

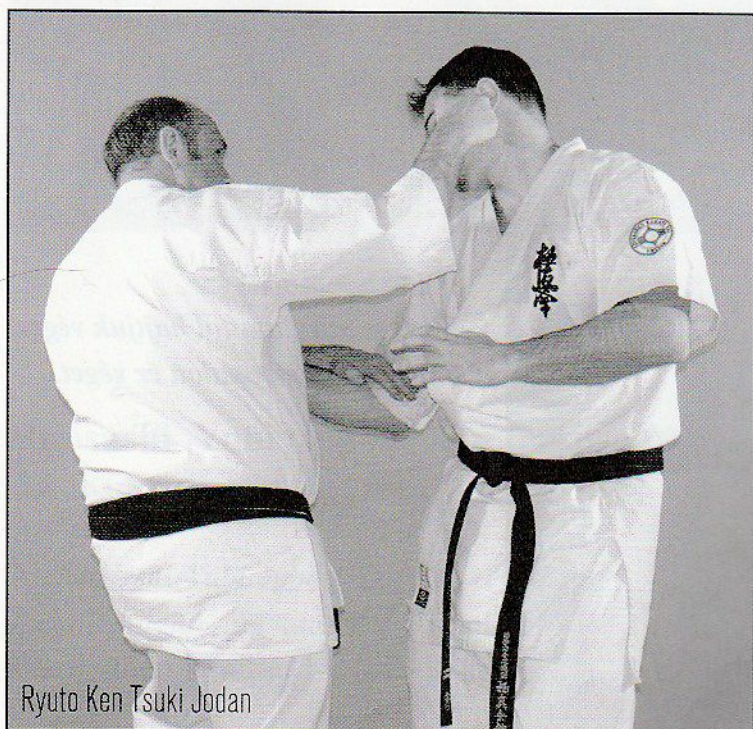
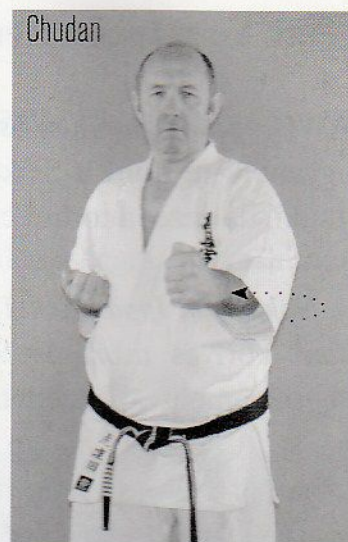
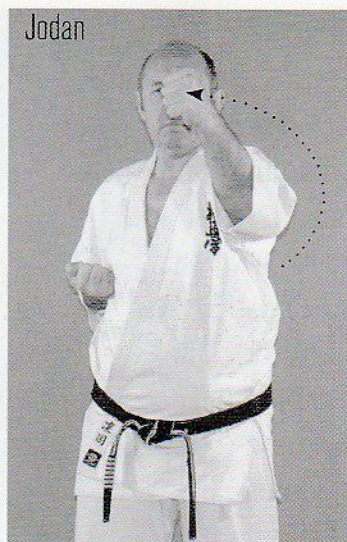


Ütések

Ryuto Ken Tsuki

A *Ryuto Ken Tsuki Jodan* a fejre mért ütés, melyhez a Ryuto Kent használjuk. Az ütést köríves mozdulattal hajtjuk végre, kezünk a középvonalon áll meg.

A *Ryuto Ken Tsuki Chudan*: ugyanolyan, mint a Jodan, azzal a különbséggel, hogy Chudan magasságban ütünk.

