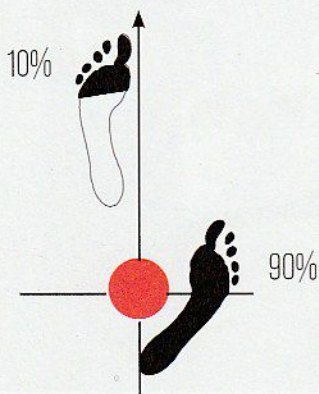
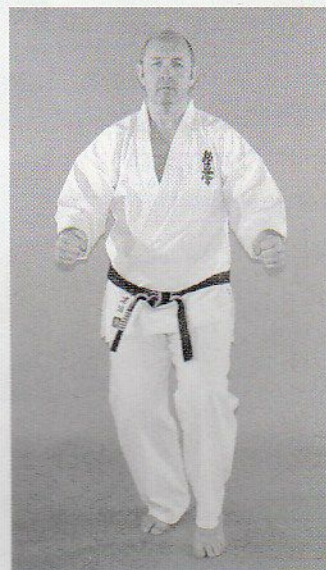
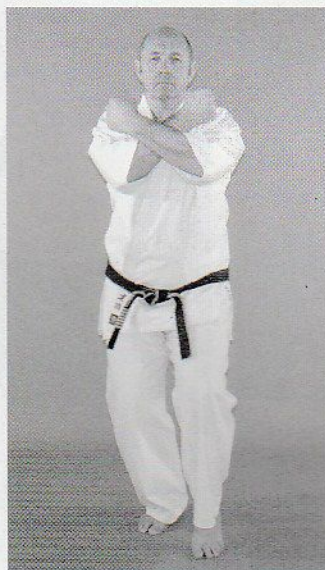
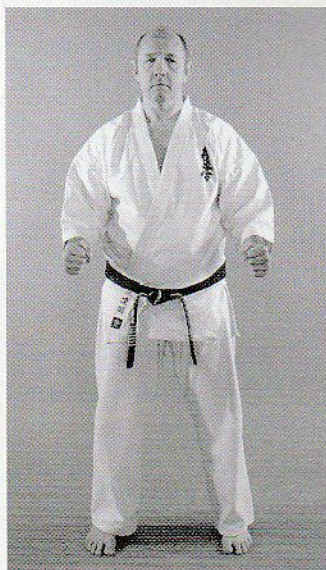


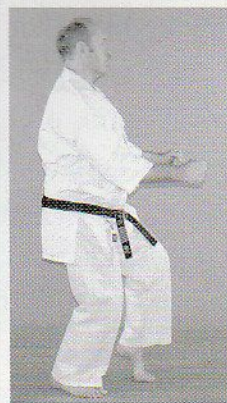
Állások

Neko Ashi Dachi

A Yoi Dachiból lépünk előre a bal lábunkkal. A két lábunk között hosszában körülbelül egy lépés legyen a távolság (lábfejünk hossza egy lépésnek felel meg). Széltében a távolság a két láb között ne legyen több 5 cm-nél. Az elől lévő lábunk egyenesen előre mutasson, a sarkunkat olyan magasra emeljük fel, amilyenre csak tudjuk. A hátul lévő lábunkat 45°-os szögben tartsuk. Testsúlyunk 90%-a a hátul lévő, 10%-a az elől lévő lábunkon legyen. Az Ido-geiko, a Mawatte és a Naore ugyanaz, mint a Kokutsu Dachiban.



Az Ido-geiko, a Mawatte és a Naore ugyanaz, mint a Kokutsu Dachiban.

