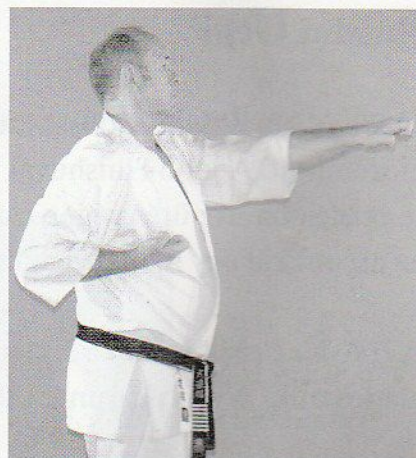
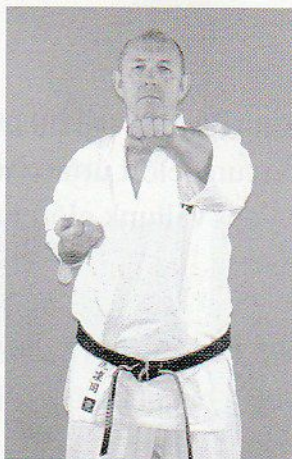




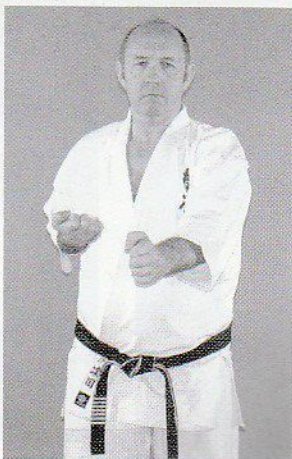
Ütések

Hiraken Tsuki

A *Hiraken Tsuki Jodan* a torokra mért ütés, amelyhez a Hirakent használjuk. Az ütést a középvonalon hajtjuk végre.

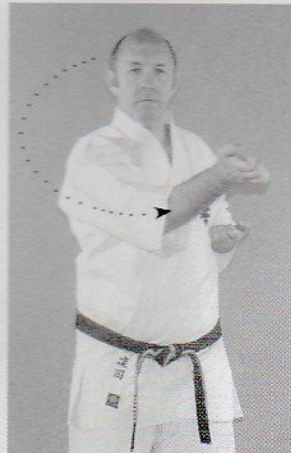
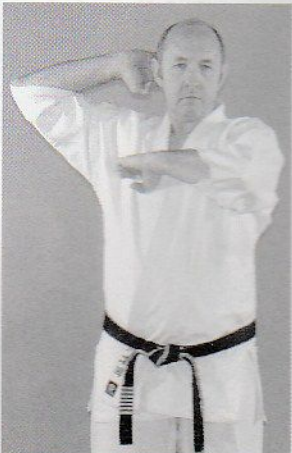


A *Hiraken Tsuki Chudan* a hasi idegközpontra célzott ütés, a Hirakent függőlegesen tartjuk.



Hiraken Oroshi Uchi

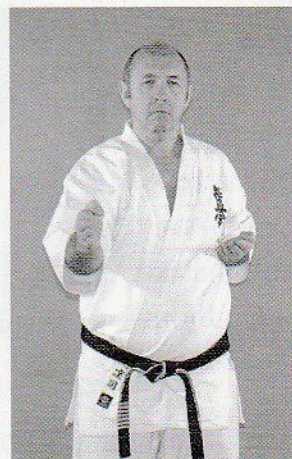
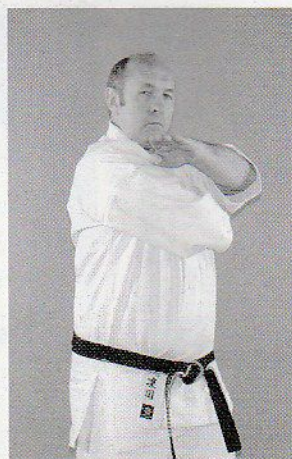
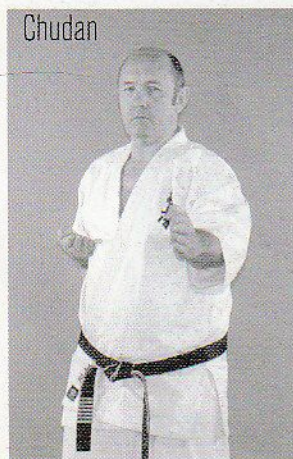
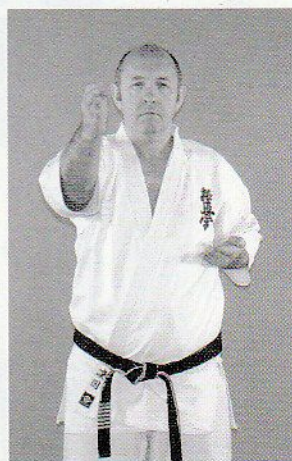
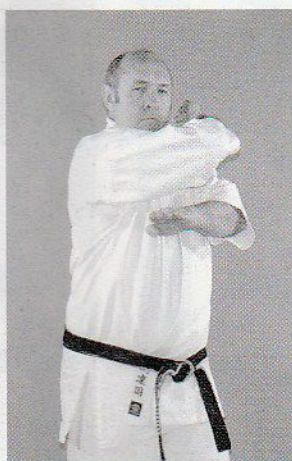
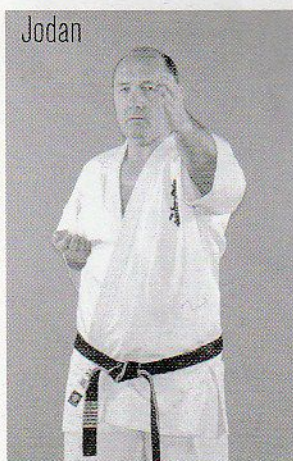
A jobb kezünket tegyük a fejünk mögé, a bal kezünket pedig a testünk elé. A testünk előtt átlósan ütünk, a bal kezünk testünk másik oldalával egy magasságban álljon meg.



