

Teorifrågor för gradering till grönt bälte

Utarbetad av
Svenska Kanzen Ryu Karate-Do

Provets omfattning

Provet kommer att omfatta ett urval av frågorna nedan, totalt 50 poäng samt 1 fråga från bonusfrågor. Bonusfrågan ger 10 poäng och är betygshöjande först när man blir godkänd i de övriga frågorna.

Om man får under 30 poäng blir betyget IG och då måste man göra om provet.

1 poängs frågor

1. Var härstammar karate ifrån? *Modern karate härstammar från ön Okinawa. Går man längre tillbaka i tiden kommer karate ifrån Indien och även senare från kina.*

Vad betyder följande:

2. Sensei *Lärare, mästare*
3. Senpai *Senior elev, äldre och mer erfaren, elev från högre klass, mentor*
4. Karate *Tom hand*
5. Kanzen Ryu *Den perfekta metoden*
6. Dan *Grad, svartbältes grader*
7. Seiza *Traditionell sittställning*
8. Dojo *Skola, lokal, karateskola*
9. Yame *Stopp, avbrytta*
10. Yoi *Beredskap, stå redo*
11. Gi *Karate dräkt*
12. Jodan *Kroppens övre del som omfattar hals, nacke och huvud*
13. Kime *Koncentration av kraft i teknikens slutskede*
14. Rei *Buga*
15. Chudan *Kroppens mittersta del, från blygdbenet (bältet) upptill axlarna*
16. Hiki-Te *Tillbakadragande hand*
17. Gedan *Kroppens nedersta del under blygdbenet*
18. Kamae *Gard, fightställning*
19. Kiai, *Harmonisera den inre kraften, utandning med ett högt vrål*
20. Migi Höger, högra
21. Osu *Ha tålmod med mig själv och andra, Knuffa lidande, en fras som idag användas för att hälsa, hej då, tack, be om lov, visa att man förstått osv*
22. Hidari *Vänster, vänstra*

2 poängs frågor

23. Vilken grad hade Shinan när han grundade Kanzen Ryu? *7.e dan*
24. Vad är Sport karate? *Regelorienterad karate där man inte får använda de flesta av karates farligaste tekniker.*
25. Vad är YORI-ASHI? *Glidande fot, där den ena foten tar ett hoppsteg medan den andra glider efter.*
26. Vad är SAMBON-KUMITE? *Sparring med tre attacker.*
27. Vad är JIYU-KUMITE? *Fri sparring.*
28. Vad är ASHI-BARAI? *Fot-svepning.*
29. Vad är KYU? *Klass eller nivå. Vuxengrader, innan svartbälte.*
30. Vad är MON? *Barngrader, innan svartbälte.*
31. Hur många KYU finns det upptill grönt bälte? *5 Kyugrader.*

32. Vad betyder följande ord:

- a. SHUTO *Handkanten på lillfingersida.*
- b. TETSUI *Knytnävens lillfingersida.*
- c. TEISHO *Handflatta.*
- d. URAKEN *Knytnävens baksida.*
- e. CHOKU *Handvändning, vridning av handen vid slag.*
- f. UCHI *Inifrån eller rundslag, beroende på var i meningen ordet hamnar.*
- g. SOTO *Utifrån eller utåt beroende på tolkning. I Kanzen tolkas det som utifrån.*
- h. GERI *Spark.*
- i. UKE *Blockering.*
- j. TSUKI *Rakslag.*
- k. SEIKEN *Knytnävens två stora knogar.*
- l. MAE *Fram, framåt, främre.*
- m. GIAKU *Det motsatta, den bakre*
- n. OI *I rörelse.*
- o. EMPI *Armbåge.*
- p. UDE *Underarmen.*
- q. MAWASHI *Cirkulär, rund.*
- r. IPPON *Enfaldig, en, enkel*
- s. SAMBON *Trefaldig, trippel, tre gånger*
- t. YOKO *Sida*
- u. USHIRO *Bak, Bakåt*

3 poängs frågor

33. Nämn två karaktäristiska drag hos Kanzen. *Se fråga 40*
34. Nämn två Dachi och förklara för dem. *Se fråga 53*
35. Nämn två TSUKI och förklara dem. *Se fråga 51*
36. Nämn två UKE och förklara dem. *Se fråga 49*
37. Nämn två raka GERI och förklara dem. *Se fråga 50 och välj raka sparkar bland svaren.*
38. Vad är skillnaden mellan MON och KYU? *I vår stil just nu, är Mon barngrader upptill 12 år. Kyu är vuxengrader från 13 år.*

