



GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR
Svenska Kuniba kai
karate-do

FÖRORD

Dessa graderingsbestämmelser är avsedda att gälla inom Svenska Kuniba kai för de graderingar som utförs av svenska ledare i vår organisation. Under en lång tid har vi fått många fler medlemmar som inte haft tillgång till den målbild som vår träning drivs efter. Vi hoppas att det nu ska vara avhjälpt och att instruktörerna ska se helheten i och upptrappningen av kunskaperna och färdigheterna när det gäller vår karate.

Bestämmelserna gäller från dags dato och förväntas inte att ändras oftare än högst en gång per år. Med förhoppning om en härlig och utmanande träning med ständigt nya delmål att sträva mot.

Wilhelm Guldbland
Hombusho

Johan Backetman
Shihan

Anders Klar
Sensei

Stefan Hellander
Sensei

*© Detta arbete är skyddat av copyright-
bestämmelsen för tryckt material och därför är
all kopiering förbjuden.*

Innehållsförteckning

Förord	2
Innehållsförteckning	3
Graderingssystemet.....	4
Att gradera	6

Graderingsbestämmelser

9:e kyu, gult bälte.....	10
8:e kyu, gult bälte med ett grönt streck	12
7:e kyu, gult bälte med två gröna streck.	14
6:e kyu, grönt bälte	16
5:e kyu, grönt bälte med ett brunt streck	18
4:e kyu, grönt bälte med två bruna streck	20
3:e kyu, brunt bälte	22
2:a kyu, brunt bälte med ett svart streck.....	24
1:a kyu, brunt bälte med två svarta streck	26
1:a dan, svart bälte	28
Dojoregler	30
Kata shokai	32
Kata ursprungsförteckning	33
Ordlista.....	35

Graderingssystem, uppbyggnaden

Vårt graderingssystem syftar till att för utövarna och omgivningen fylla våra grader med ett mer konkret innehåll. Det hjälper läsarna att se vad man kan förvänta sig av bärarna till olika bälten.

Självklart är systemet utarbetat bara för Sverige. Av de Kunibakai organisationer som vi känner, Japan, USA, sydamerika och övriga europa, så skiljer sig vårt system från deras i en mängd avseenden. Det är inte för att bevisa vårt oberoende utan för att skapa en stabil svensk linje som ger våra utövare trygghet i graderna, inför sig själva och omgivningen. Ännu har jag som Renshi inte träffat på någon som klagat på nivån i våra grader, snarare så har vi fått beröm för duktiga utövare.

I grunden finns katalistan "Kata-Shokai". Katorna ska kunna utföras på olika nivåer. I katorna ingår olika tekniker. De teknikerna utgör grund för den grundteknik (kihon) som finns i vårt system. Utöver det kommer en stegring av fasta övningar, kumite-kombinationer och självförsvar (Goshin-do). Som en uppföljning följer så matchningen, den fria tillämpningen, kumite.

Kontaktnivåer

Nivån vitt och gult bälte är att betrakta som en grundnivå. Förståelse för karate och en förmåga att skydda sig själv är målet. Graden av kontakt i nivån är "i princip ingen".

Grönt bälte är en befästande nivå där tekniker ska fungera även under en avsevärd press. Nivån är relativt hög, avancerad. Nybörjarstadiet är definitivt passerat. "Skintouch" kan kanske accepteras vid vissa tillfällen i denna nivå.

Brunnt bälte är en elitnivå där det ställs stora krav på kunskap och förmåga. I den här nivån är snabbhet, timing och kontroll självklarheter. Den som tränar i brunbältesnivå är en "storfräsare". Med den här nivån följer en stor portion ödmjukhet, självbehärskning och avvägningsförmåga. Utövaren är ett föredöme för sina yngre kamrater. Graden av kontakt som kan förekomma är avvägd mot träningskamratens nivå.

Svart bälte, första dan, är en form av examen. Traditionellt ansåg de gamla japanerna att i denna nivå så behärskade utövaren alla grundtekniker. Graden motsvarar allt det som man tidigare tränat. Den motsvarar också en stark fysik och ett omfattande kunnande. Denna nivå är en garanti för ett slags miniminivå i förmågan att matcha, fysiskt och psykiskt.

Bland vissa kampsporter används begrepp som ”om det inte dödar så härdar det” eller ”no pain no gain”. Inom Kunibakai får ingen person skada någon annan med avsikt. Olyckor händer och kommer att hända som det gör i många andra idrotter, fotboll till exempel. Kom ihåg att dessa är olyckor och inget annat. Karate ska bygga upp våra kroppar och våra själar, något som vi aldrig får glömma. På engelska blir det något i stil med ”If pain – no brain”.

