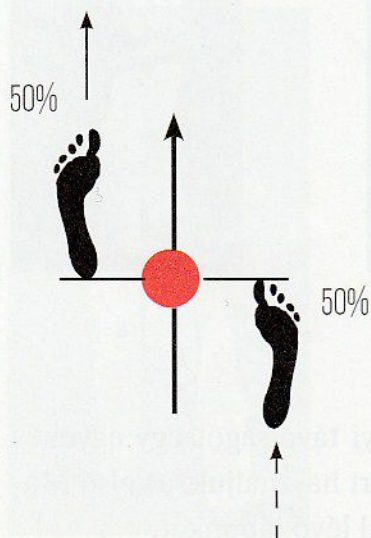
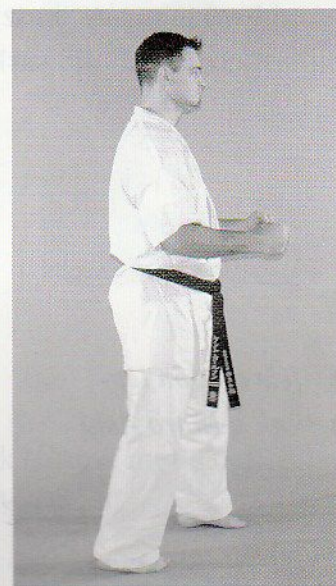
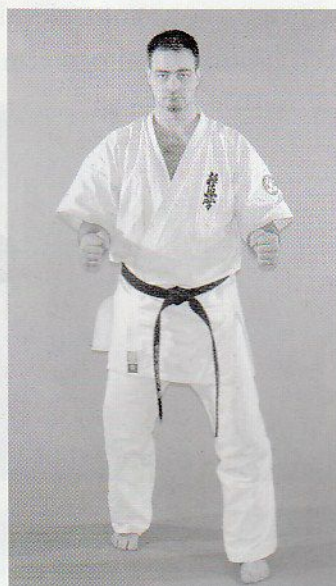
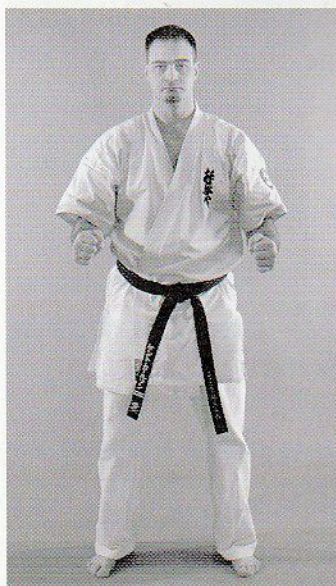


Állások

Moro Ashi Dachi

A Yoi Dachiból lépünk előre a bal lábunkkal úgy, hogy a bal sarkunk és a jobb lábunk ujjai egy vonalban legyenek. A lépés körülbelül egy vállszélességnyi legyen. A testsúlyunk egyenlő mértékben nehezedjen mindkét lábunkra.

