

Teorifrågor för gradering till svartbälte shodan

Utarbetad av

Svenska Kanzen Ryu Karate-Do

Version mars-2010

Provets omfattning

Provet omfattar totalt 80 poäng av frågorna nedan samt 1 fråga från bonusfrågor. Om man får under 60 poäng blir betyget IG och då måste man göra om provet.

Bonusfrågan ger 10 poäng och är betyghöjande 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.*
4. Vad betyder följande:
 1. Shinan *Högsta mästare med titeln Nanshi*
 2. Sensei *Lärare, mästare*
 3. Senpai *Senior elev, äldre och mer erfaren, elev med högre nivå eller bälte, mentor*
 4. Karate *Tom hand*
 5. Kanzen Ryu *Den perfekta metoden*
 6. Dan *Grad, svartbältes grader*
 7. Soke *Guvernör, familjens överhuvud, huvudmästare eller stormästare inom en stil*
 8. Zazen *Zen (sitt)ställning*
 9. Seiza *Traditionell sittställning*
 10. Ki-Rei *Buga stående*
 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. Za-Rei *Buga sittande*
 20. Hiki-Te *Tillbakadragande hand*
 21. Gedan *Kroppens nedersta del under bälte (blygdbenet)*
 22. Kamae *Gard, fightställning*
 23. Kiai, *Harmonisera inre kraften, utandning med ett högt vrål*
 24. Migi *Höger, högra*
 25. Tori *Angripare, attackerare*
 26. 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*
 27. Hidari *Vänster, vänstra*
 28. Hiki *Tillbakadragande*

2 poängs frågor

5. Vilken grad hade Shinan när han grundade Kanzen Ryu? *7.e dan*
6. Vilken stil tränade Shinan själv? *Shorin-Ji-Ryu*
7. Vad är Sport karate? *Regelorienterad karate där man inte får använda de flesta av karates farliga tekniker.*
8. Vad är combat karate? *Stridskarate, det verkliga ansiktet av karate som en dödlig strid skulle diktera där man slår ut sina motståndare så snabbt och effektivt som möjligt.*
9. Vad är AYUMI-ASHI? *Stegande fot, förflyttning mellan olika ställningar*

10. Vad är MAWARI-ASHI? *Vändande fot, vändning från och till olika ställningar*
11. Vad är YORI-ASHI? *Glidande fot, där ena foten tar ett hoppsteg och den andra glider efter.*
12. Vad är SUGI-ASHI? *Följd-fot, där bakre foten rör sig mot främre och den främre flyttar sig till nästa steg eller ställning.*
13. Vad är KOSA-ASHI? *Korsande-ben*
14. Vad är ASHI-SABAKI? *Fot-förlyttning.*
15. Vad är TAE-SABAKI? *Kroppsförflyttning.*
16. Vad är IPPON-KUMITE? *Sparring med en attack.*
17. Vad är KIHON-KUMITE? *Teknisk eller grundsparring.*
18. Vad är NIHON-KUMITE? *Sparring med två attacker.*
19. Vad är SAMBON-KUMITE? *Sparring med tre attacker.*
20. Vad är YAKUSOKU-KUMITE? *Förutbestämd sparring.*
21. Vad är JIYU-KUMITE? *Fri sparring.*
22. Vad är ASHI-BARAI? *Fot-svepning.*
23. Vad är KYU? *Klass eller nivå. Grader innan svartbälte, Vuxengrader.*
24. Vad är MON? *Barngrader innan svartbälte.*
25. Vad är DE-ASHI? *Kontringsattack.*
26. Vad är SHIWARI? *Krosstekniker.*
27. Hur många TAE-SABAKI finns det? *Fem olika typer.*
28. Hur många KYU finns det upptill SHODAN? *10 Kyugrader.*
29. Vad är SHODAN? *Första graden i svartbälte.*
30. Vad betyder följande ord:
 - a. SHUTO *Handkanten på lillfingersida.*
 - b. TETSUI *Knytnävens lillfingersida.*
 - c. TEISHO *Handflata.*
 - d. NUKITE *Fingerspets.*
 - e. AITO *Handkantens tumsida.*
 - f. HEISHO *Handens baksida.*
 - g. URAKEN *Knytnävens baksida.*
 - h. CHOKU *Handvändning, vridning av handen vid slag.*
 - i. UCHI *Inifrån eller rund beroende på var i meningen ordet hamnar.*
 - j. SOTO *Utifrån eller utåt beroende på tolkning. I Kanzen tolkas det som utifrån.*
 - k. GERI *Spark.*
 - l. UKE *Blockering.*
 - m. TSUKI *Rakslag.*
 - n. SEIKEN *Knytnävens två stora knogar.*
 - o. MAE *Fram, framåt, främre.*
 - p. GIAKU *Det motsatta, bakre*
 - q. OI *I rörelse.*
 - r. EMPY *Armbåge.*
 - s. UDE *Underarmen.*
 - t. HITSUI *Knä.*
 - u. ASHI *Fot.*
 - v. MAWASHI *Cirkulär, rund.*
 - w. AGE *Uppåtgående.*
 - x. TOBI *Hopp, hoppande.*
 - y. IPPON *Enfaldig, en*
 - z. NIHON *Tvåfaldig, dubbel*
 - å. SAMBON *Trefaldig, trippel*
 - ä. YOHON *Fyrfaldig*
 - ö. KEN *Knytnäve*
 - aa. URA *Bak, bakåt, baksida*
 - bb. MORO-TE *Dubbel-hand*
 - cc. YOKO *Sida*
 - dd. KAKE *Krok*

