

Karate Glossor

Number		Grunder		Fraser	
Rei, (alt) Zero	- 0	Tsuki	- Slag, stöt	Osu	- Hej, Ja ...
Ichi	- 1	Uchi	- Slag	Dojo	- Träningslokal
Ni	- 2	Geru	- Spark	Obi	- Bälte
San	- 3	Uke	- Blokering	Gi	- Karatedräkt
Shi, (alt) Yon	- 4	Barai	- Sveg	Yame	- Stop
Go	- 5	Dachi	- Ställning	Kamaete	- Intra position
Roku, (alt) Ro	- 6			Hajime	- Börja
Shichi, (alt) Nana	- 7	Jodan	- Hög (huvud)	Mawatte	- Andra hållet
Hachi	- 8	Chudan	- Mellan (mage)	Naore	- Återgå
Kyû, (alt) Ku	- 9	Gedan	- Låg (lår)	Yasume	- Slappna av
Jû	- 10			Yoi	- Redo

Fraser		Fraser		Fraser	
Mae	- Frammåt	Seiza	- Sitt i Seiza	Kihon	- Tekniker
Hidari	- Vänster	Tatte	- Stå upp	Kata	- Mönster
Migi	- Höger	Mokuso	- Blunda	Kumite	- Fighting
Hantei	- Vänd	Shinzen	- Altaret	Sosai	- Skaparen (10 dan)
Sayo	- Sida	Shomen	- Tavlan	Shihan	- Mästare (5 - 9 dan)
Yoko	- Sido	Ni Rei	- Buga Till	Sensei	- Lärare (3 - 4 dan)
Ushiro	- Bakåt	Otagai	- Varandra	Sempai	- Instruktör (1 - 2 dan)
Kiai Irete	- Med skrik	Domo arigato	- Tack så mycket		
Kiai	- Rop (fokus)	Gozaimashita			
Mugorei	- Utan räkning				
Gorei	- Med räkning				

Glossor för grad

11 Mon	Till orange
Dachi	Ställning
Tsuki	Slag
Uke	Blokering
Barai	Svep(blokering)
Geri	Spark
Jodan	Ansikte
Chudan	Mage
Gedan	Lår
Morote	Dubbel
10 Mon	Till orange med streck
Mae	Frammåt
Uchi	Inifrån till ut
Soto	Utifrån till in
Kata	Rörelsemönster
Nogare	Andningsteknik
9 Mon	Till blå
Kiba	Häst
Kumite	Fighting
8 Mon	Till blå med streck
Neko	Katt
Tettsui	Hammarslag
Komikami	Tinning
Hizo	Njure
Yoko	Sidled
Mawashi	Cirkulär
Kaege	Pendelspark
7 Mon	Till gul
Shomen	Ansikte
Oroshi	Uppifrån nedåt
Shuto	Öppen hand
Haisoku	Utsträckt fot
Chosoku	Trampdyna

6 Mon	Till gul med streck
Sanchin	Timglas
Shotei	Handflata
Hiji	Armbåge
Nukite	Spjuthand
Ushiro	Bakåt
5 Mon	Till grön
Shuto	Öppen hand
4 Mon	Till grön med streck
Hiji	Armbåge
Juji	Kryss
Kakato	Häl
3 Mon	Till brun
Hira Ken	Knivknoge
Koken	Handled
Tobi	Hopp

Länkar att kolla på:

Graderingskrav: <https://kyokushin.se/om-kyokushin/graderingskrav/>

(Kan vara lite annorlunda för Mon grader (juniorer))

Ställningar: <https://i.pinimg.com/originals/aa/f5/8f/aaf58f0ba939d0b70f5c167b59d2191f.jpg>

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZXEpN3Vovs>

Träffpunkter hand:

<https://4.bp.blogspot.com/-fBepe7Zdtj8/U87inXRka6I/AAAAAAAAABI8/hdzkhUNPYyQ/s1600/dloń.JPG>

Träffpunkter fot:

<http://files.seishinkyokushin.webnode.com.pt/200000955-662e067282/Weapons4.jpg>

Kata: <https://www.youtube.com/watch?v=5IEBrn1rWRo>

Tapp då man går till senior: <http://budo-kai.se/balten/skarmavbild-2017-06-03-kl-08-16-48/>