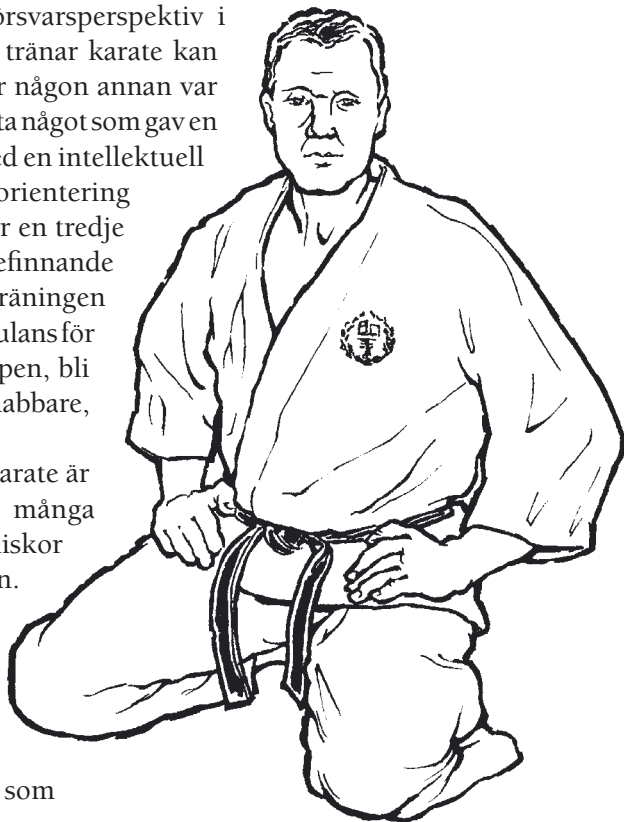
Att gradera i karate

Varför tränar man karate? Är det för att gradera? Eller... Frågor av många olika slag ställer sig varje människa som håller på med något som kräver ett totalt engagemang. Någon gång under vandringen så kommer frågan, självklart. Vill jag göra det här, i all framtid?

Långt dessförinnan hittade vi något som verkade spännande och tilltalande. För en del var det viktigt att

det fanns ett självförsvarsperspektiv i träningen. Den som tränar karate kan försvara sig själv. För någon annan var det en fråga om att hitta något som gav en helkroppsträning med en intellektuell utmaning, en sorts orientering för hela kroppen. För en tredje kan känslan av välbefinnande som kommer efter träningen ha varit nog med stimulans för att kämpa med kroppen, bli mjukare, reaktionssnabbare, explosivare...

Skälen att träna karate är många, nästan lika många som det antal människor som utövar konsten. Under åren har det dock för många blivit så att det är viktigt att mäta den egna framgången på något sätt. Att bältet som



en gång var vitt blir mörkare och mörkare av smuts räcker inte i vårt västerländska och ultramoderna samhälle. Vi vill ha tydliga mål och normer för hur våra framgångar inom karate ska mätas. Vi vill kunna placera oss själva på rätt plats i den grupp vi tillhör, karateutövarnas.

Graderingsbestämmelser är till för att ge en bild av vart träningen leder. De ska ge oss idéer om vad vi bör träna till olika nivåer. Reglerna ska vara en källa till inspiration, en utmaning. En annan uppgift som de ska fylla är att också skapa säkerhet om vad som man måste behärska. Att ge utövaren tryggheten och förvissningen om att: –”Det här klarar jag”.

Vid en gradering är det viktigt att alla som deltar i provet förstår att det inte är graderingsbestämmelserna som graderar utövare. Det gör en tränare som är bemyndigad att utföra graderingen. Till sin hjälp har han graderingsbestämmelserna, sin egen kunskap, insikt och framför allt sitt omdöme. Det beror på att graderingsbestämmelser oftast bara kan uttrycka något så andefattigt som tekniker nedtecknade på sina pappersark. Utöver det rent tekniska finns andra saker att ta hänsyn till. De har att göra med utövarens väg mot sin nya grad. Det handlar om utövarens förutsättningar i form av ålder, kropp och psyke, om själva kampen att nå sitt mål, graden. Om kampen med och mot sig själv, om viljan att lyckas, att kämpa för att lyckas behärska sig själv utan att behärska andra.

När du som utövare ser fram mot din gradering så vill jag som Honbucho att du ska tänka på det som står ovan. När du och dina kamrater graderar så är det dina färdigheter som mäts, inte dina kamraters. Om dina kamrater lyckas bättre än vad du gör så förfasas inte, gratulera din vän i stället. Om du tycker att någon fått en grad han inte förtjänat, försök då att tänka efter och se det som tränaren såg men som du misslyckades med att se. En grad är en helhetsbedömning där det inte finns matematiska konstanter. Det går hela tiden att kompensera sig och kämpa vidare. Om inte matcherna gick så bra kanske dina väl utförda kator kan kompensera för det, eller tvärt om. Det finns aldrig anledning att ge upp och jag vill citera sensei Stefan Hellander i den här frågan. Han säger:

”– Har det någonsin blivit bättre för att du går omkring och gnäller”

Kämpa, gläds med kamraterna och ge aldrig upp!

Graderingsbestämmelserna



Att kämpa väl och göra
så gott man kan och att få
tillfredsställelsen av att känna den
där härliga tröttheten.

"Kuniba kai – När som helst"

SVENSKA KUNIBA KAI GRADERINGSBESTÄMMELSER GOSHINDO

Graderingsbestämmelserna i goshindo är ett urval av goshindo tekniker som har bedömts som en viktig grund att behärska för att kunna förstå och tillämpa de principer som goshindo systemet är uppbyggt kring.

Graderingsbestämmelserna bygger på principen att ett försvar skall fungera mot många typer av attacker varvid en enskild goshindo teknik skall tränas mot alla typer av attacker som den är tillämplig mot. Max två nya tekniker som övas till perfektion till varje ny grad.

All goshindo teknik börjar med atemi antingen som distraktion eller som attack beroende på våldsnivå.

All goshindo teknik avslutas med låsning eller tagande av distans beroende på våldsnivå.

Tre olika typer av grundläggande låsningar används där strävan är att i så stor utsträckning få över motståndaren på mage och använda lås nr 1 då det ger både bäst kontroll av motståndaren och överblick över omgivningen.

1. Motståndaren liggande på mage
2. Motståndaren liggande på sida
3. Motståndaren liggande på rygg

De olika låsningarna införs i graderingsbestämmelserna vid den grad där de är lämpliga som avslutning på genomförd goshindo teknik.

