

Ushiro Genshi

Ushiro Genshi (後生) - A collection of poems by Ushiro Genshi, a poet from the Edo period. The poems are arranged in a specific order, often reflecting a seasonal or thematic progression.

三

三

三

Sokugi Tetsu & Sokugi Tetsuoka Sune Ichi, Ni, San

Sokugi Tetsu (素功 鉄) - A collection of poems by Sokugi Tetsu, a poet from the Edo period. The poems are arranged in a specific order, often reflecting a seasonal or thematic progression.

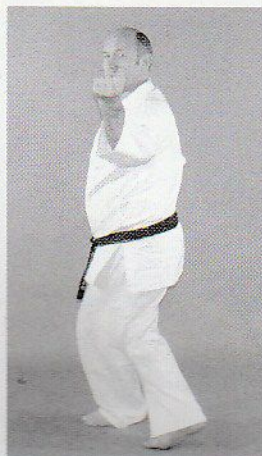
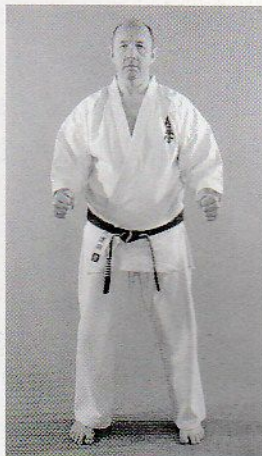
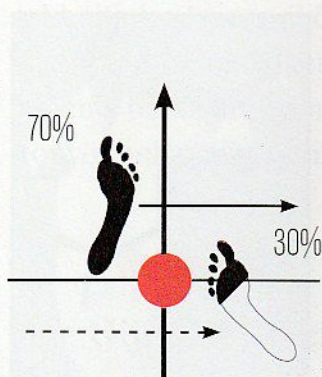
三

Sokugi Tetsu (素功 鉄) - A collection of poems by Sokugi Tetsu, a poet from the Edo period. The poems are arranged in a specific order, often reflecting a seasonal or thematic progression.

Állások

Kake Dachi

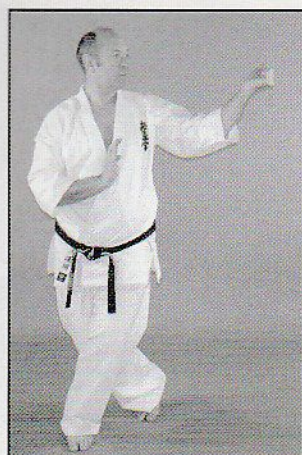
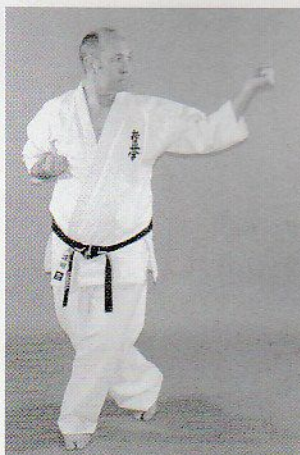
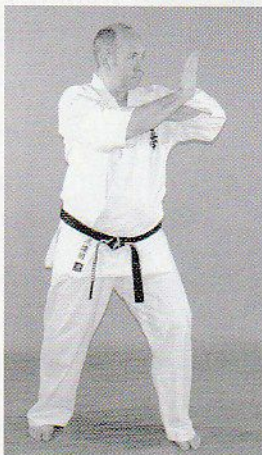
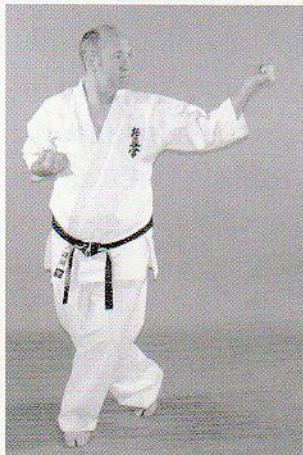
A Yoi Dachiból lépünk előre a bal lábunkkal, s üssünk egy Uraken Uchit. A lépés végén a bal lábunk hátulról keresztezi a jobb lábunkat. Testsúlyunk 70%-a a bal lábunkra, 30%-a a jobb lábunkra nehezedik.



Testsúlyunk 70%-a a bal lábunkra, 30%-a a jobb lábunkra nehezedik.

