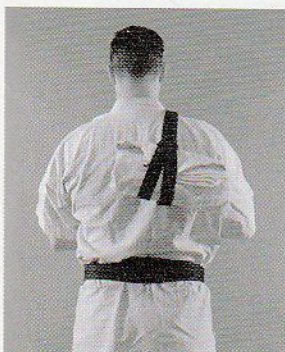
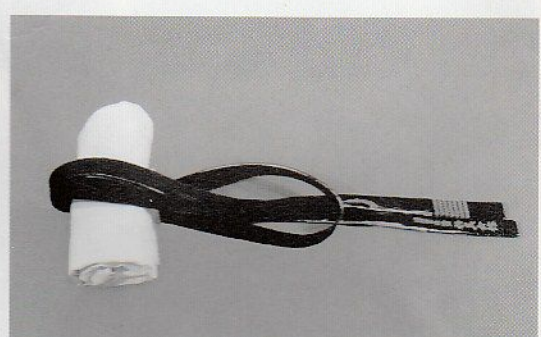
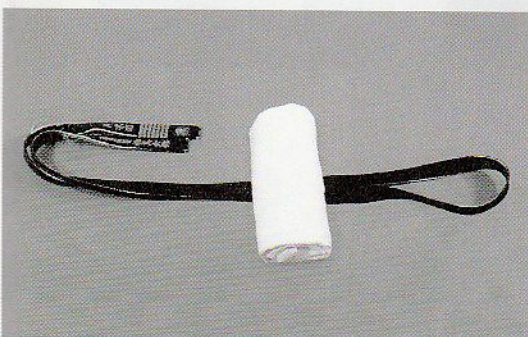
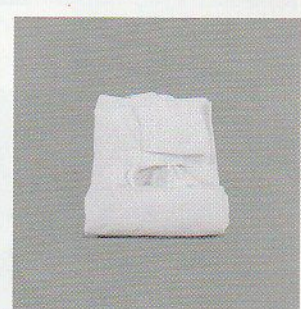


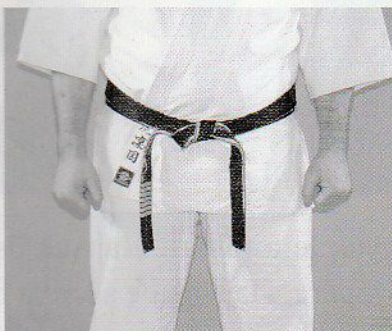
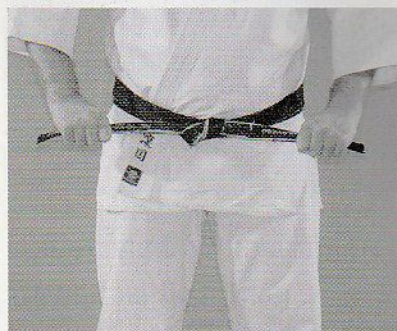
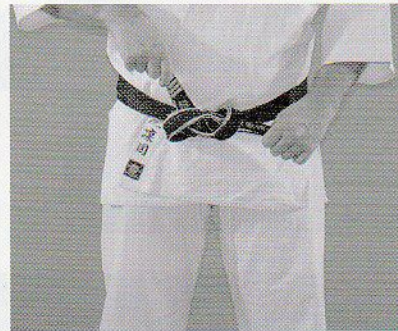
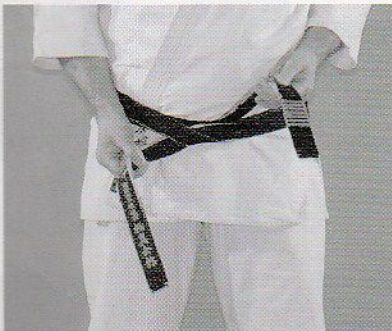
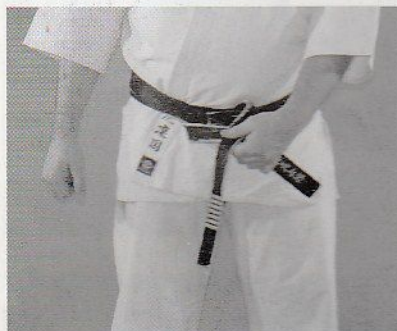
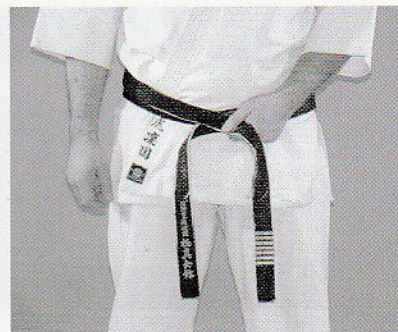
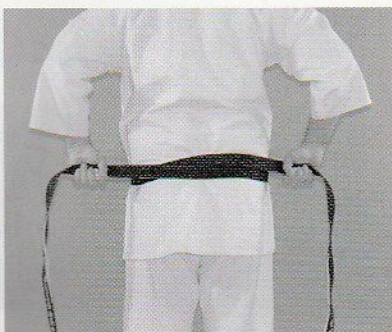
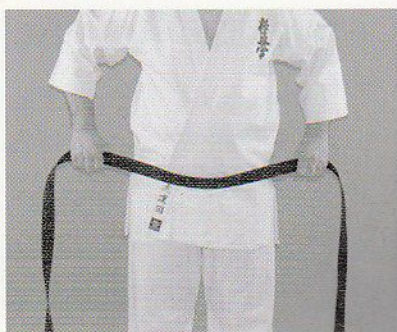