Haishu Uchi

Haishu Uchi Jodan: a jobb kezünket tegyük a bal fülünk mellé, a bal karunk a középvonalon előremutat. A jobb Haishuval az arcunk előtt ütünk, míg a bal kezünket visszahúzzuk Hike-te pozícióba. Az ütés végén csípőnk és vállunk előrenéz, a jobb kezünk a középvonal fölött, az arcunkkal egy magasságban áll meg.

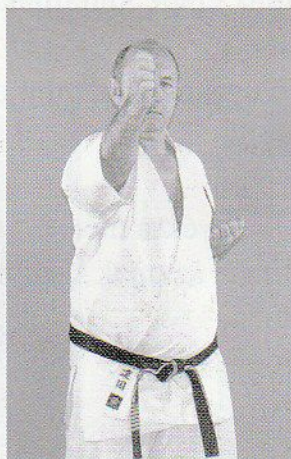
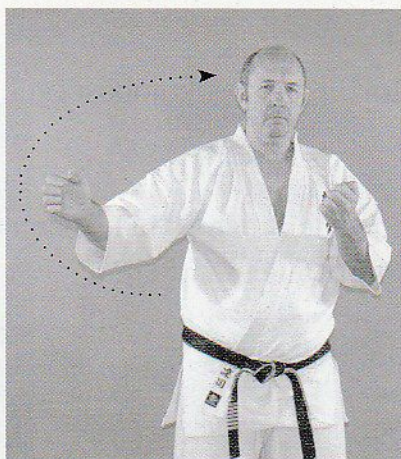
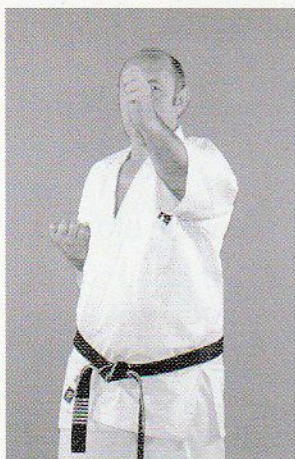
A **Haishu Uchi Chudan** a Jodannal azonos, azzal a különbséggel, hogy az ütő kezet a hónunk alá tesszük. A jobb karunkat tegyük a bal alá, s üssünk Chudan magasságban.



Az ütés végén csípőnk és vállunk előrenéz...

Hiraken Mawashi Uchi

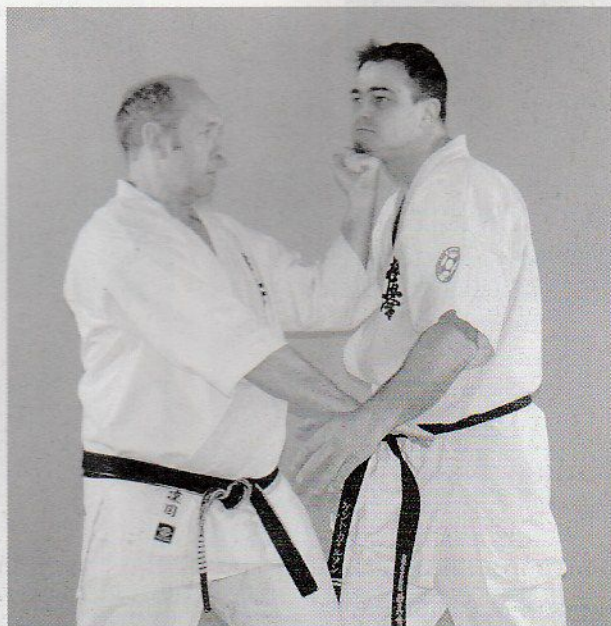
Üssünk a jobb Hirakennel körkörösén a közép vonalig arcmagasságba. Ezzel egy időben a bal kezünket húzzuk vissza Hikete pozícióba.



