

Állások

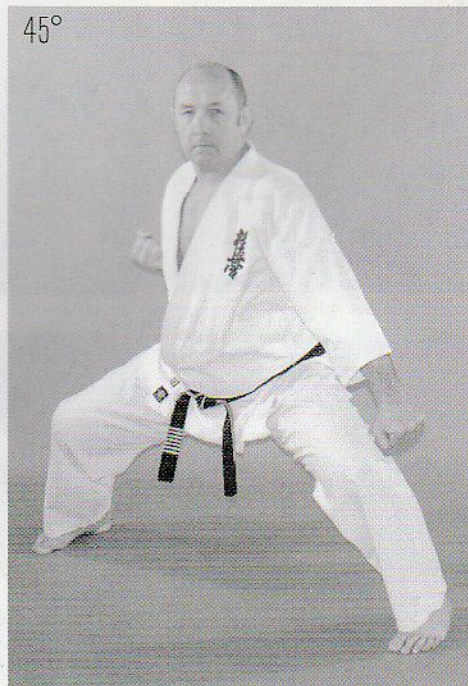
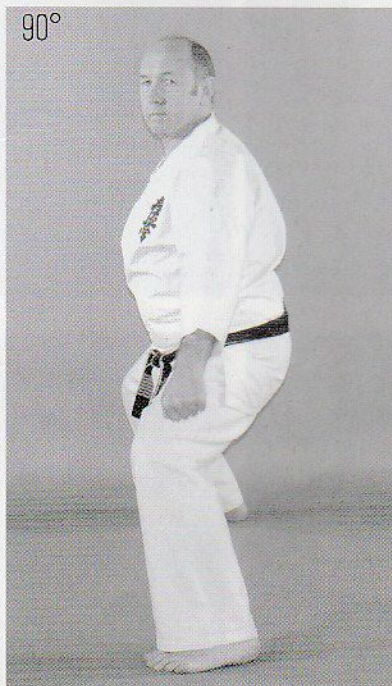
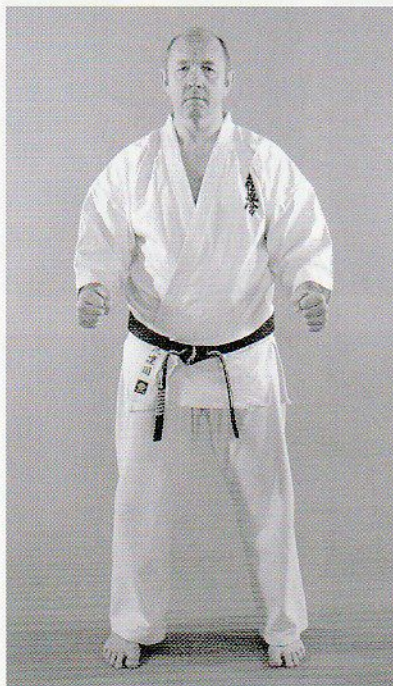
Kiba Dachi

Kiba Dachi 90°

A Yoi Dachiból a jobb lábunkkal lépünk hátra, miközben Gedan Barai-jal blokkolunk. A lépés befejeztével a két lábfejük párhuzamosan áll. Az állás körülbelül két vállszélességnyi, a testsúlyunk egyenlően oszlik el lábainkon. A térdünket hajlítsuk be, a hátunkat tartsuk egyenesen.

Yon Ju Go/45° Kiba Dachi

A Yon Ju Go Kiba Dachi ugyanolyan, mint a Kiba Dachi, eltekintve az állás szögétől. A Yoi Dachiból a jobb lábunkkal lépünk hátra, s közben blokkoljunk Gedan Barai-jal. A lépés befejeztével 45°-ban leszünk elfordulva.



A térdünket hajlítsuk be, a hátunkat tartsuk egyenesen.