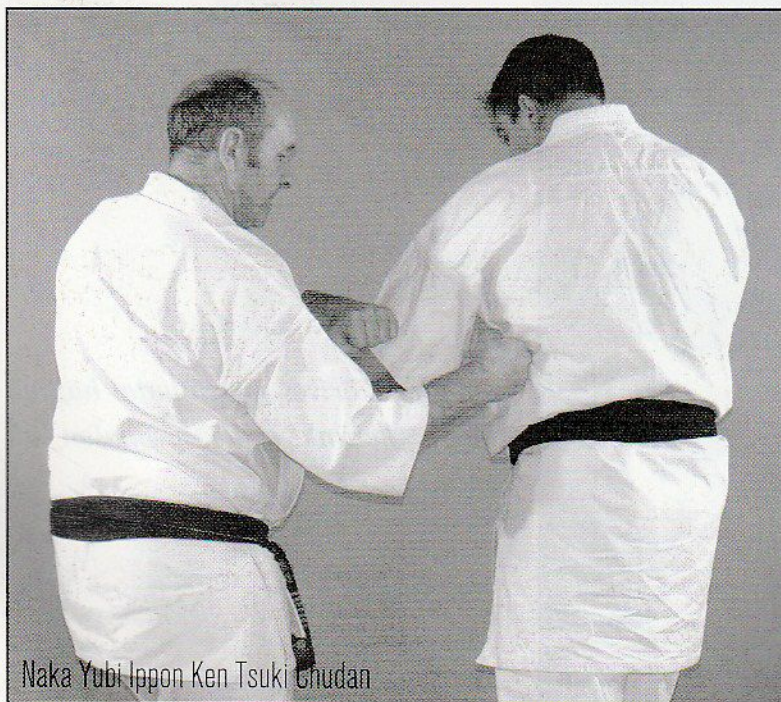
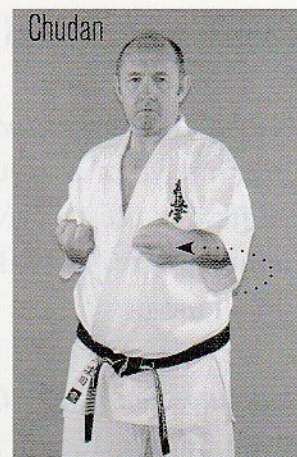
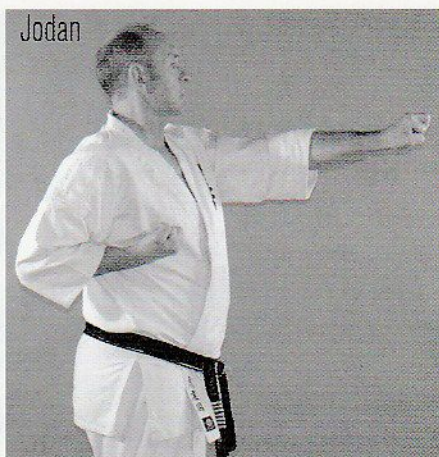


Az ütést köríves mozdulattal hajtjuk végre, kezünk a középvonalon áll meg.

Naka Yubi Ippon Ken Tsuki

A *Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan* ugyanolyan, mint a *Seiken Jodan Tsuki*, de ezzel a torkot célozzuk.

A *Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Chudant* köríves mozdulattal hajtjuk végre, amely a középvonalon ér véget. A *Seiken Chudan Tsuki*hoz hasonlóan a testre mért egyenes ütésként is végrehajtható.



