

Köszönöm

Jó napot

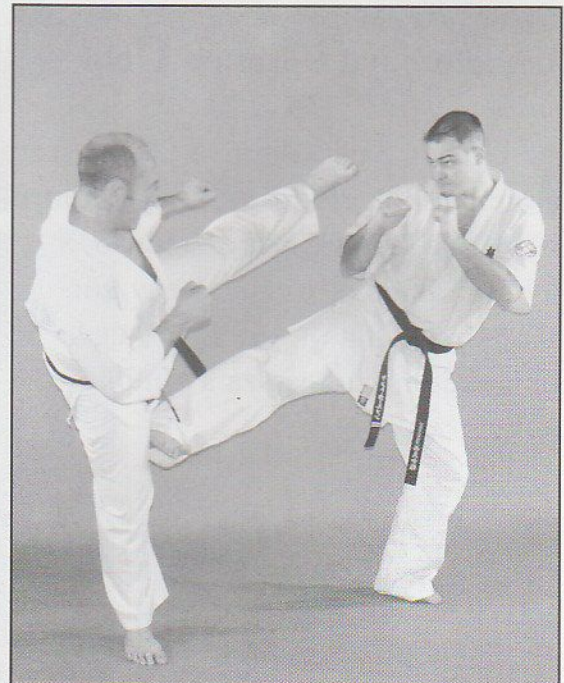
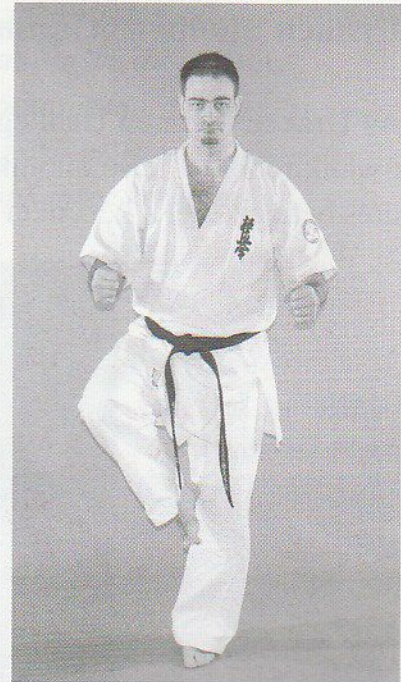
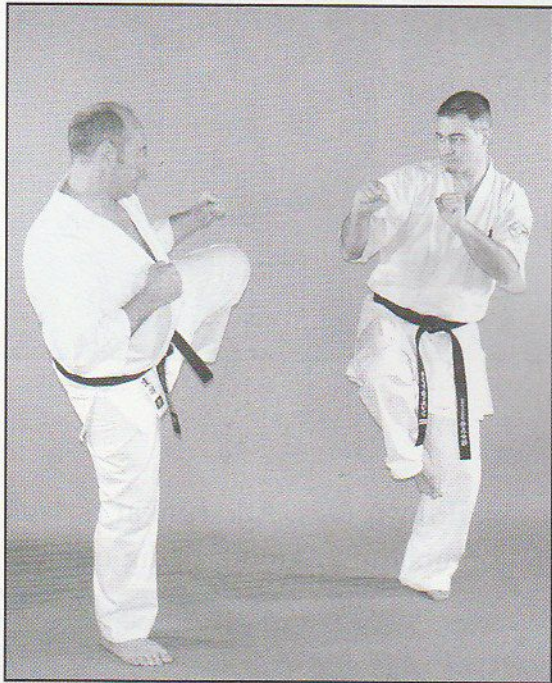
Én vagyok

És a szöveg a lap alján, ami a főcím alatt található. A szöveg a lap alján, ami a főcím alatt található.

Állások

Tsuru Ashi Dachi

A Tsuru Ashi Dachit általában a Yoko Geri előtt használjuk. A jobb lábunkat emeljük fel úgy, hogy a lábfejünk közel legyen, de ne érjen hozzá a bal térdünkhöz. A lábunkat kissé hajlítsuk be. A jobb lábunk Sokuto pozícióban legyen.