*Üssünk a jobb
Hirakennel
körkörösén...*

Age Jodan Tsuki

Az Age Jodan Tsuki az állra mért, felfelé irányuló ütés, amelyet általában a Kiba Dachiban hajtunk végre. Hikete pozícióból a bal Seikennel felfelé ütünk a közép vonalon, a kezünk épp az áll vonala fölött áll meg. Ezzel együtt a jobb kezünket visszahúzzuk Hikete pozícióba.

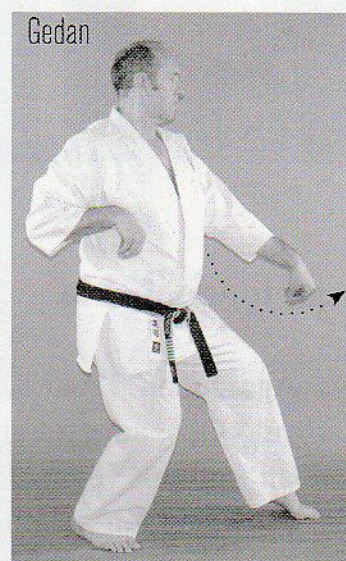
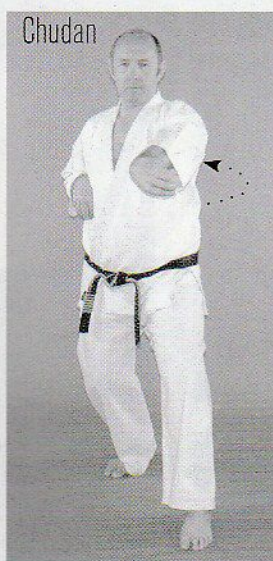
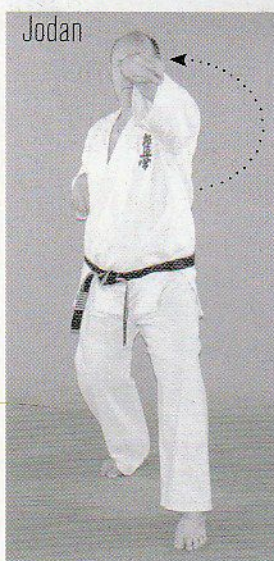


Koken Uchi

Koken Jodan Uchi: egy körkörös mozdulattal hajtjuk végre úgy, hogy a csuklónkat behajlítjuk, ahogy csak tudjuk. Az ütés végén a bal Koken a középvonalra kerül arcmagasságba; a bal kezünk ujjai tőlünk elfelé mutatnak.

Koken Chudan Uchi: ugyanolyan, mint a Jodan, azzal a különbséggel, hogy Chudan magasságban ütünk.

Koken Gedan Uchi: az ágyékra mért ütés, melynek végén a bal Koken kissé fölfelé mozdul, s a középvonalon áll meg, az ujjak saját magunk felé mutatnak.



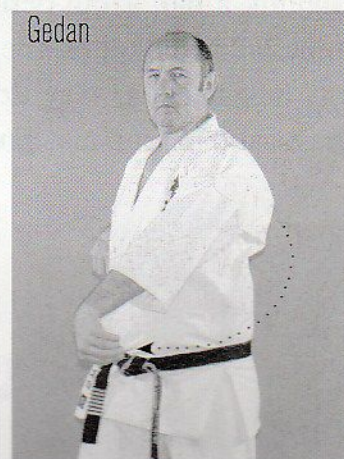
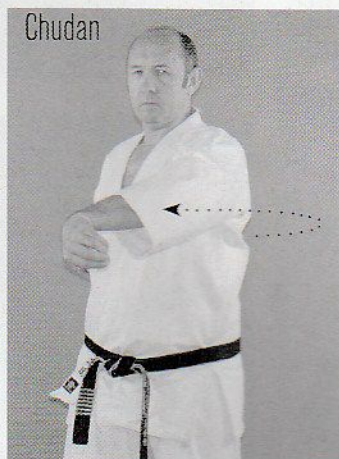
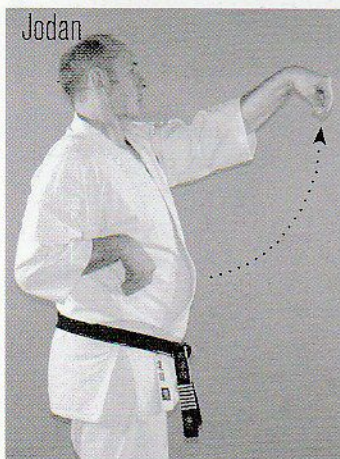
Blokkolás

Koken Uke

Koken Jodan Uke: felfelé blokkolás, melynek végén a bal Koken a középvonalon áll meg szemmagasságban.