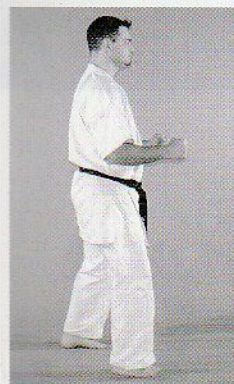
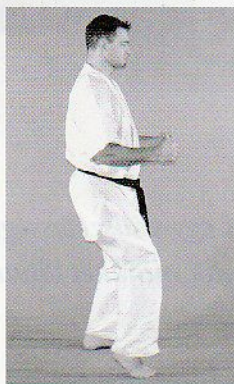
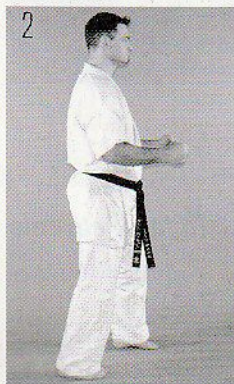
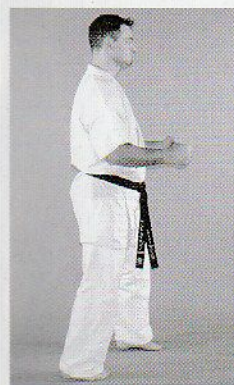
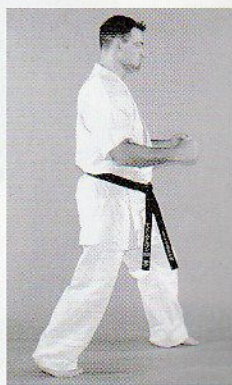
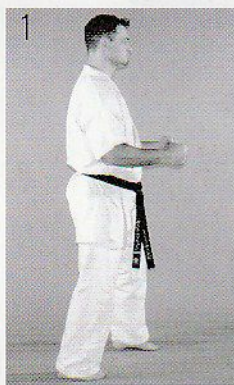


A lépés körülbelül egy vállszélességnyi, a testsúlyunk egyenlő mértékben nehezedik mindkét lábunkra.

Moro Ashi Dachida Idogeiko

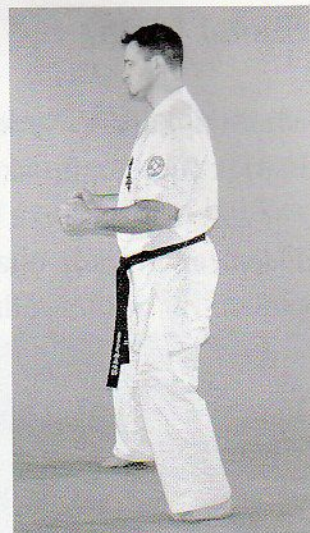
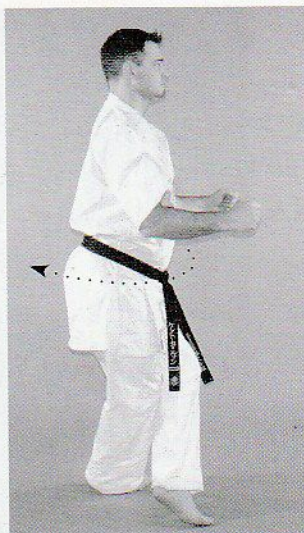
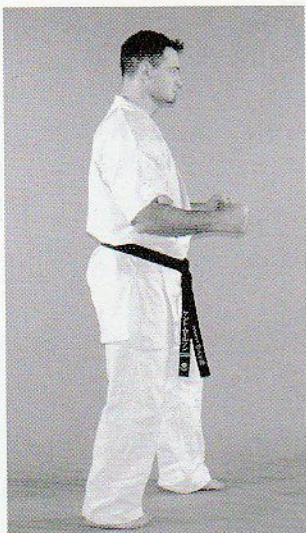
Kétféle módon léphetünk a Moro Ashi Dachiba. Az egyik lehetőség, hogy az elől lévő lábunkat használjuk úgy, hogy a bal lábunkkal előreszökkenünk, s a jobb lábunkat előrehúzzuk. A bal sarkunk és a jobb lábunk ujjai egy vonalba kerülnek. A másik lehetőség, hogy a hátul lévő lábunkat használjuk úgy, hogy a jobb lábunkkal előreszökkenünk, a bal lábunkat előrehúzzuk. A jobb sarkunk és a bal lábunk ujjai egy vonalba kerülnek.

Kétféle módon léphetünk a Moro Ashi Dachiba.