Hogyan hajtsunk össze egy dogit



A git tegyük le a földre. Hajtsuk össze a nadrágot, és helyezzük a kabát középre. Hajtsuk be a kabát bal oldalát, majd az ujját hajtsuk vissza. Ezt ismételjük meg a jobb oldalon is. Tekerjük fel a git, s fogjuk át az övvel.

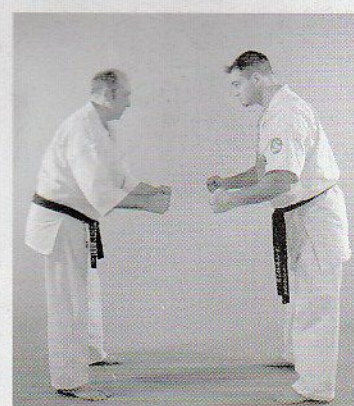
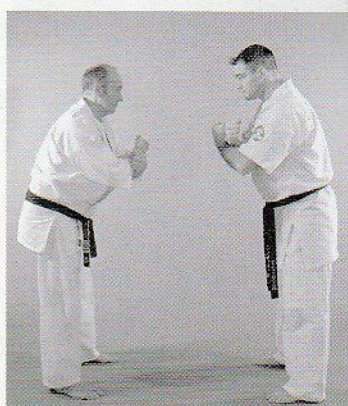
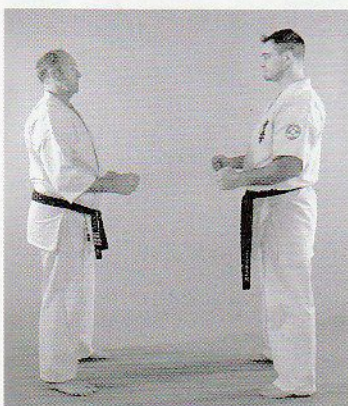
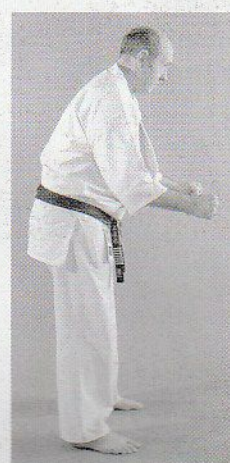
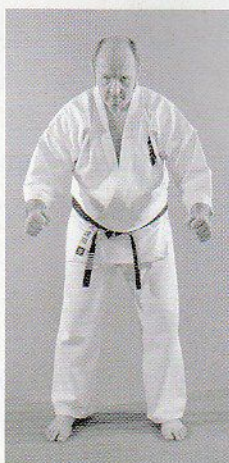
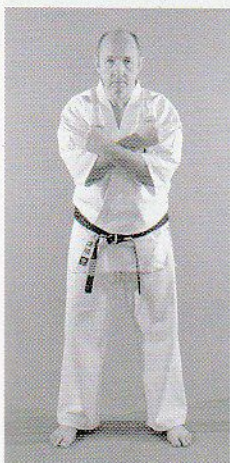
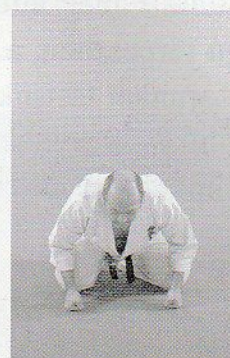
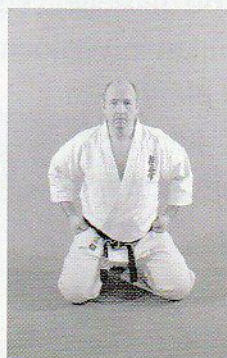
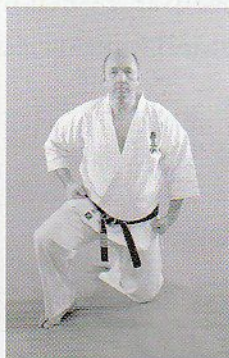
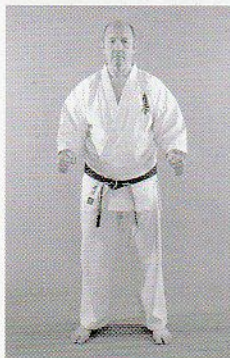
Hogyan kössük meg az öbit



Hajtsuk félbe az övet, s tekerjük a derekunk köré. Keresztezzük meg hátul, s a végeit hozzuk előre. Az öv jobb végét helyezzük a bal vége fölé, s bújtsassuk át mindkét réteg alatt. Az öv bal végét helyezzük a jobb vége fölé, s készítsünk egy csomót. Húzzuk meg az öv végeit oldalirányba.