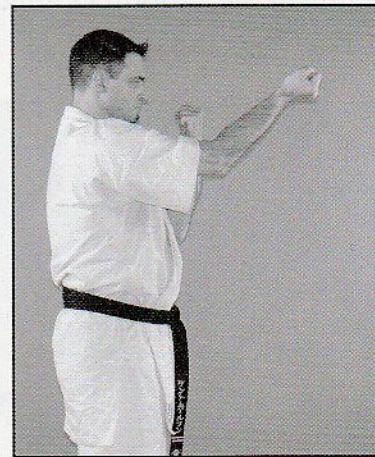
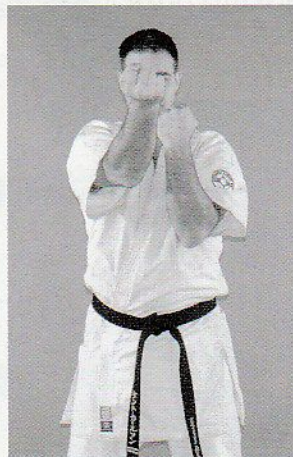
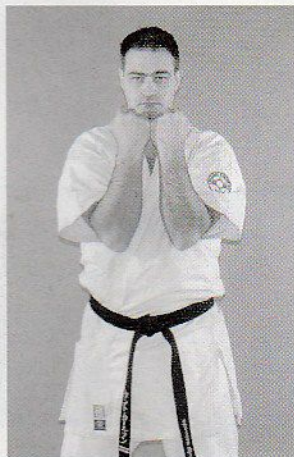
A Tsuru Ashi Dachit általában a Yoko Geri előtt használjuk.

Ütések

Uraken Shomen (Ganmen) Uchi

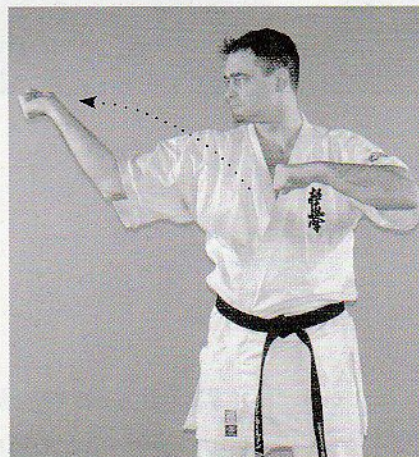
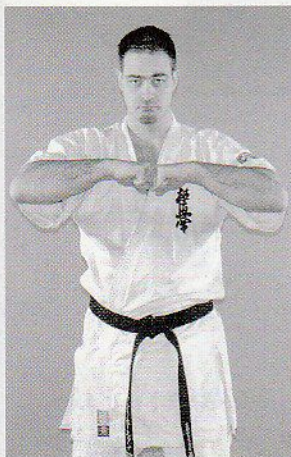
Az Uraken Shomen Uchi egy arcra irányzott ütés. A kiindulóhelyzetből a jobb Urakennel üssünk felfelé a felső ajkunk vonaláig. Az utolsó pillanatban a csuklónkat nyomjuk ki. Az ütés befejeztével a kezünket húzzuk vissza a kiindulópozícióba.

Figyeljük meg, hogy minden Urakennél a mutató- és középsőujj-ízületekkel ütünk.



Uraken Sayu Ganmen Uchi

Az Uraken Sayu Ganmen Uchi a szem vonaláig vitt oldalirányú ütés. A karunkat tartsuk a mellkasunk előtt úgy, hogy a könyökünk kissé lefelé mutasson, ökleink pedig érjenek össze. A könyökünkől indítva a jobb Urakennel írjunk le egy körkörös mozdulatot. Az ütés végén öklünket húzzuk vissza a kiindulóhelyzetbe.

