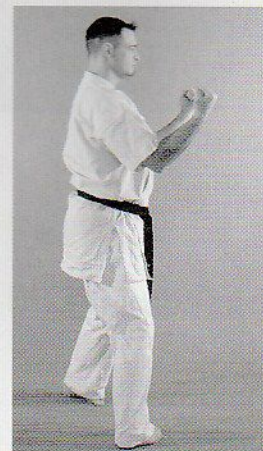
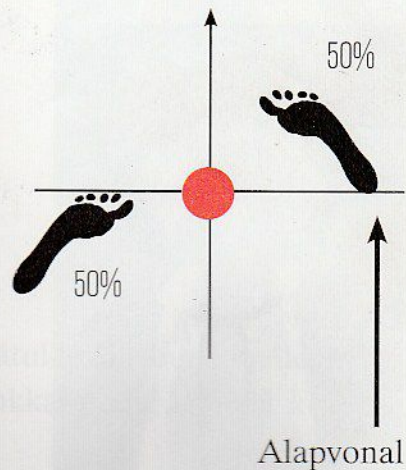
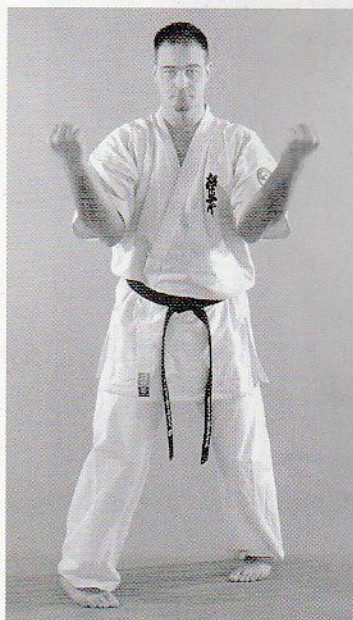
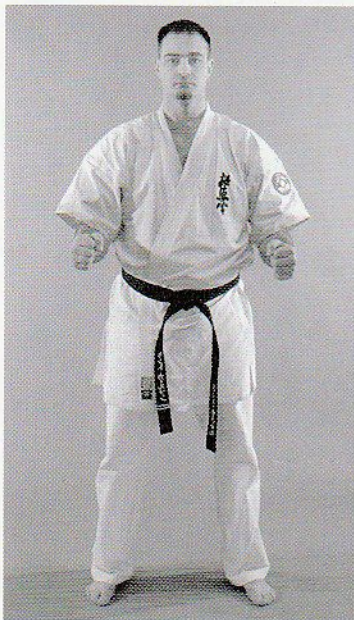


九

Állások

Sanchin Dachi

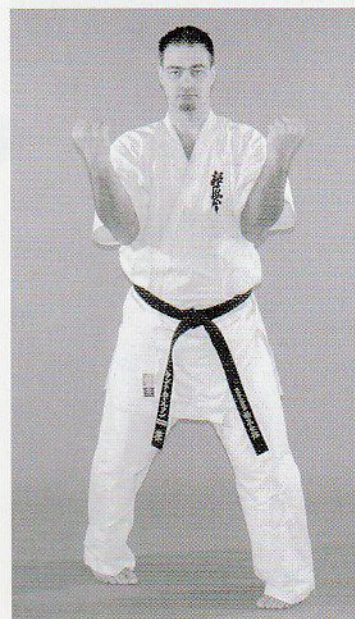
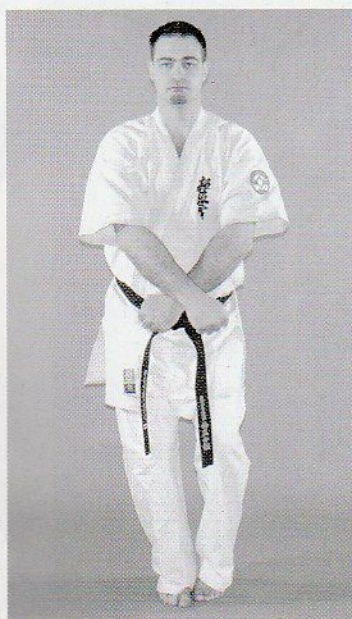
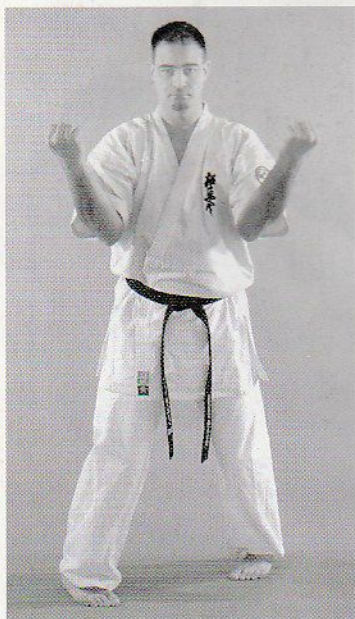
A Sanchin Dachi a Yoi Dachiból kiinduló lépést mutatja be, a karmozdulat a következő oldalon található. A Yoi Dachiból lépünk előre úgy, hogy a jobb lábunkkal egy körivet írunk le. A mozdulat végén a jobb sarkunk egy vonalban legyen a bal lábujjainkkal (alpvonal). A lépés végén sarkainkat fordítsuk kifelé Sanchin Dachiba. Ennél az állásnál lábaink körülbelül vállszélességben legyenek, testsúlyunkat egyenlő mértékben osszuk el mindkét lábunkon, melyeket kissé hajlítsunk be. Fontos, hogy testünk minden izma feszes legyen, csípőnket billentsük előre, a hátunk legyen egyenes.



Fontos, hogy testünk minden izma feszes legyen, csípőnket billentsük előre, a hátunk legyen egyenes.

