

SANCHIN BUDOKAI KENPO KARATE

拳
法
唐
手



**VITT TILL ORANGE BÄLTE
NYBÖRJARGRADERNA**

Om Sanchin Budokai och vår träning i Kenpo Karate

På Sanchin Budokai tränar vi en modern och praktisk form av Kenpo Karate, med rötter i Ed Parkers American Kenpo och vidareutvecklad genom Gorak's Kenpo Karate System. Vår träning förenar tradition, funktion och personlig utveckling i en inkluderande miljö.



American Kenpo Karate utgör grunden för vår träning — en dynamisk och anpassningsbar kampkonst som kombinerar logik, snabbhet och kraft. Genom Gorak's Kenpo Karate System bygger vi vidare på dessa principer och anpassar dem för moderna förhållanden. På Sanchin Budokai strävar vi efter att förvalta denna tradition och samtidigt erbjuda en utvecklande och utmanande träningsmiljö för alla våra elever.

American Kenpo Karate

American Kenpo Karate, utvecklat av Ed Parker, är en systematisk och vetenskaplig kampsport som kombinerar kraft, hastighet och precision. Stilen kännetecknas av logiska sekvenser, flytande rörelsemönster och anpassningsbara självförsvarstekniker. Kenpo betonar snabb anpassning till förändrade situationer och en djup förståelse för kroppens naturliga rörelser och vinklar. Genom träningen utvecklar utövaren både fysiska och mentala färdigheter och bygger förmågan att agera effektivt under press.



Gorak's Kenpo Karate System



Vår träning följer Gorak's Kenpo Karate System, en modern utveckling av American Kenpo under ledning av Bernie Gorak II. Systemet bevarar den ursprungliga kenpotraditionens fokus på praktiskt självförsvar men är anpassat för dagens samhälle och utmaningar. Träningen lägger tonvikt på tydliga tekniknivåer, förståelse för rörelseprinciper och realistiska självförsvarsscenarier. Gorak's Kenpo är certifierat av World Kenpo-Kaikano International Karate Organisation (WKKO) och bygger på en tradition av innovation och respekt för Kenpons kärnvärden.

Sanchin Budokai

Sanchin Budokai är vår klubb, baserad i Uppsala, där vi tränar och utvecklar oss inom American Kenpo Karate enligt Goraks system. Vi erbjuder träning för barn, ungdomar och vuxna och kombinerar stark tradition med en modern, inkluderande träningsmiljö. Namnet "Sanchin Budokai" uttrycker både fysisk styrka och mental uthållighet, inspirerat av klassiska budoprinciper. Hos oss får varje elev möjlighet att utvecklas i sin egen takt och sträva efter balans mellan teknik, styrka och självinsikt.



Kenpoeden



Kenpoeden, författad av Ed Parker 1957, är en etisk riktlinje som betonar att Kenpo ska utövas ansvarsfullt och endast användas i självförsvar eller för att skydda andra: *"I come to you with only Karate, empty hands. I have no weapons, but should I be forced to defend myself, my principles, or my honor; should it be a matter of life or death, of right or wrong; then here are my weapons, Karate, my empty hands."*

Graderingsbestämmelser – vitt till orange bälte

Detta häfte sammanfattar de grundläggande tekniker och moment som elever tränar från vitt bälte upp till orange bälte inom Sanchin Budokai. Träningen utgår från traditionell American Kenpo Karate och lägger tonvikten på självförsvarstekniker, rörelsemönster och formsystem. Genom arbete med självförsvarsscenario, kata, koordinationsövningar och kropps kontroll utvecklar eleverna en praktisk förståelse för Kenpons principer och ett starkt tekniskt fundament för fortsatt progression inom systemet.



Vitt bälte med ett streck

Delayed Sword (rakt höger slag)

Kliva bak till RNB, höger inward block, höger front snap kick mot skrevet, sätt ner i RNB, höger outward hand sword mot halsen.

Sword of Destruction (vänster krok mot huvudet)

Kliva bak till RNB, höger outward extended block, höger front snap kick mot skrevet, sätt ner i RNB, höger inward hand sword mot halsen.

Lone Kimono (vänsterhandsfattning i kragen framifrån)

Kliva bak till RNB, vänster hand håller kvar motståndarens hand, höger upward block mot armbågen, höger inward downward hammer fist mot underarmen, höger outward hand sword mot halsen.

Obscure Wing (vänsterhandsgrepp på höger axel bakifrån)

Kliva höger mot klockan 4 till horse stance, höger bakre armbågsslag mot revbenen, höger hammarlag mot ljumsken, höger obscure elbow mot hakan.

Gult bälte

Sword and Hammer (vänsterhandsgrepp på höger axel bakifrån eller från sidan)

Kliva höger mot klockan 3 till horse stance, höger outward hand sword mot halsen, höger downward hammer fist mot skrevet.

Deflecting Hammer (lågt rakt höger sparkar)

Kliva bak till RNB, höger nedåtgående diagonal blockering mot utsidan av benet, shuffle framåt, höger inward armbågsslag mot ansiktet, vänster sliding check mot armbågen.