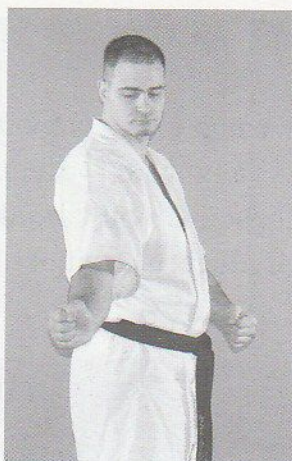


Uraken Hizo Uchi

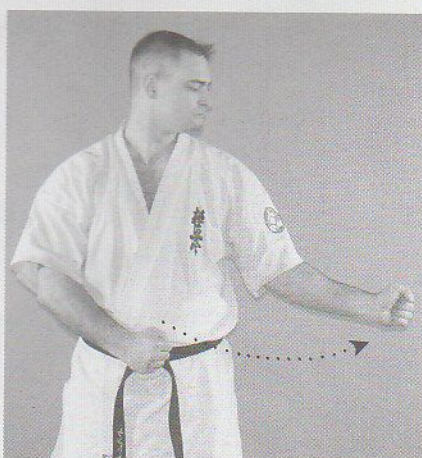
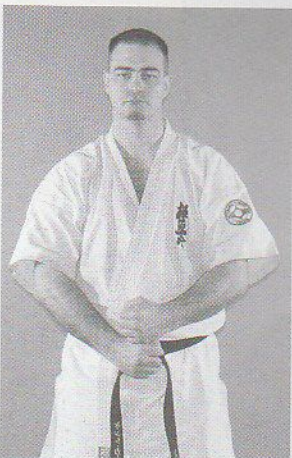
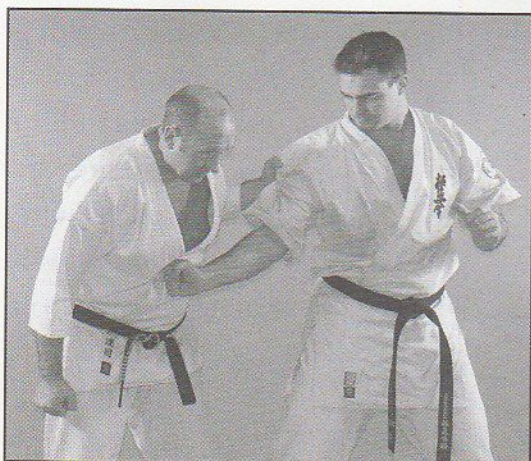
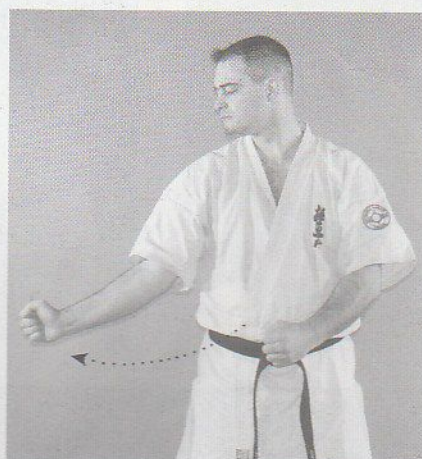
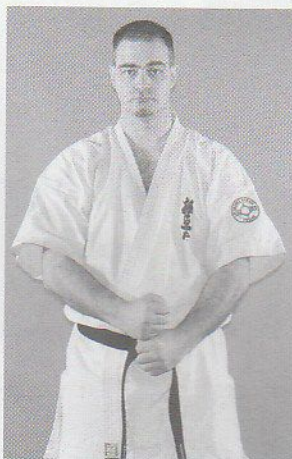
Mindkét öklünket helyezzük a középvonalra övmagasságban. A jobb öklünk legyen a bal felett.

A jobb Urakennel oldalirányba üssünk egy körkörös mozdulattal. Az öklünk éppen a testünk mögé kerüljön.

Az ütés után a jobb Urakent a bal alá tegyük vissza. Ismételjük meg az ütest a bal Urakennel is. Az ütő kéz mindig felül legyen.

