

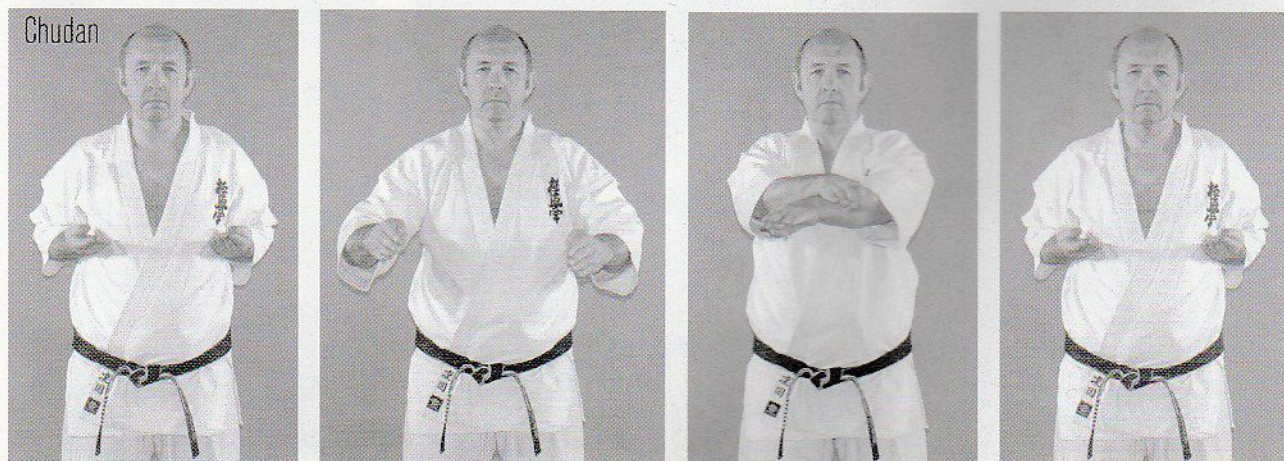
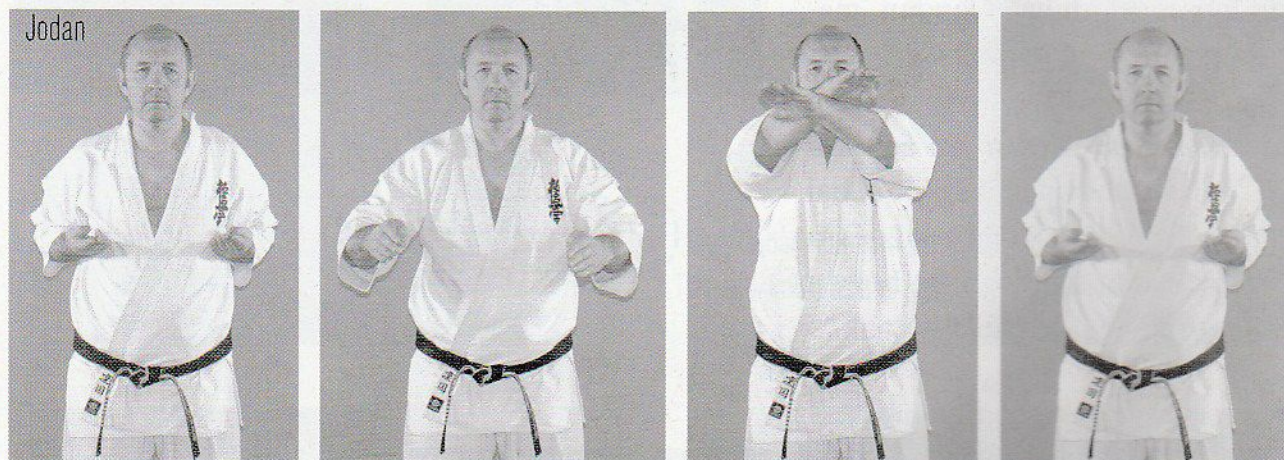
初段

Ütések

Morote Haito Uchi

Morote Haito Uchi Jodan: Hikete pozícióból mindkét karunkat vigyük előre egy körkörös mozdulattal, Jodan magasságban keresztezzük a középvonalat. A mozdulat folytatásaként kezeinket húzzuk vissza Hikete pozícióba.

A **Morote Haito Uchi Chudan** ugyanolyan, mint a Morote Haito Uchi Jodan, azzal a különbséggel, hogy Chudan magasságban ütünk.

