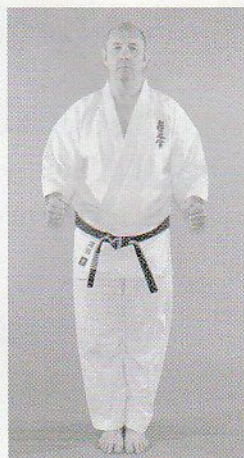
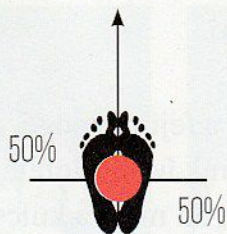


四

# Állások

## Heisoku Dachi

A Yoi Dachiból a jobb lábunkat húzzuk vissza a bal mellé úgy, hogy a két lábfejünk párhuzamos legyen, s összeérjen. A Naore parancsszóra a jobb lábunkkal lépünk ki Fudo Dachiba.



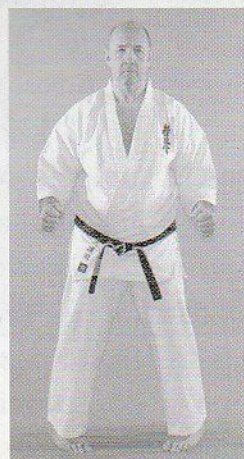
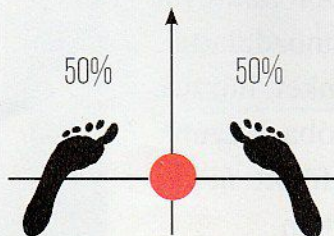
## Heiko Dachi

Hasonló módon hajtjuk végre, mint a Heisoku Dachit, azzal a különbséggel, hogy a lábfejünk nem érnek egymáshoz, csak párhuzamosan állnak, a kettő közötti távolság a vállszélességnél egy kicsit kisebb.



## Uchi Hachi Ji Dachi

A Yoi Dachiból emelkedünk lábujjhegyre, s a sarkunkat fordítsuk ki, hogy a lábujjaink befelé, a középvonal irányába álljanak.

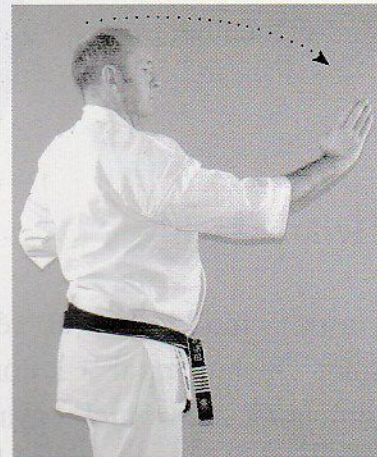
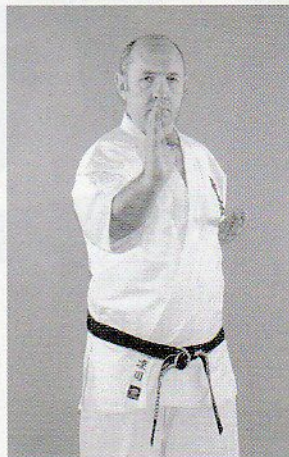
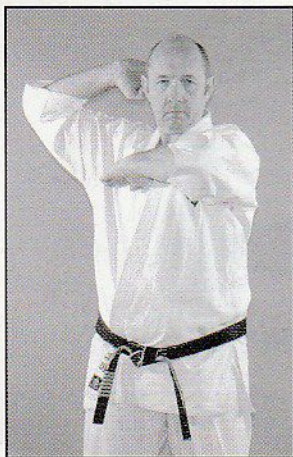