Goshindo – självförsvaret

Direktöversatt från japanskan betyder goshindo självförsvaret. Inom Kuniba kai tränar vi utöver karaten även goshindo, som är ett komplett självförsvaretssystem, skapat av vår förre soke Shogo Kuniba. Goshindo bygger på influenser från aikido, jutsu och karate. Goshindo utövat inom vår karatestil är erkänt som en egen budoart sedan 1973 av Japanska karate federationen (JKF).



9:e KYU, GULT BÄLTE

Allmänt

Eleven skall kunna utföra vad som är visat. Eleven ska också ha förståelse för grundläggande dojouppträdande och redovisat god attityd gentemot sin träningsituation.

Graderingen sker ur axelbred ställning samt till viss del ur zen-kutsudachi. Den första tidens träning syftar mot en förmåga att skydda sig själv.

Principerna och nödvändigheten av goda blockeringstekniker ska vara klar. Eventuella attacker har defensivt syfte.

Samtliga avgifter ska vara betalda.

KIHON

Dachi (ställningar): Heiko-, Musubi-, Zenkutsu-, shiko-.

Ukewaza (blockeringstekniker): Gedan barai, nino ude uke, yoko uke, soto uke, age uke.

Tzukiwaza (slagtekniker): Seiken tzuki samt teisho, som komplement till seiken tsuki på korta håll, Gyaku tzuki, Oi tzuki.

Geriwaza (sparktekniker): Kanzetsu-, Mawashi (gedan)-, Maegeri (shudan).

KATA

Goho no uke.

Valfria: Shiho no ho och Empi Roppu.

GOSHINDO

Frigångar handledsgrepp och stryppgrepp.

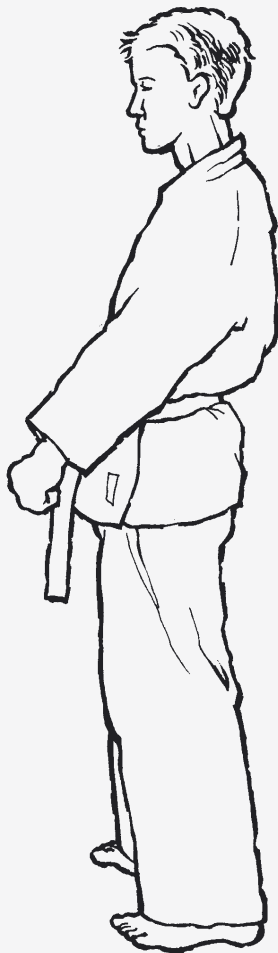
Balansbrytningar enligt principerna över och runt berget.

Grundläggande fallteknik.

初心

Shoshin

Nybörjarens sinne. Att vara öppen,
angelägen – ivrig att lära.



*Kanji av framlidne Kuniba Soke, 10 dan
Meijin, domo arigato gosaimashita!*

8:e KYU, GULT BÄLTE, ETT STRECK

Allmänt

Karateka ska kunna arbeta defensivt från en axelbred ställning fram till en framåtlutad position. Provområdet är i princip samma som till 9:e kyu men med arbete i framåtlutad ställning och med rörelse.

Den defensiva principen att möta en attack ska vara klar. Handledens förande, vad avser vridning, i handtekniker ska vara korrekt.

KIHON

Dachi (ställningar): Hanzenkutsu-, Sanchin-.

Uke waza (blockeringar): Kosa uke(gedan).

Tzuki waza (slagtekniker): Makken- (kizami-).

Geri waza (sparktekniker): Maegeri , mawashigeri, kansetsugeri gedan ur zenkutsudachi. Stillastående och i rörelse.

KATA

Jin no kata.

Valfria: jin no kata 1–16.

KUMITE

Kumite waza ichi som kihon samt som bunkai (mot partner).

PARÖVNING

Kunna utföra Goho no uke, bunkai nr 1 (heiko dachi).

GOSHINDO

Befäst fallteknik framåt-bakåt-sida.

Ikkyu:

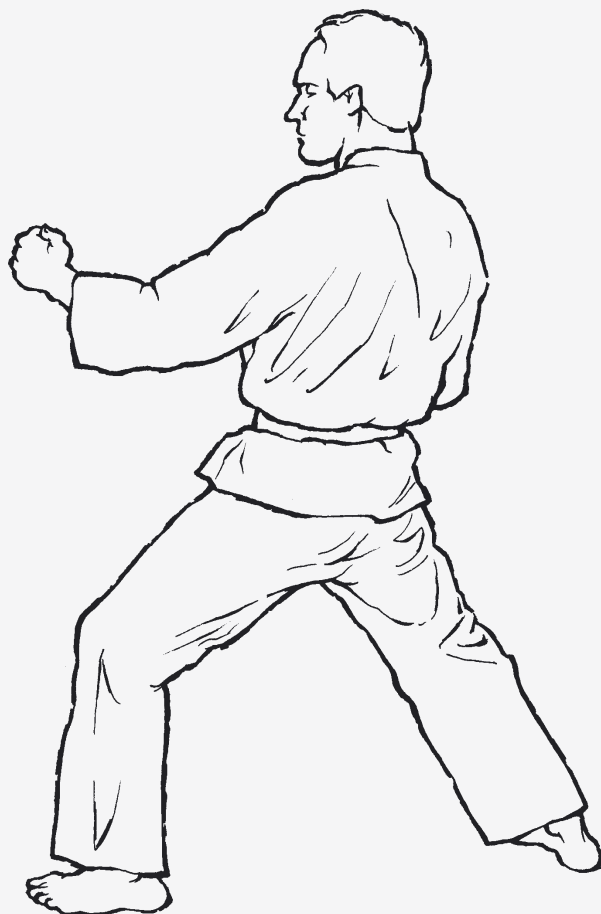
- handledsgrepp
- stryppgrepp, enhands och tvåhands framifrån
- kavajgrepp, enhands och tvåhands.