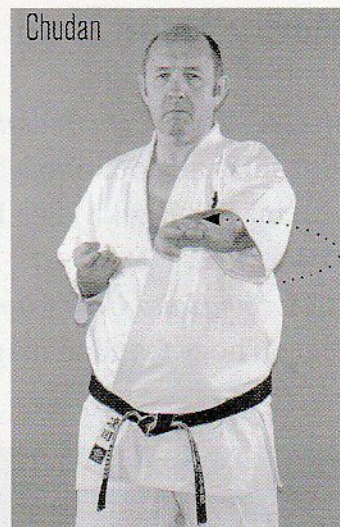
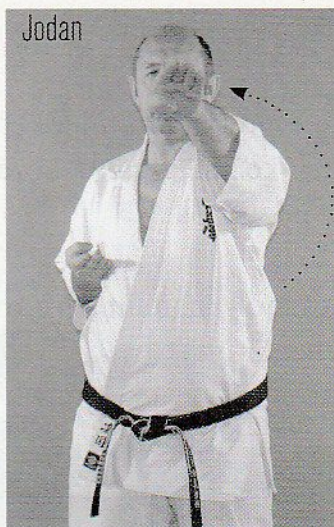


Haito Uchi

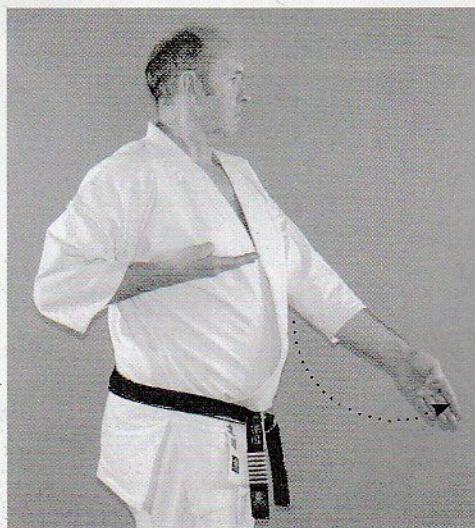
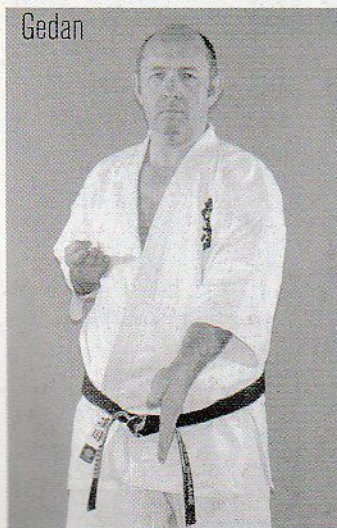
Haito Uchi Jodan: akárcsak a Morote Haitónál, az ütő kéz egy köríves mozdulatot ír le, de a középvonalon áll meg.

A **Haito Uchi Chudan** ugyanolyan, mint a Haito Uchi Jodan, azzal a különbséggel, hogy Chudan magasságban ütünk.

A **Haito Uchi Gedan** az ágyékra mért ütés, melynek végén a bal Haito kissé fölfelé mozdul, és a középvonalon áll meg úgy, hogy a bal kezünk ujjai lefelé mutatnak.



„A Haito egy hasznos technika, de ritkán alkalmazzák.”

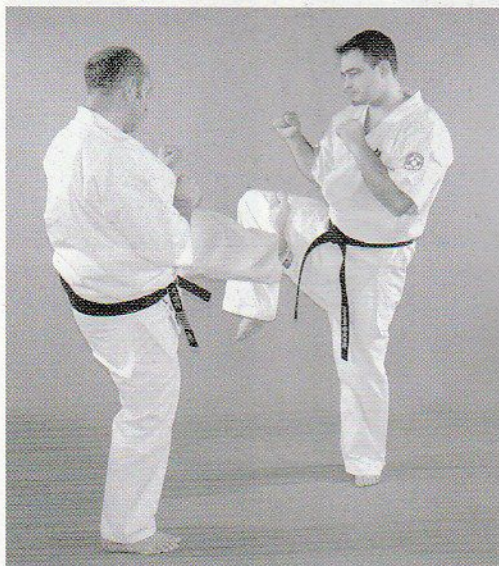


A Haito Uchi Gedan az ágyékra mért ütés...