Försvenskade teknik namn

OBS!! Ej raka översättningar men ger en bild av något gällande teknikerna

<u>11 Mon</u>	Till orange
Ställningar	
Fudo Dach	Vänta ställning
Yoi Dach	Utgångsställning
Zenkutsu Dach	Framåt "puttnings" ställning
Slag	
Seiken Oi Tuski (Jodan, Chudan, Gedan)	Rakt slag (samma som ben), 3 höjder
Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	Dubbelslag, 3 höjder
Blokeringar	
Seiken Jodan Uke	Huvud blockering
Seiken May Gedan Barai	Framåt svep blockering
Sparkar	
Hiza Ganmen Geri	Knäspark mot ansikte
Kin Geri	Grenspark
<u>10 Mon</u>	Till orange med streck
Ställningar	
Kokutsu Dach	"Drag" ställning
Musubi Dach	Hälar ihop, tår ut
Slag	
Seiken Ago Uchi	Armar upp, jabb
Seiken Guaku Tski	Rakt slag (motsatt ben), 3 nivåer
Blokeringar	
Seiken Chudan Uchi Uke	Blockering inifrån ut
Seiken Chudan Soto Uke	Blockering utifrån in
Sparkar	
Mae Geri Chudan Shusuku	Framåt spark mage
Kata	
Taikyoku Sono Ichi	
Annat	
Nogare: Omote, Ura	Andningstekniker

9 Mon**Till Blå****Ställningar**

Kiba Dachī (Kyū Jū)

Hästställning (90 grader)

Slag

Shita Tsuki

Uppercut i magen

Jun Tsuki

Kiba slag

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Stolpe slag, 3 nivåer

Blokeringar

Morote Chudan Uchi Uke

Blockering inifrån ut med båda händer

Chudan Uchi Uke Gedan Barai

Sprattelgubbe, Dans blockering

Sparkar

Mae Geri Jodan

Framåt spark huvud

Ago Mae Geri

Uppercut spark

Kata

Taikyoku Sono Ni

Annat

Sanbon Kumite

3 stegs fighting

8 Mon**Till blå med streck****Ställningar**

Neko Achi Dachī

Kattställning

Kiba Dachī Yon Jū Go

Hästställning (45 grader)

Slag

Tettsui

Hammarslag

Tettsui Komikami Uchi

Hammarslag mot tinningen

Tettsui Orochi Ganmen Uchi

Hammarslag över huvud mot näsa

Tettsui Hizo Uchi

Hammarslag mot njure

Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Hammarslag åt sidan, 3 nivåer

Blokeringar

Mawashi Gedan Barai

Svep förbi huvud Gedan Barai

Sparkar

Kaege

Pendelspark

Mae Shusoko Keage

Pendelspark framåt

Teisoku Mawashi Soto Keage

Pendelspark utifrån in

Haisoku Mawashi Uchi Keage

Pendelspark inifrån ut

Soto Yoko Keage

Pendelspark åt sidan

Kata

Taikyoku Sono San

Annat

Ibuki Sanki

kraftfull andning

Yakusoku Ippon Kumite

1 stegs fighting

7 Mon

Till gul

Ställningar

Tsuru Achi Dach

Tranställning, 1 ben ställning

Sanchin Dach (på stället)

Timglasställning

Slag

Uraken

Omvänd Seiken

Uraken Shomen Ganmen Uchi

Omvänd Seiken "titut" slag mot ansikte

Uraken Sayu Ganmen Uchi

Omvänd Seiken sido slag mot huvudet

Uraken Hizo Uchi

Omvänd Seiken jonglerande slag mot njure

Uraken Oroshi Ganmen Uchi

Omvänd Seiken uppifrån ner mot näsa

Uraken Mawashi Uchi

Omvänd Seiken mot bakhuvudet, cirkulär

Blokeringar

Shuto Mawashi Uke

Stor cirkel framför magen blockering

Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Kryssblockering, 2 nivåer

Sparkar

Kansetu Geri

Sidospark mot knä

Chudan Yoko Geri

Sidospark mot mage

Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chosoku)