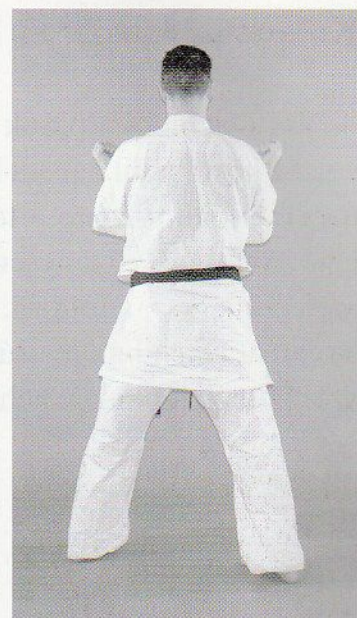
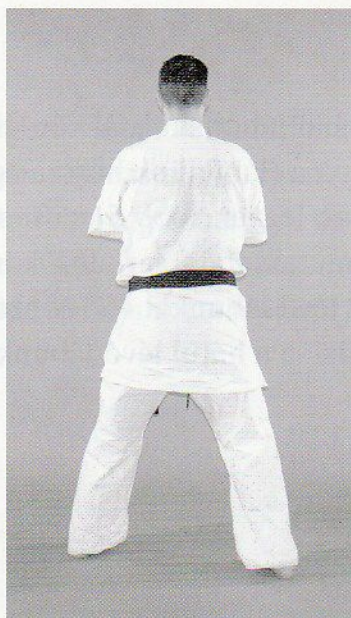
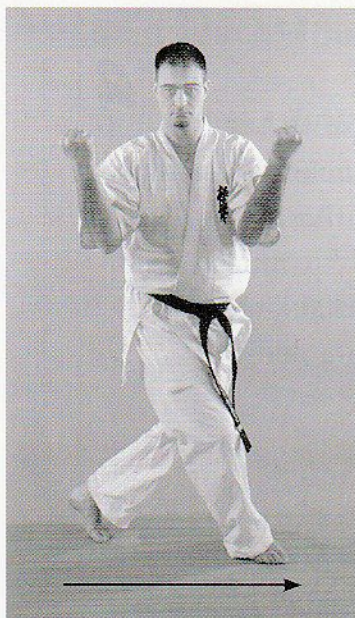
Sanchin Dachi Ido-geiko

Lépés közben a jobb lábunkkal egy körívet írunk le úgy, hogy a mozdulat végén a jobb sarkunk egy vonalban legyen a bal lábujjainkkal (alapvonal). A karunkat és a lábunkat egyszerre mozdítsuk. A karunkat úgy keresztezzük a testünk előtt, hogy az öklünk ágyékunkkal legyen egy vonalban. Ebben az esetben a bal kar a jobb alatt van. Kezünket emeljük fel a középvonalon, de könyökünk maradjon lent. A mozdulat közben a bal karunk a jobb karunkat annak külső felületén keresztezi. Amikor öklünk állmagasságba ér, a karunkat húzzuk oldalra a vállainkon túl.



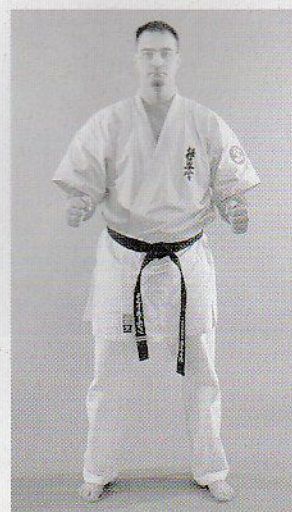
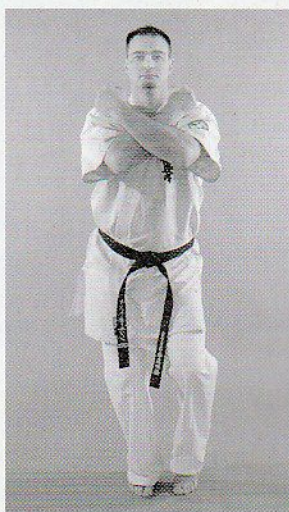
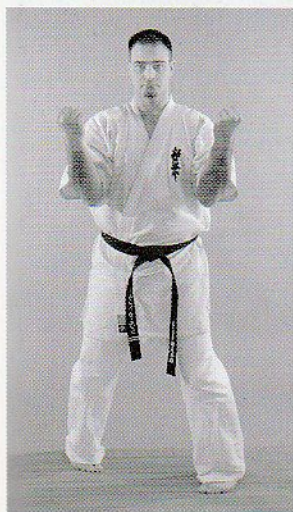
Sanchin Dachi Mawatte

A forduláshoz az elől lévő lábunkkal lépünk két vállszélességnyit egy egyenes vonalon, majd lábujjon forduljunk 180°-ot.



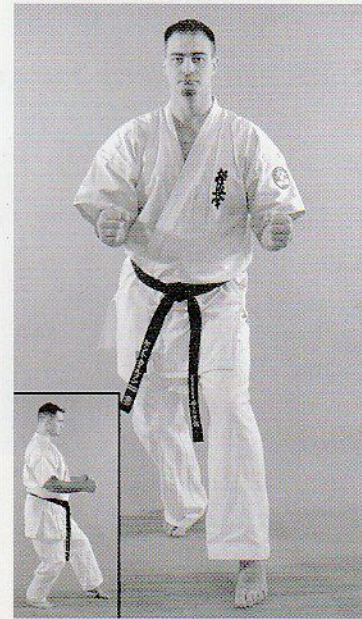
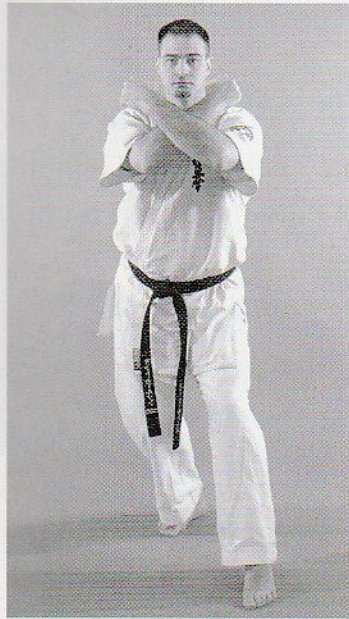
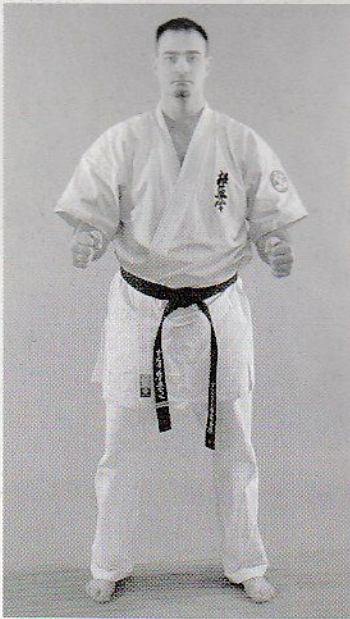
Sanchin Dachi Naore