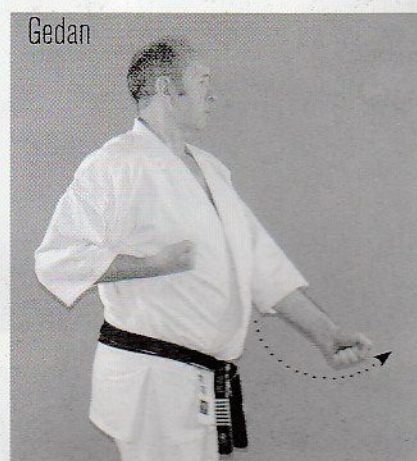
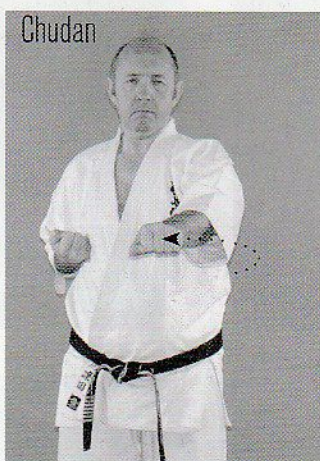
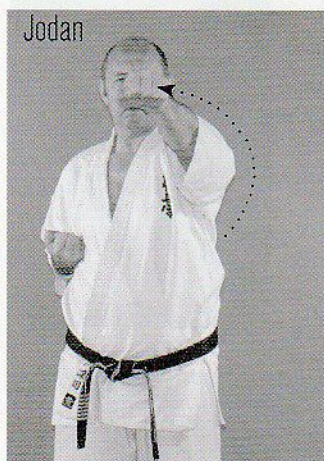
Köríves mozdulattal hajtjuk végre, amely a középvonalon ér véget.

Oya Yubi Ken Uchi

Az *Oya Yubi Ken Uchi Jodan* fejre mért ütés, melyhez az Oya Yubi Kent használjuk. Az ütést köríves mozdulattal hajtjuk végre, amely a középvonalon ér véget.

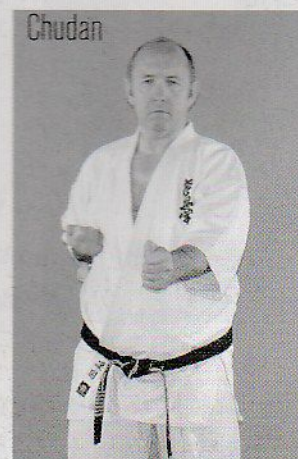
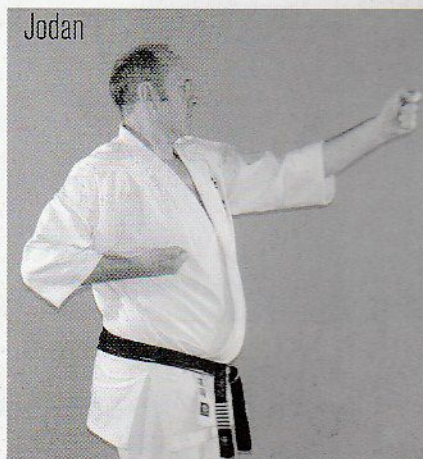
Az *Oya Yubi Ken Uchi Chudan* ugyanolyan, mint a Jodan, azzal a különbséggel, hogy Chudan magasságban ütünk.

Az *Oya Yubi Ken Uchi Gedan* ugyanolyan, mint a Koken Gedan Uchi.



Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki

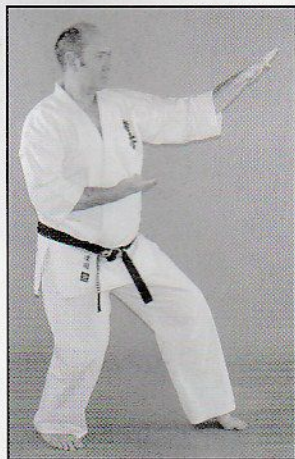
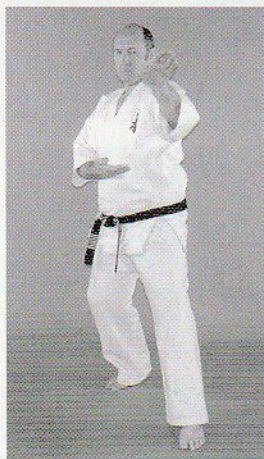
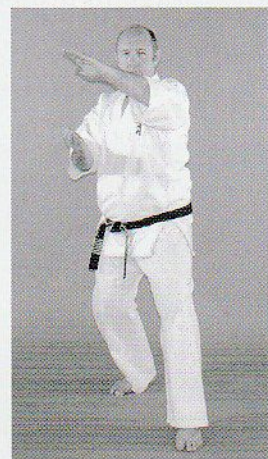
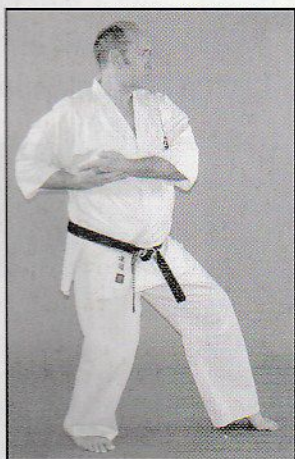
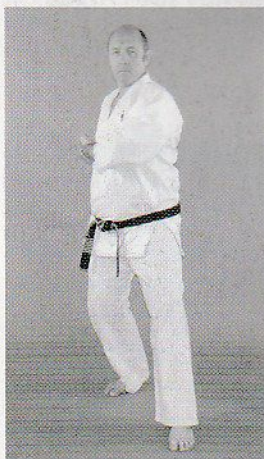
A *Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan/Chudan* ugyanolyan, mint a Seiken Jodan Tsuki és a Seiken Chudan Tsuki.