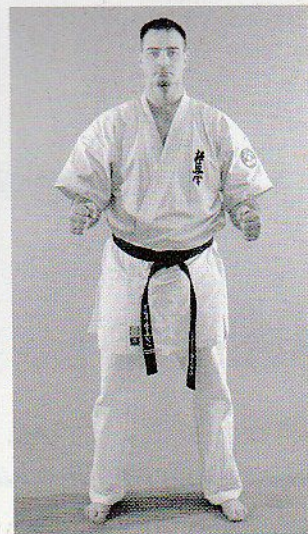
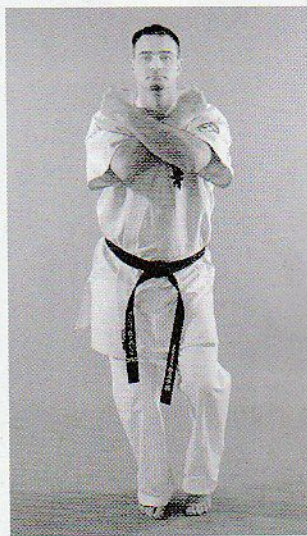
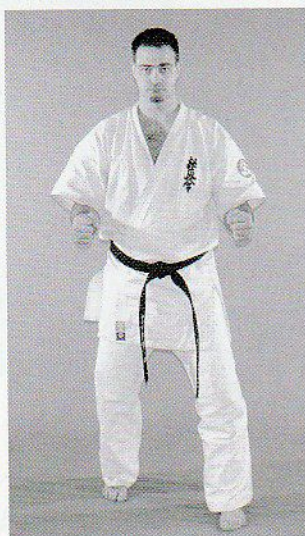
Moro Ashi Dachida Mawatte

A forduláshoz az elől lévő lábunkkal lépjünk két vállszélességnyi távolságot egy egyenes vonalon. Lábujjhegyen forduljunk el 180°-ban. Ha az első módszert használjuk, az első Mawatte esetében használjuk az elől lévő, a második esetében a hátul lévő lábunkat.



Moro Ashi Dachi Naore

Az elől lévő lábunkat, ez esetben a bal lábunkat vigyük hátra a másik lábunk mellé úgy, hogy a két lábfejük összeérjen. Ezzel egy időben karunkat keresztezzük a mellkasunk előtt, s a bal lábunkkal lépünk ki Fudo Dachiba.



Ütések

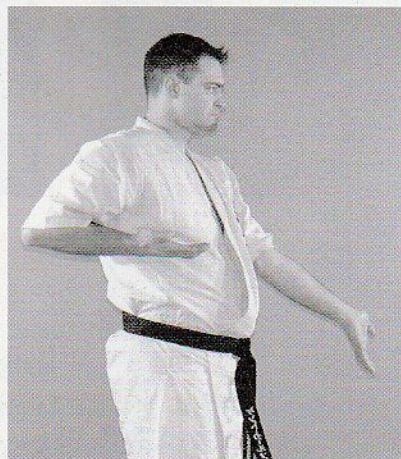
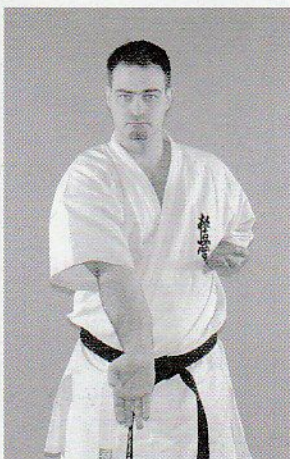
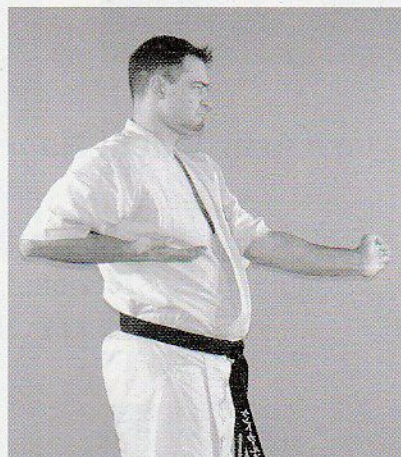
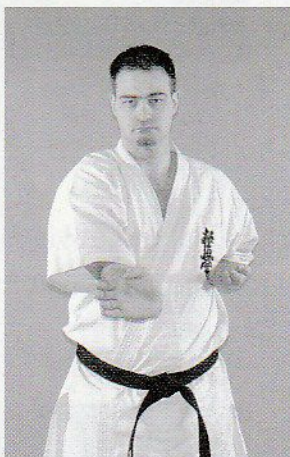
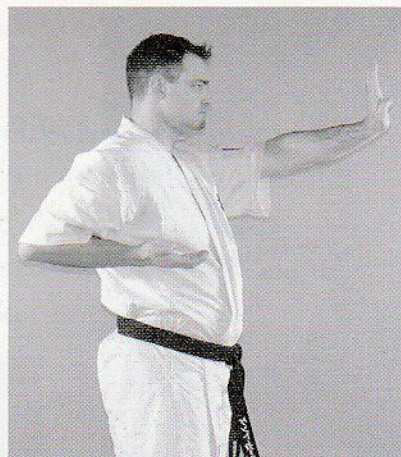
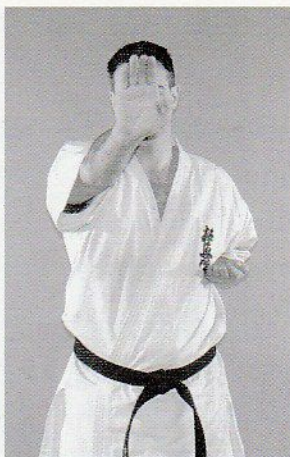
Shotei Uchi