Hogy kell helyesen meghajolni

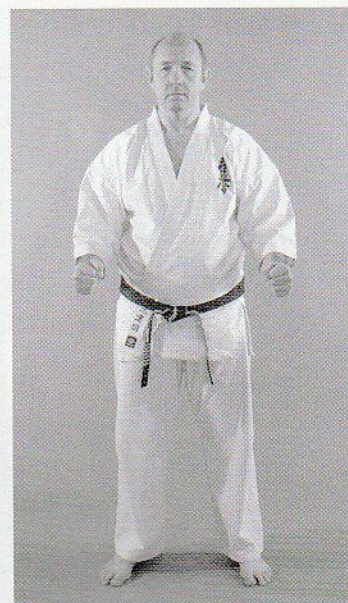
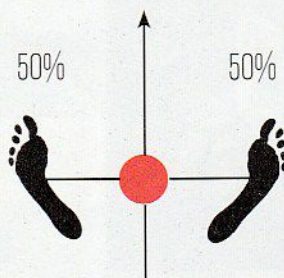
Meghajlás közben előre kell néznünk úgy, hogy látószögünkbe minél több minden essen. Mindig tisztában kell azzal lennünk, mi vagy ki van körülöttünk.



Állások

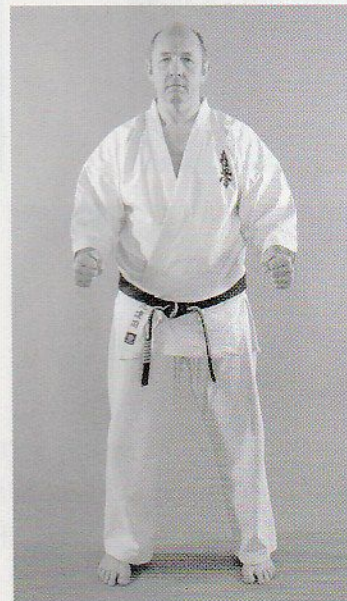
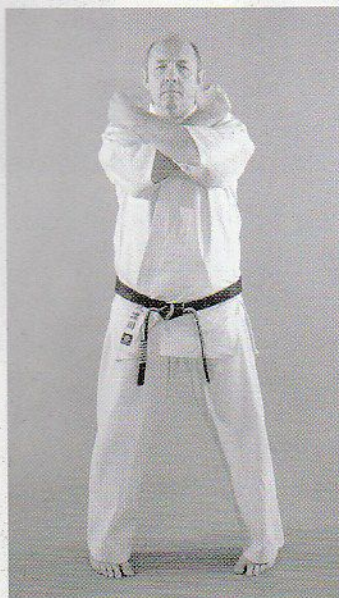
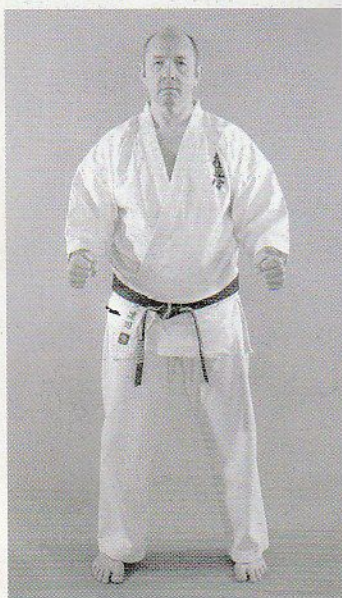
Fudo Dachi

Álljunk meg kifelé fordított lábfejjel, körülbelül vállszélességű terpeszben, a testsúlyunkat egyenlően osszuk el lábainkon. Karunkat tartsuk magunk elé, kezünket szorítsuk ökölbe, könyökünket tartsuk szorosan a testünk mellett.



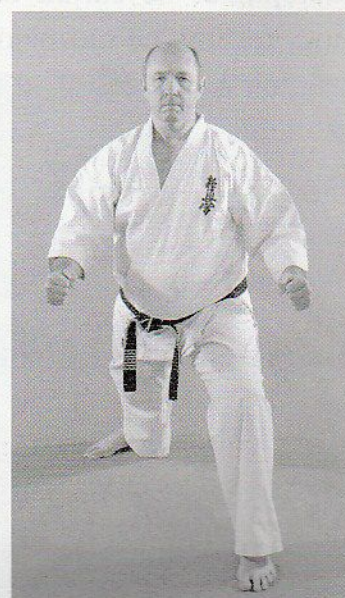
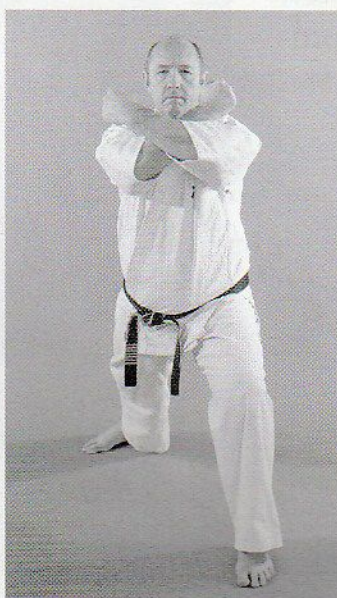
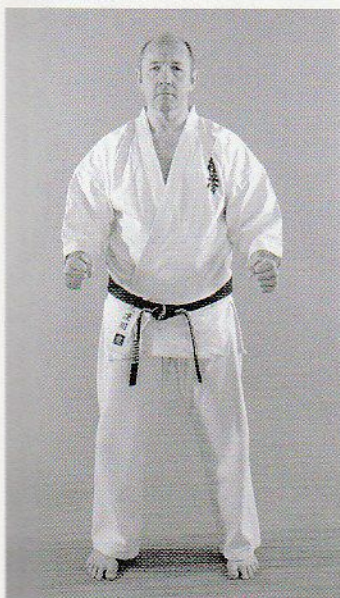
Yoi Dachi