Osototoshi/Osotogari.

構方

Kamaekata

Ha korrekt hållning i din överkropp för att ge
möjlighet till rörelser i alla riktningar



7:e KYU, GULT BÄLTE, TVÅ STRECK

Allmänt

Mot 7 kyu kommer förmågan att själv kunna kontrollera sin teknik in. Det innebär att tekniken ska kunna utföras mot en kamrat med god kontroll. Provområdet är i princip samma som till 8 kyu. Graderingen genomförs nu till större delar med en kamrat som uke (träningspartner). Nödvärnsrätten grundlagd.

KIHON

Dachi (ställningar): Nekoashi-, Rei no ji-.

Uke waza (blockeringar): Shuto-.

Tsuki waza (slagtekniker): Empi (age-, mawashi-).

Geri waza (sparktekniker): Kin geri, Yoko geri (shudan), Mawashi geri (shudan).

KATA

Ten no kata, chi no kata.

KUMITE

Kumite waza ni som kihon samt som bunkai.

PARÖVNING

Kunna utföra goho no uke, bunkai nr 2 (zenkutsu dachi). Block mot samma arm mot uke, sedan gyakutsuki kontrung samtidigt. Bägge sidor.

GOSHINDO

Nikkyu: • Handledsgrepp och kavajgrepp

Kotegaesh

眼の付け方

Me no Tsukekata

Att sätta din blick, obetydligt bortom motståndarens starka sida.



6:e KYU GRÖNT BÄLTE

Allmänt

Känna till något om historia bakom Kunibakai som organisation. Nivån övergår från grundträning till avancerad träning.

Karateka ska kunna föra kroppen på ett synkroniserat sätt i förhållande till sin träningskamrat. Motorik har företräde framför fysisk styrka.

Vid grundtekniker ska:

- underarmens vridning vara uppnådd
- fotens ställning i olika sparktekniker ska kontrolleras
- höftens vridning i olika tekniker ska vara grundlagd.

KIHON

Dachi (ställningar): som 7 kyu.

Uke waza (blockeringar): Morote uke.

Tsuki waza (slagtekniker): Age-, Mawashi-, Uraken.

Geri waza (sparktekniker): Yoko geri shudan ur zenkutsu dachi, Hiza geri.

KATA

Pinan Shodan, Pinan Nidan.

Valfria kata: Roppo tzuki no kata och Roppo no kata.

KUMITE

Kumite waza san som kihon samt som bunkai.

PARÖVNING

Goho no uke, bunkai nr 3 (mot tzuki).

GOSHINDO

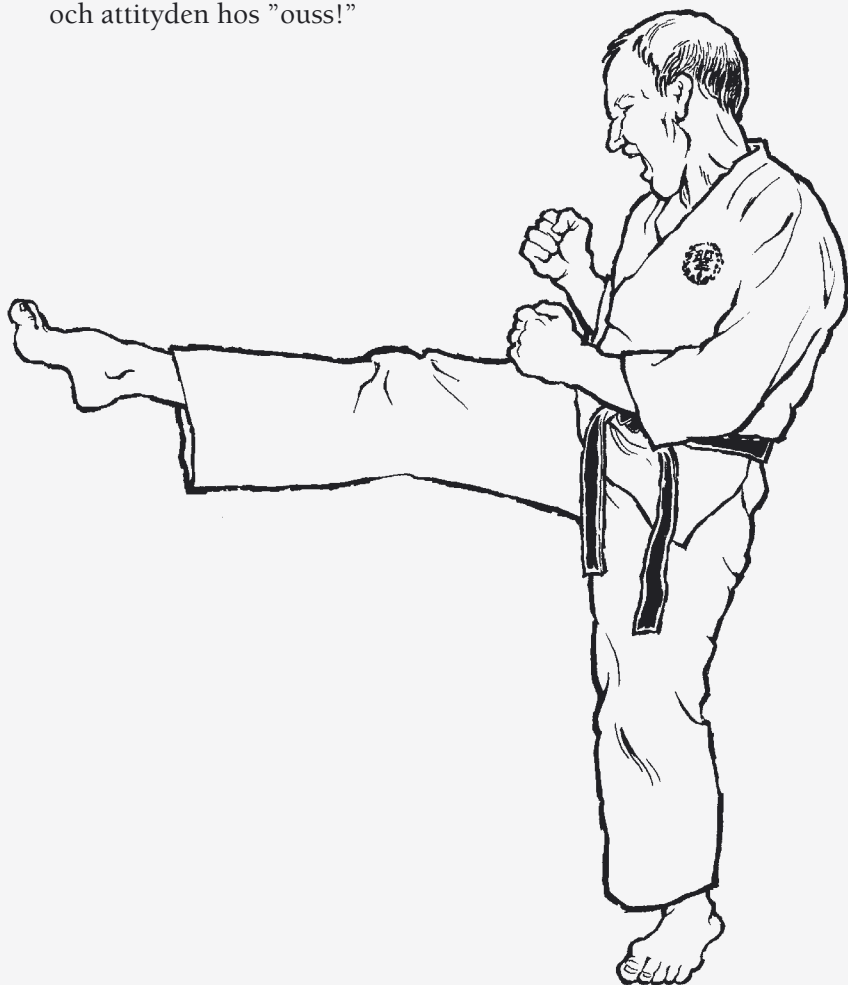
Shi ho nage: • Handledsgrepp

Sankyu, både brytning och som kast: • Hårtag bakifrån

押忍

O-Nin

Ihärdigt tålmodig, uthållig. Beslutsamhet och attityden hos "ouss!"