Az elől lévő lábunkkal, ez esetben a bal lábunkkal lépünk a hátul lévő lábunk mellé. Ezzel együtt kezünket keresztezzük a mellkasunk előtt, a bal lábunkkal pedig lépünk ki Fudo Dachiba.



Kokutsu Dachi

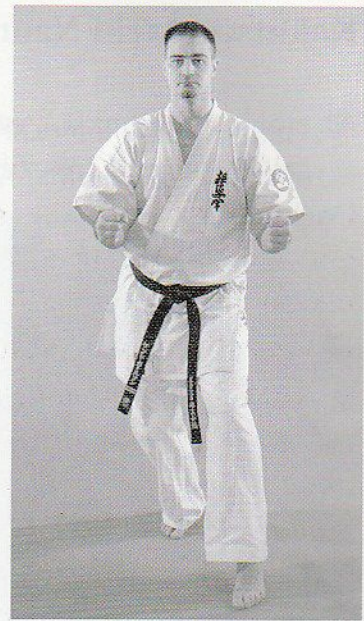
A Yoi Dachiból lépünk előre a bal lábunkkal. A két lábunk közötti távolság körülbelül három lépés legyen (lábfejünk hossza egy lépésnek felel meg). Oldalirányban a távolság ne legyen több 5 centiméternél. Az elől lévő lábfejünk egyenesen előre mutasson, a sarkunk körülbelül 5 centiméterre legyen a földtől. A hátul lévő lábunkat 45°-os szögben tartsuk. A Kokutsu Dachiban testsúlyunk 70%-a a hátul lévő lábunkra, 30%-a pedig az elől lévő lábunkra nehezedik.



A Kokutsu Dachiban testsúlyunk 70%-a a hátul lévő lábunkra, 30%-a pedig az elől lévő lábunkra nehezedik.

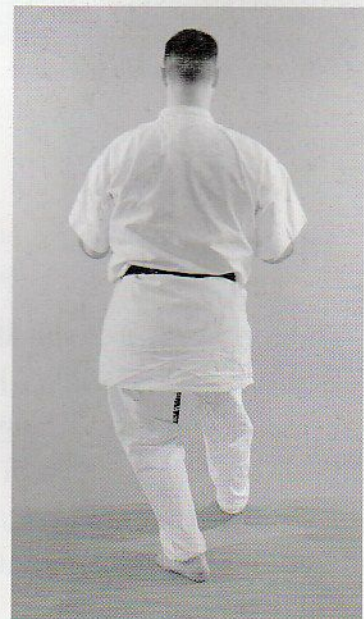
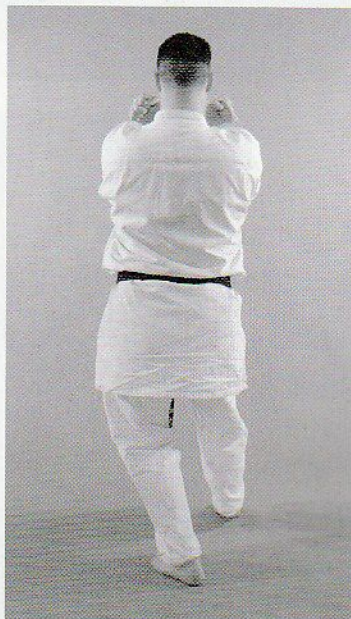
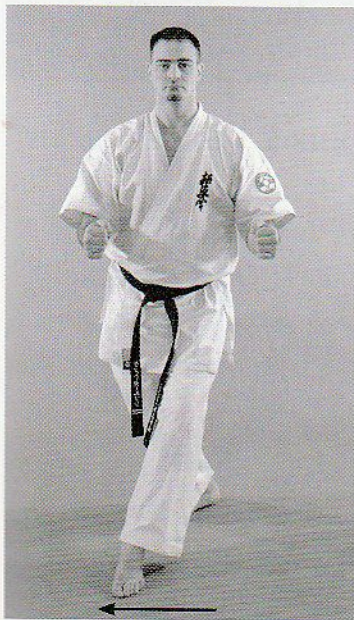
Kokutsu Dachi Ido-geiko

Amikor Kokutsu Dachiban mozgunk, lábaink maradjanak párhuzamosak, lábfejünket ne rakjuk egymás mellé. Fontos, hogy testünk ne mozogjon függőleges irányba, próbáljunk ugyanabban a magasságban maradni. Az elől lévő sarkunkat tegyük le a földre 45°-os szögben, és a hátul lévő lábunkkal lépünk előre.