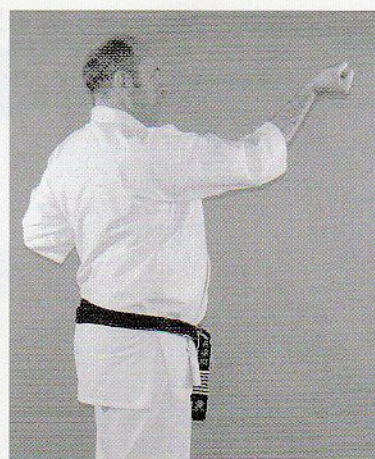
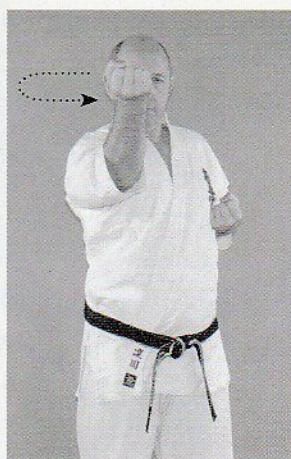
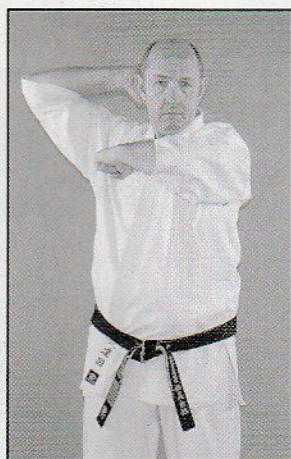


Ütések

Tettsui Komekami Uchi

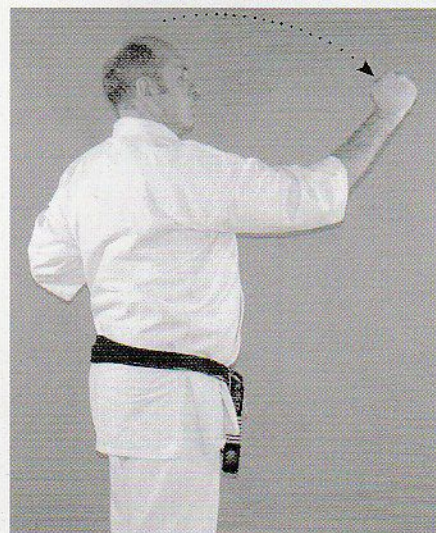
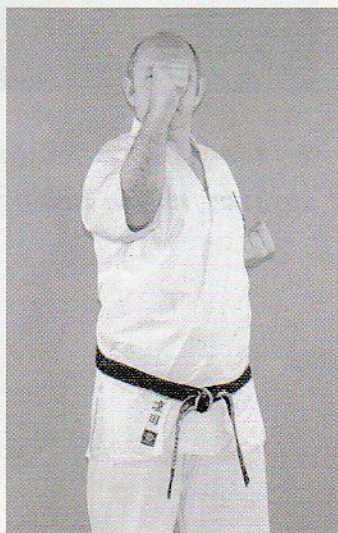
A jobb öklünket tegyük a fejünk mögé, a bal karunkat pedig a mellkasunk elé. Körkörös mozdulattal üssünk a jobb Tettsuival, behajlított csuklóval. Ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba. Öklünk épp a középvonal fölé kerüljön, halántékunkkal egy magasságba.

Az első képen a Tett-sui Komekami Uchi, az Oroshi Ganmen Uchi és a Hizo Uchi kiindulóhelyezete látható.