Mind a három Shotei ütést úgy hajtjuk végre, mint az alap Tsukit.

Jodan: az ütő kéz ujjai felfelé mutatnak, a Shotei állmagasságban van.

Chudan: az ütő kéz ujjai túlmutatnak a közép vonalon, a Shotei az hasi idegközponttal van egy magasságban.

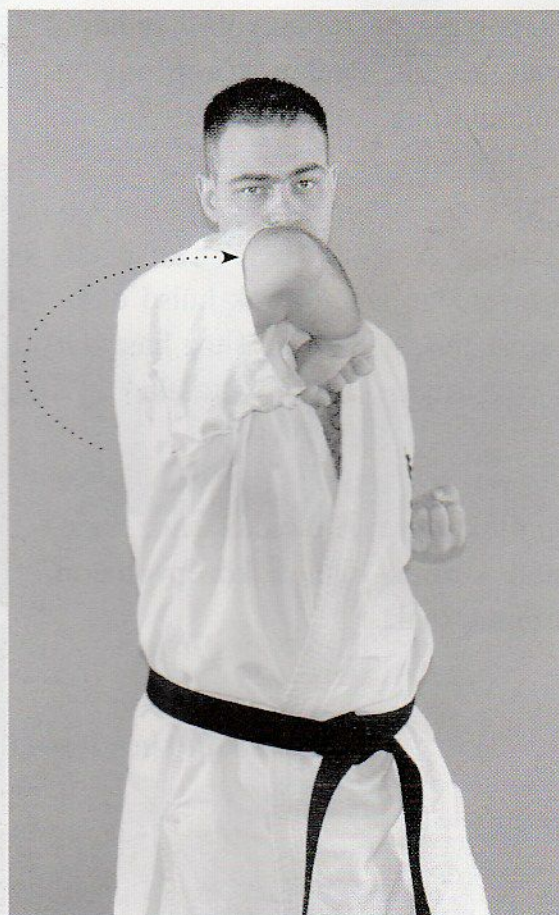
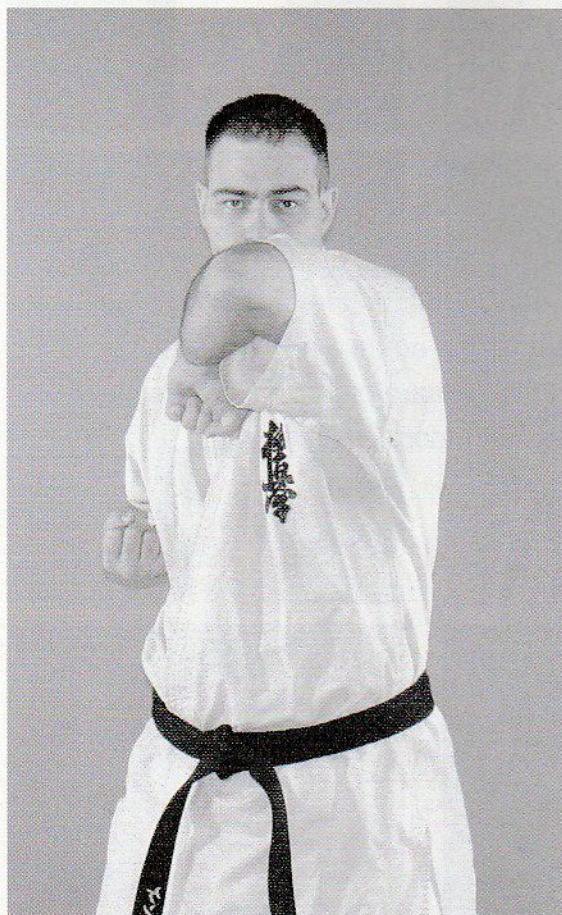
Gedan: az ütő kéz ujjai lefelé mutatnak, a Shotei az ágyékot célozza.