39. Vilket bälte motsvarar följande KYU:

- a. KYU 10 *Vitt*
- b. KYU 9 *Gult*
- c. KYU 8 *Orangt*
- d. KYU 7 *Orangt+*
- e. KYU6 *Grönt*

5 poängs frågor

40. Nämn 4 av de karaktäristiska dragen hos Kanzen.
 - a) *Att sträva efter "perfektion" skall vara målet för varje KANZEN KA (=KANZEN utövare).*
 - b) *Kanzen är en stil med rötterna i Okinawa med typiska drag från Tomari-Te. Det finns tre hu-vudstilar i karate nämligen Tomari-Te, Naha-Te och Shuri-Te. Dessa stilar existerar inte idag. **Kanzen** har influenser även från de andra två huvudstilarna.*

- c) *Det är tillåtet för alla elever oavsett nivå och grad att ifrågasätta både den praktiska och de teoretiska och filosofiska aspekterna av tekniker och principer i KANZEN RYU Karate.*
- d) *Logiska och vetenskapliga förklaringar är grunden för all undervisning i denna stil.*
- e) *En perfekt balans mellan hand och ben-tekniker är av största vikt, att inte ha några svagheter, i motsats till vissa andra stilar som starkt favoriserar användandet av händer på bekostnad av bentekniker och vice versa.*
- f) *Den rika variationen av tekniker tillsammans med den speciella undervisningsmetodiken tillåter eleven att utveckla sin fulla potential oberoende av den naturliga medfödda tendensen att vara en "kicker" eller en "puncher". Med andra ord passar KANZEN RYU alla.*
- g) *Principer för Kumite(fighting) skall även tillämpas i kata (form).*
- h) *KANZEN RYU är en **Soft** och inte en **hård** stil. Soft stil innebär inte att man är mjuk och svag. Soft stil innebär att man hellre använder sig av LATERAL=Sidorörelser såsom kroppsflyttningar = "Tae -Sabaki" och benflyttning = "Ashi-Sabaki" för att neutralisera attacker och därigenom bana väg för kontrung än att vara baserad på hård frontalkrock. En hård stil baseras på Linjär head-to-head metod speciellt i kontrungar. Hårda stilar betonar även att inte slappna av i rörelser.*

41. Nämn 4 DACHI och förklara för dem. *Se fråga 53*

42. Nämn 4 TSUKI och förklara dem. *Se fråga 51*

43. Nämn 4 UKE och förklara dem. *Se fråga 49*

44. Nämn 4 GERI och förklara dem. *Se fråga 50*

45. Förklara den normala andningsmetoden i Karate.

Utandning ska ske i samband med ansträngning. Normalt sett sker detta när man utför en teknik. Man pressar luften ut med hjälp av magmuskler och inte i halsen.

46. Redovisa för styrkeprovet till grönt bälte. Med andra ord antal armhävningar, sit-ups, squats och chin-ups samt tiden på "jogging på plats" som man ska klara av för graderingen. *Se graderingsboken för svar.*

47. Nämn vilken/vilka Kata som man gör vid gradering till följande bälte, räkna upp antal KIAI i Katan och översätt Katas namn till svenska.

- a) *Gult Kihon kata, 2 kiai, grundkata*
- b) *Orange Kihon-kata & Heian-Shodan, 2 kiai, första gradens Heian =frid i sinne*
- c) *Orange+ Heian-Nidan, 3 kiai, andra gradens Heian*
- d) *Grönt Alla tidigare kata plus Heian-Sandan, 2 kiai, tredje gradens Heian*

10 poängs frågor

48. Nämn åtta DACHI och förklara för dem. *Se fråga 53*

49. Nämn åtta UKE och förklara dem.

Välj svaren bland följande UKE.

1. *Shuto-Uchi-Uke, blockering med shuto inifrån*
2. *Shuto-Soto-Uke, blockering med shuto utifrån*
3. *Ude-Uchi-Uke, blockering med underarmen inifrån*
4. *Ude-Soto-Uke, blockering med underarmen utifrån*
5. *Gedan-Barai, låg parering*
6. *Gedan-Uke= Låg blockering*
7. *Jodan-Age-Uke, hög uppåtående blockering*

8. *Morote-Uke, dubbelblockeing som strax innan slutet på Heian-nidan*
9. *Empi-Uke, Blockering med armbåge, som i Heian-sandan*
10. *Uchi-Komi, neråtgående blockering som blockering nr 2 i Heian-Nidan*
11. *Nidan-Uke, två olika blockeringar som utförs samtidigt som blockering nr 2 i Heian-Sandan*

50. Nämn åtta GERI och förklara dem.

Välj svaren bland följande GERI.