- ee. KAGI *Krok*
- ff. USHIRO *Bak, Bakåt*
- gg. KAKUTO *Häl*
- hh. KAISHU *Öppen hand*
- ii. NAGASHI *Glid, glida*
- jj. OTOSHI *Neråt*
- kk. BIKI *Dra mot, Dra tillbaka, Dra bakåt*
- ll. SOKUTO *Fotkanten på lilltå-sidan*
- mm. KOSA *Kors, korsa*
- nn. HARA *Mage*
- oo. YAMA *Tecknet som ser ut som grekiskans epsilon ϵ*
- pp. TATE *Vertikal hand*
- qq. GO-JU-RYU *Hårdhet-mjukhet metoden*
- rr. BUDO *Kampens väg*

- 31. Vad kallas vapenkonster på japanska? *Kobudo*
- 32. Vad är Go-No-Sen? *Blockering är attack*
- 33. Vad är Sen-No-Sen? *Attack är attack*
- 34. Vad är Tae-No-Sen? *Kroppen är attack*
- 35. Hur många andningsmetoder finns beskrivna i boken? *Två metoder*

3 poängs frågor

- 36. Vad skiljer Sport karate från Combat karate? *I Sport karate har man inte för avsikt att skada sin motståndare. Regler hindrar utövaren att använda många av karates farliga tekniker. Man betonar kontroll i Sport karate. I Combat karate vill man slå ut sin motståndare så snabbt som möjligt. Därför använder man effektiva tekniker som på kort tid sätter motståndaren ur spel.*
- 37. Nämn två karaktäristiska drag hos Kanzen. *Se fråga 59*
- 38. Varför är det viktigt att lära sig Combat karate inom Kanzen? *För att bli bekant med den verkliga aspekten av karate.*
- 39. Nämn minst tre vapen vi måste kunna inom Kanzen. *A. Sai, B. Nunchaku, C. Bo*
- 40. Nämn de tre huvudstilarna inom karate. *Shuri-Te, Naha-Te, Tomari-Te*
- 41. Vad är GO-NO-SEN-NO-SEN? *Principen att blockering eller försvar ska omedelbart följas av en serie attacker utan paus.*
- 42. 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.*
- 43. Är Kanzen Ryu en soft eller en hård stil? Förklara kort *KANZEN är en "Soft" stil som hellre använder sig av lateral kroppsöflyttning "Tae -Sabaki" och benöflyttning "Ashi-Sabaki" för att neutralisera attacker än att vara baserad på hårda linjära rörelser, det s.k. frontalkrock.*
- 44. Nämn två Dachi och förklara för dem. *Se fråga 88*
- 45. Nämn två TSUKI och förklara dem. *Se fråga 79*
- 46. Nämn två UKE och förklara dem. *Se fråga 77*
- 47. Nämn två UCHI och förklara dem. *Se fråga 80*
- 48. Nämn två runda GERI och förklara dem. *Se fråga 81*
- 49. Nämn två raka GERI och förklara dem. *Se fråga 83*

50. Nämn två ASHI-BARAI.

1. *Uchi-Ashi-Barai*
2. *Soto-Ashi-Barai*
3. *Tobi-Komi-Ashi-Barai*
4. *Giaku-Ashi-Barai*
5. *Ni-Ashi-Barai*
6. *Ura-Mawashi-Barai*