Alla självförsvarstekniker från både vitt bälte med ett streck och gult bälte ska utföras på både höger och vänster sida.

Star Block Set

Gult bälte med ett streck

Clutching Feathers (vänsterhandsfattning i håret)

Kliva bak till RNB, vänster hand pin, höger middle knuckle mot armhålan, skifta till RFB, vänster heel palm mot käken samtidigt som höger outward extended block, höger inward raking back knuckle mot näsan.

Triggered Salute (höger push mot vänster axel)

Kliva fram i RNB, vänster hand pin och höger heel palm mot hakan, höger inward horisontell armbåge mot solar plexus, höger outward horisontell armbåge mot revbenen, höger horisontell back knuckle mot revbenen, höger uppercut mot hakan.

Thrusting Salute (låg högerspark)

Kliva bak i LNB, vänster downward block mot insidan av sparken, vrida vänster fot, höger front snap kick mot ljumsken, sätt ner i RNB, höger thrusting heel palm mot käken.

Buckling Branch (vänster frontspark)

Kliva bak i LNB, vänster downward block mot sparken, höger bakre scoop kick mot ljumsken, sätt ner framåt i RNB, vänster bakre side kick mot insidan av knät.

Parting Wings (tvåhandsknuff mot bröstkorgen på nära håll)

Kliva bak i LNB, dubbel outward hand sword mot insidan av armarna, skifta till LFB, höger inward hand sword mot revbenen, vänster outward hand sword mot halsen, höger middle knuckle mot solar plexus.

Orange bälte

Thrusting Wedge (tvåhandsknuff mot bröstet högt)

Kliva fram i RFB, dubbel thrusting claw mot ögonen, vrida moturs till RNB, vänster hand greppar höger handled, höger uppåtgående armbågsslag mot hakan, höger nedåtgående heel palm mot näsan med höger claw hand mot ögonen.

Reversing Mace (rakt vänsterslag)

Kliva bak till RNB, höger inward parry följt av vänster outward parry mot vänster slag, greppa vänster axel med vänster hand, vänster outward back knuckle mot revbenen, höger nedåtgående rundspark mot baksidan av knät.

Grip of Death (vänstersidigt nacklås)

Kliva fram i knälställning, vänster inward hammarslag mot njuren och höger hammarslag mot ljumsken, vänster hand under näsan eller greppa håret, vrida till LFB, höger palm strike mot hakan, höger knä mot ljumsken.

Escaping Ram (livtag bakifrån, över armarna)

Böj ryggen bakåt, nicka bakåt (headbutt), stöt med höften (butt bump) och skjut armarna rakt fram samtidigt som du tar ett vänstersteg, titta över höger axel, höger thrusting back kick mot solar plexus.

Thrusting Release (livtag framifrån, över armarna)

Skalla framåt mot näsan, knäa med höger knä mot skrevet, tryck med båda händerna mot höften och ta ett stort steg tillbaka med högerfoten så att du bryter greppet, sparka höger front kick mot magen.

Alla självförsvarstekniker från både gult bälte med ett streck och orange bälte ska uppvisas.

Short Form One

Orange bälte med ett streck

Twirling Wings (tvåhandsfattning på axlarna bakifrån)

Vänster fot kliver in i höger twist stance, vänster outward block (och kontroll), vrid 180 grader till LNB, höger elbow strike mot revbenen, höger kontroll, vänster elbow strike mot solar plexus.

Circling Wing (tvåhändigt stryppgrepp bakifrån)

Fäst hans högra hand med din vänstra hand, kliv fram mot klockan 1:30 i LNB, höger elbow strike mot hans högra armbågsled, fånga hans högra arm med din högra arm, vänster ögonpetning, vänster kontroll på höger arm, höger uppåtgående elbow strike mot hakan, höger hammer fist mot ljumsken.

Attacking Mace (höger rakt slag)

Kliva bak till LNB med vänster inward block, gå till LFB med höger cross mot revbenen, höger hand greppar hans handled och drar ner, höger genomgående rundspark mot ljumsken, RNB, vänster cross mot njuren, kontrollera benet.

Repeating Mace (vänster rak knuff)

Kliva med vänster fot till höger twist stance, ta sau med vänster hand och greppa handleden, höger hammarslag mot njuren, höger back fist mot revbenen, greppa axeln med höger hand, höger rundspark mot vaden.

Obscure Sword (kraggrepp bakifrån med vänster utsträckt arm på höger sida)

Fäst hans hand, kliva fram med vänster fot till reverse bow, vrid 180 grader till höger RNB med höger hand sword mot halsen, vänster front kick mot magen, ta tillbaka benet till RNB.

Detta häfte innehåller graderingskrav för nybörjarnivåerna i kampsporten *Kenpo Karate*, enligt stilen *American Kenpo Karate* inom *Gorak's Kenpo Karate System*, så som den utövas vid Sanchin Budokai.

Detta inkluderar följande bälten:

- Vitt bälte med ett streck.
- Gult bälte.
- Gult bälte med ett streck.
- Orange bälte.
- Orange bälte med ett streck.



kenpokarate.se