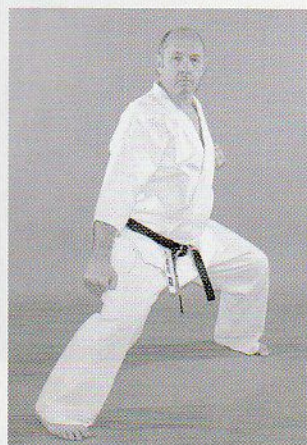
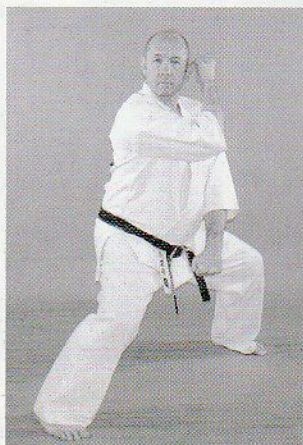
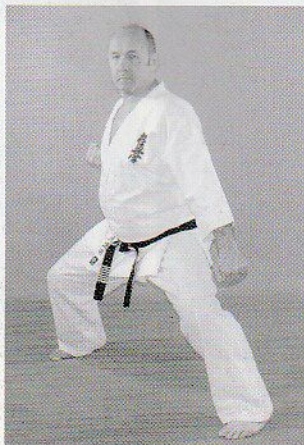
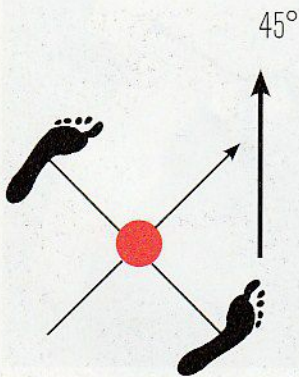
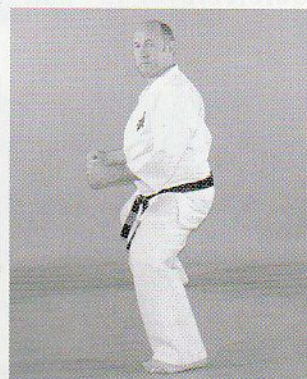
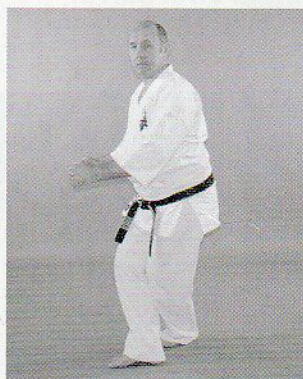
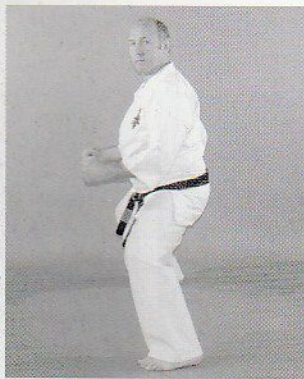
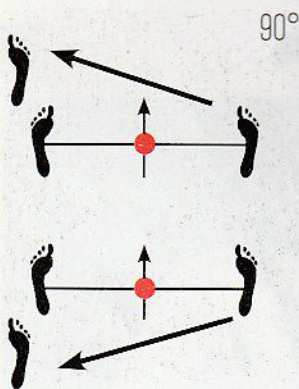
Kiba Dachi Ido-geiko

Kiba Dachi 90°

A Kiba Dachi lépésnél és rúgásnál a lábunkat kereszteznünk kell. Az első lépésnél a jobb lábunkat a bal elé tesszük, a másodiknál a bal mögé. A befejező lépés ugyanaz, mint az első. A Mawatte után fordítva kell lépünk úgy, hogy először a bal lábunkat tesszük a jobb mögé.

Yon Ju Go/45° Kiba Dachi

A Yon Ju Go Kiba Dachi hasonló a Zenkutsu Dachi Ido-geikóhoz. A lépésnél a hátul lévő lábunkat egy egyenes vonalon előrehozzuk, s Gedan Barai-jal blokkolunk.