51. Vad heter dubbel fotsvepning? Förklara kort för två av dem.

Ni-Ashi-Barai. 1. Svepa båda benen samtidigt 2. Svepa främre benet först och därefter svepa bakre benet omedelbart med samma ben 3. Svepa främre benet först och därefter svepa bakre benet omedelbart med en cirkulär svep (*Ura-Mawashi-Barai*)

52. Nämn två TAE-SABAKI. *Se fråga 69*

53. Vilka DE-ASHI finns det? Nämn dem.

- a) *Te-De-Ashi, kontrering med hand.*
- b) *Ashi-De-Ashi, kontrering med fot.*

54. Nämn en blockering som utförs med spark. *Mikazuki-Geri-Uke*

55. Vilka är de andningsmetoder som nämns i boken? a. *Hibuki* b. *Nogare*

56. Vad är skillnaden mellan MON och KYU? *I vår stil är Mon barngrader upptill 13 år. Kyu är vuxengrader från 14 år.*

57. Skriv de japanska räkneorden från 1 till 10.

Ich, Ni, San, Shi, Go, Roku, Hichi, Hachi, Ku, Ju

58. 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*
- g. KYU 3 *Blått+*
- h. KYU 2 *Brunt*
- i. KYU 1 *Brunt+*

59. Vad betyder:

- a) KAKUSHI-KEN *Dolt knytnäve*
- b) UDE-MUNE-MAE *Underarmen på kroppens framsida*
- c) KANSETSU *Bryta led*
- d) FUMIKOMI *Stampande spark*
- e) FUMI-KOMI-ASHI *Principen för nedåtgående fot eller stampande fot*
- f) SASAI *Förstärkande, stödjande*
- g) SUGETSU *Solar plexus*

5 poängs frågor

1. Räkna upp tre punkter ur Shinans meritlista. *Se klubbens hemsida under "Om karate".*

2. Från vilka stilar har Kanzen sprungit ur?

1. *Shorinji-Ryu*
2. *Wado-Ryu*
3. *Go-Jyu-Ryu*
4. *Ishin-Ryu*

59. 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 huvudstilar 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).*

60. Hur ska principer för Kumite tillämpas i Kata?

Kata har inte vart 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.

61. Nämn 4 DACHI och förklara för dem. *Se fråga 88*

60. Nämn 4 TSUKI och förklara dem. *Se fråga 79*

62. Nämn 4 UKE och förklara dem. *Se fråga 77*

63. Nämn 4 UCHI och förklara dem. *Se fråga 80*

64. Nämn 4 runda GERI och förklara dem. *Se fråga 81*

65. Nämn 4 raka GERI och förklara dem. *Se fråga 83*

66. Nämn fyra ASHI-BARAI.

1. *Giaku-Ashi-Barai*
2. *Tobi-Komi-Ashi-Barai*
3. *Uchi-Ashi-Barai*
4. *Soto-Ashi-Barai*
5. *Ni-Ashi-Barai*
6. *Ura-Mawashi-Barai*
7. *Ushiro-Ashi-Barai*

67. Förklara klassifikation för TORI i ASHI-BARAI.

Om man ska attackera med Ashi-Barai finns det tre alternativ.

- a) *Starta med spark och omedelbart därefter fortsätta med Ashi-Barai.*
- b) *Starta med slag och omedelbart därefter fortsätta med Ashi-Barai.*
- c) *Börja direkt med Ashi-Barai och följa upp direkt med andra attacker.*

68. Förklara klassifikation för UKE i ASHI-BARAI.

Om man blir attackerad och vill kontra med Ashi-Barai finns det två alternativ.

- a) *Motståndaren attackerar med slag och man kontrar direkt med Ashi-Barai.*
- b) *Motståndaren attackerar med spark och man kontrar direkt med Ashi-Barai.*

69. Nämn tre TAE-SABAKI.

- a) *URA-UCHI-TAE-SABAKI, Kroppsförflyttning med bakre ben, inåt*
- b) *URA-SOTO-TAE-SABAKI, Kroppsförflyttning med bakre ben, utåt*

- c) *MAE-SOTO-TAE-SABAKI, Kroppsförflyttning med främre benet utåt*
- d) *MAE-UCHI-TAE-SABAKI, Kroppsförflyttning med främre benet inåt*
- e) *USHIRO-TAE-SABAKI, Kroppsförflyttning, bakåt*