# Ütések

## Shuto Sakotsu Uchi

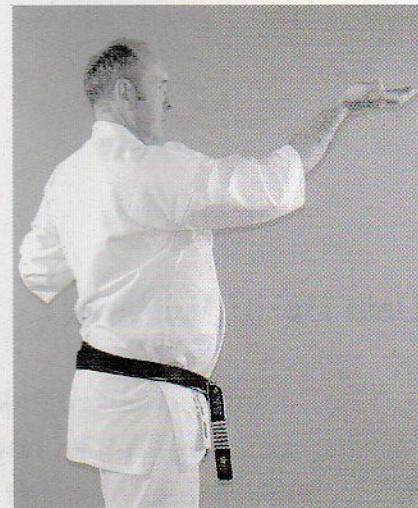
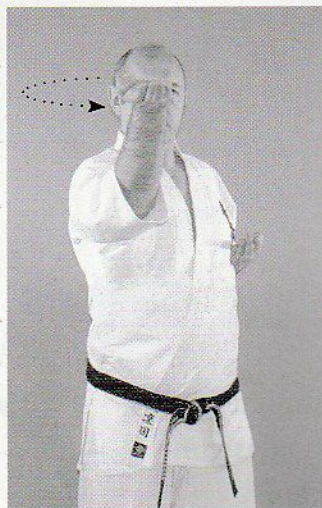
A jobb kezünket tegyük a fejünk mögé, a bal kezünket pedig a mellkasunk elé. A fejünk mögöl a jobb Shutóval üssünk ívesen lefelé, míg a bal kezünket visszahúzzuk Hikete pozícióba. Kezünk a középvonalon áll meg, a kulcscsont vonalában.

*Az első képen a Shuto Sakotsu Uchi, a Yoko Ganmen Uchi, az Uchi Komi és a Hizo Uchi kiindulópozíciója látható.*



## Shuto Yoko Ganmen Uchi

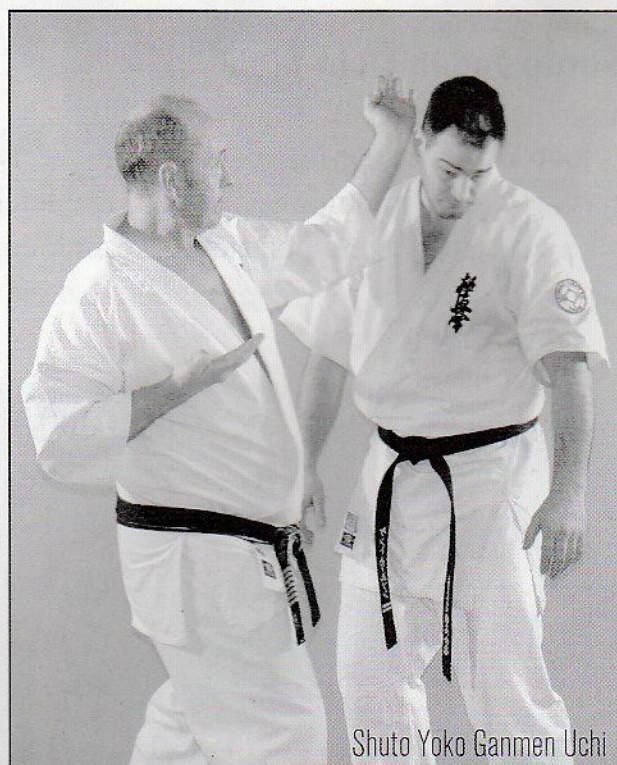
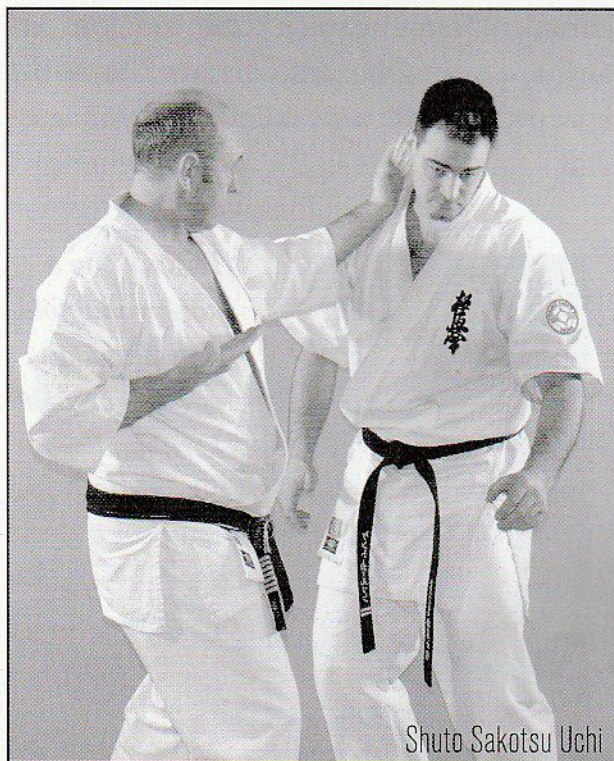
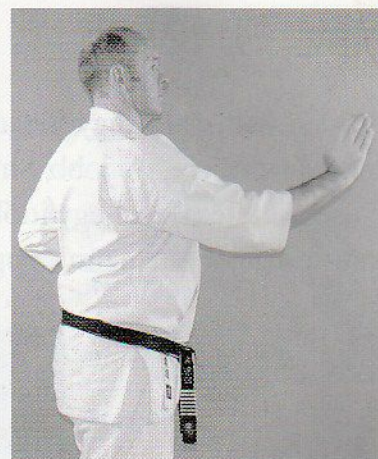
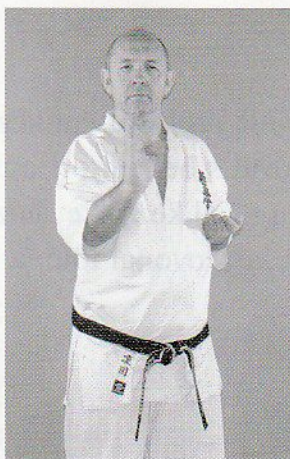
A jobb kezünket tegyük a fejünk mögé, a bal kezünket pedig a mellkasunk elé. Miközben csuklónkat hajlítjuk, a jobb Shutóval üssünk egy köríves mozdulattal. Ezalatt a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba. Kezünk épp a középvonal fölött álljon meg, szemmagasságban.