A Fudo Dachiból fordítsuk kifelé a sarkunkat, s karjainkat keresztezzük a mellkasunk előtt. Lassan húzzuk le a kezünket, s a sarkunkat fordítsuk befelé, hogy a lábfejük párhuzamosan álljon.



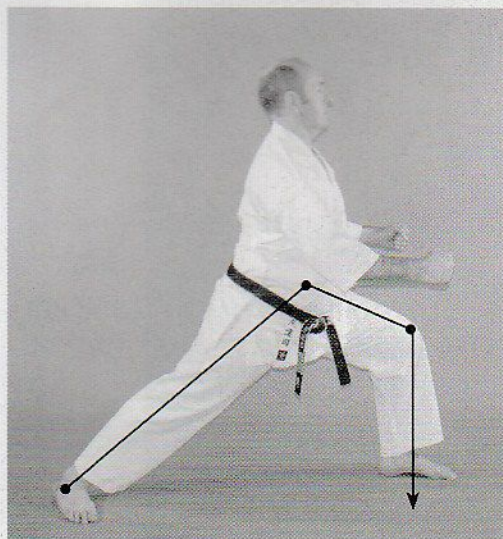
Zenkutsu Dachi

A Yoi Dachiból lépünk hátra a jobb lábunkkal úgy, hogy a két lábunk körülbelül vállszélességre legyen egymástól. A lépés hossza kétvállnyi legyen.



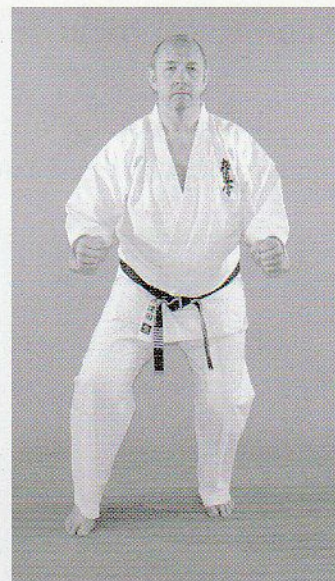
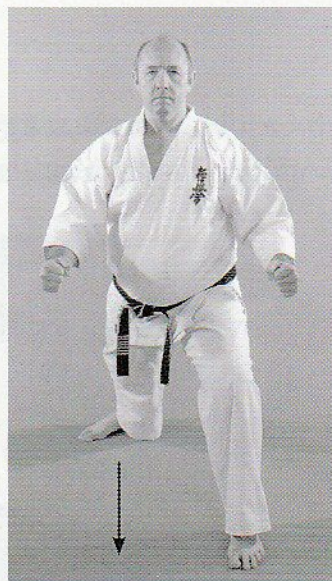
Testsúlyunk 70%-a az elől lévő lábunkon, 30%-a pedig a hátul lévő lábunkon legyen. Az elől lévő lábunk előremutasson, térdünk a lábfejünk felett legyen. A hátul lévő lábfejünkkel 45°-os szöget zárjunk, lábunk legyen egyenes.