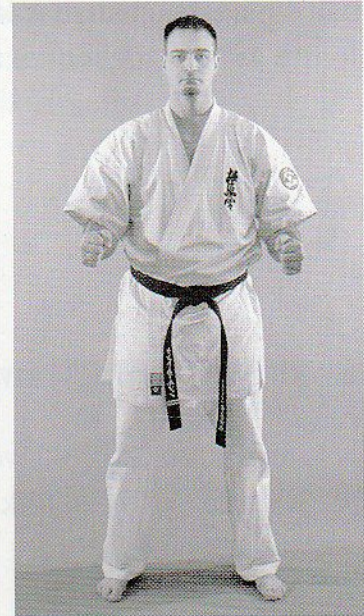
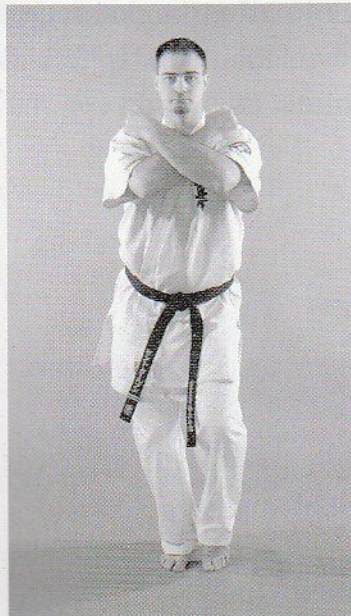
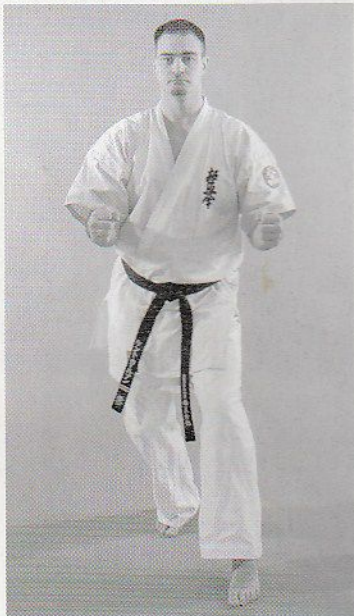
Kokutsu Dachi Mawatte

A forduláshoz az elől lévő lábunkkal fél vállszélességnyt lépünk el egy egyenes vonalon. A lábujjunkon forduljunk el 180°-ban.



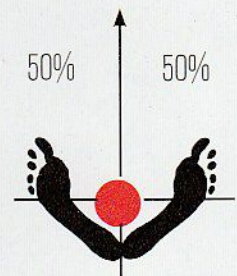
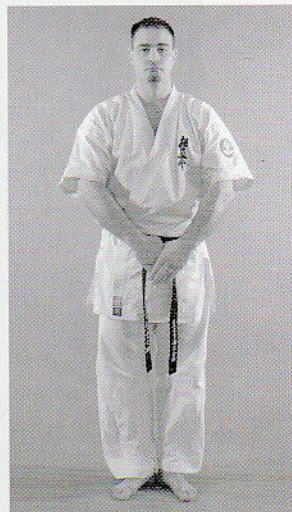
Kokutsu Dach Naore

Az elől lévő lábunkkal, ez esetben a bal lábunkkal lépünk a hátul lévő lábunk mellé. Ezzel együtt kezünket kereszteljük a mellkasunk előtt, a bal lábunkkal pedig lépünk ki Fudo Dachiba.



Musubi Dach

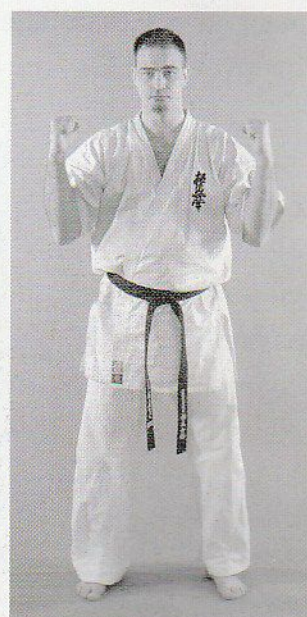
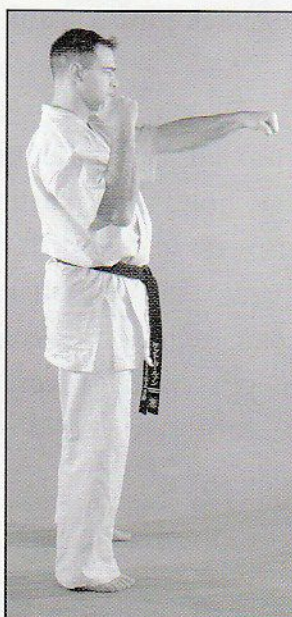
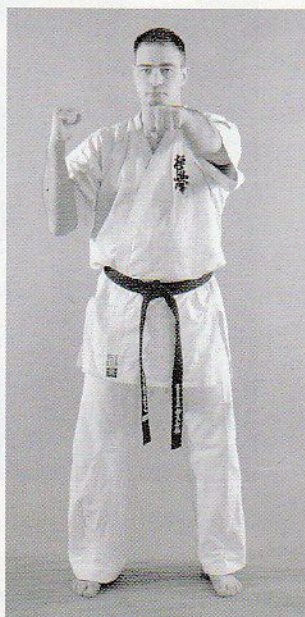
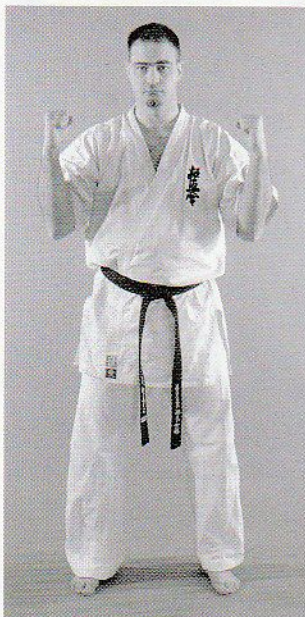
A lábfejünket fordítsuk kifelé, a sarkunk érjen össze. A kezünket kereszteljük az ágyékunk előtt úgy, hogy a bal kezünk legyen felül. A Musubi Dachit akkor használjuk, amikor magas fokú Katára készülünk. Ez az összpontosítás és a koncentráció pillanata.



Ütések

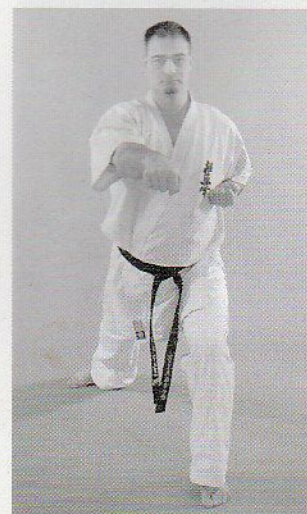
Seiken Ago Uchi

A Seiken Ago Uchi az állra irányzott ütés. A kiindulóhelyzetben lazítsuk el magunkat, s üsünk az állra. Ne felejtjük kezünket a lehető leghamarabb visszahúzni a kiindulóhelyzetbe.



