



How to fold a Dogi / Hur man viker en Dogi



Eng Place the gi jacket on the floor, fold your trousers and place them in the center of the jacket. Fold the left side of the jacket and then fold the sleeve back. Repeat on the right side. Roll the gi and put your belt around it.

Sve Lägg gijackan på golvet, vik byxorna och lägg dem i mitten av jackan. Vik vänstersida av jackan och vik sen tillbaka ärmen. Gör likadant på andra sidan. Rulla ihop gin och lägg bältet runt om.

How to tie the Obi / Hur man knyter Obi



Eng Fold your belt in half and place it around your waist. Cross the belt behind and bring the ends forward. Fold the belt right over left and then tuck it under both layers. Fold the left end over the right end and make a knot. Pull the ends of the belt sideways.

Sve Vik bältet på mitten och vira det runt midjan. Korså bältet bakom ryggen och för bältesändarna fram. Lägg höger över vänster, för sen höger bältesända in under båda lagren. Lägg vänster över höger och knyt. Dra åt bältet.

How to bow correctly / Det korrekta sättet att buga

Eng While bowing you should look forward, so that your field of vision is the best possible. You must be aware of what or who is around you.

Sve När du bugar ska du titta rakt fram så att ditt synfält blir så bra som möjligt. Du måste vara medveten av vad eller vem som finns omkring dig.

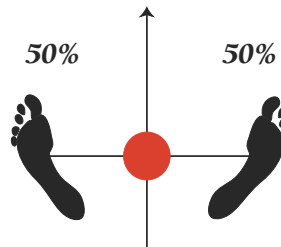


Stances / Fotställningar

Fudo Dachi

Eng Stand with your feet turned outwards, approximately one shoulder width apart and your weight evenly distributed. Hold your arms in front of you, fists clenched with the elbows kept close to the side of your body.

Sve Stå med tårna pekade snett utåt och fötterna placerade ungefär en axelbredd isär. Vikten ska vara jämt fördelad på båda benen. Håll armarna framför dig med händerna knutna och armbågarna intill kroppen.



Yoi Dachi

Eng From Fudo Dachi, turn your heels out and at the same time move your hands upwards across your chest. Then slowly pull your hands down and turn your heels inwards until your feet are parallel.

Sve Från Fudo Dachi, vrid ut hälarne samtidigt som du för upp händerna i kors över bröstet. Dra sen ner händerna sakta och vrid hälarne inåt tills fötterna är parallella.



Zenkutsu Dachi

- Eng** From Yoi Dachi step back with your right leg so that your feet are approximately one shoulder width apart and two shoulders in length.
- Sve** Från Yoi Dachi ta ett steg bakåt med höger ben så att fötterna är placerade ungefär en axelbredd isär och två axelbredder isär i längsled.



- Eng** About 70% of your weight is on your front leg and 30% on your back leg. Your front foot is pointing straight ahead with your knee over the center of your foot. Your back foot is at an angle of 45° and your back leg is straight.
- Sve** Cirka 70% av din vikt ska vara fördelad på främre benet och 30% på det bakre. Den främre foten ska peka rakt fram med knät över fotens centrumlinje, den bakre foten ska vara vinklad 45° och benet rakt.

***Your back foot is at an angle of 45°...
...den bakre foten ska vara vinklad 45°...***



Zenkutsu Dachi Ido-geiko

Eng When moving in Zenkutsu Dachi keep your legs parallel and do not bring your feet together. It's also important not to let your body move up and down but try to keep the same height.

Sve När du förflyttar dig i Zenkutsu Dachi håll benen parallella och för inte ihop fötterna. Det är viktigt att överkroppen befinner sig i samma nivå genom hela rörelsen.



Zenkutsu Dachi Mawatte

Eng To perform the turn, move your back leg two shoulder widths in length in a straight line. Pivot on the balls of your feet and turn 180° to complete the movement.

Sve Vid vändning flytta det bakre benet två axelbredder i en rak linje. Slutför rörelsen genom att vrida kroppen 180° på båda fötternas främre trampdynor.



Zenkutsu **D**achi Naore

- Eng** Move your back leg, in this case your right, towards your front leg until your feet are touching, at the same time move your hands up across your chest and move your right foot out into Fudo Dachi.
- Sve** Flytta det bakre benet, i detta fall det högra, framåt till det främre benet så att fötterna nuddar varandra, samtidigt som du för upp händerna i kors över bröstet. Flytta sen högerfoten ut i Fudo Dachi.



"Zenkutsu Dachi gives you a strong foundation on which to build on, it helps develop strong legs and a sense of balance."

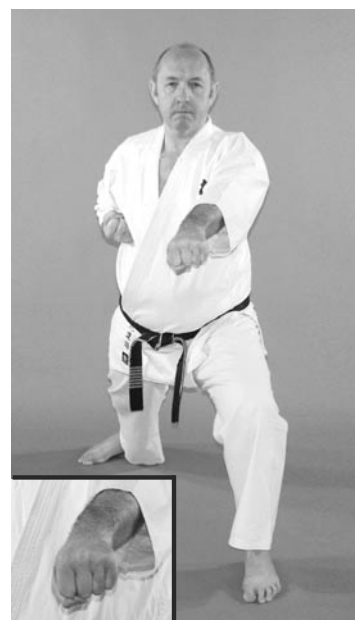
"Zenkutsu Dachi ger dig en stark grund att bygga på, den utvecklar benstyrkan och balansen."

