

Teorifrågor för gradering till blått bälte

Utarbetad av
Svenska Kanzen Ryu Karate-Do

Provets omfattning

Provet omfattar totalt 70 poäng av frågorna nedan samt 1 fråga från bonusfrågor. Om man får under 50 poäng blir betyget IG och då måste man göra om provet.

Bonusfrågan ger 10 poäng och är betygshöjande först när man blir godkänd i de övriga frågorna.

1 poängs frågor

1. När grundades stilen Kanzen Ryu? *1966*

2. Vad heter grundaren av Kanzen Ryu? *Shinan Doktor Farhad Varasteh,*

3. Var härstammar karate ifrån?

Modern karate härstammar från ön Okinawa. Går man längre tillbaka i tiden kommer karate ifrån Indien och senare kina.

Vad betyder följande:

4. Shinan *Högsta mästare med titeln Nanshi*

5. Sensei *Lärare, mästare*

6. Senpai *Senior elev, äldre och mer erfaren, elev från högre klass, mentor*

7. Karate *Tom hand*

8. Kanzen Ryu *Den perfekta metoden*

9. Dan *Grad, svartbältes grader*

10. Seiza *Traditionell sittställning*

11. Dojo *Skola, lokal, karateskola*

12. Yame *Stopp, avbrytta*

13. Yoi *Beredskap, stå redo*

14. Gi *Karate dräkt*

15. Jodan *Kroppens övre del som omfattar hals, nacke och huvud*

16. Kime *Koncentration av kraft i teknikens slutskede*

17. Rei *Buga*

18. Chudan *Kroppens mittersta del, från blygdbenet (bältet) upptill axlarna*

19. Hiki-Te *Tillbakadragande hand*

20. Gedan *Kroppens nedersta del under bälte (blygdbenet)*

21. Kamae *Gard, fightställning*

22. Kiai, *Harmonisera inre kraften, utandning med ett högt vrål*

23. Migi *Höger, högra*

24. Tori *Angripare, attackerare*

25. 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*

26. Hidari *Vänster, vänstra*

2 poängs frågor

27. Vilken grad hade Shinan när han grundade Kanzen Ryu? *7.e dan*

28. Vilken stil tränade Shinan själv? *Shorin-Ji-Ryu*

29. Vad är Sport karate? *Regelorienterad karate där man inte får använda de flesta av karates farliga tekniker.*

30. Vad är AYUMI-ASHI? *Stegande fot, förflyttning mellan olika ställningar*

31. Vad är MAWARI-ASHI? *Vändande fot, vändning från och till olika ställningar*

32. Vad är YORI-ASHI? *Glidande fot, där ena foten tar ett hoppsteg och den andra glider efter.*
33. Vad är KOSA-ASHI? *Kors-ben.*
34. Vad är IPPON-KUMITE? *Sparring med en attack.*
35. Vad är SAMBON-KUMITE? *Sparring med tre attacker.*
36. Vad är JIYU-KUMITE? *Fri sparring.*
37. Vad är ASHI-BARAI? *Fot-svepning.*
38. Vad är KYU? *Klass eller nivå. Grader innan svartbälte, Vuxengrader.*
39. Vad är MON? *Barngrader innan svartbälte.*
40. Vad är DE-ASHI? *Kontringsattack.*
41. Hur många KYU finns det upptill blått bälte? *7 Kyugrader.*
42. Vad betyder följande ord:
- a. SHUTO *Handkanten på lillfingersida.*
 - b. TETSUI *Knytnävens lillfingersida.*
 - c. TEISHO *Handflata.*
 - d. NUKITE *Fingerspets.*
 - e. HEISHO *Handens baksida.*
 - f. URAKEN *Knytnävens baksida.*
 - g. CHOKU *Handvändning, vridning av handen vid slag.*
 - h. UCHI *Inifrån eller rund beroende på var i meningen ordet hamnar.*
 - i. SOTO *Utifrån eller utåt beroende på tolkning. I Kanzen tolkas det som utifrån.*
 - j. GERI *Spark.*
 - k. UKE *Blockering.*
 - l. TSUKI *Rakslag.*
 - m. SEIKEN *Knytnävens två stora knogar.*
 - n. MAE *Fram, framåt, främre.*
 - o. GIAKU *Det motsatta, bakre*
 - p. OI *under förflyttning.*
 - q. EMPI *Armbåge.*
 - r. UDE *Underarmen.*
 - s. HITSUI *Knä.*
 - t. ASHI *Fot.*
 - u. MAWASHI *Cirkulär, rund.*
 - v. AGE *Uppåtgående.*
 - w. TOBI *Hopp, hoppande.*
 - x. IPPON *Enfaldig, en*
 - y. NIHON *Tvåfaldig, dubbel*
 - z. SAMBON *Trefaldig, trippel*
 - å. YOHON *Fyrfaldig*
 - ä. URA *Bak, bakåt, baksida*
 - ö. MORO-TE *Dubbel-hand*
 - aa. YOKO *Sida*
 - bb. USHIRO *Bak, Bakåt*
 - cc. OTOSHI *Neråt*
 - dd. GO-JU-RYU *Hårdhet-mjukhet metoden*
43. Vad är Go-No-Sen? *Blockering är attack*
44. Vad är Sen-No-Sen? *Attack är attack*