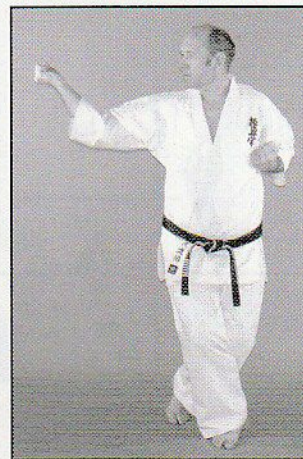
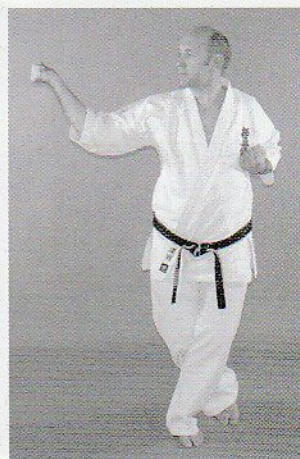
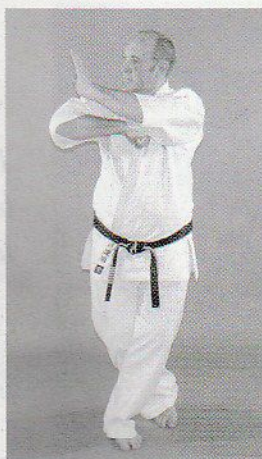
Kake Dachi Ido-geiko

A bal lábunkkal lépünk előre, a jobb Shoteit az arcunk elé tesszük. A bal kezünkkel egy Uraken Uchit ütünk. A legutolsó képen a Hikete pozíció helyett láthatunk egy másik megoldást.



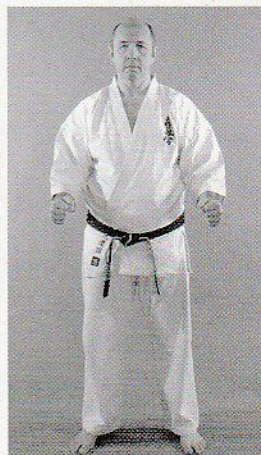
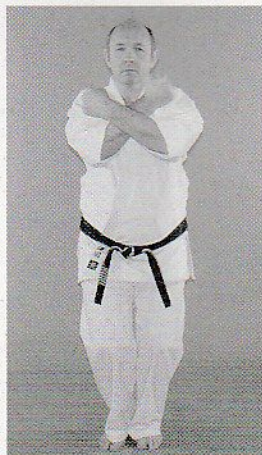
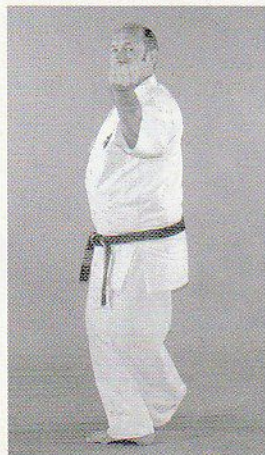
Kake Dachi Mawatte

Anélkül, hogy a lábunkat megmozdítanánk, a fejünket fordítsuk el 180°-ban, míg a jobb kezünkkel egy Uraken Uchit ütünk. A Mawatte utáni első lépésnél a jobb lábunkkal lépünk előre, hogy a bal lábunkat kereszteljük a jobb mögött.



Kake Dachi Naore

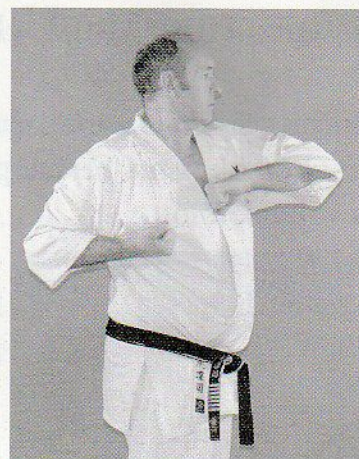
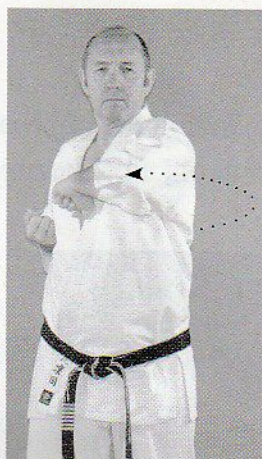
A bal lábunkkal lépünk előre úgy, hogy lábunk az elöl lévő lábunkhoz érjen. Ezzel együtt a kezünket kereszteljük a mellkasunk előtt, s a bal lábunkkal lépünk ki Fudo Dachiba.