5:e KYU, GRÖNT BÄLTE, ETT STRECK

Allmänt

Karateka ska kunna hålla hög fart i parövningar utan att skada kamrater, speciellt avseende jodan tzuki. Geri yodan skall kunna utföras av de som har förutsättningar för det.

Eleven skall från och med denna grad kunna utföra tekniker på kommando utan förevisning. Det innebär att kunna den träningssterminologi som används i en träningslokal för traditionell japansk budoträning.

KIHON

Dachi: Naifanchin-.

Uke waza: Kakete uke utan och med nagashi. Ura uke. Shuto barai.

Tsuki waza: Nukite, shuto uchi, shotei tzuki (som i Roppo kaishi no kata).

KATA

Pinan Sandan och Pinan Yondan.

Valfria kata: Ananku och Roppo kaishi no kata.

KUMITE

Kumite waza shi+go som kihon samt som bunkai. Ippon kumite mot förutbestämd attack, 4 attacker ur tidigare tränade tekniker.

PARÖVNING

Utföra Goho no uke, bunkai nr 4, vilket innebär med sparkar.

GOSHINDO

Kast Ogoshi: • Ippon sei nage
• Ushiro nage
• Uchi matta
• Haraegoshi

Eleven arbetar med höftkast och benkast i alla dess former under terminen. Kravet på graderingen är att kunna visa upp ett höftkast motsvarande ogoshi.

技をほこす呼吸

Waza O Hodokosu Kokyu

Den psykologiska känslan för att möta
motståndaren i rätt ögonblick.



4:e KYU, GRÖNT BÄLTE, TVÅ STRECK

Allmänt

Graderingen genomförs med en prioritering av teknik före fysisk styrka.

Karateka ska med god kontroll kunna utföra Juji kumite utan att skada. Skall ha god höftvridning i tekniker. Samt ha grundlagd bunkai i Pinan kata.

Karateka ska också ha nödvärnsrätten helt klar för sig.

KIHON

Dachi: Kokutsu-

Uke waza: Kosa uke jodan. Mawashi uke.

Tsuki waza: Tetsui.

Geri waza: Ushiro geri, Jodan Mawashi geri.

KATA

Pinan Godan och Rohai.

Valfri kata: Jitte.

KUMITE

Kumite waza rokku som kihon samt som bunkai. Ippon kumite mot förutbestämd attack, samt kunna uppvisa viss förmåga att delta i Juji-kumite.

PARÖVNINGAR

Kunna utföra Goho no uke bunkai nr 5: Blockering mot uke med förflyttning mellan varje. Goho no uke 6 (kumite).

GOSHINDO

1) Försvar mot grepp i kragen bakifrån med en hand.

Vändning med armen högt. Lås motståndarens arm ovanifrån och därefter nertagning genom att vrida motståndarens huvud. Utförs åt båda håll eftersom man på förhand inte kan veta om motståndaren håller i med höger eller vänster hand.

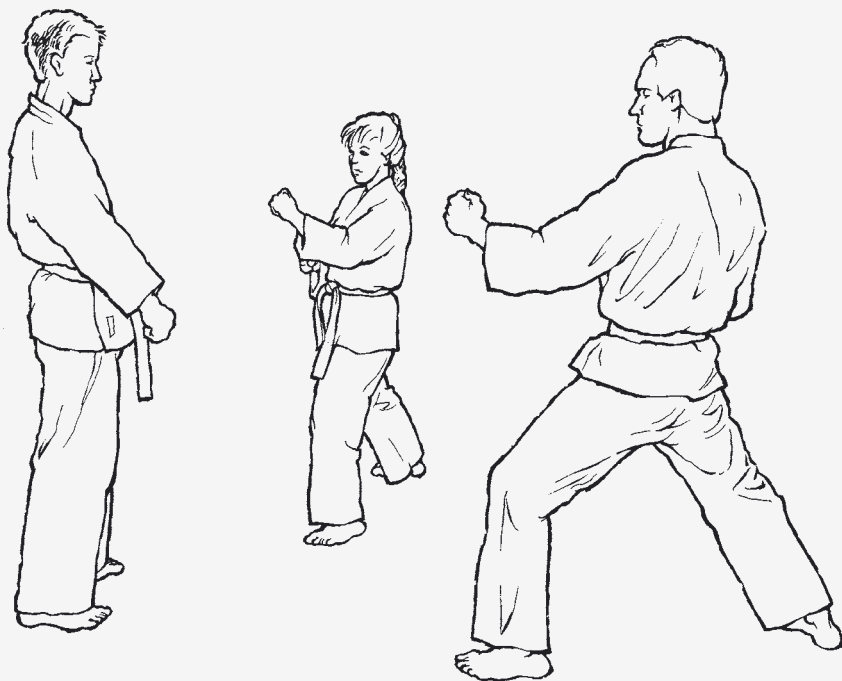
2) Försvar mot strypning med armen bakifrån eller livtag bakifrån

Atemi med empi bakåt shodan samt tetsui mot gedan. Grepp om armen samt byxbenet och därefter benkast framåt.