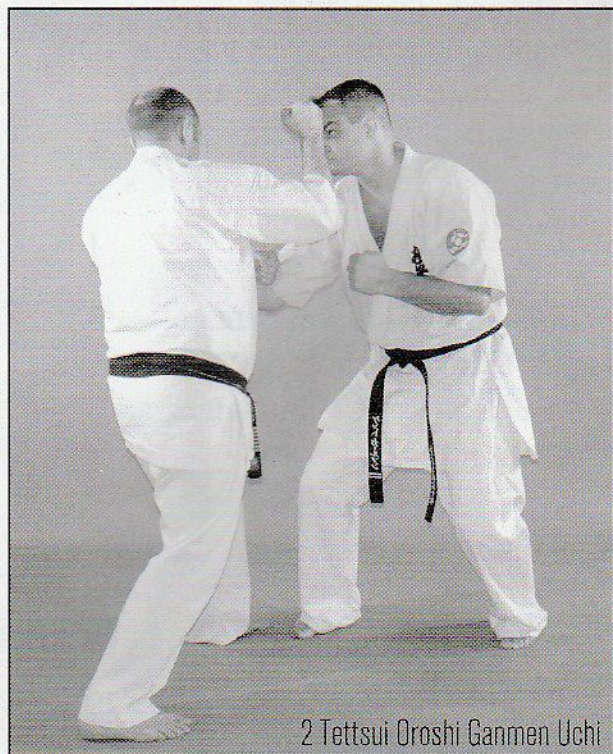
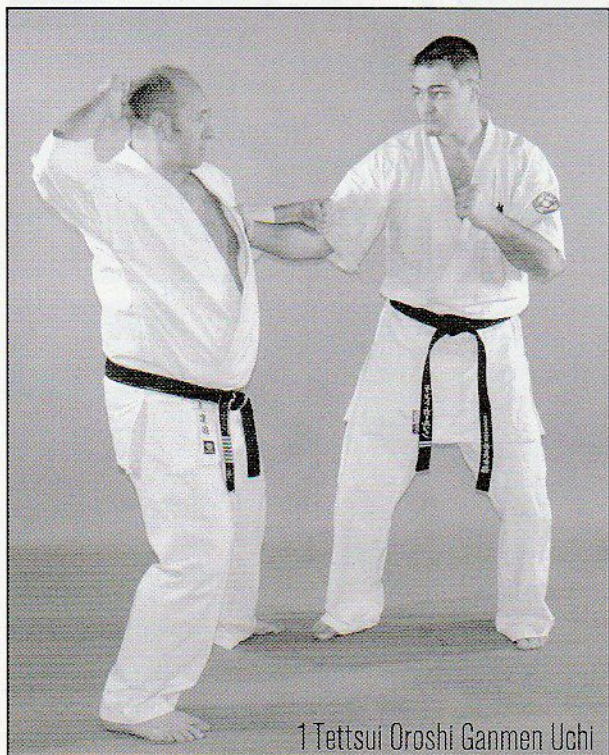
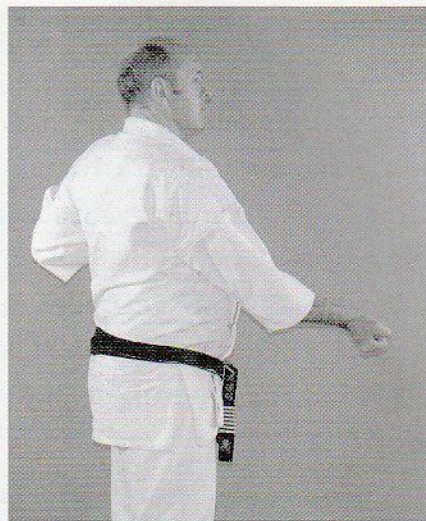
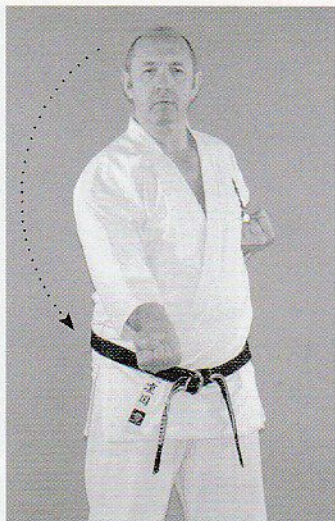
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

A jobb öklünket tegyük a fejünk mögé, a bal karunkat pedig a mellkasunk elé. Fejünk mögöl, a jobb Tettsuival, üssünk lefelé egy körkörös mozdulattal. Ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba. Öklünk a középvonalra kerüljön, homlokunkkal egy vonalba.



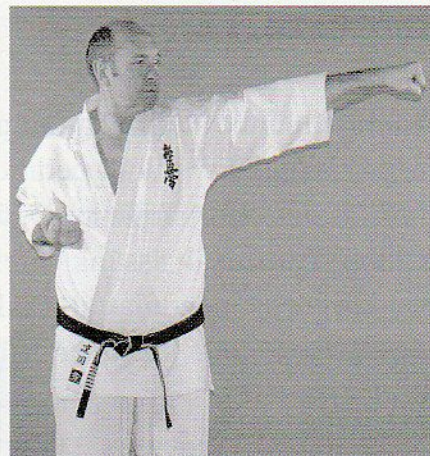
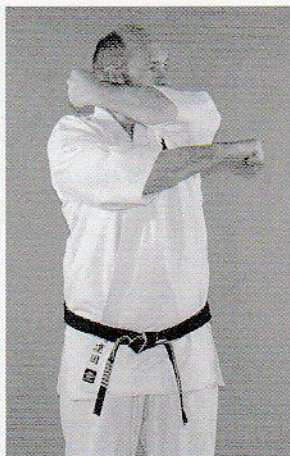
Tettsui Hizo Uchi