1. *Mawashi-Geri, rundspark*
2. *Hitsui-Mawashi-Geri, Rund knäspark*
3. *Maegeri-Keage, snärtande rak framåtspark*
4. *Maegeri-Kekomi, drivande rak framåt spark*
5. *Hitsui-Geri, knäspark, uppåt-framåt*
6. *Yoko-Geri-Keage, snärtande sidospark*
7. *Yoko-Geri-Kekomi, drivande sidospark*
8. *Ushiro-Geri-Keage, snärtande bakåtspark*
9. *Ushiro-Geri-Kekomi, drivande bakåtspark*

Olika versioner av samma spark exempelvis med främre ben, Tobi-Komi eller Tobi-Geri kan anses vara korrekta som svar men helst ska man sträva efter att ange olika sparkar som svar.

51. Nämn åtta TSUKI och förklara för dem.

Välj svaren bland följande TSUKI.

1. *Seiken-Choku-Tsuki, rakslag med vridning av hand*
2. *Seiken-Mae-Te-Tsuki, rakslag med främre hand*
3. *Seiken-Giaku-Tsuki, rakslag med bakre hand*
4. *Seiken-Oi-Tsuki, rakslag med främre hand under förflyttning*
5. *Seiken-Giaku-Oi-Tsuki, rakslag med bakre hand under förflyttning*
6. *Nido-Tsuki, två raka slag i följd*
7. *Morote-Tsuki, två raka slag samtidigt*
8. *Yohon-Nukite, rakslag med handspetsen (fyra fingertoppar)*

Bonus frågor, 10 poäng

Poängen på dessa frågor används för att höja ditt betyg först efter att du får godkänt betyg på de övriga frågor.

52. Nämn de stilar som Kanzen sprungit ur samt ge en kort beskrivning av deras drag.

1. **Shorinji-Ryu** (Kori Hisataka): *Det är den här stilen som vår grundare har tränat och mottog sin 7.e dan i mitten av 60 talet och blev därmed den högst graderade i Shorin-ji-Ryu efter Kori Hisataka. Stilen är känd för sin betoning av de praktiska aspekterna av Karate. Fullkontakt Kumite iklädd Kendo rustning utan skydd på händer och ben nödvändiggör en utveckling med passande kontaktpunkter.*
2. **Wado-Ryu** (H. Ohtsuka): *P.g.a. sin ledighet och användning av laterala rörelser i försvar och p.g.a. sin betoning på kropps- och fot-arbete för att neutralisera attack.*
3. **Go-Jyu-Ryu** (G. Yamaguchi): *För sin betoning på snabbhet och följaktligen små fightställningar, rörlighet och användning av främre benet i attacker.*
4. **Ishin-Ryu** (T. Shimabuku): *P.g.a. sitt totalt realistiska närmande till fighting. Med undantag av ögonen osv är alla andra tekniker tillåtna utan skydd på kropp, huvud eller ben.*

53. Nämn 10 Dachi i boken och förklara kort för dem.

Se graderingsboken för bilder.

1. *Zenkutsu-Dachi*, framåt ställning med 60% av vikten på främre ben, en axelbredd i bredden, 2 axelbreddar i längden, bakre ben rak, främre ben böjd, främre fot pekar rakt fram, bakre fot pekar 30 grader framåt.
2. *Kiba-Dachi*, Rytteställning med 50% vikt på varje ben, ingen längd, två axelstora i bredden, båda fötterna pekar rakt framåt.
3. *Kokutsu-Dachi*, bakåt ställning med 70% av vikten på bakre ben, ingen bredd, 1,5 axelstor i längd, främre foten pekar framåt, bakre foten pekar rakt åt sidan.
4. *Neko-Ashi-Dachi*, kattfot-ställning med 95% av vikten på bakre ben, båda benen böjda knäna tätt, främre fot vilar på främre trampdyna och tårna pekar framåt, bakre fot pekar 30 grader framåt.
5. *Kake-Dachi*, Krokställning med all vikt på främre ben. Bakre fot på främre trampdyna och knäna låsta i varandra.
6. *Shiko-Dachi*, som *Kiba-Dachi* men fötterna pekar 30-45 grader utåt.
7. *Han-Zenkutsu-Dachi*, som *Zenkutsu* fast hälften så stor.
8. *Han-Kokutsu-Dachi*, som *Kokutsu* fast hälften så stor.
9. *Mami-Zenkutsu-Dachi*, en *Zenkutsu* utan bredd där motståndaren står framför en.
10. *Yoko-Zenkutsu-Dachi*, som *Mami-Zenkutsu* fast motståndaren står på ens sida.

Siamak Rezaie-H