*A hátul lévő lábfejünkkel
45°-os szöget zárjunk...*



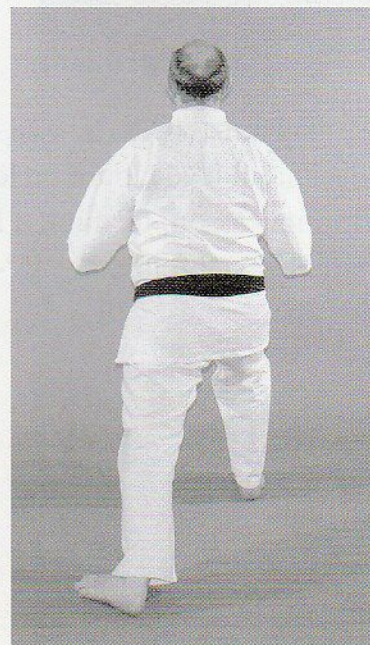
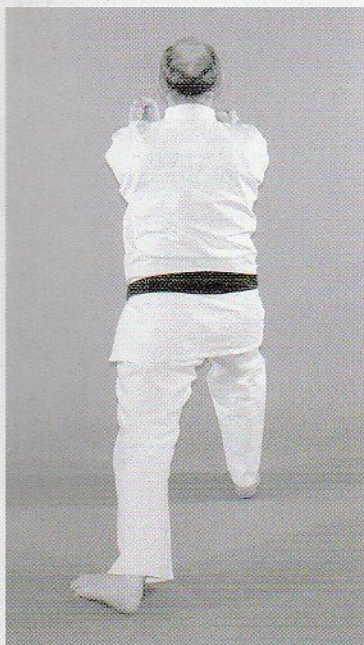
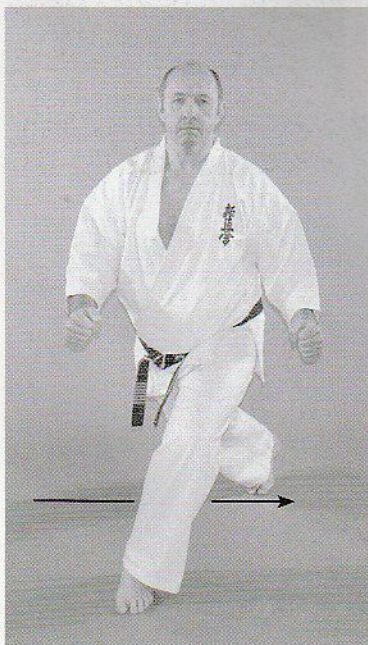
Zenkutsu Dachi Ido-geiko

Amikor Zenkutsu Dachiban mozgunk, lábainkat tartsuk párhuzamosan, s a lábfejünket ne zárjuk össze. Fontos, hogy testünk ne mozogjon föl-le, próbáljunk ugyanabban a magasságban maradni.



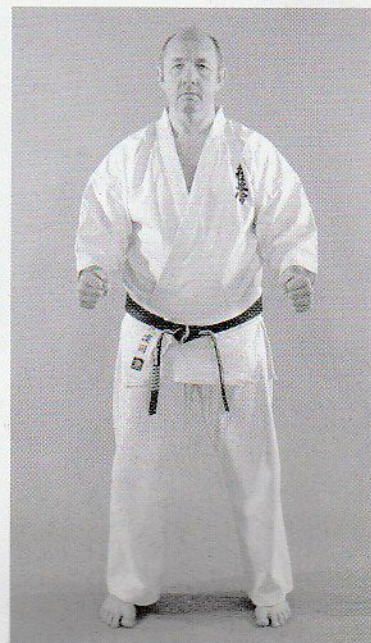
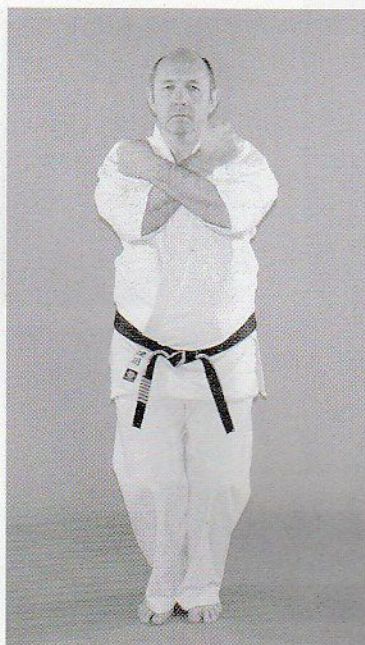
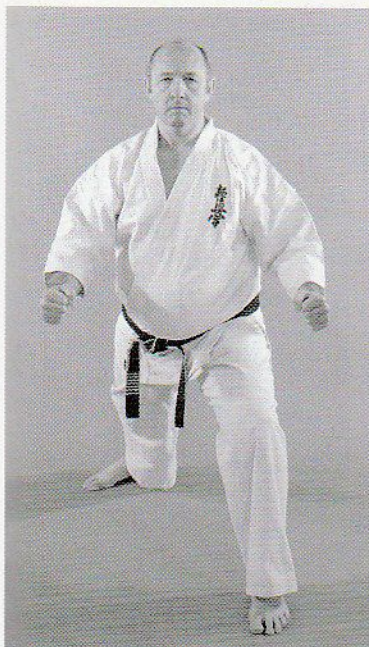
Zenkutsu Dachi Mawatte

A forgáshoz a hátul lévő lábunkkal kétvállnyi szélességben lépünk oldalirányba. Ujjpárnákra helyezve testsúlyunkat forduljunk el 180°-kal.



Zenkutsu Dachi Naore

A hátul lévő lábunkat, ez esetben a jobb lábunkat hozzuk előre, szorosan a bal lábunk mellé. Ezzel együtt karjainkat keresztezzük a mellkasunk előtt. A jobb lábunkkal lépünk ki Fudo Dachiba.