A jobb öklünket tegyük a fejünk mögé, a bal karunkat pedig a mellkasunk elé. A fejünk mögül, a jobb Tettsuival üssünk lefelé egy körkörös mozdulattal, csuklónk legyen behajlítva. Ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba. Öklünk épp a középvonal fölé kerüljön, közvetlenül köldökünk alá.

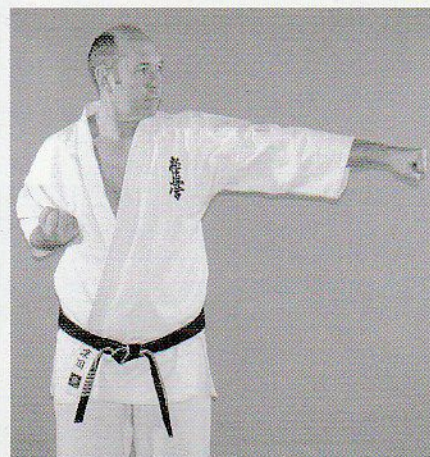


Tettsui Yoko Uchi

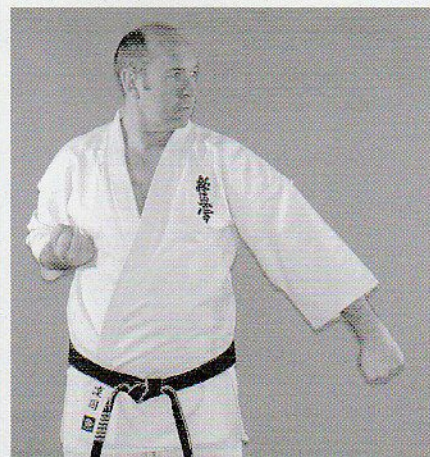
Jodan: a bal öklünket tegyük a fejünk jobb oldalához a fülünk mellé. A jobb karunk egyenesen előre mutasson. A bal Tettsuival üssünk, miközben a jobb kezünket visszahúzzuk Hikete pozícióba. Öklünk a középvonalra kerüljön, épp a vállunk fölé.



Chudan: a bal öklünket tegyük a jobb karunk alá a hónaljunkhoz, a kézfejük kifelé nézzen. A jobb karunk arcmagasságban előremutat. A bal Tettsuival üssünk úgy, hogy öklünk a középvonalra kerüljön, a vállvonal alá.



Gedan: a karunkat keresztezzük a fejünk fölött úgy, hogy az ütő kéz kívülre kerüljön. Üssünk lefelé, az ágyék irányába.