Seiken Gyaku Tsuki

A Seiken Gyaku Tsuki Jodant, Chudant és Gedant ugyanúgy csináljuk, mint az Oi Tsukit. A különbség az, hogy ellentétes kézzel ütünk. Ha a bal lábunk van elöl, a jobb kezünkkel ütünk. A Gyaku jelentése: „ellentétes”.

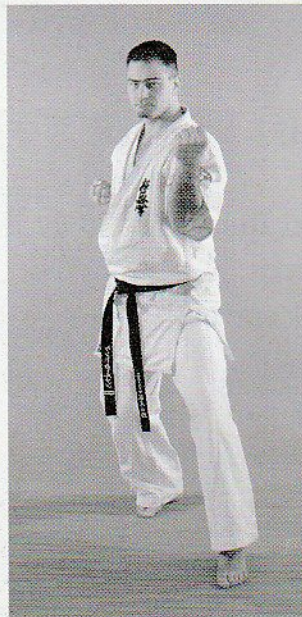
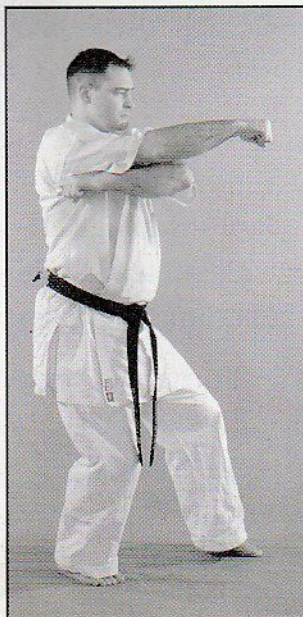
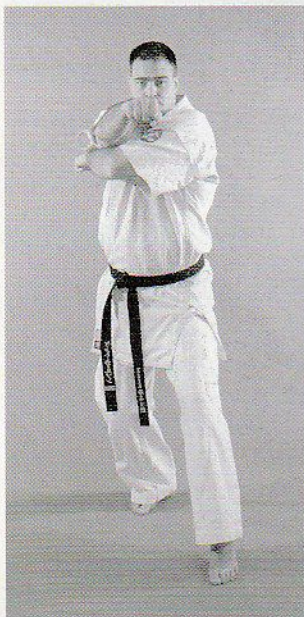
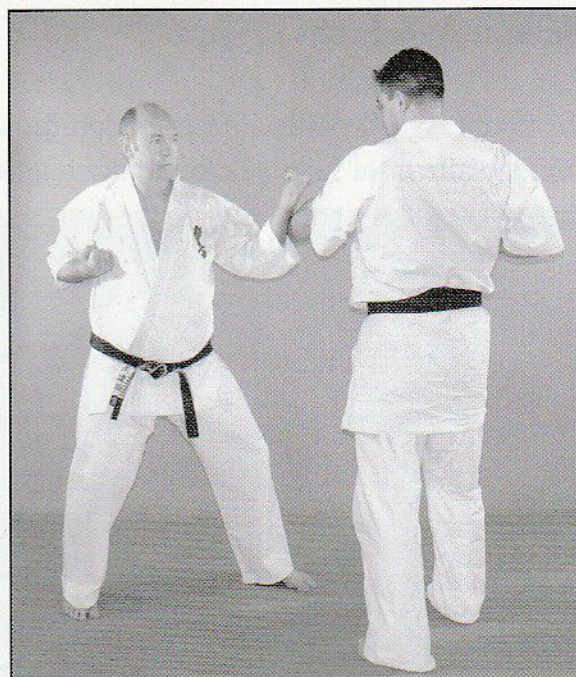


Blokkolás

Seiken Chudan Uchi Uke

A bal karunkat tegyük a mellkasunk elé, kézfejük a jobb hónaljunk alá kerüljön olyan magasan, ahogy csak lehetséges. A jobb karunk a középvonalon legyen.

Blokkoláskor a bal karunkkal írjunk le egy körívet a testünk előtt úgy, hogy a bal karunk külső része testünk külső részével kerüljön egy vonalba. Ezzel párhuzamosan a jobb karunkat húzzuk Hikete pozícióba. A blokkolás végén a bal öklünk vállmagasságban legyen, a vállunkkal és a testünkkel forduljunk el 45°-os szögben.