Ütések

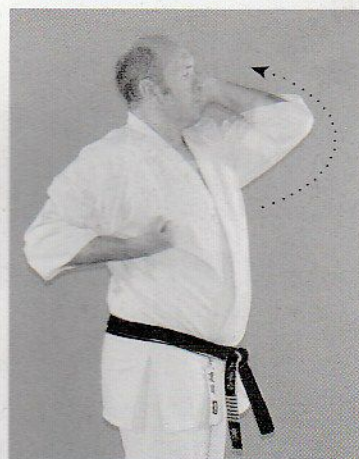
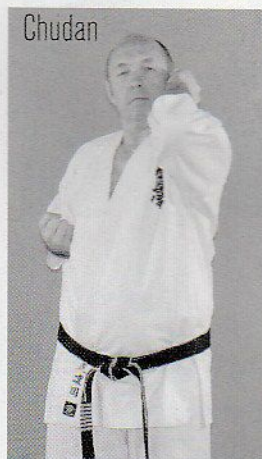
Chudan Hiji (Ate) Uchi

A Chudan Hiji Uchi egy olyan ütés, amely-nél az Empi (könyök) használjuk Chudan magasságban. Az ütést köríves mozdulattal hajtjuk végre, miközben a jobb kezünket visszahúzzuk Hikete pozícióba. Az ütés végén a bal öklünk a mellkasunkhoz, a bal könyökünk pedig a középvonalra kerül.

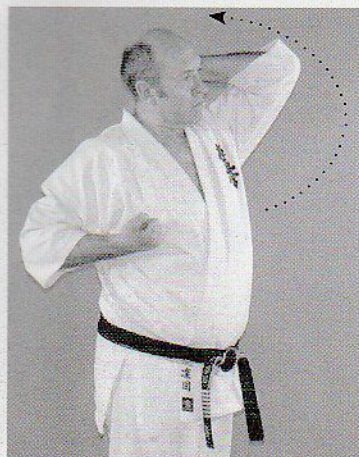
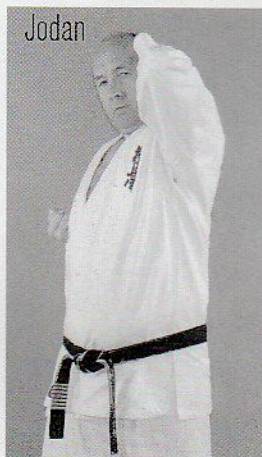


Age Hiji (Ate) Uchi

A Chudan Age Hiji Uchi egy fölfelé irányuló ütés, mely közben a jobb kezünket visszahúzzuk Hikete pozícióba. Az ütés végén a bal Empi állmagasságba kerül, a bal könyökünk pedig a középvonalra.

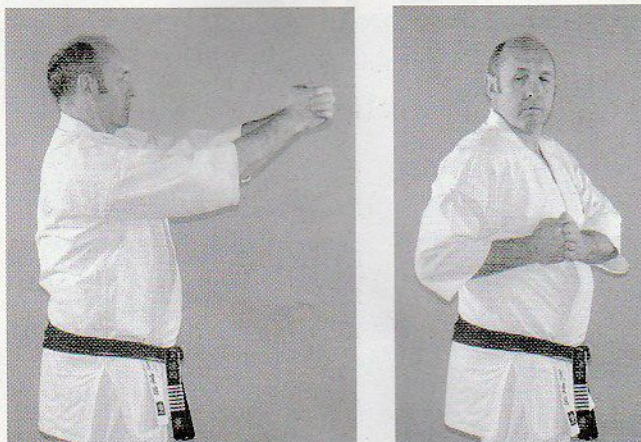


Jodan Age Hiji Uchi: a Chudan Age Hiji Uchi és a Jodan Age Hiji Uchi között a fókuszálási pontban van különbség. A Chudannal a testre célzunk, míg a Jodannal az állra. Az ütés homlokmagasságban ér véget.



Ushiro Hiji (Ate) Uchi

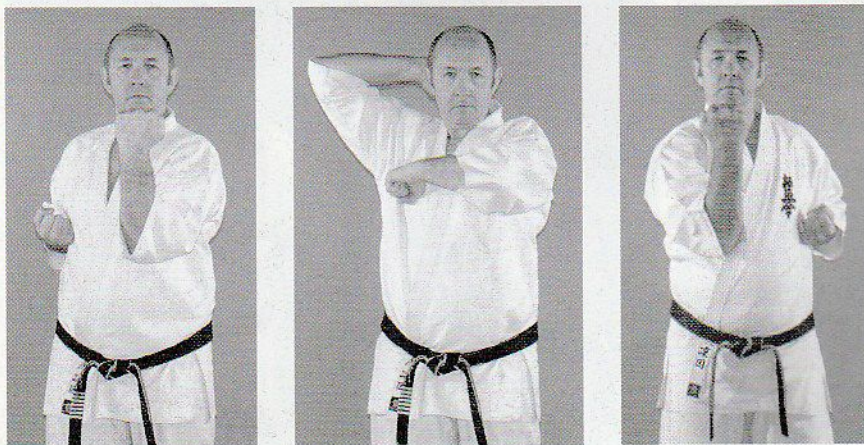
Először nyújtjuk előre a jobb kezünket, s öklünket fogjuk át a bal kezünkkel. A jobb kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba, a bal kezünket nyissuk ki, s az ütés végén nézzünk hátra a vállunk fölött.