70. Nämn två blockeringar som utförs med spark och förklara för sparkarna.
- a) *Mikazuki-Geri-Uke*
 - b) *Hitsui-Uke*
71. Förklara för de andningsmetoder som nämns i boken.
- a. *Hibuki, normal andning i karate, se fråga ?*
 - b. *Nogare, diafragma andning med högt ljud.*
72. 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.
73. Redovisa för antal armhävningar, sit-ups, squats och chin ups samt minuter på ”jogging på plats” som du ska klara av för gradering till ditt bälte. *Se graderingsboken.*
74. Nämn 4 Kamae och förklara dem. *Se fråga 78*
75. 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*
 - g) *Blått+ Saifa, 2 kiai, den slutliga bristningsgränsen*
 - h) *Brunt Tidigare kata plus Naihanchi, 4 kiai, de hemliga stegen samt kata Sanchin, inga kiai bara Hibuki andning, de tre slagen.*
 - i) *Brunt+ Bassai, 3 kiai, att bräcka en fästning*
 - j) *Shodan Jion plus tidigare kata, 3 kiai, templets ljud*

10 poängs frågor

76. Nämn åtta DACHI och förklara för dem. *Se fråga 88*
77. 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. *Chudan-Barai, som Gedan-Barai fast i Chudan läge*
 7. *Jodan-Barai, Gedan-Barai fast i Jodan läge*
 8. *Jodan-Age-Uke, hög uppåtgående blockering*
 9. *Otoshi-Uke (tre olika versioner med Tetsui, Shuto eller Teisho), neråtgående blockering*
 10. *Gedan-Juji-Uke, låg korsblockering*
 11. *Jodan-Juji-Uke, hög korsblockering*
 12. *Heisho-Uke, blockering med handens baksida*

13. *Teisho-Uke, blockering med handflata*
14. *Morote-Uke, dubbelblockering som i slutet på Heian-nidan*
15. *Empi-Uke, blockering med armbåge*
16. *Uchi-Komi, nmeråtgående blockering*
17. *Nidan-Uke, Kaishu-Nidan-Uke, två olika men samtidigt blockeringar*
18. *Mawashi-Uke, cirkulär blockering*
19. *Shuto-Gedan-Barai, Gedan-Barai med shuto*
20. *Sukui-Uke, Skopblockering*
21. *O-Sukui-Uke, Stor skopblockering*
22. *Kaki-Wake-Uke (tre sorter), särande blockering*
23. *Nagashi-Uke, glidblockering*
24. *Furisute-Uke, skruvblockering*
25. *Ude-Sasai-Uke, blockering med förstärkning på underarmen*
26. *Ken-Sasai-Uke, blockering med förstärkning på knytnäve*

78. Nämn åtta KAMAE och förklara dem.

1. *Sugetsu-Kamae, solar-plexus gard som i Saifa*
2. *Morote-Jodan-Kamae, båda händer i jodan gard som i Heian-Godan*
3. *Seiken-Kagi-Tsuki-Kamae, Gard som rundslag med Seiken som i Heian-Godan*
4. *Morote-Gedan-Barai-Kamae, Dubbel Gedan-Barai som gard*
5. *Heisho-Uke-Kamae, Gard som blockering med handens baksida*
6. *Heisho-Uchi-Kamae, Gard som rundslag med Heisho*
7. *Jodan-, Chudan- eller Gedan-Kamae, Gard i olika höjder*
8. *Migi- eller Hidari-Kamae, Vänster eller höger gard*
9. *Ryu-Ken-Koshi-Kamae, gard med båda händer på höften*
10. *Ryu-Ken-Hidari (Migi-)-Koshi-Kamae, gard med båda händer på samma sida av höften*

79. 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. *Teisho-Tsuki, rakslag med handflata*
12. *Seiken-Hineri-Tsuki, Giaku-Tsuki genom att böja bakre benet*
13. *Seiken-Kagi-Tsuki, Krokslag*
14. *Jun-Tsuki-No-Tsu-Komi, rakslag med främre hande från en kamae till Mami-Zenkutsu*
15. *Seiken-Ura-Tsuki, uppåt rakslag*
16. *Seiken-Yama-Tsuki, rakslag samtidigt med båda händer som formen på en epsilon*
17. *Nagashi-Tsuki, glidande rakslag*
18. *Ippon-Nukite, slag med pekfingertopp*
19. *Nihon-Nukite, slag med pek- och långfinger- topp*
20. *Hiraken-Tsuki, slag med mellanleden av handens fyra fingrar*
21. *Nakayubi-Ippon-Ken-Tsuki, slag med pekfingrets mellanled*
22. *Hitosashayubi-Ippon-Ken-Tsuki, slag med långfingrets mellanled*