Kiba Dachi Mawatte

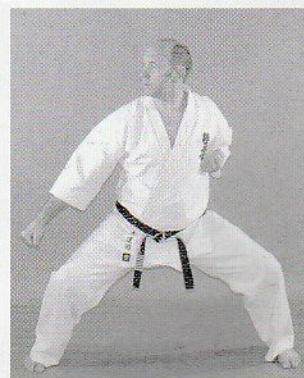
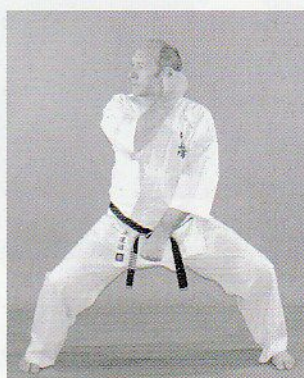
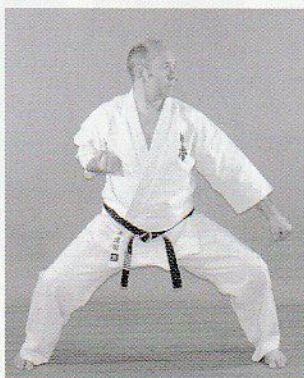
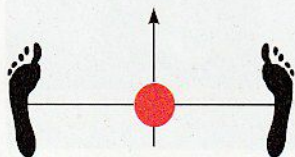
Kiba Dachi 90°

Fordítsuk el a fejünket 180°-kal, s blokkoljunk Gedan Barai-jal. A lábunkat ne mozdítsuk.

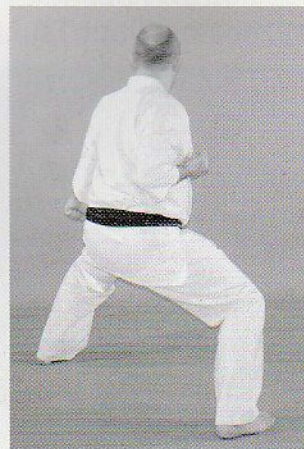
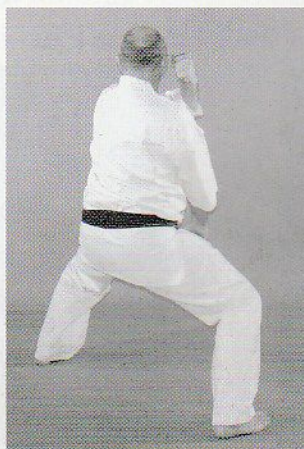
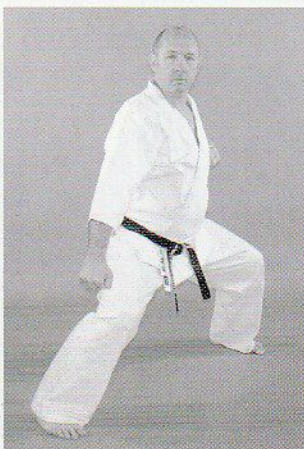
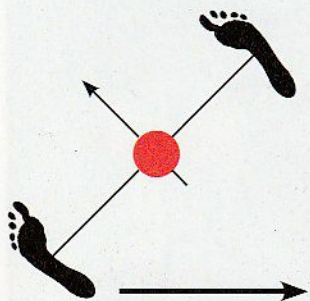
Yon Ju Go/45° Kiba Dachi

A forduláshoz a hátul lévő lábunkat egy egyenes vonalon hozzuk előre, hogy a másik lábunkkal párhuzamosan álljon. Lábujjhegyen forduljunk el 180°-kal, hogy befejezzük a mozgulatot, s közben blokkoljunk Gedan Barai-jal.

90°



45°

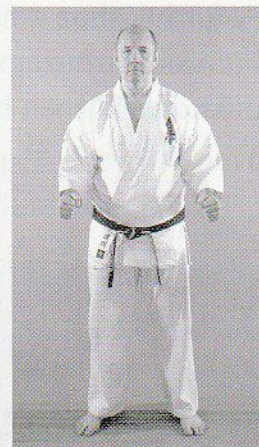
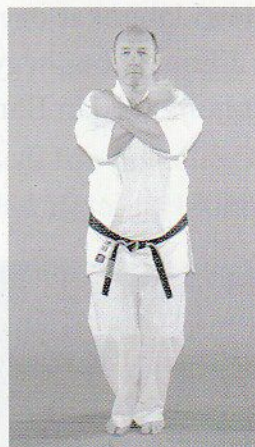
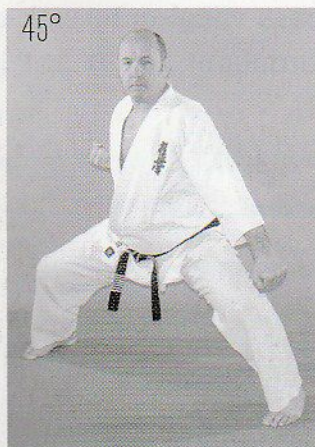
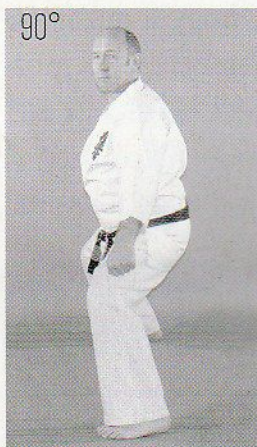