## Előkötés

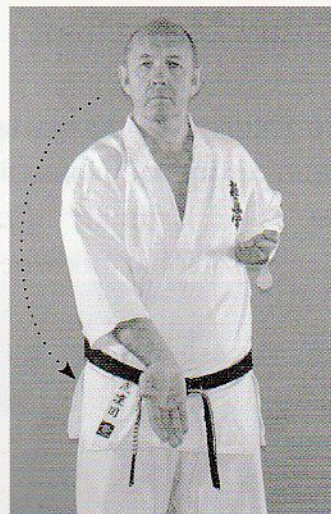
### Shuto Uchi Komi

A Shuto Uchi Komi egy olyan ütés, amelyet a középvonalon hajtunk végre. A bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba, miközben előrevisszük a jobb Shutót. Az ütés végén csuklónkat rántsuk felfelé úgy, hogy a jobb kezünk ujjai állmagasságban felfelé mutassanak.



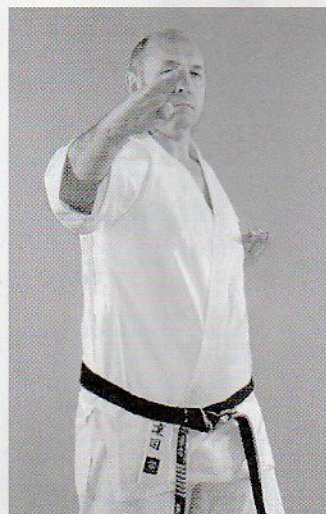
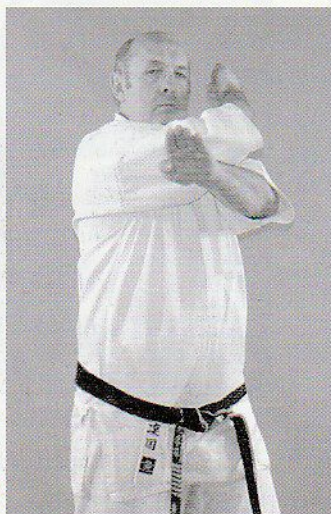
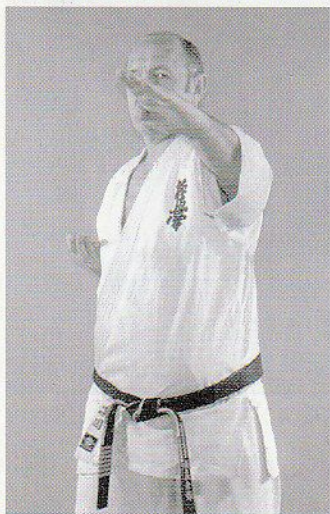
## Shuto Hizo Uchi

A jobb kezünket tegyük a fejünk mögé, a bal kezünket pedig a mellkasunk elé. A jobb Shutóval s behajlított csuklóval üssünk ívesen lefelé. Ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba. Kezünk épp a középvonal fölé, a köldökünk alá kerüljön.