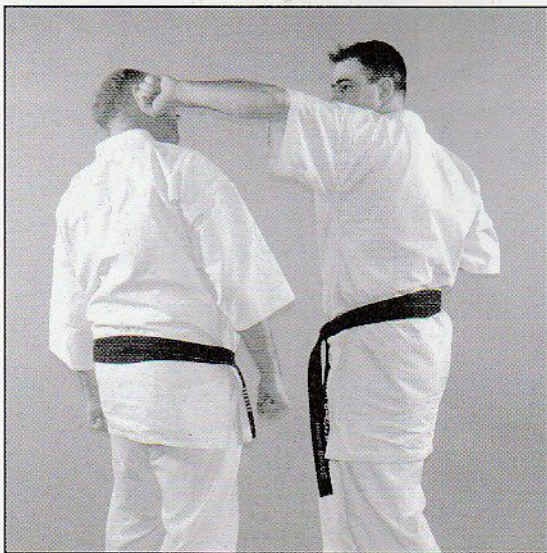
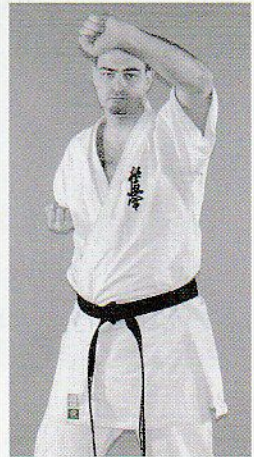
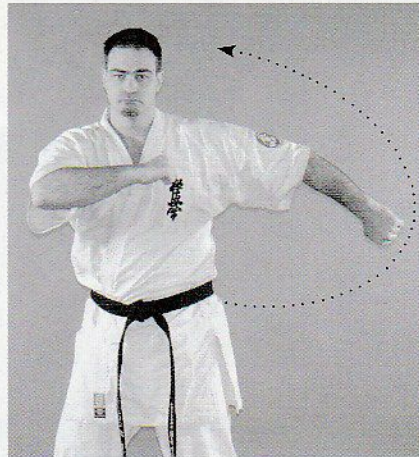
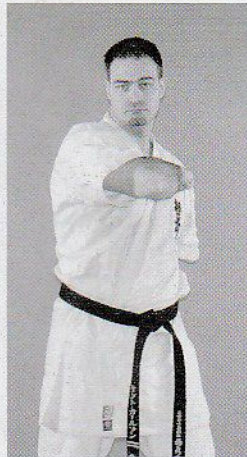
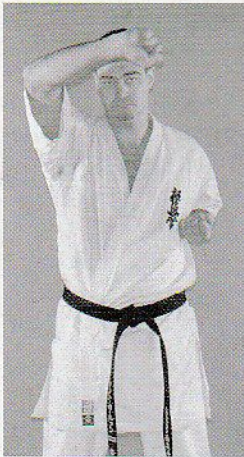


A jobb Urakennel oldalirányba üssünk egy körkörös mozdulattal. Az öklünk éppen a testünk mögé kerüljön.



Uraken Mawashi Uchi

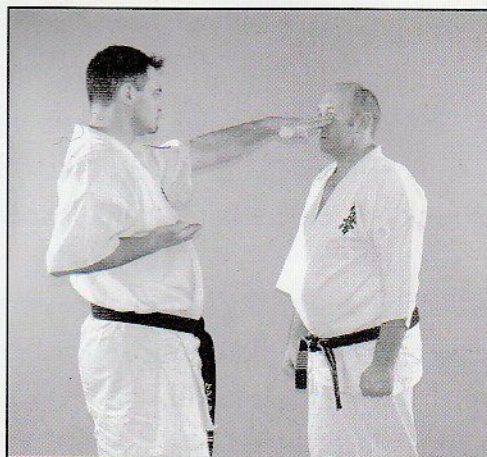
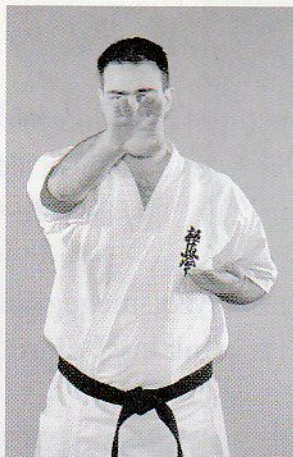
A jobb karunkat tegyük a mellkasunk elé, a bal karunkat pedig vigyük hátra a derekunkhoz. Ezzel együtt a csípőnkkel és vállunkkal forduljunk el 45°-os szögben. A bal Urakennel körkörös mozdulattal üssünk, közben a jobb karunkat húzzuk vissza Hikete pozícióba. Az öklünk körülbelül egy Seikennyire legyen a fejünktől, a fejünk oldalsó részével egy magasságban.



Az Uraken Mawashi Uchival általában a fejre ütünk.