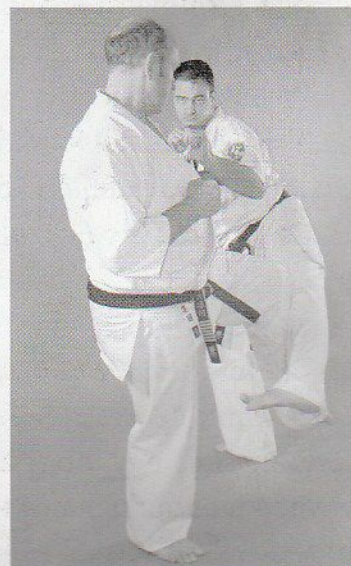
Blokkolás

Blokkolás lábbal

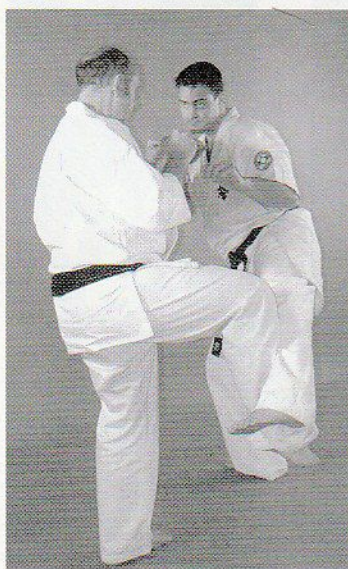
Néhány példa a lábbal történő blokkolásra. Ne feledjük, hogy ez számtalan módon történhet, s ezen a szinten fontos megmutatnunk tudásunkat és saját ötleteinket.



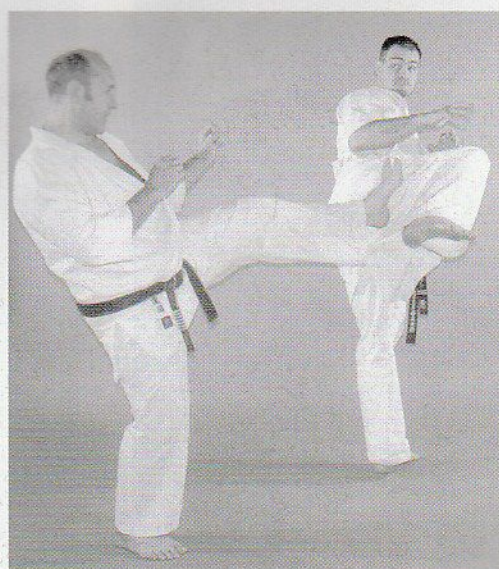
Uke: Chudan Mawashi Geri
Tori: Chudan Mae Kakato Geri



Uke: Gedan Mawashi Geri
Tori: Blokkolás a hátul lévő lábbal



Uke: Gedan Mawashi Geri
Tori: Blokkolás az elől lévő lábbal

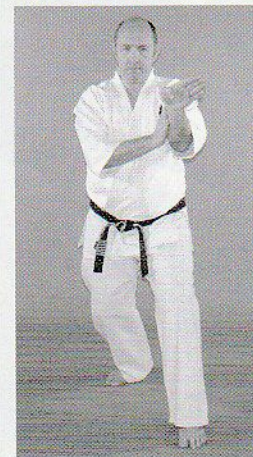
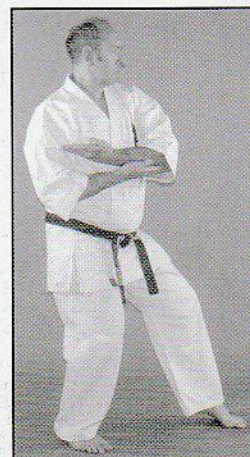
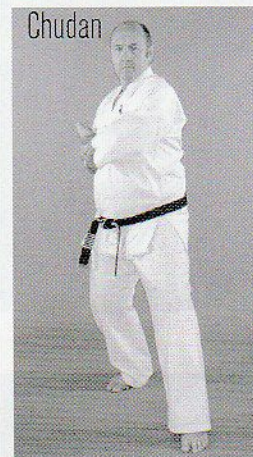
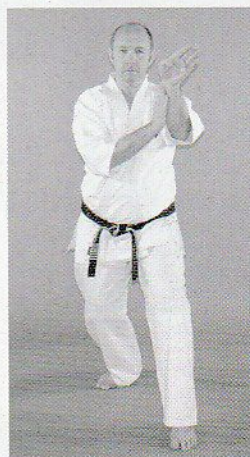
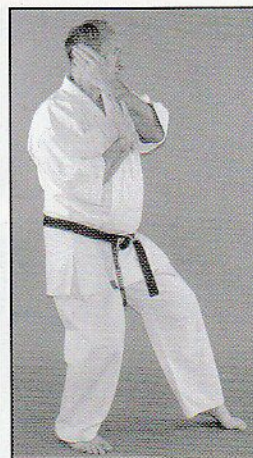
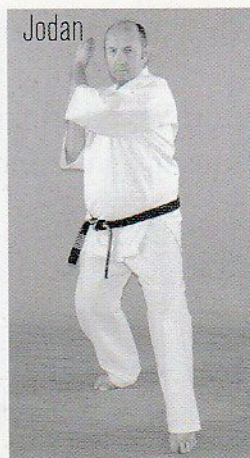