„A Hiji ütések hatásos technikák, amelyekhez a könyököt használjuk. Tanuljuk meg őket jól!”

Oroshi Hiji (Ate) Uchi

Ez egy lefelé irányuló ütés, melyhez az Empit használjuk. A jobb öklünket tegyük a fejünk mögé, a bal karunkat pedig a mellkasunk elé. Üssünk a fejünk fölött a középvonalon, a jobb Hiji végül állmagasságba kerüljön.



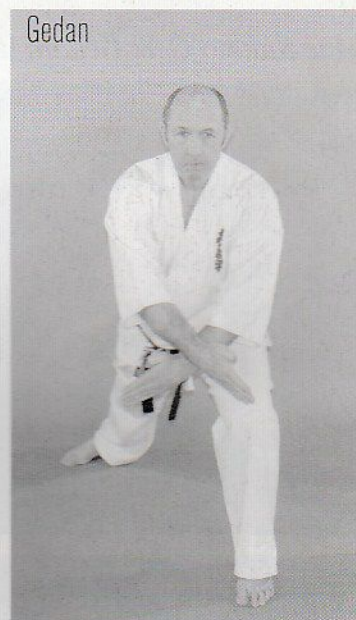
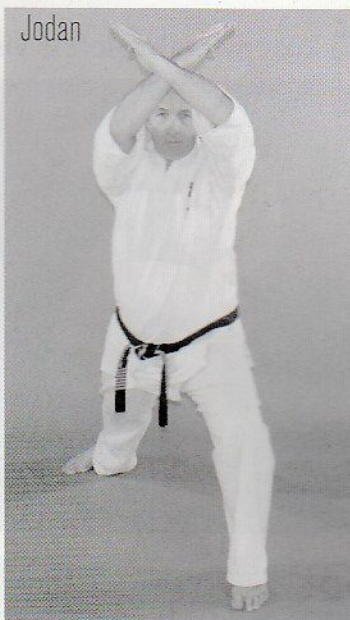
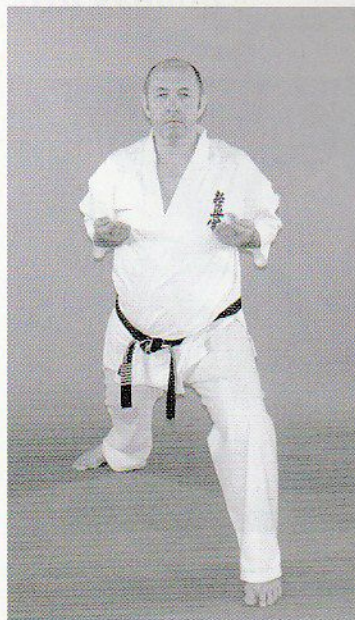
Az Oroshi Hiji Uchi ütést általában Kiba Dachiban hajtjuk végre.

Blokkolás

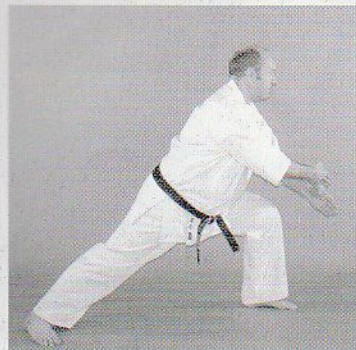
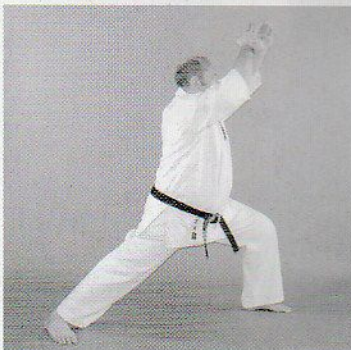
Shuto Juji Uke

Shuto Juji Uke Jodan: Zenkutsu Dachiból indulunk, mindkét kezünk Hikete pozícióban van. Blokkoljunk felfelé, mialatt a kezünket a fejünk fölött keresztezzük. Ha a bal lábunk van elől, a bal kezünk legyen kívül.