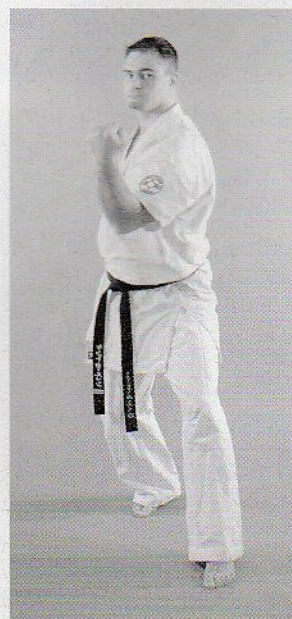
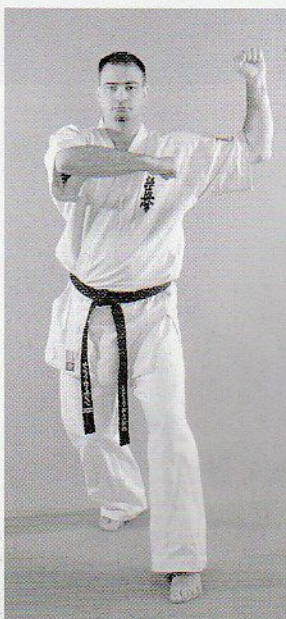
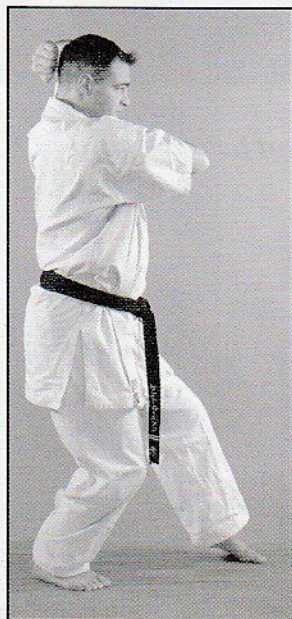
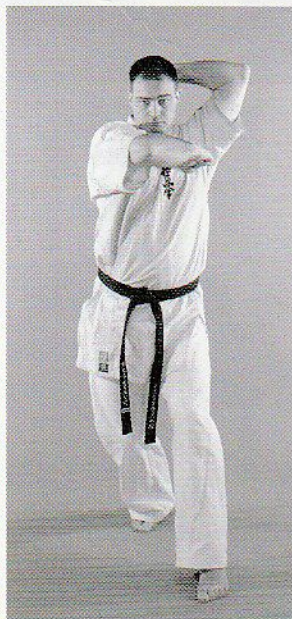
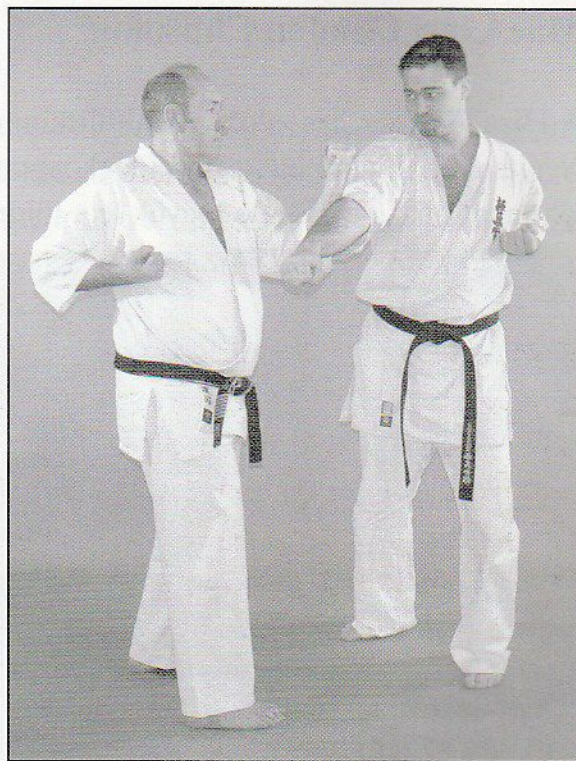


A blokkolás végén a bal öklünk vállmagasságban legyen...

Seiken Chudan Soto Uke

Ökölbe szorított bal kezünket tegyük a fejünk mögé, jobb karunkat pedig a testünk elé. A blokkolásnál a bal kezünkkel írjunk le egy körívet úgy, hogy karunkat a középvonal fölé emeljük, s a testünk másik oldalán állítsuk meg. Eközben jobb kezünket húzzuk Hikete pozícióba.

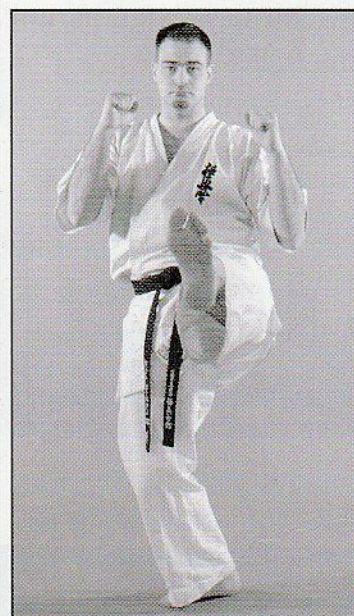
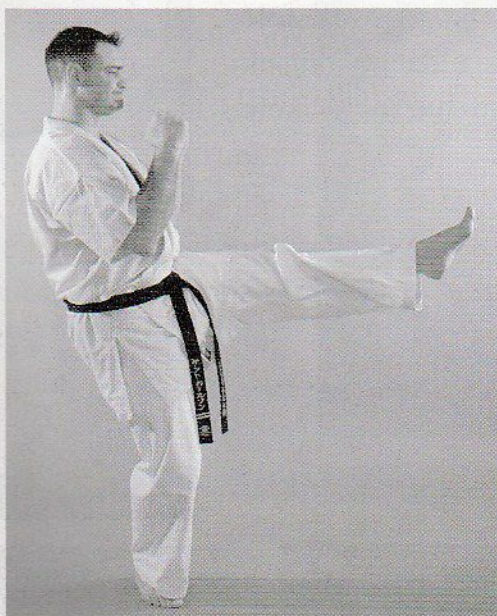
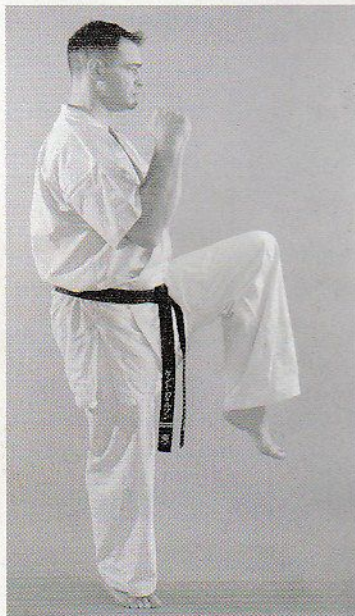
A blokkolás végén a bal öklünk vállmagasságban van, vállunkat és testünket pedig 45°-os szögben elfordítjuk.



Rúgások

Mae Geri Chudan Chusoku

A Hiza Gerihez hasonlóan a bal térdünket emeljük olyan magasra, amilyenre csak tudjuk. Nyújtjuk ki a lábunkat a hasi idegközpont irányába, a lábunkat tartsuk kissé behajlítva. A lábunkat húzzuk vissza, s tegyük le a földre. Rúgásnál a Chusokut használjuk.