Mind a három Shotei ütést úgy hajtjuk végre, mint az alap Tsukit.

Jodan Hiji (Ate) Uchi

A Jodan Hiji Uchi egy olyan ütés, amelynél Jodan magasságban használjuk a könyökünket. A bal öklünk közel van a mellkasunkhoz, s a bal könyökünk a közép vonalon van. A Jodan Hiji Uchit köríves mozdulattal üssük a jobb könyökünkkel, míg ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba.

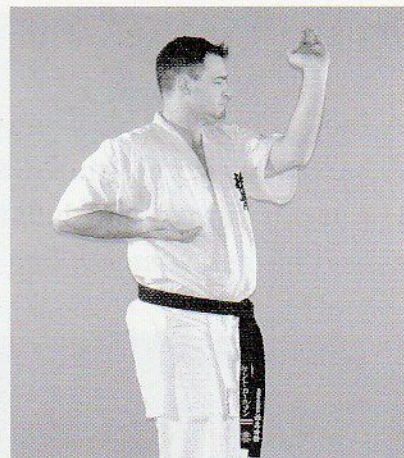
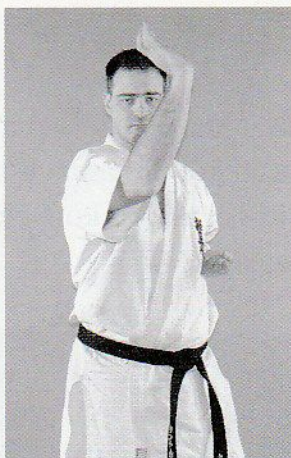


A Jodan Hiji Uchit köríves mozdulattal üssük a jobb könyökünkkel, míg ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba.

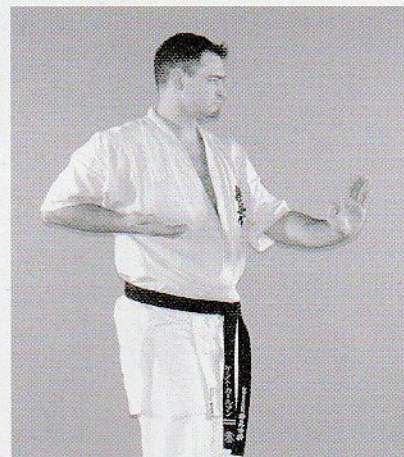
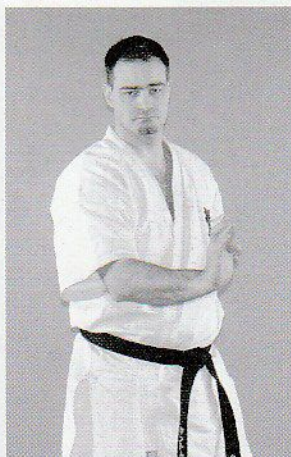
Blokkolás