Blokkolás

Kake Uke

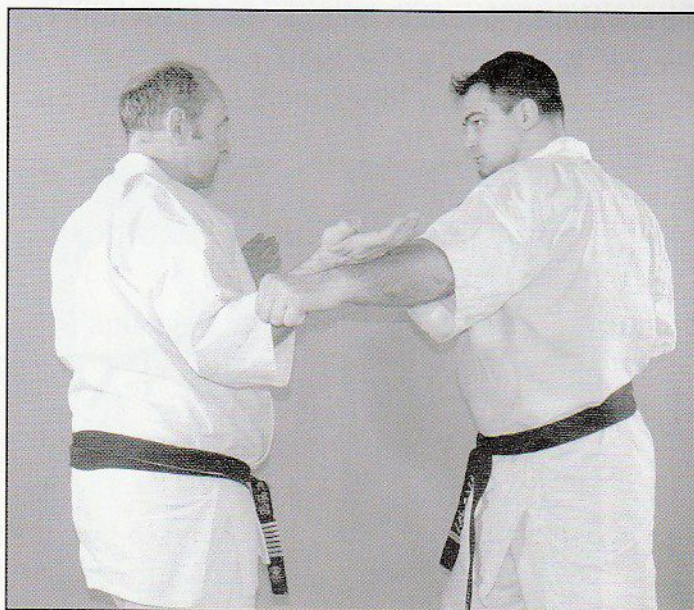
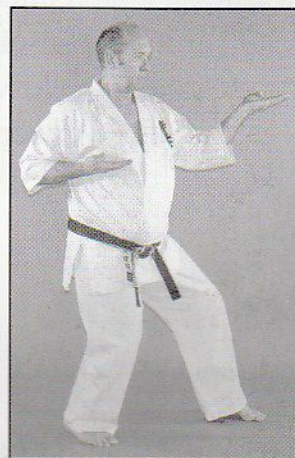
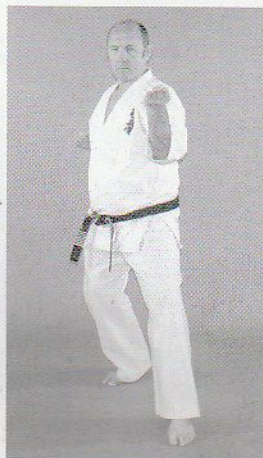
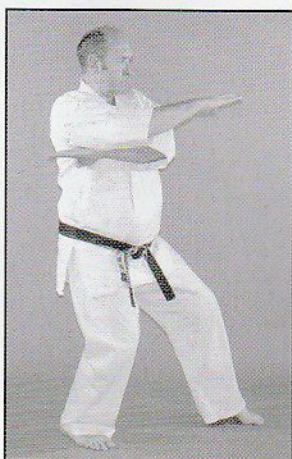
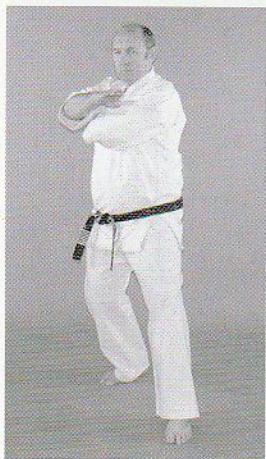
Hikete pozícióból indulunk, a bal kézfejünk a jobb tenyerünkben nyugszik. Mindkét karunkkal egyszerre írunk le egy köríves mozdulatot; a bal kezünkkel nagyobb mozdulatot teszünk, mint a jobbal. A bal kezünk épp a középvonal fölött áll meg fejmagasságban, a jobb kezünket a hasi idegközponthoz tesszük.