Punches / Slag

Oi Tsuki

Eng Chudan Tsuki is level with your solar plexus, Jodan Tsuki is just under the nose and Gedan Tsuki is aimed at the groin. All three punches are done on the center line. You strike with the knuckles of the first and middle finger of your fist (Seiken). The tip of your thumb should touch your middle finger.

Sve Chudan Tsuki utförs i höjd med solarplexus, Jodan Tsuki utförs strax under näshöjd och Gedan Tsuki i höjd med grenen. Alla tre slagen utförs på centrumlinjen. Du träffar med knytnävens (Seiken) lång- och pekfingerknogar. Toppen av tummen ska vidröra långfingret.



Morote Tsuki

Eng Morote Tsuki Chudan, Jodan and Gedan are performed the same way as Oi Tsuki. The difference is that you strike with both hands at the same time. Morote means “Two handed”.

Sve Morote Tsuki Chudan, Jodan och Gedan utförs på samma sätt som Oi Tsuki. Skillnaden är att du slår med båda händerna samtidigt. Morote betyder “Två händer”.



Blocks / Blockeringar

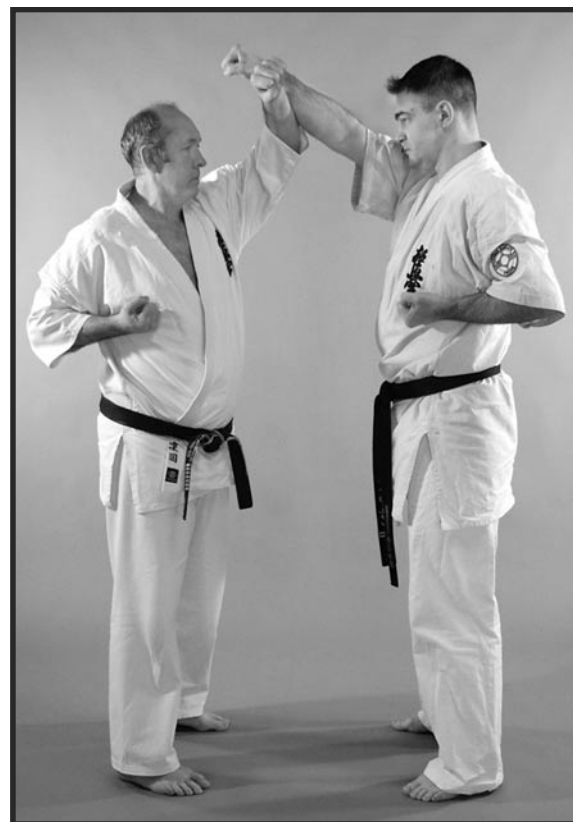
Seiken Jodan Uke

Eng Pull your left elbow down so the arm is vertical. Your fist is just below the level of your eyes and about one Seiken in front of your face.

The blocking arm is placed on the outside of your left arm just above the left elbow. From this position block upwards while pulling your left hand back into Hikete position. Body and shoulders are turned into the block at an angle of 45°.

Sve Börja med att sänka vänster armbåge så att vänster knytnäve är strax under näshöjd och ungefär en Seiken från ansiktet.

Högerarmen är placerad på utsidan av den vänstra armen strax ovanför vänster armbåge. Blockera nu uppåt med högerarmen och dra samtidigt tillbaka vänsterhanden till Hikete-position. Kroppen och axlarna ska vridas 45° mot blockeringen.



Body and shoulders are turned into the block at an angle of 45°.

Kroppen och axlarna ska vridas 45° mot blockeringen.

Seiken Mae Gedan Barai

Eng Start by taking your right arm up to the left side of your head, close to your ear. Your elbow is pointing down and your left arm is covering your groin. Block downwards with your right arm at the same time pull back your left hand into Hikete position.

On completion of the block your right Seiken stops about two fists away from your right leg. Body and shoulders are turned into the block at an angle of 45°.

Sve Börja med att höja höger knytnäve till vänstra sidan av huvudet, nära örat. Armbågen ska peka neråt och vänsterarmen täcka grenen. Blockera sen neråt med högerarmen, samtidigt som du drar tillbaka vänsterhanden till Hikete-position.

När blockeringen är slutförd ska högerarmen vara placerad ungefär två Seiken från högerbenet. Kroppen och axlarna ska vridas 45° mot blockeringen.



On completion of the block your right arm stops about two Seiken away from your right leg.

När blockeringen är slutförd ska högerarmen vara placerad ungefär två Seiken från högerbenet.

Kicks / Sparkar

Hiza Ganmen Geri

Eng Hiza Geri is a kick using the knee. Start from Yoi Dachi, lift your knee as high as possible keeping your back straight and your toes pointing down.

Sve Hiza Geri är en spark där du använder knät. Börja från Yoi Dachi, lyft knät så högt som möjligt, håll ryggen rak och glöm inte att tårna ska peka neråt.

"Hiza Geri is the basic movement on which many other kicks are built, a good Hiza Geri will help develop other kicks."

"Hiza Geri är en grundteknik för ett stort antal sparkar, en bra Hiza Geri hjälper dig att utveckla dessa sparkar."



Kin Geri

Eng Kin Geri could be described as an extension of Hiza Geri. Lift your knee as if kicking Hiza Geri, then extend your leg so your foot is on the center line and level with your groin. You kick using Haisoku. Remember that Kin Geri is a snapping kick.

Sve Kin Geri kan beskrivas som en förlängning av Hiza Geri. Lyft knät som om du skulle sparka Hiza Geri, sträck ut benet så din fot är på centrumlinjen och i höjd med grenen. Du sparkar med Haisoku. Kom ihåg att Kin Geri är en snärtig spark.