

十二

Etiquette / Etikett

Reishiki

Eng Reishiki comes from two Japanese words. The first is “Rei” which is defined as: bow, salutation, salute, courtesy, propriety, ceremony, thanks and appreciation. The second part of the term is “Shiki” which is defined as: ceremony, rite or function. Combined the two words “Reishiki” can mean etiquette or manners.

From 12th mon, you should know some etiquette on how to act in the dojo, how to behave to each other and to the Sempais.

Sve Reishiki kommer från två japanska ord. Den första är “Rei” vilken är definierat som: buga, hälsningar, hälsning, artighet, anständighet, ceremoni, tack och uppskattning. Andra ordet är “Shiki” vilken är definierat som: ceremoni, rit eller funktion. Reishiki är en kombination av dessa uttryck och betyder etikett eller uppförande.

Från 12:e mon bör du veta lite etikett rörande hur man uppför sig inne i dojon, mot varandra och gentemot Sempais.

Exercises / Övningar

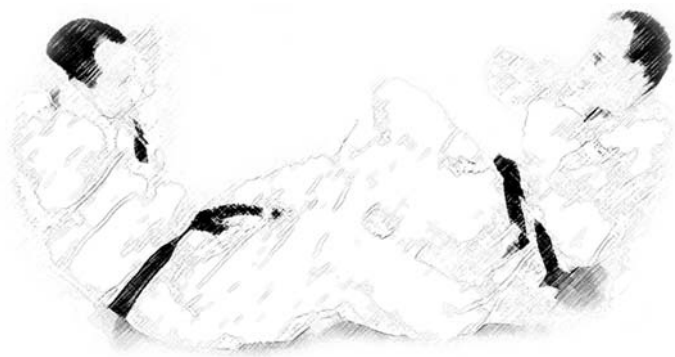
Taiso

Eng Taiso is a Japanese word, which means callisthenics or warm-ups.

For 12th mon you will be tested in some physical exercise related to training. The examiners decide which exercises.

Sve Taiso är ett japanskt ord som betyder gymnastik eller uppvärmning.

För 12:e mon kommer du att bli testad i några fysiska övningar relaterade till träningen. Övningarna bestäms av examinatorn.

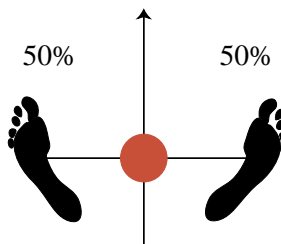


Stances / Fotställningar

Fudo **D**achi

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.



...your weight evenly distributed.

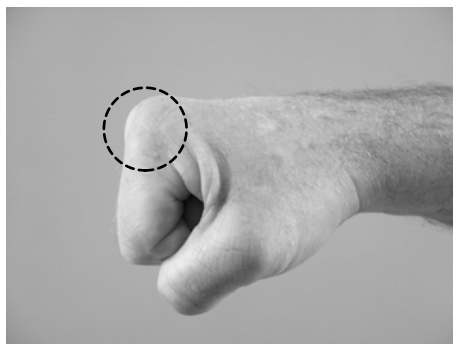
Vikten ska vara jämt fördelad på båda benen.

Punches / Slag

Show / Visa **S**eiken

Eng 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.

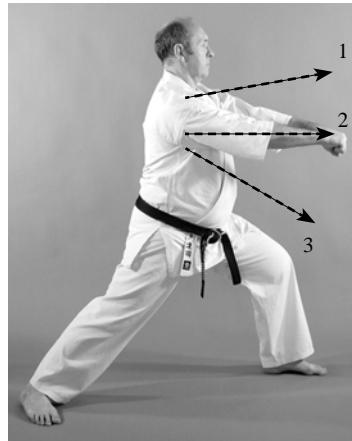
Sve Du träffar med knytnävens (Seiken) lång- och pekfingerknogar. Toppen av tummen ska vidröra långfingret.



Morote Tsuki

Eng Morote Chudan Tsuki is performed level with your solar plexus, Morote Jodan Tsuki is just under the nose and Morote 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. Morote means, "Two handed".