Mindkét karunkkal egyszerre írunk le egy köríves mozdulatot; a bal kezünkkel nagyobb mozdulatot teszünk, mint a jobbal.

Chudan Haito Uchi Uke

Ugyanolyan, mint az alap Seiken Chudan Uchi Uke, azzal a különbséggel, hogy mindkét kezünk nyitva van, s a blokkolás végén a bal csuklónkat Haito pozícióba hajlítjuk.

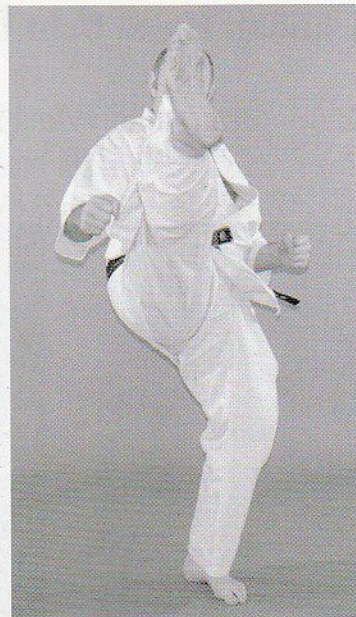
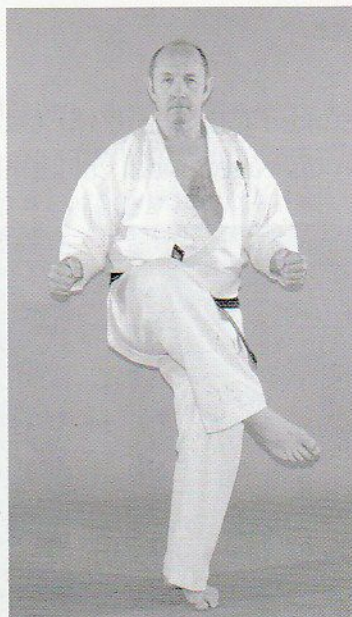


Ugyanolyan, mint az alap Seiken Chudan Uchi Uke, azzal a különbséggel, hogy mindkét kezünk nyitva van...

Rúgások

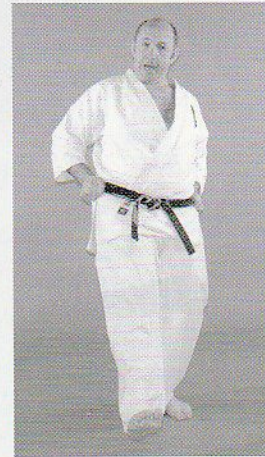
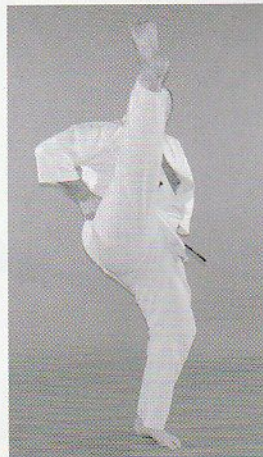
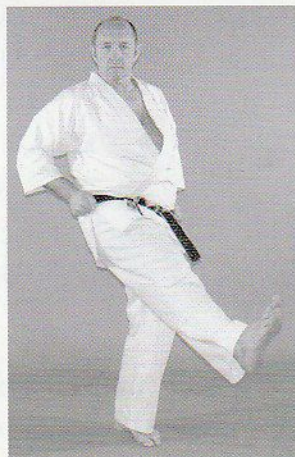
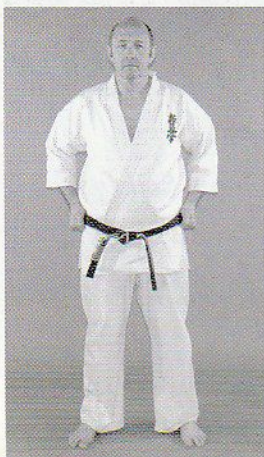
Jodan Uchi Haisoku Geri

