

Shodan og Nidan graderte kalles Senpai  
Sandan og Yondan graderte kalles Sensei (sen =  
Godan og over kalles Shihan

### **Karate trening er endeløs repetisjon**

Det er ingen snarvei eller ende for hvor dyktig man kan bli.

Progresjonen for læring i karate:

1. **Posisjon** – Stilling man står og beveger seg i
2. **Balanse** – Kontroll av posisjonen
3. **Koordinasjon** – Kontroll av balansen og posisjonen når man utfører teknikker
4. **Form** - Utfør nevnte punkter korrekt
5. **Tempo** – Øk hastigheten på utføring av teknikkene og stillingene uten å miste formen.
6. **Styrke** – Øk kraften bak teknikkene
7. **Refleks** – Teknikkene begynner å bli en naturlig bevegelse

### **Posisjoner/Stillinger i karate**

I karate har man flere forskjellige stillinger som hver enkelt passer til diverse teknikker. Her er gjengitt de 12 mest brukte posisjonene som må kunne beherskes.

Når man beveger seg i posisjonene må man huske på å ikke gå opp og ned i stillingen som en jojo. Man skal "flyte".

#### **Heisoku Dachi (normal stilling)**

Føtter samlet parallelt og stå rett.



#### **Musubi Dachi (stående meditasjon posisjon)**

Hælene sammen. (Alle kataene utenom Taikyoku og Pinan kataene har denne stående meditasjon stillingen som



utgangspunkt). Den venstre hånden holdes over den høyre. Grunnen til dette er fordi at høyre hånden regnes som kamp hånden.

### Heiko Dachi

Føttene fra hverandre parallelt med ca skulderbredde



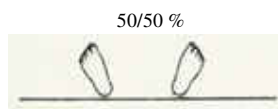
### Uchihachi ji Dachi

Føttene i skulderbredde avstand, med tærne mot hverandre og hælene utover.



### Fudo Dachi eller Yoi Dachi

Posisjon hvor man "er klar". Bena er omtrent en skulderbredde fra hverandre, tærne pekende utover.



### Shiko Dachi

Slik som Sumobryterne står. Føttene er omtrent to skulderbredder fra hverandre med tærne pekende rett utover.



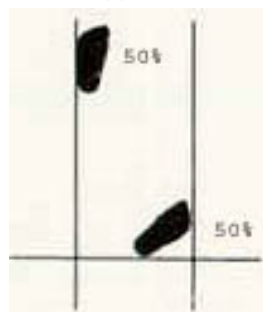
### Kiba Dachi

Som å sitte på en hest. Føttene er parallelt med tærne pekende framover. Knærne skal trykkes utover slik at de er nesten over føttene. Ryggen holdes rak.



### Zenkutsu Dachi

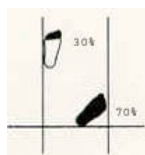
Ene foten er foran den andre. Foten foran skal være med bøy i kneet. Len kroppen framover og hold bakre fot strak. Når man beveger seg i denne stillingen, må man gjør det samme som når man går vanlig. Altså skyve fra med bakre fot. Husk å ikke gå "opp og ned".



### Kokutsu Dachi

Ene foten foran den andre med 70% av tyngden på bakre fot. Plasser fremre hæl ned i en vinkel av 45 grader.

Ha lårene litt mot hverandre slik at man skjermer mot Kin Geri (spark mot skrittet).

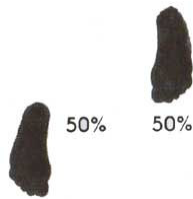


### Tsuruashi Dachi

Også kalt tranestillingen fordi man står på en fot. Foten skal plasseres lett ved kneet på den foten man står på.



### Moro Ashi Dachi

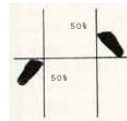


### Sanchin Dachi

Ca en skulderbredde

Når man går i Sanchin Dachi skal hele kroppen spennes.

Deretter skal man beholde benmuskulaturen noe spent gjennom å "gripe" gulvet med tærne og presse dem mot hverandre.

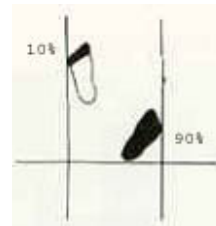


### Nekoashi Dachi (Kattestiling)

Fotstillingen i denne posisjonene ligner kattens bakre fot.

Sette ene foten foran den andre, hælen skal være opp av gulvet med ca to tommeltotter. Man står slik at man er klar til spark med fremste fot.

Som ved Kokutsu Dachi holder man lårene sammen slik at man kunne ha skjernet mot Kin Geri (spark mot skrittet)



### Kake Dachi

Ene foten skal bak den andre. Ha mesteparten av vekten på fremre fot. Tærne på bakre fot skal være vendt innover.