Állások, ütések

Kiba Dachi Naore

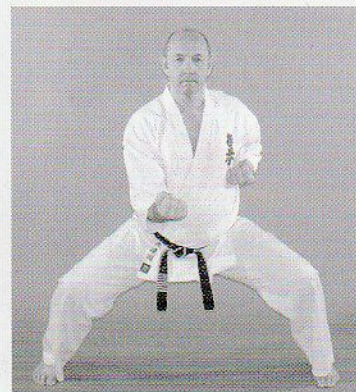
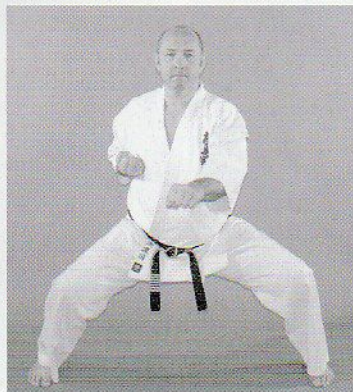
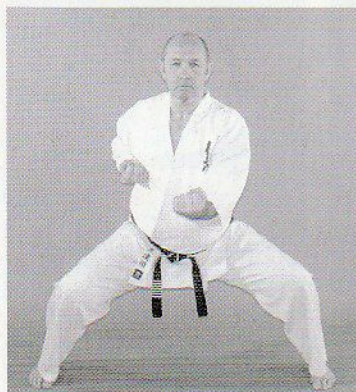
Kiba Dachi 90°/Yon Ju Go (45°) Kiba Dachi

A hátul lévő lábunkat, ez esetben a jobb lábunkat hozzuk előre, hogy lábaink összeérjenek, eközben a kezünket keresztezzük a mellkasunk előtt, s a jobb lábunkkal lépünk ki Fudo Dachiba.



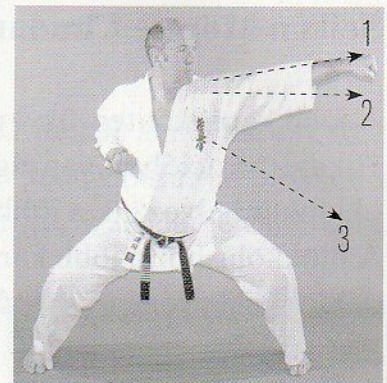
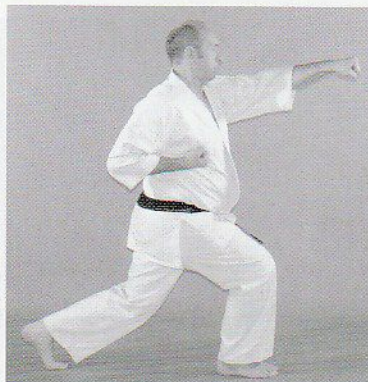
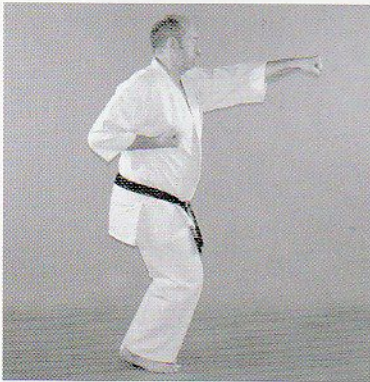
Shita Tsuki

A Shita Tsukit a hasi idegközpontra irányozzuk, s a Seikent használjuk. A bal öklünket fordítsuk úgy, hogy a kézfejük felül legyen. Míg a bal kezünket visszahúzzuk Hiketébe, a jobb kezünkkel Shita Tsukit ütünk.