Rúgásnál a Chusokut használjuk.

Kata

Taikyoku Sono Ichi & Ni

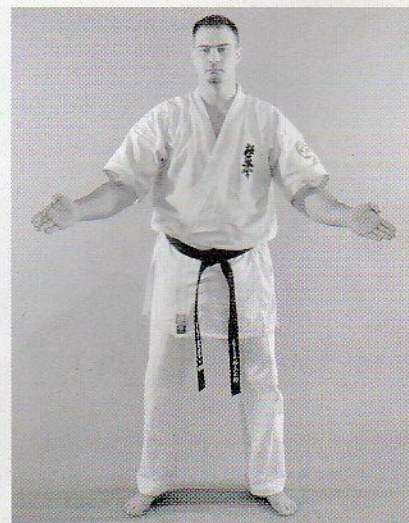
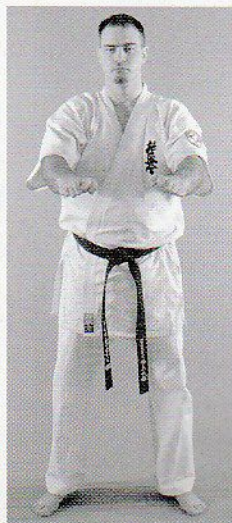
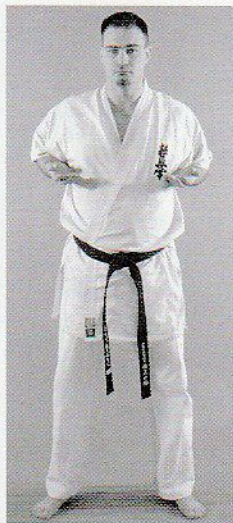
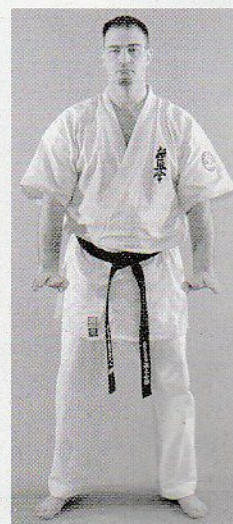
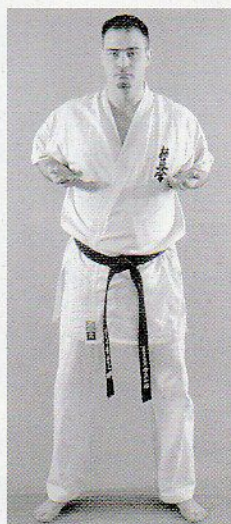
A Taikyoku jelentése „Első Ok/a Legjobb”, melyet a modern karate atyja, Gichin Funakoshi (1868–1958) alkotott.

Légzéstechnika

Nogare Omote & Ura

Nogare Omote: a Fudo Dachiban az orrunkon keresztül vegyünk mély lélegzetet, miközben a karunkat előrenyújtjuk, s lassan visszahúzzuk Hikete pozícióba. Maradjunk így egy pillanatra, majd fordítsuk meg a kezünket úgy, hogy a tenyerünk lefelé nézzen. Miközben a kezünket lefelé nyomjuk, a szánkcon keresztül fújjuk ki a levegőt.

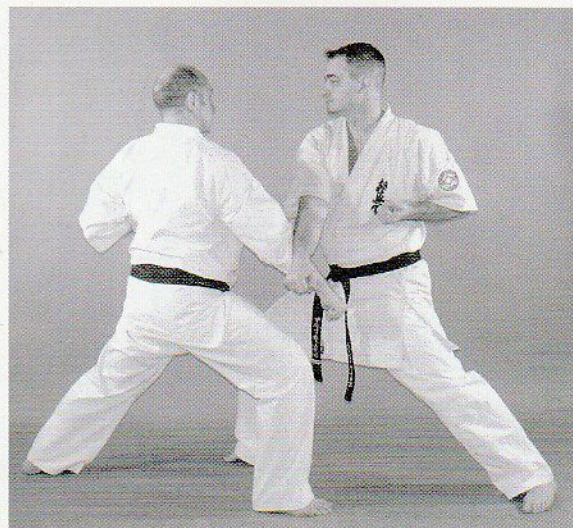
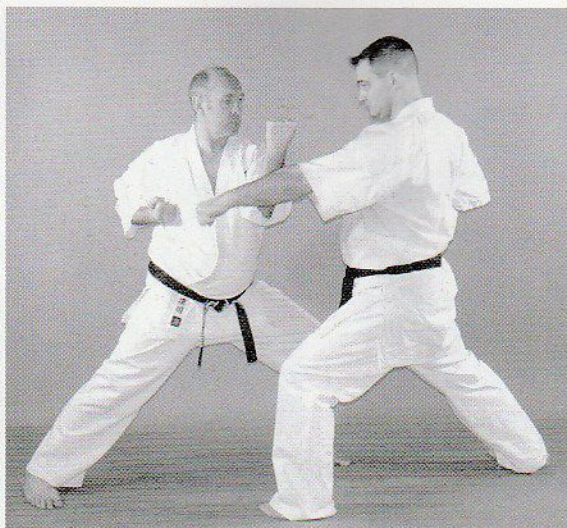
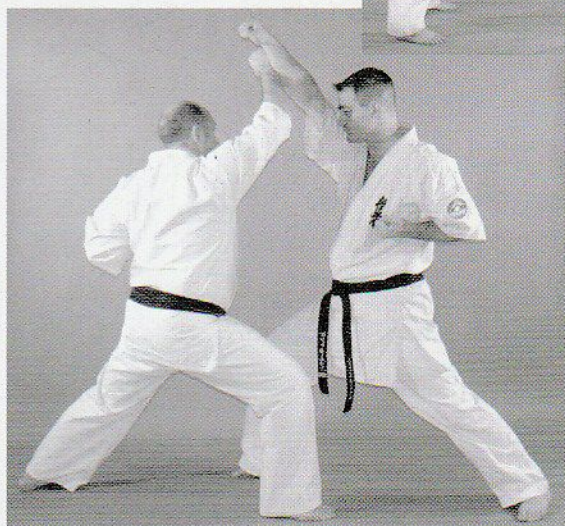
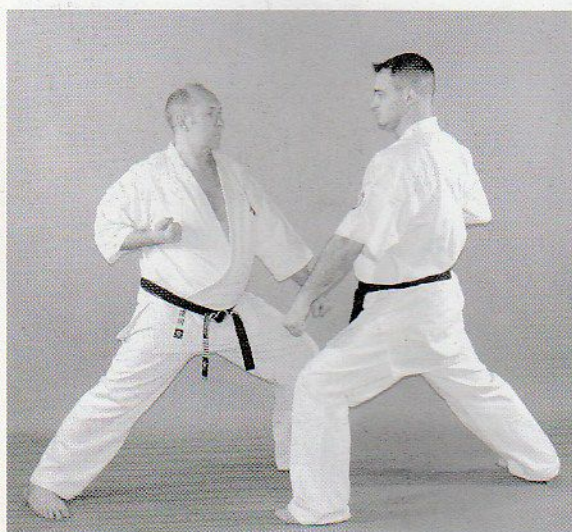
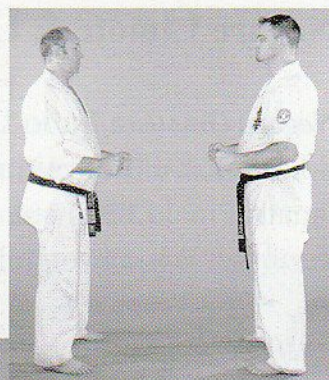
Nogare Ura: ahogy az Omotéban, vegyünk mély lélegzetet, s húzzuk hátra a kezünket. Amíg benn tartjuk a levegőt, toljuk előre a kezünket úgy, hogy ujjaink előremutassanak. A mozdulat végén fordítsuk a kezünket tenyérrel fölfelé. A szánkcon keresztül fújjuk ki a levegőt, s a kezünket engedjük le a testünk mellé.