A Zenkutsu Dachiból vagy Yoi Dachiból felemeljük a jobb lábunkat úgy, hogy a lábfejünk a középvonal fölé kerüljön Haisoku pozícióban. Az állkapcsot célozva rúgjunk át-lósan; lábunk a középvonalon álljon meg.



Oroshi Uchi Kakato Geri

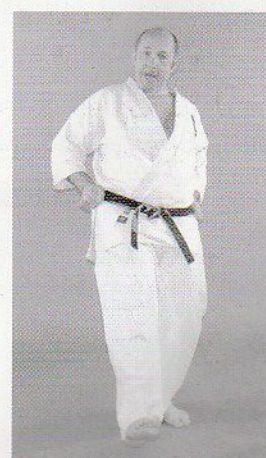
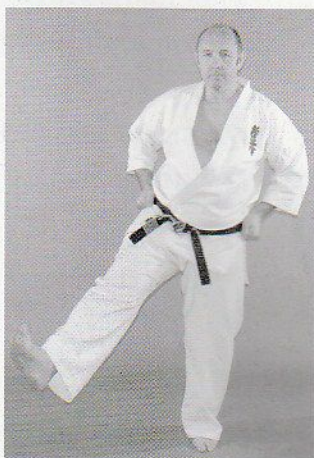
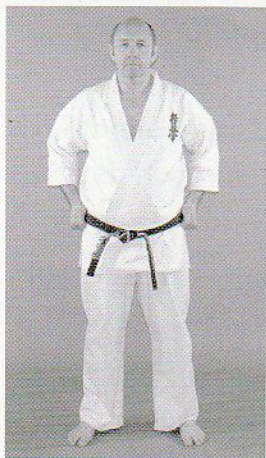
Fogjuk meg mindkét oldalon az obit, s a Yoi Dachiból a jobb lábunkat vigyük a testünk bal oldalára, majd rúgjunk fölfelé a középvonal irányába. A lábunkat húzzuk vissza, rúgjunk egy Kakatót, s még mielőtt a lábunk a padlóhoz érne, állítsuk meg a mozdulatot.



Rúgások, Kata, Kumite

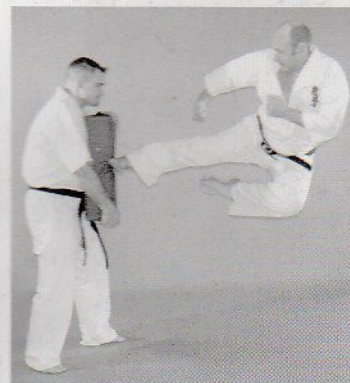
Oroshi Soto Kakato Geri

Hasonlít az Oroshi Uchi Kakato Gerire, a különbség, hogy kívülről indítjuk a rúgást.



Tobi Yoko Geri

Ahogy a neve is mutatja, ez a rúgás egy ugrás közben végrehajtott Yoko Geri. Ugorjunk előre egy olyan küzdő pozícióban, amelyben a bal lábunk elől van, s rúgjunk egy Yoko Gerit.



Yantsu & Tsuki No Kata

A Yantsu jelentése „biztos hármas”, a Tsuki No Kata jelentése „Katát ütni”.

Jiyu Kumite

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