3 poängs frågor

45. Nämn två karaktäristiska drag hos Kanzen. *Se fråga 60*
46. Är vi Kicker eller Puncher i Kanzen? Förklara kort *Både och*. *I Kanzen favoriserar man varken sparkar eller slag. Man strävar efter en perfekt balans för att inte ha några svagheter.*
47. Nämn två Dachi och förklara för dem. *Se fråga 80*
48. Nämn två TSUKI och förklara dem. *Se fråga 75*
49. Nämn två UKE och förklara dem. *Se fråga 74*
50. Nämn två UCHI och förklara dem. *Se fråga 76*
51. Nämn två runda GERI och förklara dem. *Se fråga 77*
52. Nämn två raka GERI och förklara dem. *Se fråga 67*
53. Nämn två ASHI-BARAI.
1. *Uchi-Ashi-Barai*
 2. *Soto-Ashi-Barai*
 3. *Tobi-Komi-Ashi-Barai*
 4. *Giaku-Ashi-Barai*
54. Vad är skillnaden mellan MON och KYU? *I vår stil är Mon barngrader upptill 13 år. Kyu är vuxengrader från 14 år.*
55. Skriv de japanska räkneorden från 1 till 10.
Ich, Ni, San, Shi, Go, Roku, Hichi, Hachi, Ku, Ju
56. Vilket bälte motsvarar följande KYU:
- a. KYU 9 *Gult*
 - b. KYU 8 *Orangt*
 - c. KYU 7 *Orangt+*
 - d. KYU6 *Grönt*
 - e. KYU 5 *Grönt+*
 - f. KYU 4 *Blått*
57. Vad betyder:
- a) UDE-MUNE-MAE *Underarmen på kroppens framsida*
 - b) FUMI-KOMI-ASHI *Principen för nedåtgående fot eller stampande fot*

5 poängs frågor

58. Räkna upp tre punkter ur Shinans meritlista. *Se klubbens hemsida under "Om karate".*
59. Från vilka stilar har Kanzen sprungit ur?
1. *Shorinji-Ryu*
 2. *Wado-Ryu*
 3. *Go-Jyu-Ryu*
 4. *Ishin-Ryu*

60. 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 den 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 bentekniker 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" stil som hellre använder sig av lateral kroppsförflyttning "Tae -Sabaki" och benförflyttning "Ashi-Sabaki" för att neutralisera attacker och därigenom bana väg för kontrung än att vara baserad på hård frontalkrock (Linjär head-to-head metod).*

61. Hur ska principer för Kumite tillämpas i Kata?

Kata har inte varit tänkt att vara en vacker dans eller en vacker uppvisning. Den ska vara en avspiegling av kumite och dess principer. En sekvens i kata får tex inte avslutas med en blockering. Kraft, attityd, hastighet, fokus och kime, mjukhet och hårdet, balans, uppmärksamhet och andra aspekter från kumite ska genomsyra katas utförande.

62. Nämn 4 DACHI och förklara för dem. *Se fråga 80*

63. Nämn 4 TSUKI och förklara dem. *Se fråga 75*

64. Nämn 4 UKE och förklara dem. *Se fråga 74*

65. Nämn 4 UCHI och förklara dem. *Se fråga 76*

66. Nämn 4 runda GERI och förklara dem. *Se fråga 77*

67. Nämn 4 raka GERI och förklara dem.

Välj svaren bland följande GERI.

1. *Maegeri-Keage, snärtande framåt spark*
2. *Maegeri-Kekomi, drivande framåt spark*
3. *Hitsui-Geri, knärspark*
4. *Yoko-Geri-Keage, snärtande sidospark*
5. *Yoko-Geri-Kekomi, drivande sidospark*
6. *Ushiro-Geri-Keage, snärtande bakåt spark*
7. *Ushiro-Geri-Kekomi, drivande bakåt spark*

68. Nämn fyra ASHI-BARAI.

1. *Giaku-Ashi-Barai*
2. *Tobi-Komi-Ashi-Barai*
3. *Uchi-Ashi-Barai*
4. *Soto-Ashi-Barai*

69. Förklara för de andningsmetoder som nämns i boken.

- a. *Hibuki, normal andning i karate, se fråga 70*
- b. *Nogare, diafragma andning med högt ljud.*

70. Förklara den normala andningsmetoden i Karate.

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

71. Redovisa för antal armhävningar, sit-ups, squats och chin ups samt minuter på ”joggning på plats” som du ska klara av för gradering till ditt bälte. *Se graderingsboken.*

72. 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 Heian-Shodan, 2 kiai, första gradens Heian (=frid i sinne)*
- c) *Orange+ Heian-Nidan, 3 kiai, andra gradens Heian*
- d) *Grönt Heian-Sandan plus tidigare kata, 2 kiai, tredje gradens Heian*
- e) *Grönt+ Heian-Yodan, 2 kiai, fjärde gradens Heian*
- f) *Blått Heian-Godan plus tidigare kata, 3 kiai, femte gradens Heian*