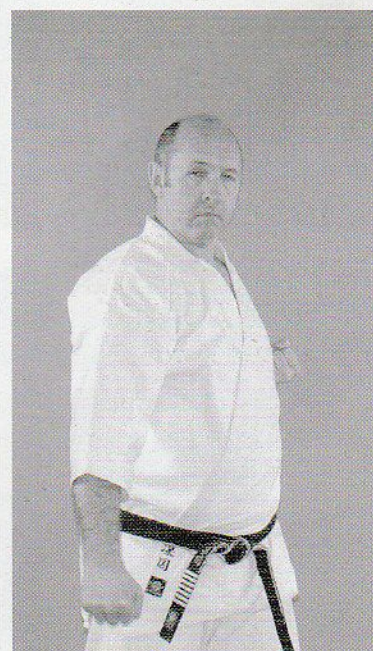
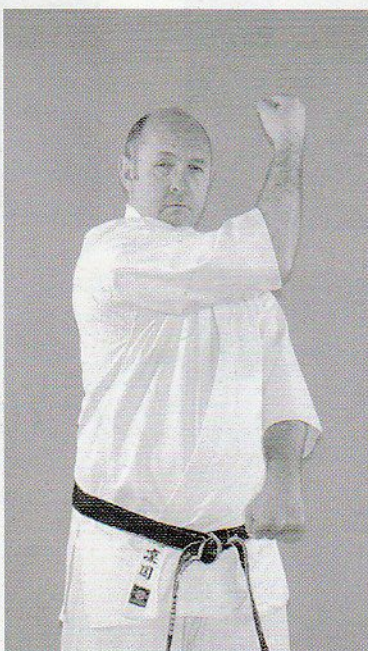
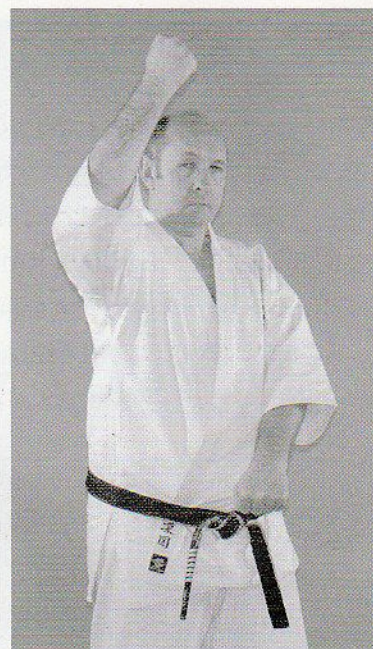
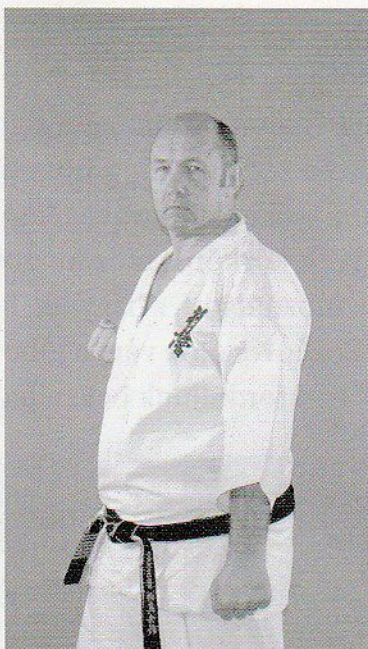
Blokkolás

Seiken Mawashi Gedan Barai

Nagyon hasonló az alap Gedan Barai-hoz, de itt egy körkörös mozdulatot írunk le.

Először a jobb karunkat emeljük a fejünk fölé. A jobb könyökünk lefelé mutat, a bal kezünket az ágyékunk előtt tartjuk. Hárítunk lefelé a jobb karunkkal úgy, hogy az arcunk és testünk előtt egy körkörös mozdulatot teszünk. Ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba.

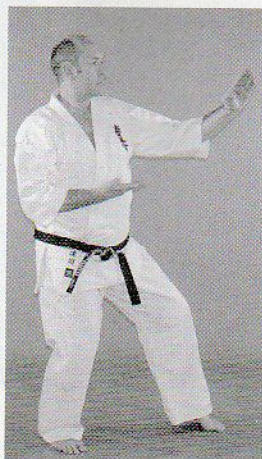
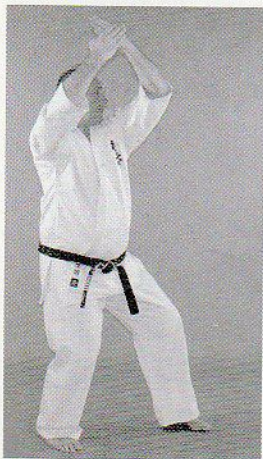
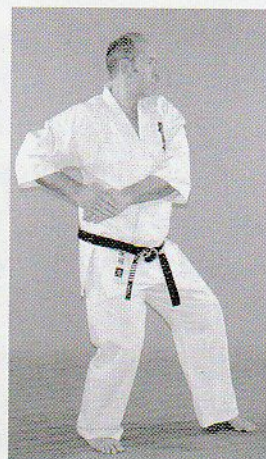
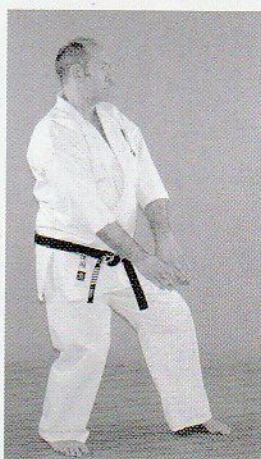
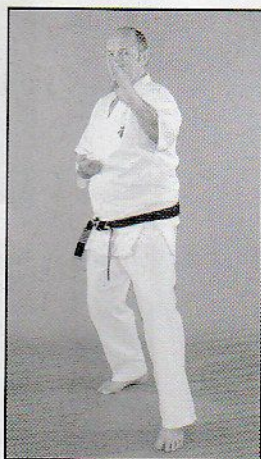
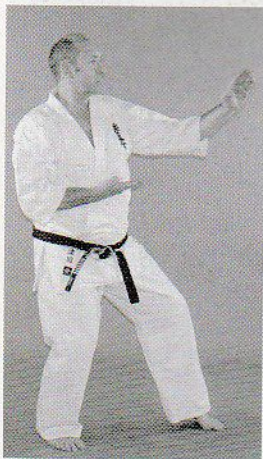
A blokkolás végén a jobb karunk körülbelül két Seikennyire legyen a jobb lábunktól. A testünkkel és vállunkkal 45°-ban forduljunk bele a blokkolásba.