Snurrspark mot lår, 2 olika träffytor på fot

Kata

Pinan Sono Ichi

6 Mon

Till gul med streck

Ställningar

Moro Achi Dach

Kraftigt steg framåt ställning

Sanshin Dach

Timglas ställning

Slag

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Handflate slag, 3 nivåer

Jodan Hiji Ate

Armbåge sidan av huvudet

Yohon Nukite (Chudan)

Spjuthand mot mage

Blokeringar

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Handflate blockering, 3 nivåer

Sparkar

Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chosoku)

Snurrspark mot mage, 2 olika träffytor på fot

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Bakåtspark, 2 nivåer

Kata

Pinan Sono Ni

5 Mon**Till grön****Ställningar**

Heisoku Dach
Heiko Dach
Uchi Dach Ji Dach

Fötter ihop ställning
Fötter pekar rakt fram ställning
Hälar ut fötter in ställning

Slag

Shuto
Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Yoko Ganmen Uchi
Shuto Uchi Komi
Shuto Hizo Uchi
Shuto Jodan Uchi Uchi

Knivhand
Knivhandslag uppifrån ner mot nyckelben
Knivhandslag mot tinningen
Knivhandslag bandyklubba rörelse
Knivhandslag mot njure
Knivhandslag som hög Gedan Barai

Blokeringar

Shuto Jodan Uke
Shuto Chudan Soto Uke
Shuto Chudan Uchi Uke
Shuto Mae Gedan Barai
Mae Shuto Mawashi Uke
Shuto Jodan Uchi Uke

Knivhandblockering Jodan Uke
Knivhandblockering Soto Uke
Knivhandblockering Uchi Uke
Knivhandblockering Gedan Barai
Servering till dubbelputt blokering
Knivhands hög Gedan Barai med hook

Sparkar

Jodan Yoko Geri
Jodan Mawashi Geri (Haisoku, Chosoku)
Jodan Uchiro Geri

Sidospark mot huvudet
Snurrspark mot huvud, 2 träffytor på fot
Bakåtspark mot huvudet

Kata

Pina Sono San

4 Mon**Till grön med streck****Ställningar**

Kake Dach

Kors, snubbel ställning

Slag

Chudan Hiji Ate
Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)
Ushiro Hiji Ate
Oroshi Hiji Ate

Armbåge mot mage
Armbåge uppercut, 2 nivåer
Armbåge bakåt
Armbåge uppifrån ner

Blokeringar

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

Kryssblockering öppen hand, 2 nivåer

Sparkar

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Mae Geri men med häla, 3 nivåer

Kata

Pinan Sono Yon

3 Mon**Till brun****Slag**

Hira Ken

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Hira Ken Oroshi Uchi

Hira Ken Mawasi Uchi

Haishu Uchi (Jodan, Chudan)

Age Jodan Tsuki

Koken

Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Knivknoge

Spjutknoge raka slag, 2 nivåer

Knivknoge slag mot nyckelben (Soto Uke)

Knivknoge med öron dragning

Backhand örfil, 2 nivåer

Uppercut

Handled

Handledsslag, 3 nivåer

Blokeringar

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Handledsblokering, 3 nivåer

Sparkar

Tobi

Tobi Mae Geri

Tobi Nidan Geri

Hopp

Hoppspark framåt

2 sparkar frammåt under 1 hopp

Kata

Pinan Sono Go

Sanshin No Kata

2 Mon**Till brun med streck****Slag**

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Naka Yobi Ippon Ken (Jodan, Chudan)

Oya Yobi Ken (Jodan, Chudan)

Hitoshi Yobi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

4 Fingerknogeslag, 2 nivåer

Långfingerknogeslag, 2 nivåer

Tumknogeslag, 2 nivåer

Pekknogeslag, 2 nivåer

Blokeringar

Kake Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Chudan Haito Uchi Uke

Krokblokering från höft

Inifrån ut serveringsblockering, öppen hand

Sparkar

Jodan Uchi Haisoku Geri

Oroshi Uchi Kakato Geri

Oroshi Soto Kakato Geri

Tobi Yoko Geri

Z spark, inifrån ut spark mot huvudet

Inifrån ut yxspark

Utifrån in yxspark

Hopp sidospark

Kata

Gekusai Dai

Tsuki No Kata

OBS!! Saker kan vara fel i detta dokument men hoppas det hjälper