Koken Chudan Uke: egy körkörös mozdulattal hajtjuk végre úgy, hogy a csuklónkat behajlítjuk, ahogy csak tudjuk. A blokkolás végén a bal Koken a testünk másik oldalára kerül, bal kezünk ujjai tőlünk elfelé mutatnak.

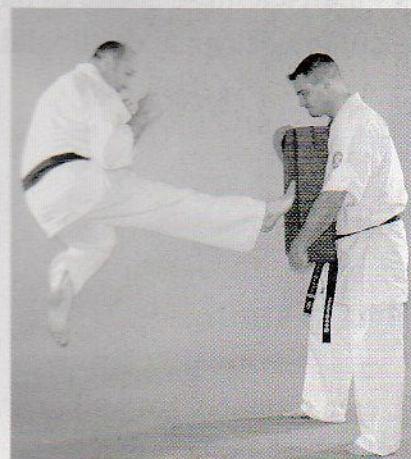
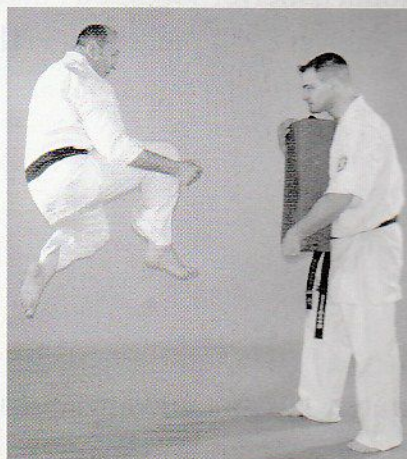
Koken Gedan Uke: ugyanolyan, mint a Chudan, azzal a különbséggel, hogy Gedan magasságban blokkolunk.



Rúgások

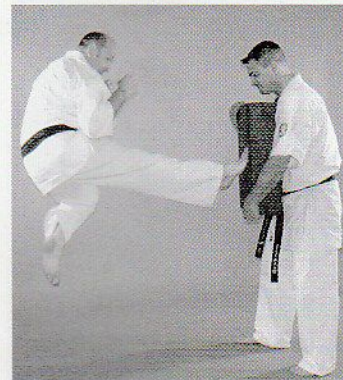
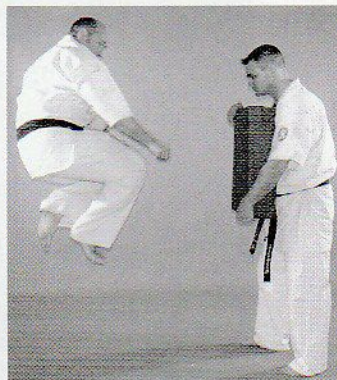
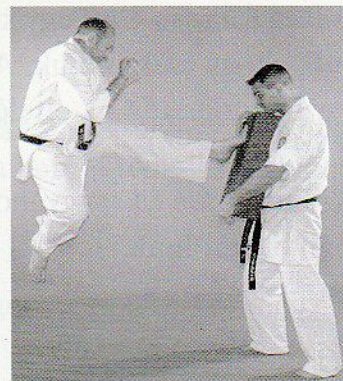
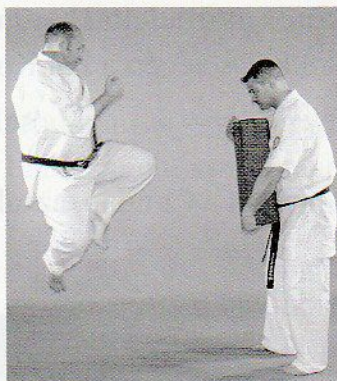
Tobi Mae Geri

Először a jobb lábunkkal előreugrunk, s majd a jobb lábunkkal rúgunk. Felugorhatunk és rúghatunk a hátul lévő lábunkkal is.



Tobi Nidan Geri

A Tobi Nidan Geri egy ugrás közben végrehajtott rúgás, amelyhez mind a két lábunkat használjuk. Először a bal lábunkkal ugorjunk előre, majd rúgjunk a bal, aztán pedig a jobb lábunkkal. Mindkét esetben rúghatunk egy magasságba, vagy az egyik rúgás magasabb lehet a másikonál.



Kata

Pinan Sono Go & Gekisai Dai

A Pinan jelentése „béke és harmónia”, melyet 1905-ben Anko Itosu talált ki. A Gekisai Dai jelentése „legyőzni és elfoglalni”, melyet 1940-ben Miyagi talált ki.

Kumite

Jiyu Kumite

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