間合

Maai

Avståndet för kamp, utrymmet inom vilket ett enda steg ger dig möjligheter till försvar eller anfall.



3:e KYU, BRUNT BÄLTE

Allmänt

Träningen når nu en högre nivå. Historik om vår stil samt organisation och grundare ska vara grundlagd. Frågor på detta vid examination.

Karateka skall också redovisa stark kihon mot teknikkuddar.

Styrka och uthållighet prövas, karateka skall kunna utföra juji kumite med bibehållen attityd, fokus och kraft.

Eleven skall också kunna redogöra för skillnaderna mellan karate sedd som -do och som idrott.

KIHON

Uke waza: Koken, shotei. Haishu uke.

Geri waza: Ura mawashi geri, Ushiro mawashi geri.

Tsuki wasa: Ippon ken. Shitatzuki.

KATA

Jion och Matzukaze.

Valfri kata: Jiin.

KUMITE

Kumite waza sichi som kihon samt som bunkai. Juji kumite 6 matcher dojokumite.

GOSHINDO

Go ho no uke bunkai Goshindo. Hela waza med alla 5 blockeringarna.

残心

Zanshin

Perfekt teknik i sitt utförande.
Vinnarkänslan att starta och sluta
med samma medvetenhet
i sin attityd.



2:a KYU, BRUNT BÄLTE, ETT STRECK

Allmänt

I stort sett samma krav som till 3 kyu men nu ska en utveckling ha skett i vad avser kraft samt kontroll i teknikerna.

KIHON

Dachi: Sagiashi-.

Tsuki waza: Koken, haito uchi.

Geri waza: Ura mawashi jodan, Ushiro mawashi jodan.

KATA

Saifa och Bassai dai.

Valfri kata: Rohai nidan.

KUMITE

Kumite waza hachi som kihon samt som bunkai. Juji kumite 8 matcher som dojokumite.

GOSHINDO

Förståelse för principen av att använda motståndarens kraft mot honom och därigenom kunna växla mellan olika goshindo tekniker.

Exempel: • Ikkyu till kotegaesh
• Nikkyu till Ikkyu
• Osotogari till uchimatta

柔剛自在

Ju Go Jissai

Mjuk – hård. Mjuk mot
hård, hård mot mjuk.
En avvägd tillämpning
är en kombination
av mjukt och hårt.



Kata: Rohai

1:a KYU, BRUNT BÄLTE, TVÅ STRECK

Allmänt

Även här poängteras en utveckling vad gäller styrka och kontroll i teknikerna. Juji kumite är en viktig del i att visa detta.

Samtliga tekniker ska nu visa stor mognad och fasthet. Explosivitet och absolut kontroll i jodan krävs.

KIHON

Kontroll av tidigare intränad grundteknik. Geri waza (ej obligatorisk): Yokotobi geri.

KATA

Chinto, Tomari bassai.

Valfria kata: Bassai sho och Hangetsu.

KUMITE

Kumite waza ku-ju som kihon samt som bunkai. Juji kumite 10 matcher som dojokumite.

GOSHINDO

Kniv + Påk försvar:

- Uppifrån
- Stöt/Stick
- Sving insida
- Sving utsida

Vid väpnade attacker som med kniv eller påk är en helt annan typ av våldsnivå indicerad. Minsta misstag riskerar att resultera i allvarlig skada eller död. Försvaret måste därför vara anpassat efter det upptrappade våldet.

"If you are facing a man with a stick – You are going to be as busy as a one-legged man in an ass-kicking contest" **Bill Price, Soke Chikubukai**

先 の 先

Sen no Sen

Att ta initiativet tidigt.



SHODAN, SVART BÄLTE, 1:a DAN

SHODAN HO; utövare under 18 år

graderar till ungdomsgrad shodan-ho

Allmänt

Det är förstått att vid denna gradering ska eleven uppvisa styrka och kime i samtliga föregående tekniker, samt kunna uppvisa dem på kommando.

Karateka ska också kunna uppvisa vilken som helst av föregående kata på kommando. Det krävs vidare att karateka ska kunna ge godtagbara förklaringar till vissa rörelser i kator typ Bassai, eller Pinan.

Karateka ska också uppvisa ett gott uppträdande, god moral samt kunna bli en god företrädare för Kuniba kai i omvärlden.

KIHON

Kontroll av tidigare intränad grundteknik.

KATA

Shodan ho: Naifanchin shodan, Shiho kosukun, Tensho

Valfria kata shodan ho: Naifanchin nidan och Naifanchin sandan.

Shodan (+ shodan ho katorna): Empi, Seienchin.

Valfria kata shodan: Kosokun sho och Ansan.

KUMITE

Kunna lära ut kumite waza juichi-jugo. Genomförande av 15–20-manna-kumite med god kamp anda och starka tekniker. I matchningen läggs särskild vikt vid den provandes förmåga att ”hålla ihop” sin tillämpning av tekniken och att stå ut med ansträngningen.

GOSHINDO

Applikation av tidigare inlärd goshindo tekniker mot av examinatören valda attacker. Förevisas först en gång långsamt sedan en gång i verklig hastighet.

心技体一致

Shin Gi Tai Ichi

Sinne, teknik, kropp – helhet.

Det finns ingen delning mellan själen,
tekniken och kroppen när den är
i träning.