A testünkkel és vállunkkal 45°-ban forduljunk bele a blokkolásba.

Shuto Mawashi Uke

A bal kezünk ujjbegyei a középvonalon, szemmagasságban legyenek. A jobb kezünket tartjuk a hasi idegközpontnál Shuto pozícióban úgy, hogy ujjaink egyenesen előre mutassanak. Húzzuk le mindkét kezünket az ágyékunk irányába. Ahogy kezünk a csípőnk vonalába kerül, a bal kezünket tegyük a jobb alá. A körkörös mozdulatot folytatva mindkét kezünket vigyük a fejünk fölé, majd folytassuk a mozdulatot, s hagyjuk, hogy kezeink maguktól elváljanak. A blokkolás végén a bal Shuto a középvonalon van, a jobb Shuto pedig a hasi idegközpontnál. A testünkkel és vállunkkal 45°-ban forduljunk bele a blokkolásba.



„A Shuto Mawashi Uke egy különösen nehezen elsajátítható technika.”

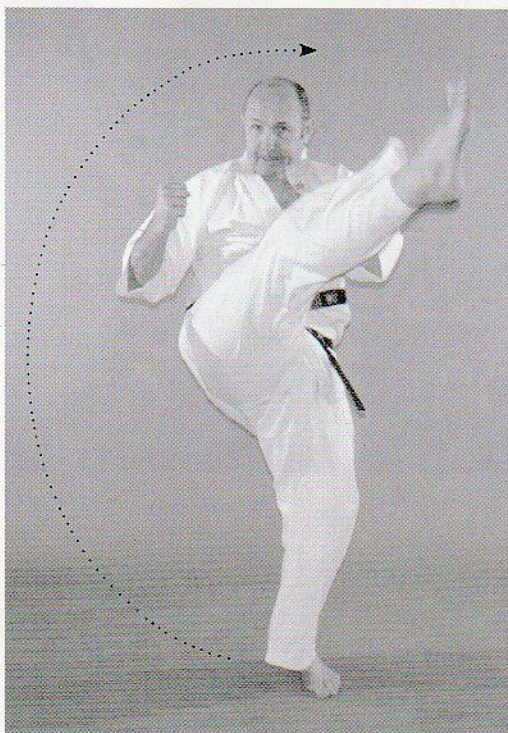
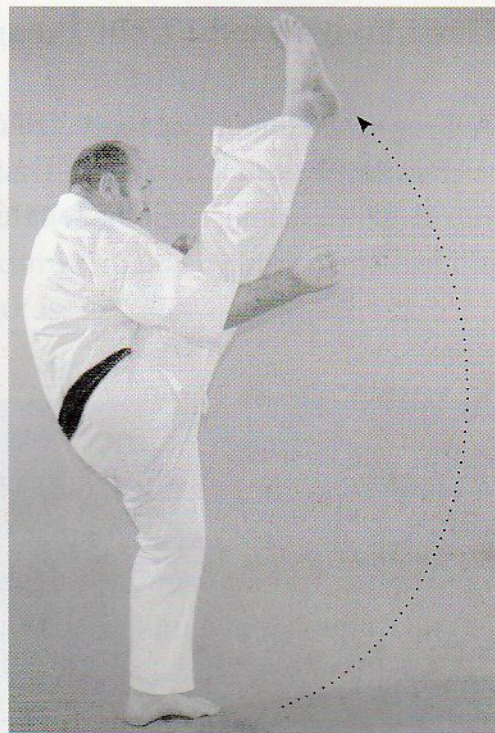
Rúgások