## Shuto Jodan Uchi Uchi

A jobb kezünket tegyük a bal fülünk mellé, a bal karunk előremutasson a középvonalon. Arcunk előtt a jobb Shutóval üssünk kissé lefelé irányba, ezzel párhuzamosan a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba. Kezünk épp a középvonal fölé, a nyakunkkal egy magasságba kerüljön.

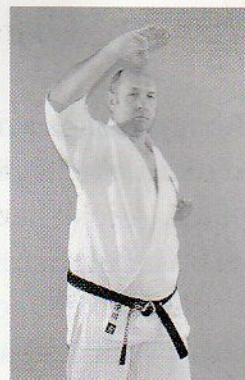


*Kezünk épp a középvonal fölé, a nyakunkkal egy magasságba kerüljön.*

# Blokkolás

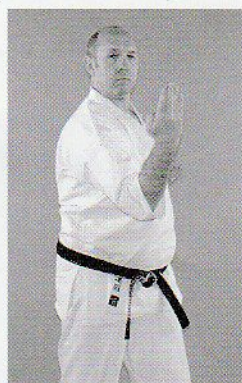
## Shuto Jodan Uke

Ugyanolyan, mint a Seiken Jodan Uke, azzal a különbséggel, hogy a Shutót használjuk.



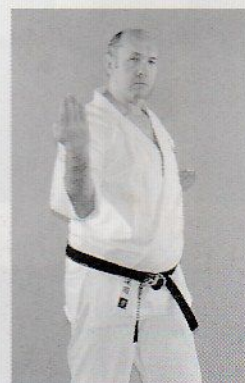
## Shuto Chudan Soto Uke

Ugyanolyan, mint a Seiken Chudan Soto Uke, azzal a különbséggel, hogy a Shutót használjuk.



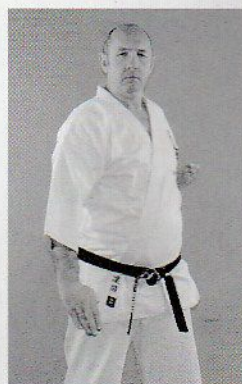
## Shuto Chudan Uchi Uke

Ugyanolyan, mint a Seiken Chudan Uchi Uke, azzal a különbséggel, hogy a Shutót használjuk.