Shuto Juji Uke Gedan: a kiindulóhelyzet ugyanaz, mint a Jodannál. Ez esetben viszont kissé előrehajolva lefelé blokkolunk. Ha a bal lábunk van elől, a bal kezünk a jobb alatt lesz.



...Zenkutsu Dachiból indulunk, mindkét kezünk Hikete pozícióban van.



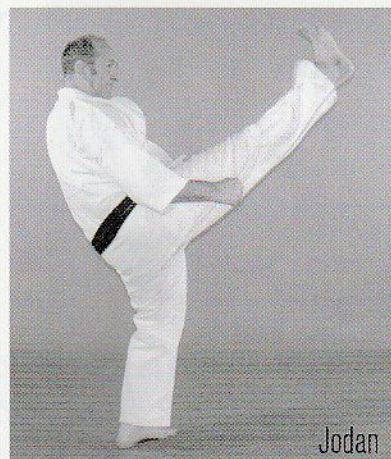
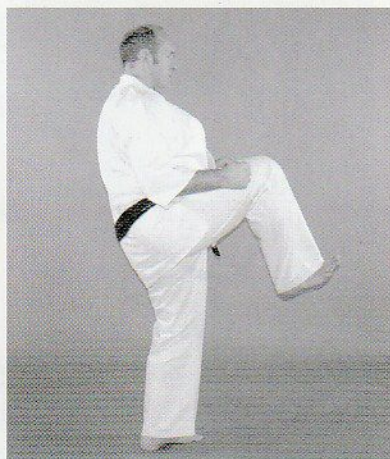
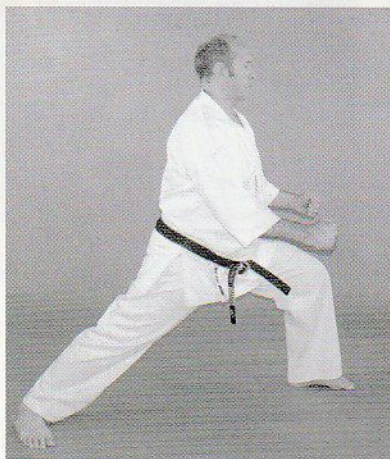
Rúgások

Mae Kakato Geri

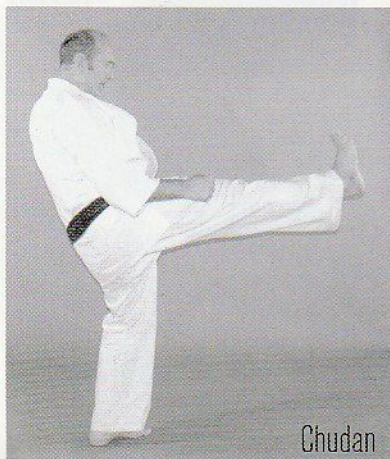
Mae Kakato Geri Jodan: ahogy a Mae Gerinél, a térdünket itt is olyan magasra kell emelni, ahogy csak tudjuk. A rúgásnál használjuk a Kakatót (sarok), s a középvonalon célozzuk meg a Jodan magasságot.

Mae Kakato Geri Chudan: ugyanolyan, mint a Jodan, azzal a különbséggel, hogy a hasi idegközpontra célzunk.

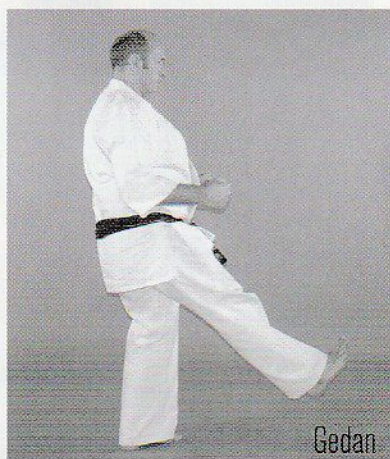
Mae Kakato Geri Gedan: lábunkat a középvonalon lefelé visszük.



Jodan



Chudan



Gedan

A Mae Gerinél egy kicsit lassabb, de némiképp erőteljesebb rúgás.

Kata

Pinan Sono Yon

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

Kumite

Jiyu Kumite

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

Hiraken Onishi Uchi

A jobb kezünkkel fogjuk a fejünk
mellette a bal kezünkkel pedig a térd
magját. A testünk egyenes, a lábunk
széles, a bal kezünk testünk másik
oldalával egy magasságra állunk.