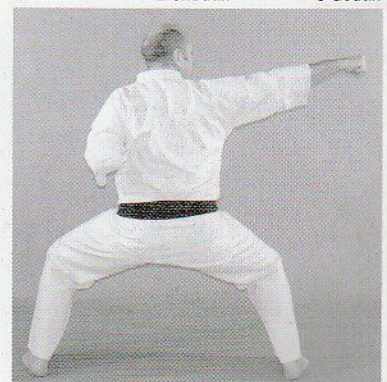


Jun Tsuki

A Jun Tsukit elsősorban a Kiba Dachiban használjuk. A jobb lábunkkal lépünk előre, hogy a két lábunk egy vonalba kerüljön. A bal kezünket nyújtjuk magunk elé, a jobb kezünk legyen Hikete pozícióban. Használjuk a csípőnket, miközben lábujjhegyen megfordulunk, s a jobb Seikennel egy Jodan Jun Tsukit ütünk.

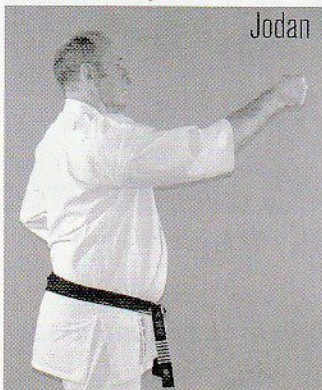


1 Jodan 2 Chudan 3 Gedan

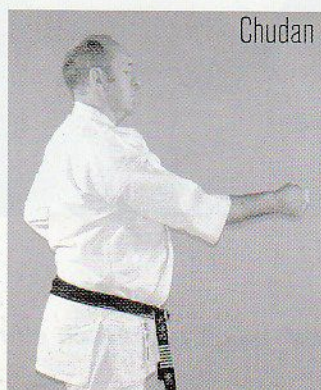


Tate Tsuki

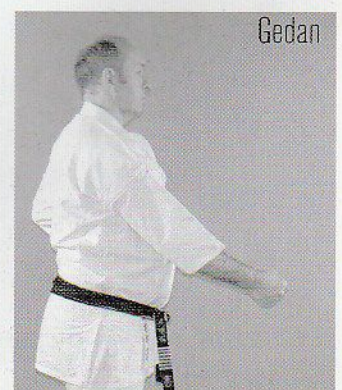
A Tate Tsuki hasonló az alap Tsukihoz, azzal a különbséggel, hogy az öklünket függőlegesen tartjuk. Figyeljünk a csuklónk állására a Jodan Tate Tsukiban.