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 betyder "Två händer".



1 Jodan

2 Chudan

3 Gedan



All three punches are done on the center line.

Alla tre slagen utförs på centrumlinjen.

十

一

Etiquette / Etikett

Reishiki

Eng Reishiki comes from two Japanese words. The first is “Rei” which is defined as: bow, salutation, salute, courtesy, propriety, ceremony, thanks and appreciation. The second part of the term is “Shiki” which is defined as: ceremony, rite or function. Combined the two words “Reishiki” can mean etiquette or manners.

From 11th mon, you should know some etiquette on how to act in the dojo, how to behave to each other and to the Sempais. You should also know some Japanese numerals (numbers).

Sve Reishiki kommer från två japanska ord. Den första är “Rei” vilken är definierat som: buga, hälsningar, hälsning, artighet, anständighet, ceremoni, tack och uppskattning. Andra ordet är “Shiki” vilken är definierat som: ceremoni, rit eller funktion. Reishiki är en kombination av dessa uttryck och betyder etikett eller uppförande.

Från 11:e mon bör du veta lite etikett rörande hur man uppför sig inne i dojon, mot varandra och gentemot Sempais. Du ska också kunna japanska räkneord.

Exercises / Övningar

Taiso

Eng Taiso is a Japanese word, which means callisthenics or warm-ups.

For 11th mon you will be tested in some physical exercise related to training. The examiners decide which exercises.

Sve Taiso är ett japanskt ord som betyder gymnastik eller uppvärmning.

För 11:e mon kommer du att bli testad i några fysiska övningar relaterade till träningen. Övningarna bestäms av examinatoren.

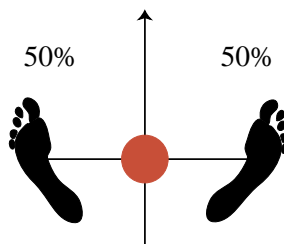


Stances / Fotställningar

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.



Only using the arms / Armrörelsen Yoi Dachi

Eng From Fudo Dachi, move your hands upwards across your chest. Then slowly pull your hands down to the starting position (Fudo Dachi).

Sve Från Fudo Dachi, för upp händerna i kors över bröstet. Dra sen ner händerna sakta till utgångspositionen (Fudo Dachi).



Shown in position / Visas på stället Zenkutsu Dachi

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°...



Punches / Slag

Seiken 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.



Blocks / Blockeringar

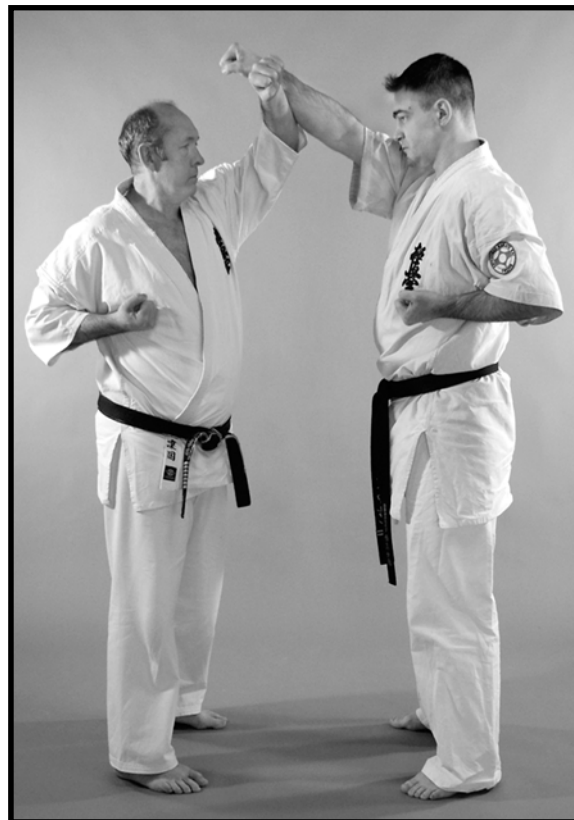
Seiken Jodan Uke

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.

Kicks / Sparkar

Hiza 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.“