10 poängs frågor

73. Nämn åtta DACHI och förklara för dem. *Se fråga 80*

74. 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, Gedan-Uke, låg blockering inifrån*
6. *Jodan-Age-Uke, hög uppåtgående blockering*
7. *Otoshi-Uke (tre olika versioner med Tetsui, Shuto eller Teisho), neråtgående blockering*
8. *Gedan-Juji-Uke, låg korsblockering*
9. *Jodan-Juji-Uke, hög korsblockering*
10. *Heisho-Uke, blockering med handens baksida*
11. *Morote-Uke, dubbelblockering som i slutet på Heian-nidan*
12. *Empi-Uke, blockering med armbåge*
13. *Uchi-Komi, nmeråtgående blockering*
14. *Nidan-Uke, två olika men samtidiga blockeringar*

75. 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)*
9. *Seiken-Mawashi-Tsuki, krokslag som i slutet på Heian-sandan*
10. *Tate-Ken-Tsuki, rakslag med knytnäven i vertikalt läge*
11. *Seiken-Kagi-Tsuki, Krokslag*

76. Nämn åtta UCHI och förklara dem.

Välj svaren bland följande UCHI.

1. *Tetsui-Soto-Uchi, rundslag med tetsui utifrån*
2. *Tetsui-Uchi-Uchi, rundslag med tetsui inifrån*
3. *Shuto-Uchi-Uchi, rundslag med shuto inifrån*
4. *Shuto-Soto-Uchi, rundslag med shuto utifrån*
5. *Empi-Uchi, Obs! det finns 5 olika sorters Empi-Uchi, rundslag med armbåge*
6. *Heisho-Uchi, rundslag med baksidan av handen*
7. *Uraken-Soto-Uchi, rundslag med baksidan av knytnäven utifrån*
8. *Uraken-Uchi-Uchi, rundslag med baksidan av knytnäven inifrån*

77. Nämn åtta runda GERI och förklara dem.

Välj svaren bland följande GERI.

1. *Mawashi-Geri, rundspark*
2. *Hitsui-Mawashi-Geri, rund knäspark*
3. *Ura-Mawashi-Geri, rund bakåtspark med sträckt ben*
4. *Uchi-Mawashi-Geri, inifrån rundspark*
5. *Kakuto-Geri, spark med hälen som går uppifrån och neråt*
6. *Mawashi-Ago-Geri, en mawashi som går uppifrån snett neråt*
7. *Ura-Mawashi-Geri-Keage, rund bakåtspark som samlar sig efter träff*
8. *Ura-Mawashi-Geri-Kekomi, rund rak bakåtspark*

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.

78. 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 ogonen osv är alla andra tekniker tillåtna utan skydd på kropp, huvud eller ben.

79. Nämn de fyra stora stilarna i Karate samt ge en kort beskrivning av deras drag.

- a) *Go Jyu Ryu*, betoning på hårdhet-mjuhet, i stort mindre ställningar än övriga stilar. Sparkar med främre benet ganska vanligt, bara Naha-Te kata.
- b) *Wado Ryu*, höga och korta ställningar, kroppen blockerar med armen som redskap, slag med främre handen vanlig.
- c) *Shito Ryu*, korta blockeringar, mindre ställningar är vanliga, stort antal kata
- d) *Shotokan*, stora djupa ställningar, långa och hårda blockeringar, mycket fokus på kraft, mindre fokus på avslappning.

80. Nämn 10 Dachi och förklara kort för dem.

1. *Zenkutsu-Dachi*, framåt ställning med 60% av vikten på främre ben, axelstor i bredden, 2 axelbredd i länden, bakre ben rak, främre ben böjd, främre fot pekar rakt fram, bakre fot pekar 30 grader framåt.
2. *Kiba-Dachi*, Rytter ställning 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 pekar framåt, bakre fot pekar 30 grader framåt.
5. *Fudo-Dachi*, börja stå på *Zenkutsu*, böj bakre benet och vrid bakre foten till 45 grader.
6. *Kake-Dachi*, Krokställning med all vikt på främre ben. Bakre fot på främre trampdyna och knäna låsta i varandra.
7. *Shiko-Dachi*, som *Kiba-Dachi* men fötterna pekar 45 grader utåt.
8. *Mami-Zenkutsu-Dachi*, en *Zenkutsu* utan bredd där motståndaren står framför dig.
9. *Sanchin-Dachi*, Timglas ställning, de tre kampens ställning
10. *Heiko-Dachi*, axelstor med fötter parallella
11. *Hachiji-Dachi*, naturlig ställning, axelstor (tecknet för åtta på japanska, som ett V)
12. *Heisoku-Dachi*, hälen ihop
13. *Mosubi-Dachi*, fötter ihop
14. *Uchi-Hachiji-Dachi*, inåt *Hachiji*

Siamak Rezaie-H