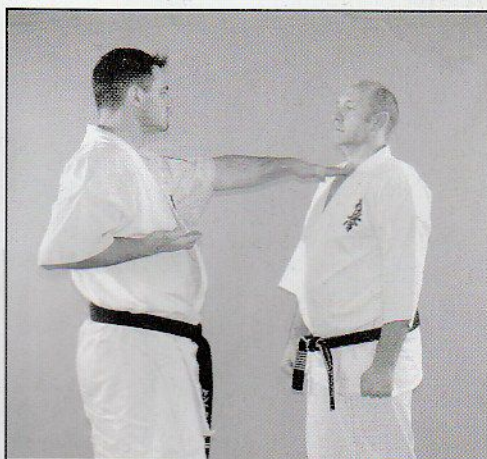
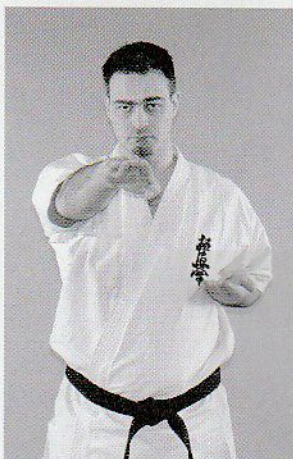
Nihon Nukite (Me Tsuki)

A *Nihon Nukite* a szemre mért ütés, amelyhez a jobb kezünk két ujját használjuk. Az ütés módja megegyezik a Jodan Tsukival.

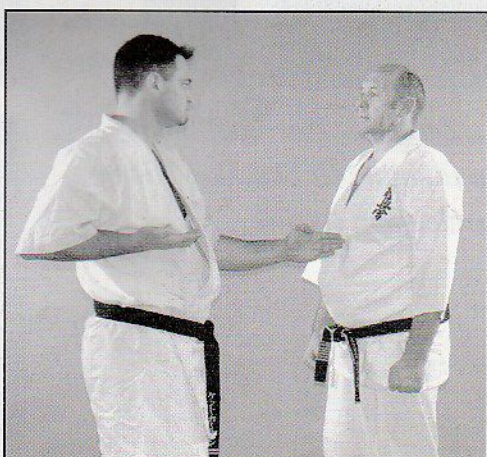
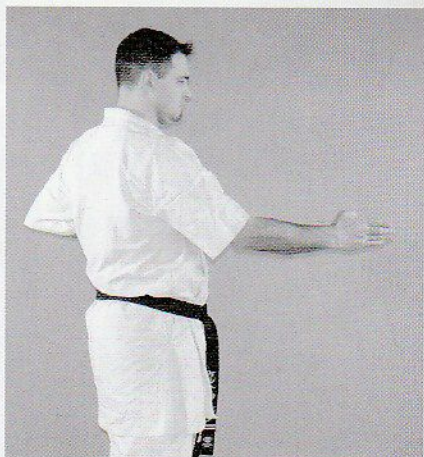


Yohon Nukite

A *Yohon Nukite Jodan* a torokra mért ütés, amelyhez ujjhegyeinket használjuk. Az ütésnél próbáljuk meg ujjainkat egyenesen és szorosan egymás mellett tartani.



A *Yohon Nukite Chudan* a hasi idegközpontra mért ütés. Ehhez a mozdulathoz az ujjhegyeinket használjuk. Az ütésnél próbáljuk meg az ujjainkat egyenesen és szorosan egymás mellett tartani.