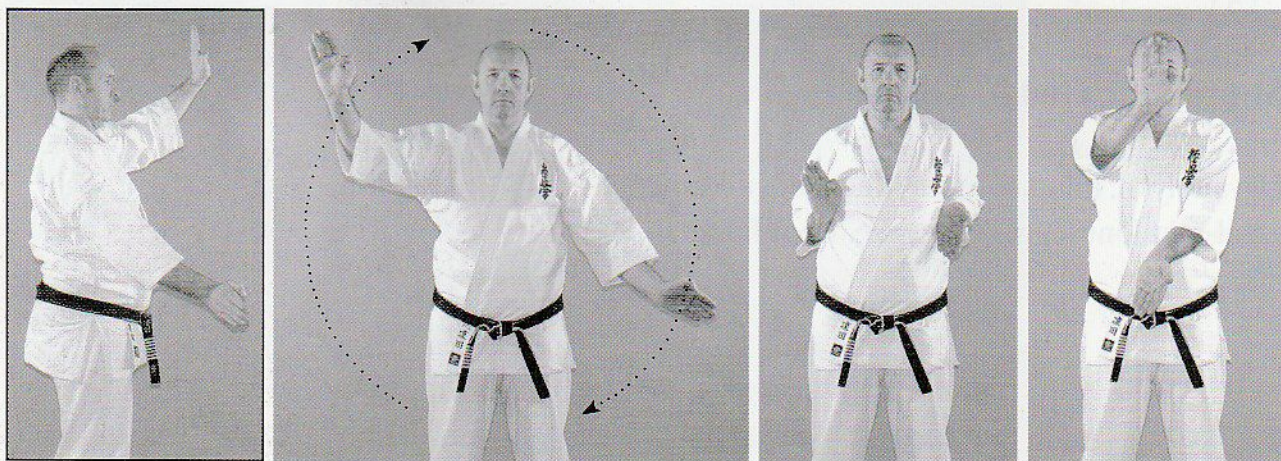
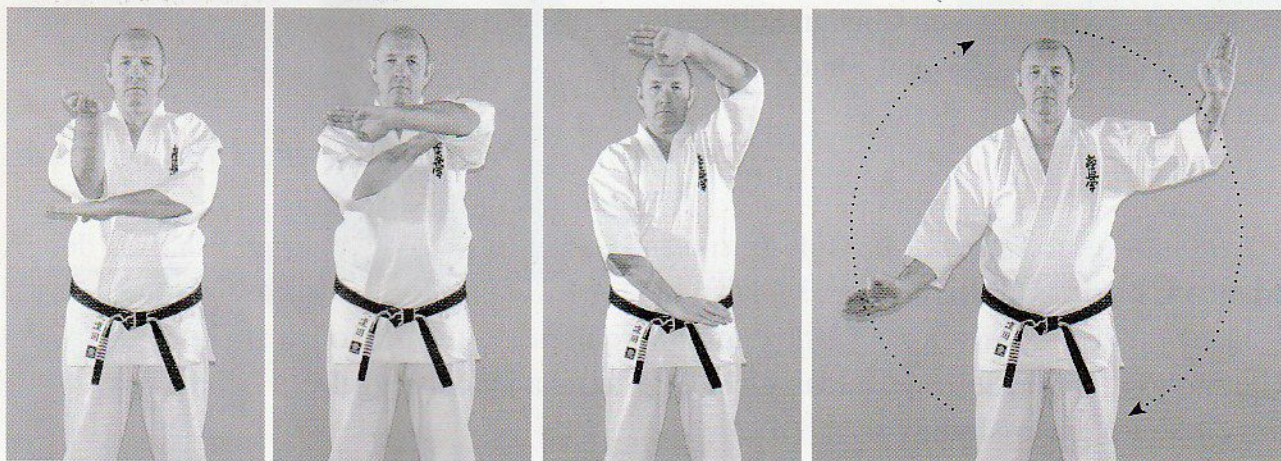
## Shuto Mae Gedan Barai

Ugyanolyan, mint a Seiken Mae Gedan Barai, azzal a különbséggel, hogy a Shutót használjuk.



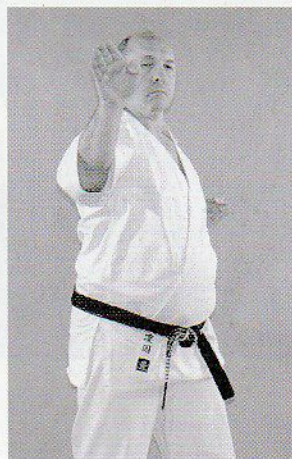
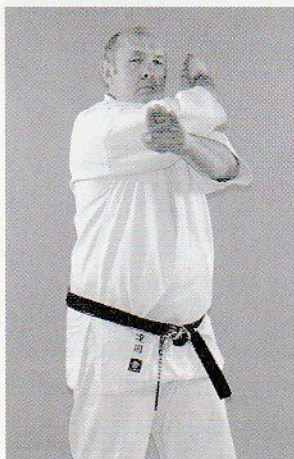
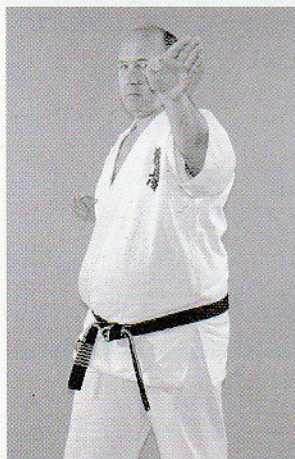
## Mawashi Uke

Ahogy a neve is mutatja, ez egy köríves blokkolás, amelyhez egyszerre használjuk mind a két kezünket. A bal karunk párhuzamos a padlóval, a jobb könyökünk a bal kézfejkön pihen. A jobb kezünket lefelé mozdítjuk, s egy köríves mozdulatot követően Hikete pozícióba kerül. Ezzel egy időben a bal kezünket felfelé mozdítjuk, s egy köríves mozdulattal szintén Hikete pozícióba kerül. A Hikete pozícióból a jobb kezünkkel egy Jodan Shotei Uchit ütünk, a bal kezünkkel pedig egy Gedan Shotei Uchit.