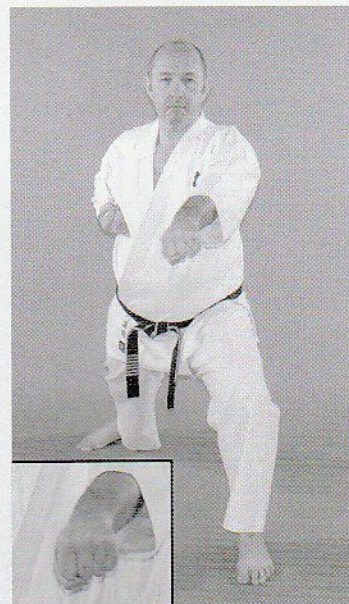
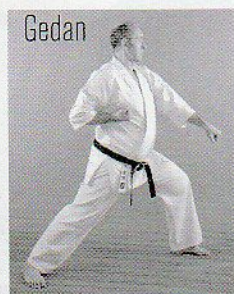
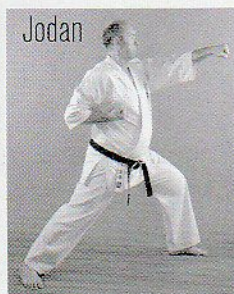
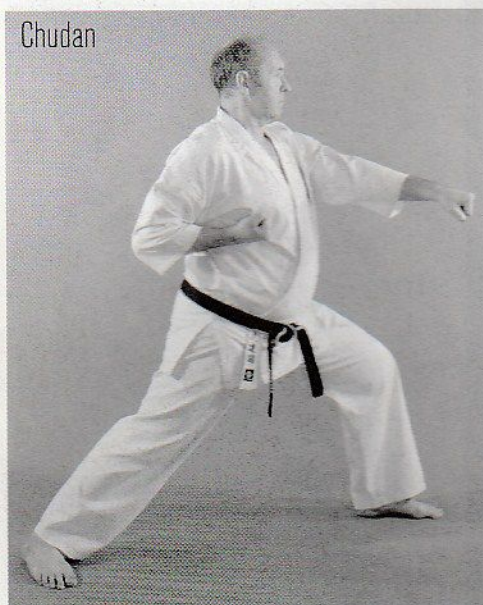


*„A Zenkutsu Dachi olyan erős alapot biztosít,
amelyre építközhetünk. Fejleszti lábunk izomzatát s egyensúlyérzékünket.”*

Ütések

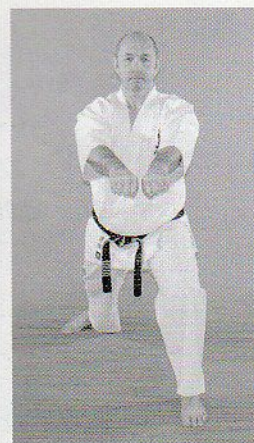
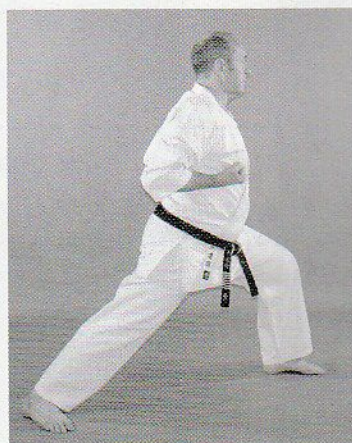
Oi Tsuki

A Chudan Tsuki a hasi idegközponttal, a Jodan Tsuki közvetlen az orr alatti területtel, a Gedan Tsuki pedig az ágyékkal van egy szintben. Mind a három ütés a középvonalon történik. Ökölbe szorított kezünk mutatóujj- és középsőujj-ízületével (Seiken) ütünk. A hüvelykujjunk vége a középső ujjunkat érintse.



Morote Tsuki

A Morote Tsuki Chudant, Jodant és Gedant ugyanúgy ütjük, ahogy az Oi Tsukit. A különbség az, hogy mind a két kezünkkel egyszerre ütünk. A Morote jelentése: „kétkezes”.