Regler för träningslokalen, dojoregler

En träningslokal för budo kräver vissa regler. Ordning och reda förebygger skador inom träningen. Verksamheten måste kunna bedrivas med en tillräcklig säkerhet ur varje aspekt. Det är just de reglerna som gjort att budo har ett skadeutfall som i idrottsvärlden kan jämföras med bowling eller badminton. De regler som gäller är följande;

- Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet. Det har förekommit att saker försvunnit. Låt inte tillfället göra tjuven eftersom många har tillträde till våra omklädningsrum.
- När du går in i dojon hälsar du på den genom att i dörren buga mot lokalen och hälsa "ouss". Det innebär att du kvitterar de regler som finns där. Tränarens instruktioner ska följas.
- Bär inget av metall på dig under träningen. Det kan skada dig själv och andra. Hur lätt är det inte att fastna i ett klockarmband?
- Alla naglar skall vara rena, tånaglarna absolut korta. Fingernaglarna bör vara så korta att man inte skadar sig själv då handen trycks ihop vid träff.
- Instruktören leder verksamheten efter en bestämd målsättning. Det han ställer som uppgift är vad som skall övas, ingenting annat.
- Då instruktören ger instruktionen kvitterar man dessa genom att svara ouss eller hai (Jag förstår! eller Ja!). På det sättet vet han att rätt utövare har förstått instruktionen.
- Före och efter varje övning hälsar man på den blivande träningskamraten genom en stående bugning mot varandra.
- En del personer tror att karate är en ursäkt för att slå onödigt hårt på kamraterna. Så är inte fallet. I träningen gäller en proportionalitetsprincip. Den innebär att duktiga, avancerade elever, ser ut att slå varandra hårt. Detta är ingen ursäkt för nya elever att ta efter detta gentemot sina kamrater. I vitbältesgrupp gäller att slagen inte får ta utan skall vända i tyget hos kamraten. Gula bälten kan nudda skinnet,

avancerade elever kan ha lätt kontakt (teknikerna kan svida något) och bruna och svarta bälten kan mot kroppen ha sådan kontakt att kamraten måste vara medveten om sin grundspänning i kroppen för att inte tappa andan. Ingen teknik får riskera att skada en kamrat.



Daruma

Svenska Kuniba kai, kata shokai

Shitoryu karate-do

- 10:e kyu mot 9:e kyuGoho no uke,
Valfria kata: Empi Roppu, Shiho no ho
- 9:e kyu mot 8:e kyuJin no kata
Valfria: jin no kata 1–16
- 8:e kyu mot 7:e kyuTen no kata, chi no kata
- 7:e kyu mot 6:e kyuPinan Shodan, Pinan Nidan
Valfria kata: Roppo tzuki no kata. Roppo no kata
- 6:e kyu mot 5:e kyuPinan Sandan, Pinan Yondan
Valfria kata: Ananku, Roppo kaishi no kata
- 5:e kyu mot 4:a kyu.....Pinan Godan, Rohai
Valfri kata: Jitte
- 4:e kyu mot 3:a kyu.....Jion, Matzukaze
Valfri kata: Jiin
- 3:e kyu mot 2:a kyu.....Saifa, Bassai dai
Valfri kata: Rohai nidan
- 2:a kyu mot 1:a kyu.....Chinto, Tomari bassai
Valfria kata: Bassai sho, Hangetsu
- 1:a kyu mot – Shodan ho ...Naifanchin shodan, Shiho kosokun, Tensho
Valfria kata: Naifanchin nidan, Naifanchin sandan
- Shodan ho mot 1:a dan – ShodanEmpi, Seienchin
Valfria kata: Kosokun sho, Ansan
- 1:a dan mot 2:a dan – NidanNiseishi, Kosokun Dai
Valfria kata: Sanchin, Aoyagi
- 3:e dan – SandanSeisan, Seipai
- 4:e dan – Yondan.....Gojushiho, Kururun-Fa
- 5:e dan – GodanHaku Cho, Unsu

VALFRIA AVANCERADE KATA

Wansu, Matsumura Bassai, Shisochin, Paichu, Shimpa, Heiku, Sochin,
Suparinpei, Annan, Nipaipo, Chinte, Sanseiryu, Joroku, Chatan Yara no kushanku

Kuniba kai

Motobu-ha Shitoryu karate-do

kata	ursprung	översättning
Empi Roppo	Okinawa-te	Armbåge 6 vägar
Go Ho No Uke	Kuniba-ha	5 blockeringars kata
Shiho No Ho	Kuniba-ha	4 riktningars kata
Ten No Kata	Shitoryu	Himlens kata
Chi No Kata	Okinawa-te	Jordens kata
Jin No Kata	Kuniba-ha	Folkets kata
Roppo No Kata	Kuniba-ha	6 vägars kata
Pinan Shodan	Shitoryu	Fredligt sinne
Pinan Nidan	Shitoryu	"
Pinan Sandan	Shitoryu	"
Pinan Yondan	Shitoryu	"
Pinan Godan	Shitoryu	"
Jitte	Shitoryu	Medlidsamma händer
Jion	Shitoryu	Medlidsamt ljud
Jiin	Shitoryu	Medlidsam mark
Ananku	Shitoryu	Söderns ljus
Matsukaze	Shitoryu	Fura i vinden
Rohai	Shitoryu	Tranan på klippan
Chinto	Shitoryu	Strid mot öster
Bassai Dai	Shitoryu	Stormning av en fästning
Bassai Sho	Shitoryu	"
Tomari Bassai	Shorinryu	"
Naifanchin Shodan	Shitoryu	Sidledes strid
Naifanchin Nidan	Shitoryu	"
Naifanchin Sandan	Shitoryu	"
Saifa	Gojuryu	Slutliga avgörandet
Empi	Shotokan	Flygande svala
Hangetsu	Shotokan	Halvmåne
Kosokun Dai	Shitoryu	Grundarens namn
Kosokun Sho	Shitoryu	"
Shihokosokun	Shitoryu	Mabunis version
Sanchin	Gojuryu	3 strider
Tensho	Gojuryu	Byte av händer