Mae Chusoku Keage

A Mae Gerivel ellentétben lábunkat a rúgás során végig egyenesen tartjuk. A Yoi Dachiból a középvonalon rúgjunk fölfelé olyan magasra, amilyenre csak tudunk. Használjuk a Chusokut.

Teisoku Mawashi Soto Keage

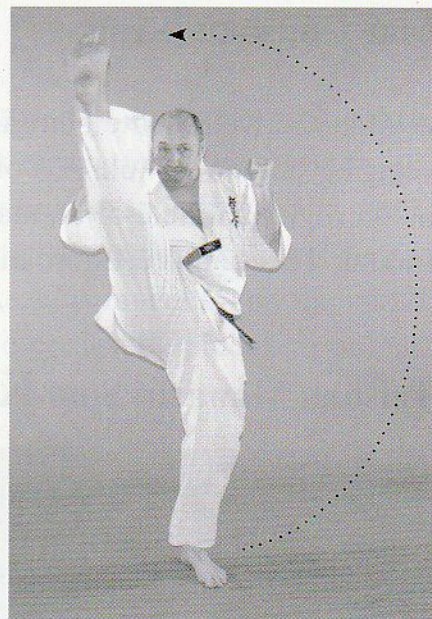
A Mawashi Soto Keage egy félköríves rúgás, melyben a Teisokut használjuk. A Yoi Dachiból a jobb lábunkkal lépünk ki jobbra, s rúgjunk balra a középvonal fölé.



„Amikor a Keagét használjuk, mindig rúgjunk olyan magasra, amilyenre csak tudunk, s a lábunk legyen egyenes. A lábunkat mindig húzzuk vissza, ne csak ejtsük le.”

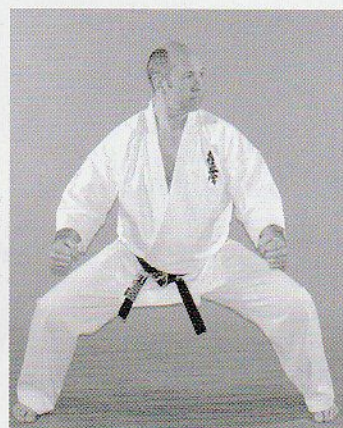
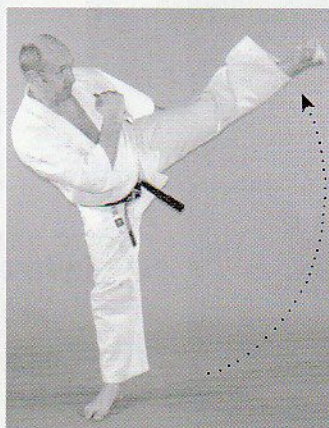
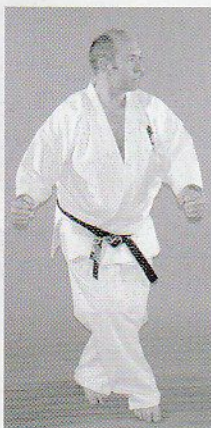
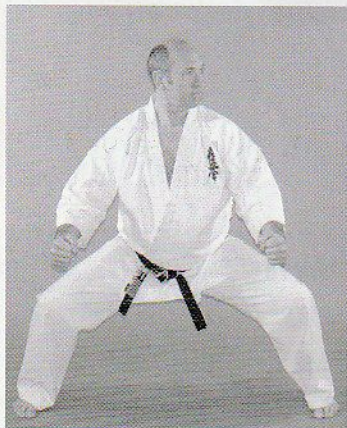
Haisoku Mawashi Uchi Keage

A Mawashi Uchi Keage egy félköríves rúgás, melyben a Haisokut használjuk. A Yoi Dachiból a jobb lábunkat vigyük balra, majd rúgjunk felfelé, a középvonaltól fölé, jobbra.