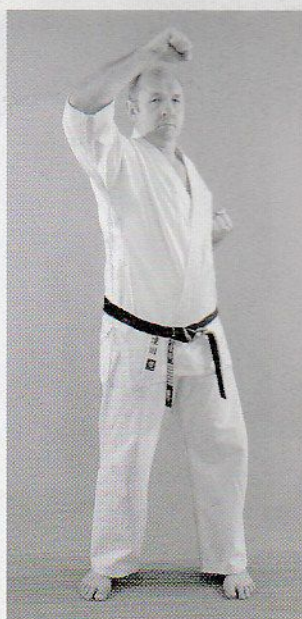
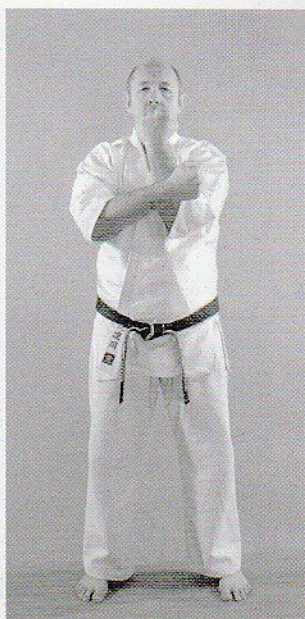
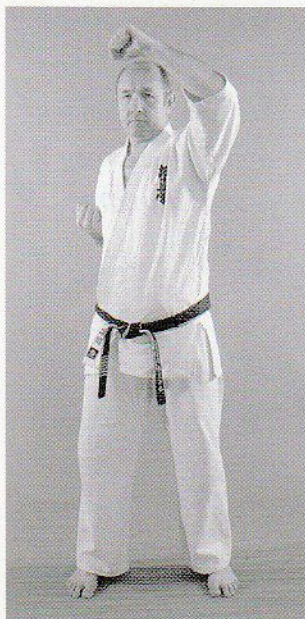
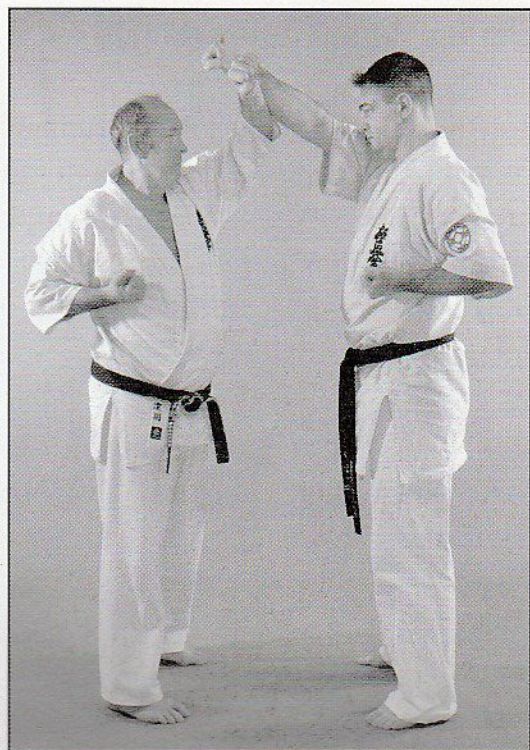


Blokkolás

Seiken Jodan Uke

A bal könyökünket húzzuk lefelé, hogy a karunk függőleges helyzetbe kerüljön. Az öklünk az arcunk előtt legyen Seikenben, közvetlen a szem vonala alatt.

A blokkoló kezünket helyezzük a bal kezünk külső felületéhez, közvetlen a könyökünk fölé. Ebből a pozícióból blokkoljunk fölfelé, bal kezünket pedig húzzuk hátra Hikete pozícióba. Blokkolás közben testünkkel és vállunkkal forduljunk el 45°-os szögben.

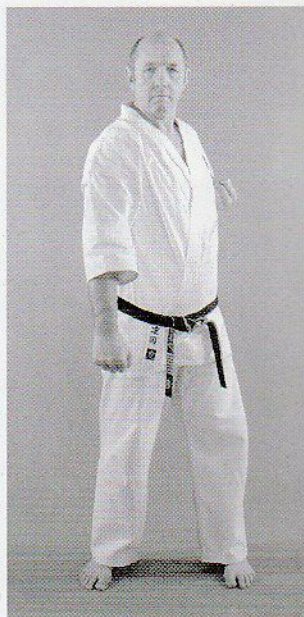
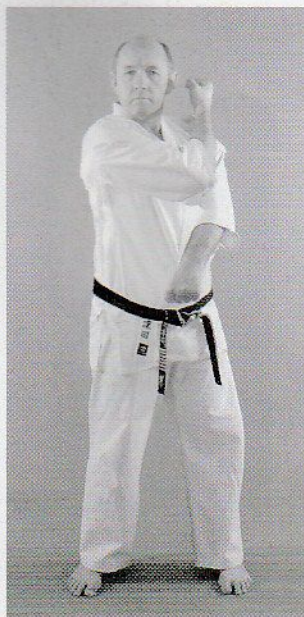
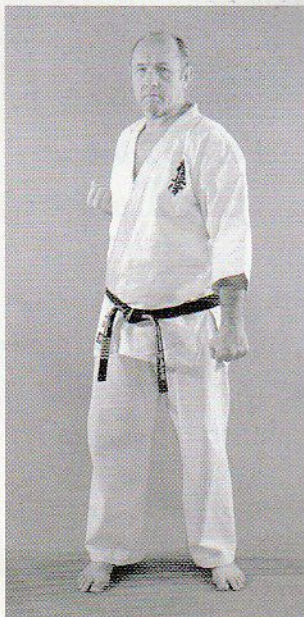
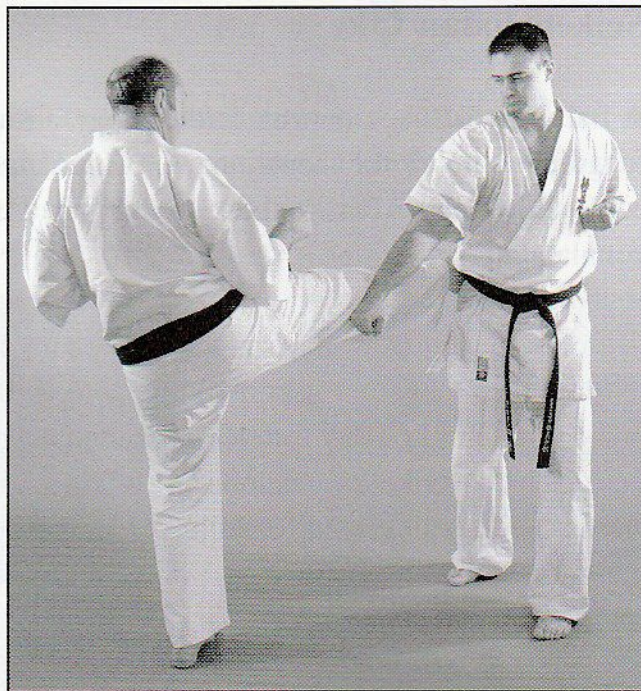