Shotei Uke

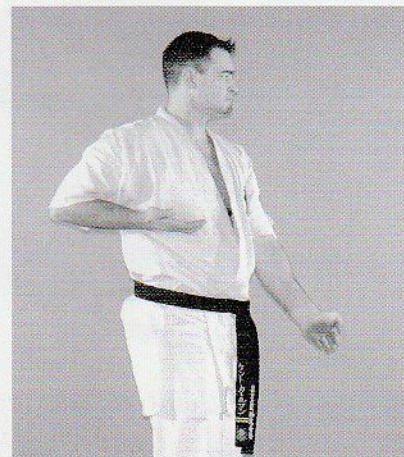
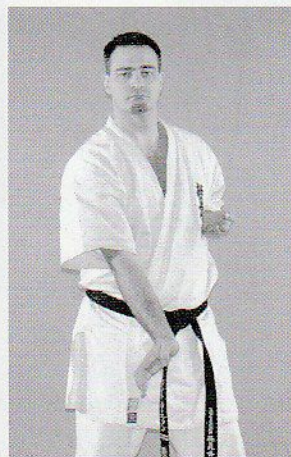
Jodan: a fejre mért ütések blokkolásánál használjuk. A blokkolást felfelé irányuló mozdulattal végezzük. Kezünk a középvonalnál egy kicsit följebb van, a fejünk tetejével egy magasságban. A blokkoláshoz használt kezünk ujjai a középvonalon túlmutatnak.



Chudan: körkörös mozdulattal végezzük. A Shotei keresztezi a középvonalat, s a testünk külső oldalára kerül. A blokkoláshoz használt kezünk ujjai felfelé mutatnak.



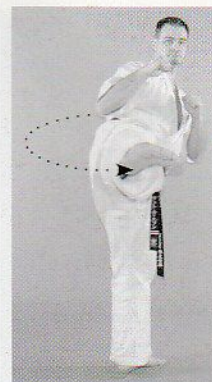
Gedan: a blokkolást átlósan lefelé hajtjuk végre. A blokkoláshoz használt kezünk ujjai a középvonalon túlmutatnak.



Rúgások

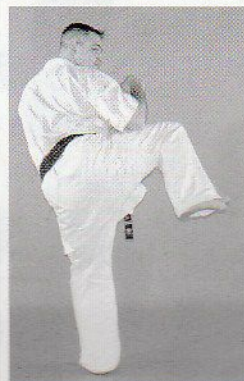
Chudan Mawashi Geri

A Yoi Dachiból emeljük fel a jobb lábunkat oldalirányban úgy, hogy a jobb térdünk a gyomrunk magasságába kerüljön. Chudan magasságban rúgjunk körkörösén, míg a másik lábunkkal és csípőnkkel belefordulunk a rúgásba. Húzzuk vissza a lábunkat, és tegyük le. A rúgásnál a Haisokut használjuk. A Chudan Mawashi Geri Chusokut ugyanígy rúgjuk, de ott a Chusokut használjuk.



Ushiro Geri

A jobb lábunkat emeljük olyan magasra, amilyenre csak bírjuk. Nézzünk át a jobb vállunk fölött, s rúgjunk közvetlenül hátra a középvonalon a sarkunkkal, a Kakatóval. A rúgás után a jobb lábunkat húzzuk vissza, s tegyük le. A Gedanhoz ugyanezt a technikát használjuk.



Kata

Pinan Sono San

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

Kumite

Jiyu Kumite

Már háromévnvi edzés lesz mögötted, így el kell kezdened kialakítanod egyéni stílusodat.