80. 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. *Aito-Uchi, rundslag med aito*
8. *Uraken-Soto-Uchi, rundslag med baksidan av knytnäven utifrån*
9. *Uraken-Uchi-Uchi, rundslag med baksidan av knytnäven inifrån*
10. *Koken-Uchi, rundslag med handloven (handledens baksida)*
11. *Toho-Uchi, tigemun rundslag med den delen som är mellan tumme och pekfinger*
12. *Tetsui-Gedan-Uchi, låg rundslag med tetsui*

81. 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. *Mikazuki-Geri, halvmånspark*
6. *Kakuto-Geri, spark med hälen som går uppifrån och neråt*
7. *Mawashi-Ago-Geri, en mawashi som går uppifrån snett neråt*
8. *Ura-Mawashi-Geri-Keage, rund bakåtspark som samlar sig efter träff*
9. *Ura-Mawashi-Geri-Kekomi, rund rak bakåtspark*
10. *Sokuto-Uchi-Mawashi-Geri, rund rakspark inifrån*

82. Nämn Kanzen Ryus 6 principer i Kumite.

1. *GO-NO-SEN, Blockering-är-Attack*
2. *SEN-NO-SEN, Attack-är-Attack*
3. *DE-ASHI, Kontringsattacker*
4. *ASHI-SABAKI, Fotförflyttningar*
5. *TAE-SABAKI, Kroppsförflyttningar (se KYU 2 och KYU 1)*
6. *SAMTIDIG BLOCKERING-ATTACK, Att samtidigt blockera och utföra attack*

83. Nämn åtta 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*
 8. *Kin-Geri, spark i skrevet*
 9. *Kansetsu-Geri, ledbrytande spark*
 10. *Fumikomi, neråtgående spark*

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.

84. Vad är mottot i Kanzen Ryu Karate-Do?
*Handling leder till Tanke
Tanke leder till Nyfikenhet
Nyfikenhet leder till Utforskning
Utforskning leder till Upptäckt
Upptäckt leder till Utvidgning
Utvidgning är Utveckling
Utveckling leder till Perfektion
men
Perfektion kan aldrig nås, man kan bara
närma sig den
Men att söka perfektion är den ultimata mänskliga strävan
Och detta är mottot för KanZen-Ryu Karate-Do*
85. Nämn 10 punkter ur Shinans meriter.
Se klubbens hemsida under "Om karate".
86. 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.*
87. 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.*

88. 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, Rytta 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. *Yoko-Zenkutsu-Dachi, som Mami-Zenkutsu där motståndaren t.ex. står på ens högersida om man står på Hidari dachi.*
10. *Okinawa-Kokutsu-Dachi eller Ushiro-Zenkutsu-Dachi, som Mami-Zenkutsu där motståndaren står bakom dig.*
11. *Han-Zenkutsu-Dachi, som Zenkutsu fast hälften så stor.*
12. *Han-Kokutsu-Dachi, som Kokutsu fast hälften så stor.*
13. *Ushiro-Neko-Ashi-Dachi, ställning med båda benen böjda och 95% av vikten på främre ben, främre fot pekar rakt fram, bakre fot pekar rakt fram men står på främre trampdyna.*
14. *Moto-Dachi, Längden är lika stor som smalbenet, bredden är 2-3 knytnäve, främre fot rak framåt, bakre fot ca 30 grader framåt. Vanlig ställning i kumite och i vissa kata.*
15. *Hangetsu-Dachi, halvmånställning*
16. *Kosa-Dachi, korsben ställning*
17. *Sagi-Ashi-Dachi, Foten krokas i knäveck, stå på ett ben*
18. *Tsuro-Ashi-Dachi, tranben ställning*
19. *Sanchin-Dachi, Timglas ställning, de tre kampens ställning*
20. *Heiko-Dachi, axelstor med fötter parallella*
21. *Hachiji-Dachi, naturlig ställning, axelstor (tecknet för åtta på japanska, som ett V)*
22. *Heisoku-Dachi, ställning med hälen ihop och tårna utåt (varje fot 30 grader utåt)*
23. *Mosubi-Dachi, ställning med fötter ihop*
24. *Uchi-Hachiji-Dachi, Hachiji med fötter inåt*