Sokuto Yoko Keage

A Kiba Dachiból a jobb lábunkkal lépünk előre a bal elé. Oldalirányba, félkörívben rúgjunk. A bal lábunkat tartjuk egyenesen. A Sokutóval olyan magasra rúgjunk, amilyenre csak tudunk. A lábunkat húzzuk vissza, s lépünk Kiba Dachiba.



Kata

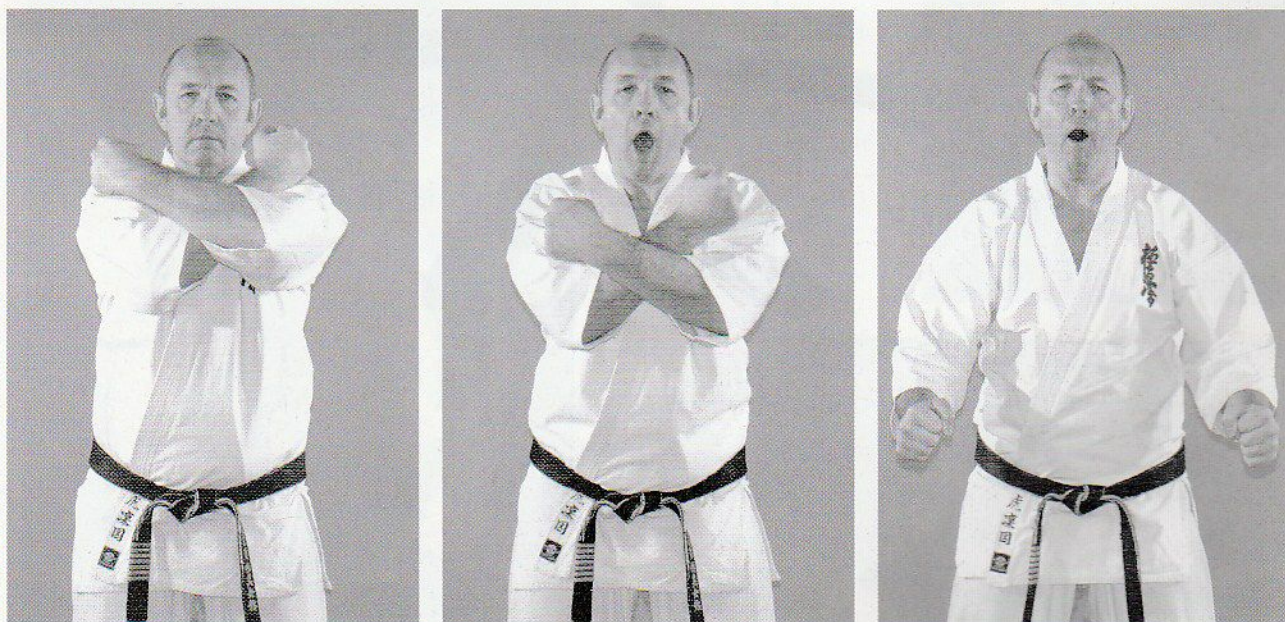
Pinan Sono Ichi

A Pinan jelentése „béke és harmónia”, melyet 1905-ben Anko Itosu talált ki.

Légzési technikák

Ibuki Sankai

Az Ibuki alatt a karunkat és lábunkat ugyanúgy mozgatjuk, mint a Yoinál. Az orrunkon keresztül vegyünk mély levegőt a Harába (has). A vállunkat lefelé tartjuk. Nyissuk ki a szánkat, s a nyelvünk hegyét helyezzük az alsó fogsorunk belső részéhez. A szánkon keresztül fújjuk ki a levegőt, míg azt nem érezzük, hogy a hasunk kiürült, majd egy utolsó erőfeszítéssel préseljük össze hasunkat, s fújjuk ki a maradék levegőt is.



Kumite

Jiyu Kumite

Ezen a szinten már kell, hogy némi elképzelésünk legyen a távolságról és az időzítésről. Ahogy egyre előrébb jutunk, jobb lesz a technikánk is.