Seisan	Gojuryu	13 händer
Seipai	Gojuryu	18 händer
Seienchin	Gojuryu	En storm inom lugnet
Gojushiho	Gojuryu	54 steg
Kururun Fa	Shitoryu	Att icke ge vika
Rohai Nidan	Shitoryu	Tranan på klippan
Aoyagi	Shitoryu	Blå vide
Ansan	Okinawa-te	Säkerhet i tre riktningar
Haku Cho	Okinawa-te	Vit svan
Nijushiho	Shitoryu	24 steg
Shisochin	Gojuryu	Strid mot fyra munkar
Sanseiryu	Gojuryu	36 händer
Unsu	Shotokan	Molnhänder
Wansu	Shotokan	Grundares namn
Supar Rinpei	Gojuryu	108 händer



En liten ordförklaring till budo

Inom budovärlden förekommer en massa ”konstiga” ord. Språket är japanska och konsekvensen är att en tränare kan leda träning hos oss i Sverige utan att kunna engelska. Lite knepigt blir det men det går. Här kommer en liten vägledning i det japanska språket och budons begrepp.

Allmänna ord

budo	kampens väg
karate	tom hand
kihon	träning av grundtekniker
kata	ett rörelsemönster
kumite	kamp
yakusoku kumite	förutbestämd kamp (parövning)
ippon kumite	enstegskamp (angreppet bestämt)
juji kumite	mjuk fri kamp
dojo	träningslokal
san	herr/fru
kohai	yngre vän
gi	karatedräkt
obi	bälte
shomen ni rei	hälsa fronten
sensei ni rei	hälsa läraren
narande/seiretsu	”uppställning”
seisa	till knäsittande!
mokuso/zazen	meditera
ouss	hälsning/kvittens
hai	ja
iie	nej
hajime	börja
yame	sluta
sempai	hjälpinstruktör
sensei	mästare
renshi	ordförande för landet
hombucho	synonymt med renshi
shinkokyo	andas
dozo	varsågod
arigato	tack
undo	övning
waza	teknik
tobi	hopp
mawatte	vänd

modotte	återgå
matte	vänta
migi	höger
hidari	vänster
maai	kampdistans
kiai	själens skri
kime	fokusering
ukete	försvarare
semete	angripare
kyu	bältesgrad före svart bälte
dan	bältesgrad från svart bälte
ashi	fot
hiza.....	knä
empi/hiji	armbåge
ganmen	ansikte

Ställningar – dachi

heisuku dachi.....	tårna ihop
musubi	tårna isär
yoi	beredd
sanshin/zu	timglas-/dub
heiko	axelbred
soto hajiji	axelbred, tårna inåt
uchi hajiji	axelbred, tårna utåt
naifanchin/kiba	ryttar
shiko	sumo
kamae zenkutzu	framåtlutande
kokutsu	frånlutande
sagiai no	tranans

Blockeringar – uke

gedan barai	låg innifrån
nino ude	låg utifrån
yoko uchi ude	mellan innifrån
soto	mellan utifrån
shuto	mellan till hög höjd och med lillfingersidan
age	hög
kakete	tumsidan (med grepp)
empi/hiji	armbåge
haishu	ovansidan på handen
koken	ovansidan av handleden
teisho	undersidan av handleden

Handattacker – tzuki/uchi

tzuki/ski	rakt slag (träff med knogarna intill tummen)
gyaku tzuki	bakhandsslag
oi tzuki	steg och slag med framhand
mawashi tzuki	rundslag, ”sving”
age tzuki	”uppercut”
uraken uchi	sving med ovansidan av knogarna
haito uchi	pekfingersving
shoto uchi	handkantssving
nukite	finger topparna
empi/hiji	armbåge

Sparkar – geri/keri

mae geri	rak spark
mawashi	rund
ushiro	bakåt
kakato	med hälen uppifrån
ushiro mawashi	rotationsspark med hälen
ura mawashi	rundspark med hälen
kanzetsu	låg sidospark
yoko	sidospark
jun	med frambenet
maetobi	rak hopp
yokotobi	sido hopp
ushiro-tobi	bakåt hopp
uratobi mawashi	runt med hälen hopp
ushiro-tobi mawashi	rotationsspark med hälen hopp

En liten ordförklaring till goshindo (aikidobenämningar)

Ikkyo	brytning över armbåge (bunkai ude uchi uke)
Nikyo	brytning över handled, armbåge (bunkai soto ude uke)
Sankyo	brytning över handled inåtvänd
Kotegaesh	handledsbrytning fingrar uppåt (kan utföras i olika vinklar samt med olika grepp)
Shihonage	kast med handledsgrepp
Oshotogari	benkast/svep bakom
Ogoshi	kast med arm bakom ukes rygg
Ippon seonage	kast med grepp runt ukes arm
Tuite	arten om nervpunkters ställen
Kakie	pushing hands-greppträning (fri tillämpning av grepp)
Newaza kumite	golvkamp

Svenska Kuniba kai

*Hombucho Wilhelm Guldbrand, Stävgränd 83, 906 27 Umeå
Tel: 090-18 04 49, tel/fax: 090-13 78 31. E-post: wilhelm@guldbrand.com*

*Ordförande Johan Bäckteman, Segelgatan 16, 904 20 Umeå
Tel: 090-323 48. E-post: johan.backteman@umea.se*