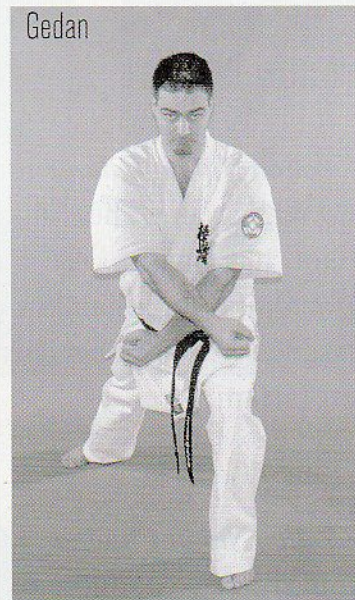
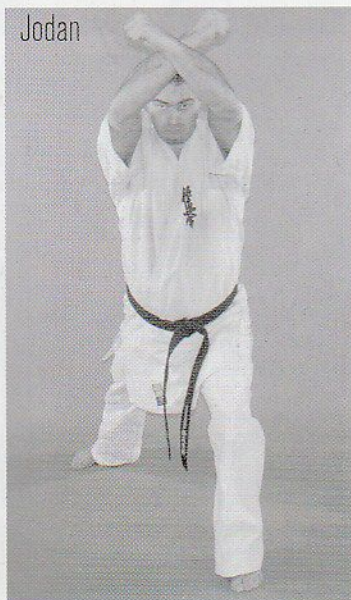
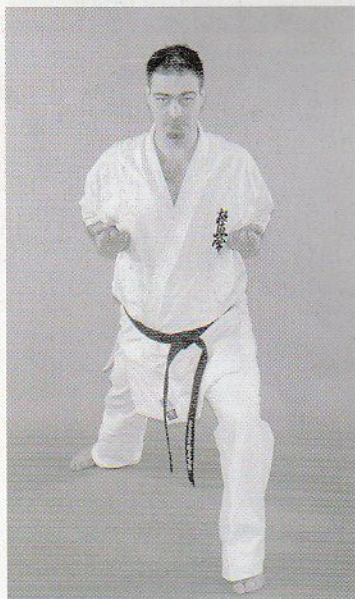


Blokkolás

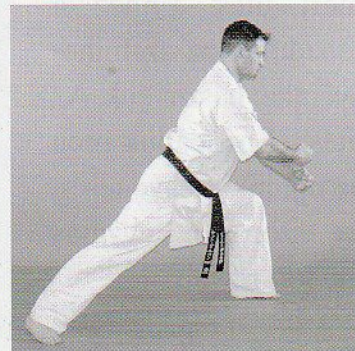
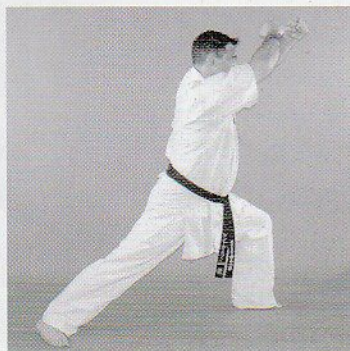
Seiken Juji Uke

A *Seiken Juji Uke Jodant* Zenkutsu Dachiból indítjuk. Mindkét öklünket Hikete pozícióban tartjuk. Blokkoljunk felfelé, miközben a fejünk fölött keresztezzük a kezünket. Ha a bal lábunk van elől, a bal karunk lesz kívül.

A *Seiken Juji Uke Gedannál* a kiindulóhelyzet megegyezik a Jodannal. Ebben az esetben viszont lefelé blokkolunk, miközben a testünk kissé előredől. Ha a bal lábunk van elől, a bal karunk a jobb alá kerül.



...Zenkutsu Dachiból indulunk, mindkét öklünket Hikete pozícióban tartjuk.