Blokkolás közben testünkkel és vállunkkal forduljunk el 45°-os szögben.

Seiken Mae Gedan Barai

Kezdjük úgy, hogy a jobb karunkat a fejünk bal oldalához húzzuk, a fülünkhöz közel. A könyökünk lefelé mutat, a bal karunk ágyékunkat fedi. A jobb karunkkal blokkoljunk lefelé, a bal karunkat pedig húzzuk vissza Hikete pozícióba.

Befejezésképp a jobb Seiken körülbelül kétökölnyire álljon meg a jobb lábunktól. Testünket és vállunkat 45°-os szögben fordítsuk el.



A blokkolás befejezéseként a jobb karunk két Seikennyire álljon meg a jobb lábunktól.

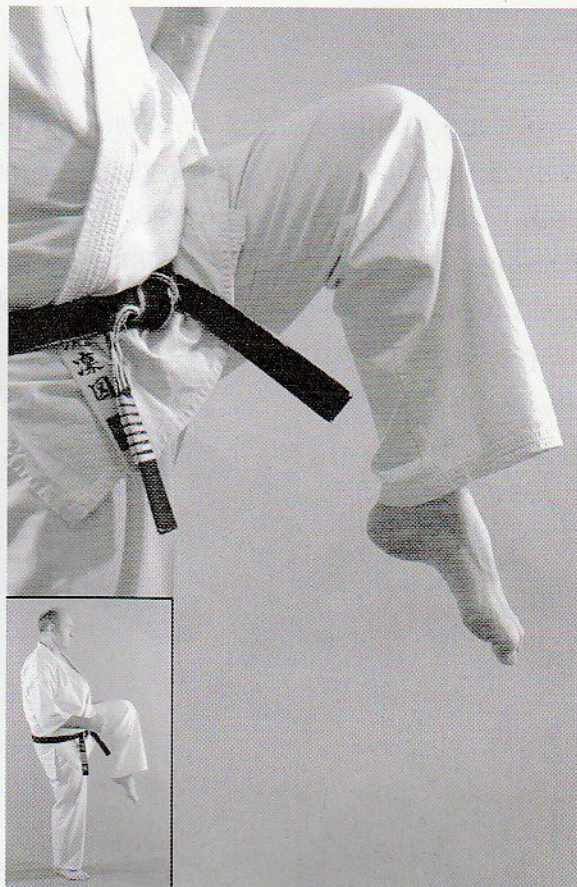
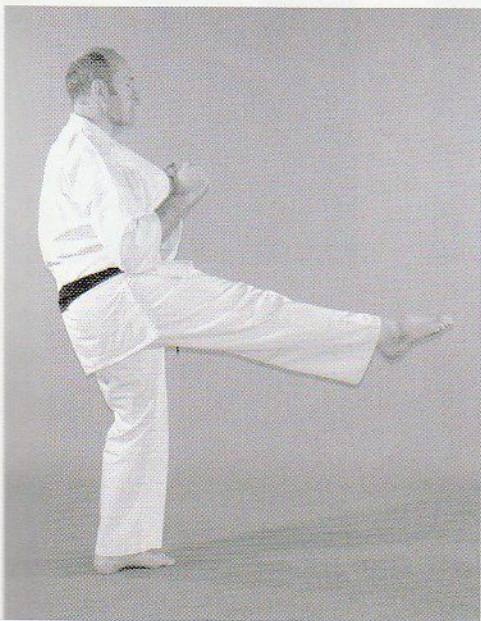
Rúgások

Hiza Ganmen Geri

A Hiza Geri rúgásnál a térdünket használjuk. Yoi Dachiból indulunk, térdünket emeljük olyan magasra, amilyenre csak tudjuk, a hátunkat tartjuk egyenesen, lábujjaink lefelé mutatnak.

*„A Hiza Geri az az alapmozdulat,
amelyre nagyon sok rúgás épül.*

A jó Hiza Geri segít más rúgások elsajátításánál.”



Kin Geri

A Kin Gerit megnyújtott Hiza Geriként lehetne leírni. Emeljük fel a térdünket, mintha Hiza Gerit rúgnánk, majd nyújtjuk ki a lábunkat, hogy lábfejünk a középvonalon legyen, ágyékunkkal egy magasságban. A rúgáshoz használjuk a Haisokut. Ne felejtjük el, hogy a Kin Geri egy pattanós rúgás.