Jodan



Chudan

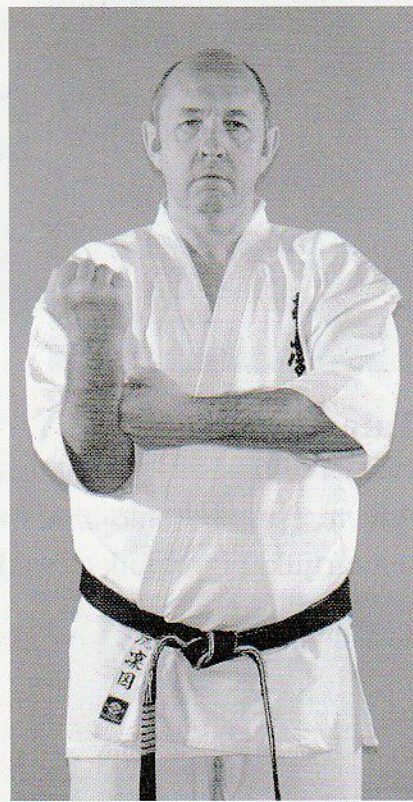
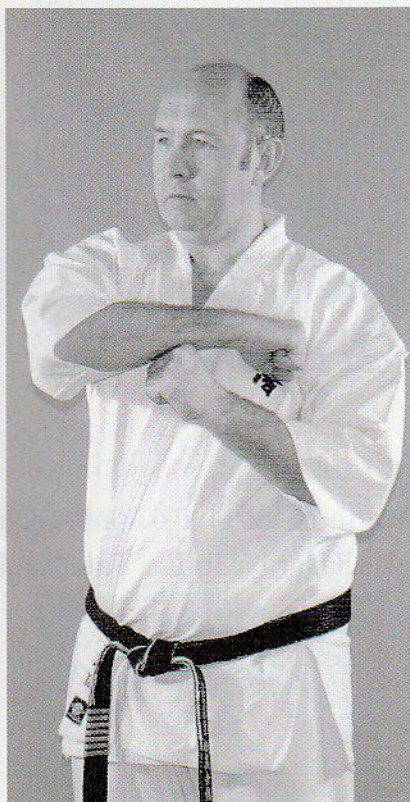
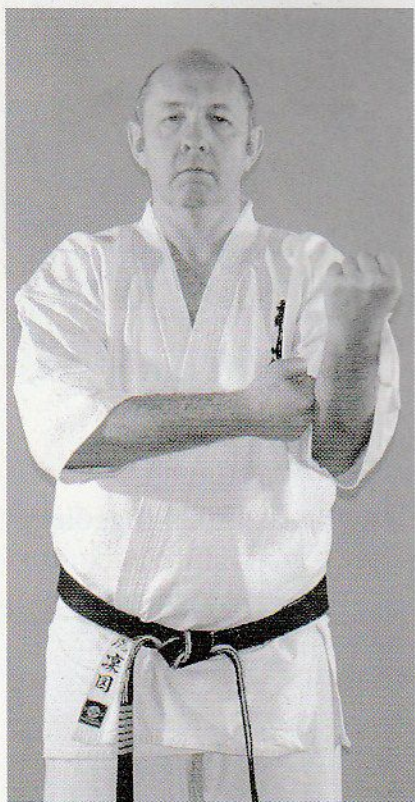


Gedan

Blokkolás

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

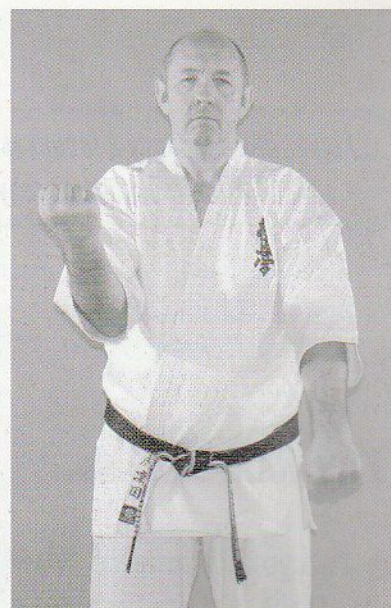
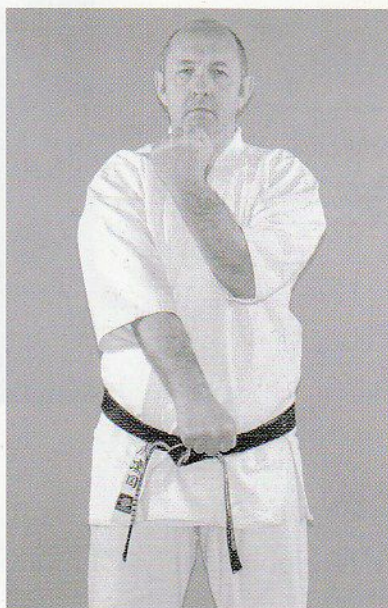
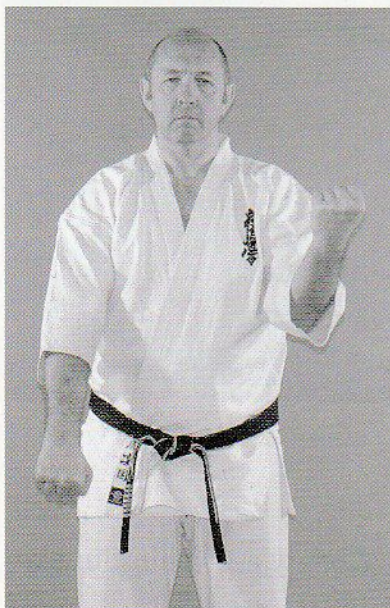
A jobb karunkat tegyük a mellkasunk elé, s a jobb öklünket helyezzük a bal mellé, amely Hikete pozícióban van úgy, hogy a kézfejük magasabban legyen. Ugyanekkor a bal öklünket helyezzük a jobb karunkra, csípőnk és vállunkat fordítsuk el 45°-os szögben. A blokkoláshoz a jobb karunkkal írjunk le egy körkörös mozdulatot a mellkasunk előtt. A blokkolás végén a csípőnk és vállunk ismét egyenesen előre néz, a jobb öklünk vállmagasságban van.