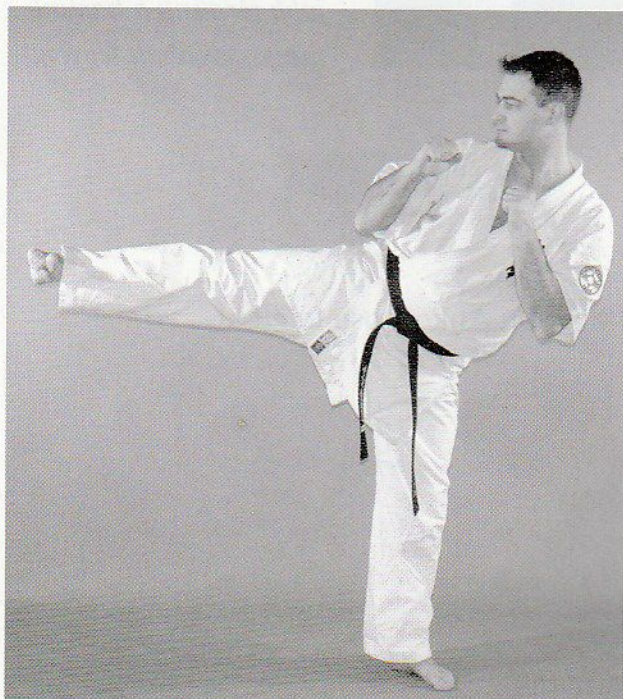
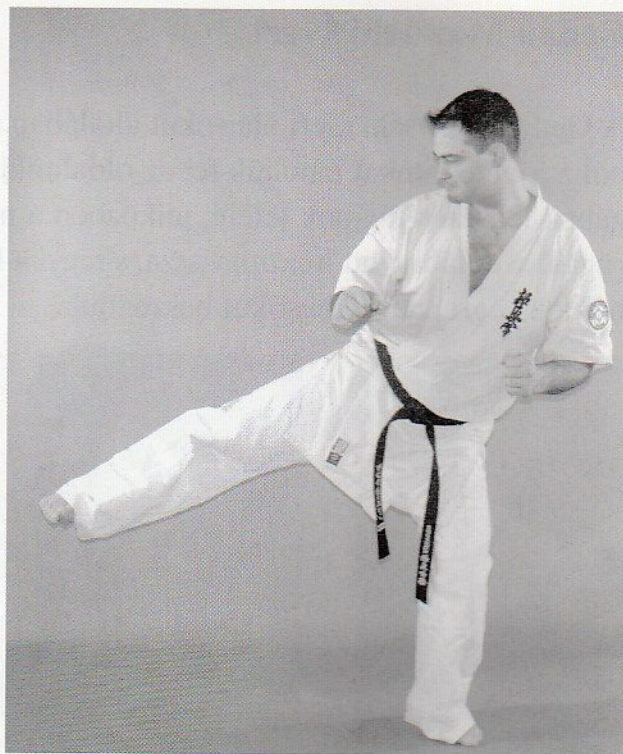
Rúgások

Kansetsu Geri

A jobb lábunkat emeljük fel Tsurū Ashi Dachiba. A Sokutóval rúgjunk egyenesen oldalra, a másik lábunk térdével egy magasságba. Rúgás közben a másik lábunkat és csípőnköt fordítsuk a rúgás irányába.

Chudan Yoko Geri

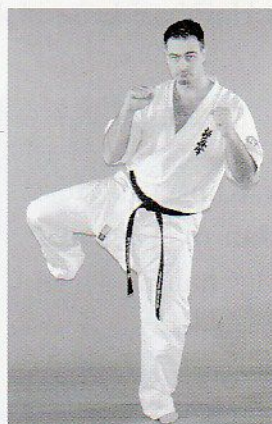
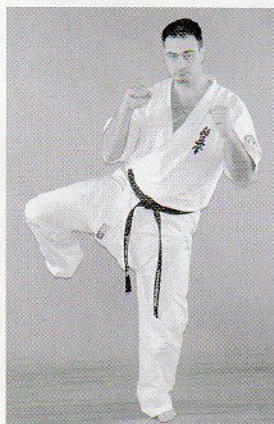
Teljesen ugyanaz, mint a Kansetsu Geri, kivéve, hogy a rúgás Chudan magasságban van. Ettől eltekintve ugyanúgy hajtjuk végre.



„Ne feledjük, hogy a másik lábunkkal nagyon fontos belefordulni a rúgásba.”

Gedan Mawashi Geri

A Gedan Mawashi Geri Haisokut általában úgy emlegetjük, mint alsó rúgás. A Yoi Dachiból a jobb lábunkat emeljük fel az oldalunkig úgy, hogy a jobb térdünk a hasunk magasságában legyen. Rúgjunk lefelé, miközben a másik lábunkkal és csípőnkkel belefordulunk a rúgásba. A lábunkat húzzuk vissza, s tegyük le. A Gedan Mawashi Geri Chusokut ugyanígy hajtjuk végre, de a Chusokut használjuk.



A Yoi Dachiból a jobb lábunkat emeljük fel az oldalunkig úgy, hogy a jobb térdünk a hasunk magasságában legyen.

Kata

Pinan Sono Ni

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

Kumite

Jiyu Kumite

Ezen a szinten technikailag előrelépést kell mutatnunk.