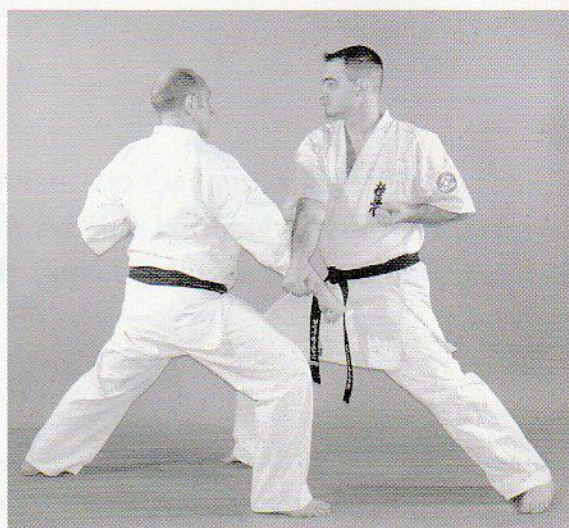
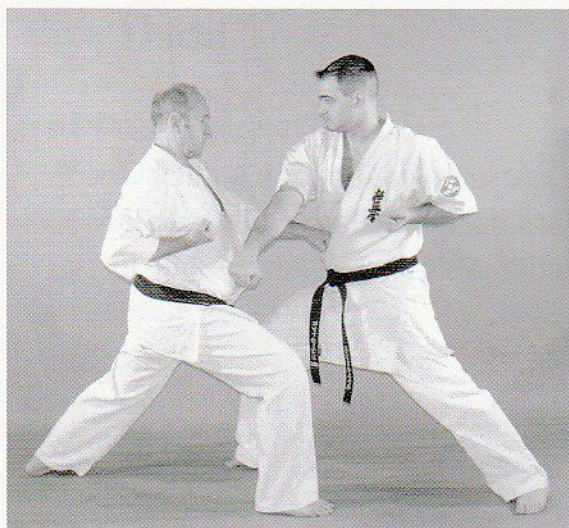


Kumite

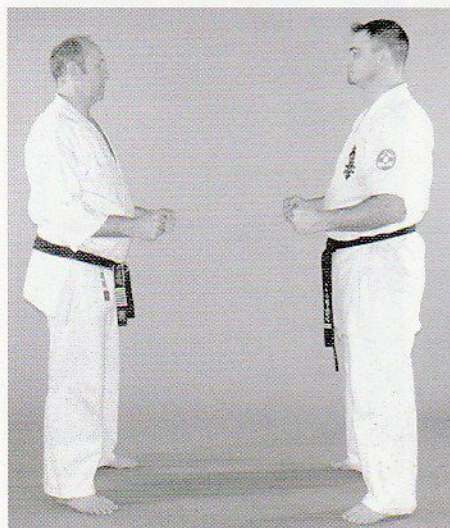
Sanbon Kumite

Háromlépéses küzdelem Zenkutsu Dachiban, három ütés és három blokkolás. A kiindulópózt a Yoi Dachi. Az Uke/támadó előrelép, a Tori/védekező pedig hátra Zenkutsu Dachiba, mindketten Gedan Barai-jal blokkolnak. Az első lépésnél az





Uke előrelép és Jodan Oi Tsukit üt, a Tori hátrálép és Jodan Ukével blokkol. A második támadás a Chudan Oi Tsuki, a blokkolás Chudan Soto Uke. A harmadik támadás a Gedan Oi Tsuki kiaival, a blokkolás Gedan Barai. A védekező visszaüt egy Chudan Gyaku Tsukit kiaival, majd egy Gedan Barai-jal fejezi be a mozdulatot. Naore parancsszóra a támadó hátra, a védekező pedig előrelép Fudo Dachiba.



„A háromlépéses küzdelem (Sanbon Kumite) segít a technikák, az időzítés, az egyensúly és a távolságtartás gyakorlásában, melyek az általános fejlődéshez szükségesek.”