A blokkolás végén a csípőnk és vállunk ismét egyenesen előre néz, a jobb öklünk vállmagasságban van.

Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

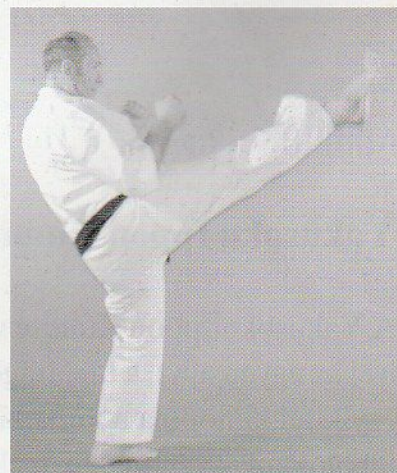
Az Uchi Uke/Gedan Barai pozícióból a két karunkkal egyszerre írjunk le a mellkasunk előtt egy befelé irányuló körkörös mozdulatot. Ahogy a bal karunk Gedan Barai-jal blokkol, a jobb karunk belső oldalánál húzzuk el. A befejező pozíció megegyezik az alap Uchi Ukéval és Gedan Barai-jal.



Rúgások

Mae Geri Jodan Chusoku

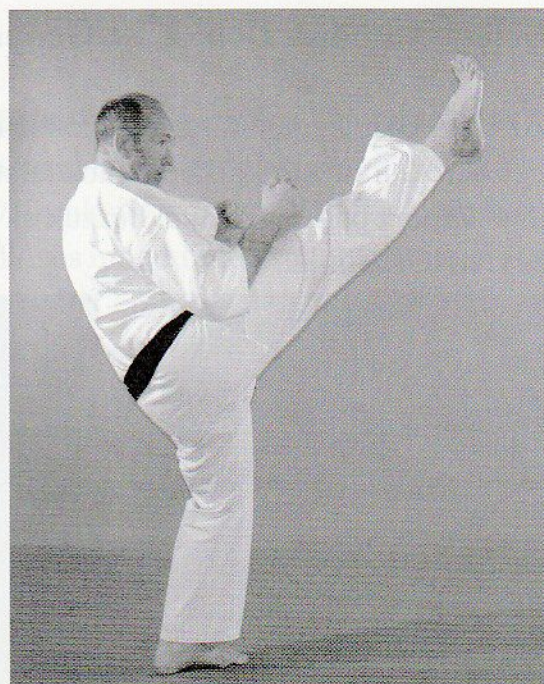
Ugyanúgy, mint a Hiza Gerinél, a jobb térdünket emeljük olyan magasra, amilyenre csak tudjuk, majd a lábunkat Jodan magasságig nyújtjuk ki.



Ago Mae Geri

A Jodan Mae Geri és az Ago Mae Geri között az a különbség, hogy itt az állkapocsra összpontosítunk. Így a rúgást nem előre, hanem inkább fölfelé irányozzuk. A Chusokuval rúgunk.

„Figyeljünk oda, hogy a lábunkat visszahúzzuk, s ne csak leejtsük, hanem tegyük vissza.”



Kata

Taikyoku Sono San

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

Kumite

Yakusoku Ippon Kumite

A Yakusoku Ippon Kumite vagy az előre megbeszélte küzdelem egy olyan edzésfajta, amellyel az egyensúlyt, a távolságot, az időzítést és a technikát fejleszthetjük. Támadóállásban az egyik fél kimondja a támadáshoz használt technika nevét. Az Osu válaszra támad. A másik fél blokkol, s valamelyik technikával felel.