## Shuto Jodan Uchi Uke

A jobb kezünket tegyük a bal fülünk mellé, a bal karunk a középvonalon előremutat. Az arcunk előtt a jobb Shutóval blokkolunk, ezzel párhuzamosan a bal kezünket visszahúzzuk Hikete pozícióba. Kezünk épp a középvonal fölé kerül.

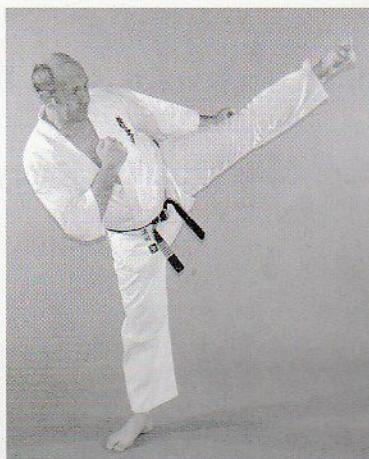


*Kezünk épp a középvonal fölé kerül.*

## Rúgások

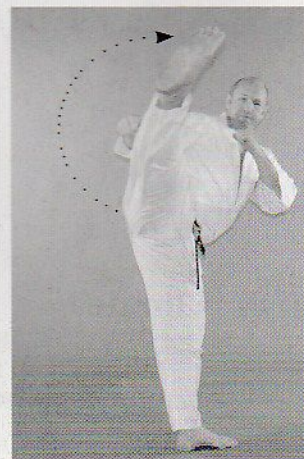
### Jodan Yoko Geri

Ugyanolyan, mint a Chudan Yoko Geri, azzal a különbséggel, hogy a rúgás Jodan magasságú.



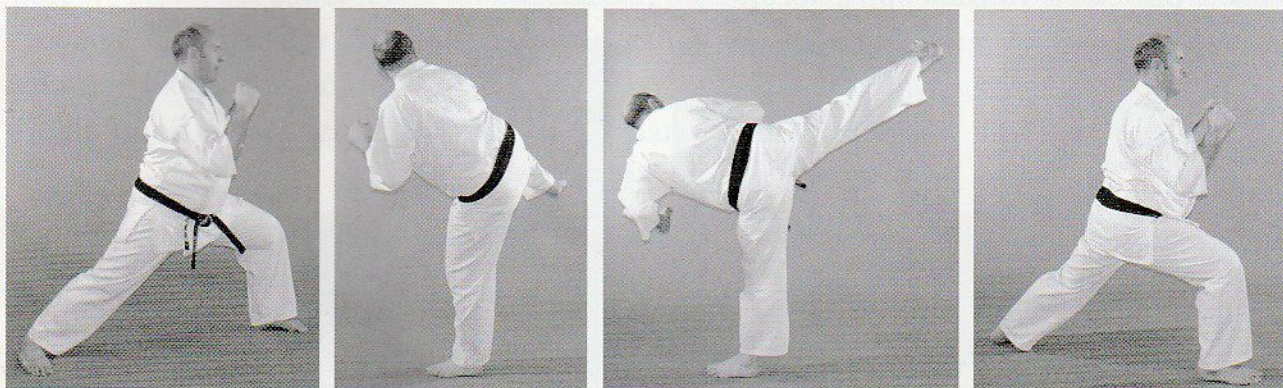
### Jodan Mawashi Geri

A Jodan Mawashi Geri Haisoku és a Chusoku ugyanolyan, mint a Chudan Mawashi Geri, azzal a különbséggel, hogy a rúgás Jodan magasságú.



## Jodan Ushiro Geri

A képeken a rúgást Zenkutsu Dachiban mutatom be. A Jodan Ushiro Geri ugyanolyan, mint a Chudan Ushiro Geri, azzal a különbséggel, hogy a rúgás Jodan magasságú.



## Kata

### Sanchin Kata & Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni, San

A Sanchin jelentése „három csata”, Kínából Kanryo Higaonna hozta Okinavába. A Sokugi jelentése „Kata rúgás”.

## Kumite

### Jiyu Kumite

Ezen a szinten a gothenburgi Karate Kai-ban tanítványaimnak öt kétperces küzdelmet kell teljesíteniük.