your face, simultaneously pulling back your left hand into Hikete position. Your hand stops over your center line.
- Sve** Börja med att höja höger hand till vänstra sidan av huvudet, nära örat. Din vänstra arm är placerad rakt fram på centrumlinjen. Utför sen blockeringen med höger Shuto förbi ansiktet, dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. När blockeringen är slutförd ska höger hand vara placerad över centrumlinjen.



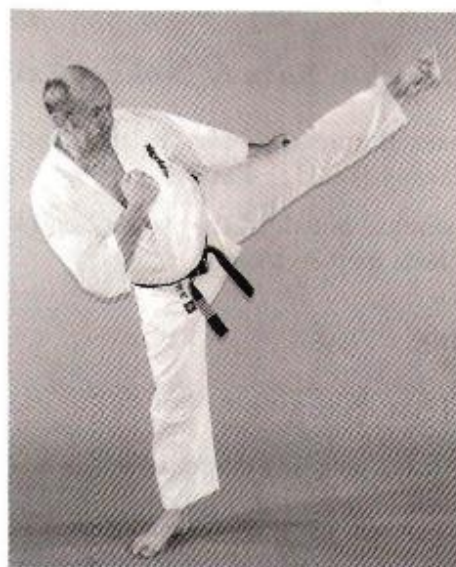
Your hand stops over your center line.

När blockeringen är slutförd ska höger hand vara placerad över centrumlinjen.

Kicks / Sparkar

Jodan Yoko Geri

- Eng** Performed in the same manner as Chudan Yoko Geri except the height of your kick is Jodan.
- Sve** Jodan Yoko Geri utförs på samma sätt som Chudan Yoko Geri fast i Jodan-nivå.



Jodan Mawashi Geri

Eng Jodan Mawashi Geri Haisoku and Chusoku are performed in the same manner as Chudan Mawashi Geri, except the height of your kick is Jodan.

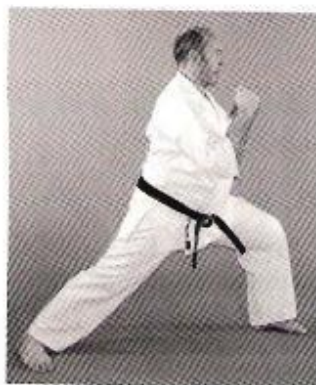
Sve Jodan Mawashi Geri Haisoku och Chusoku utförs på samma sätt som Chudan Mawashi Geri fast i Jodan-nivå.



Jodan Ushiro Geri

Eng In the photographs below I demonstrate the kick in Zenkutsu Dachi. Jodan Ushiro Geri is performed in the same manner as Chudan Ushiro Geri except the height of your kick is Jodan.

Sve På bilderna nedan visar jag sparken i Zenkutsu Dachi. Jodan Ushiro Geri utförs på samma sätt som Chudan Ushiro Geri fast i Jodan-nivå.



Kata

Sanchin Kata & Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni, San

Eng Sanchin means “Three Battles” and was brought to Okinawa from China by Kanryo Higaonna. Sokugi means “Kicking Kata”.

Sve Sanchin betyder “Tre Strider” och kom till Okinawa från Kina med Kanryo Higaonna. Sokugi betyder “Kata med sparkar”.

Kumite

Jiyu Kumite

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

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