Uke: Chudan Ushiro Geri
Tori: Chudan Mae Geri

Morote Kake Uke

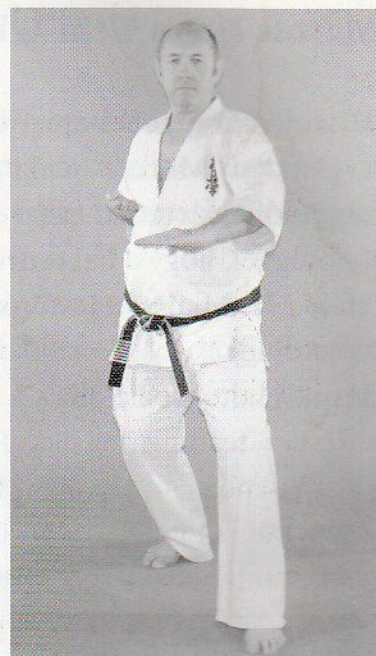
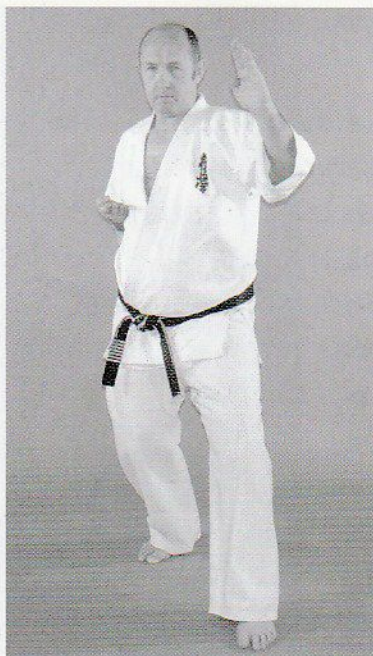
Morote Kake Uke Jodan: a bal kezünket tegyük a jobb fülünkhöz, a tenyerünk befelé nézzen. A jobb kezünket tegyük a bal karunk alsó részéhez. Blokkoljunk az arcunk előtt úgy, hogy a blokkolás végén egy enyhén íves mozdulatot teszünk. A mozdulat a középvonal fölött ér véget, körülbelül a fejünkkel egy magasságban.

Morote Kake Uke Chudan: a bal kezünket a testünk előtt tartjuk, a tenyerünk felfelé néz, közel a Hikete pozícióhoz. A jobb kezünk nyitva, a bal karunk alsó részéhez téve. Blokkoljunk a testünk előtt úgy, hogy a blokkolás végén egy enyhén íves mozdulatot teszünk. A mozdulat a középvonal fölött ér véget Chudan magasságban.

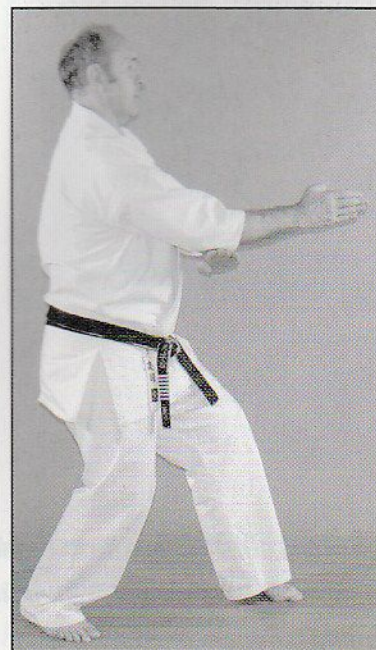
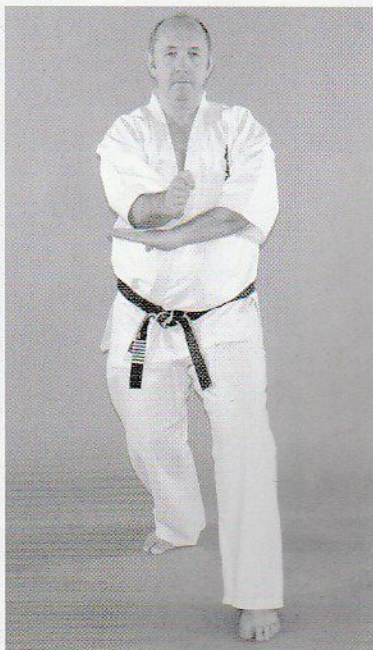


Osae Uke

A bal kezünket, amelyet arcmagasságban tartunk, nyomjuk lefelé a hasi idegközpont alá. A Nukite az Osae Ukével kombinált ütés példája.



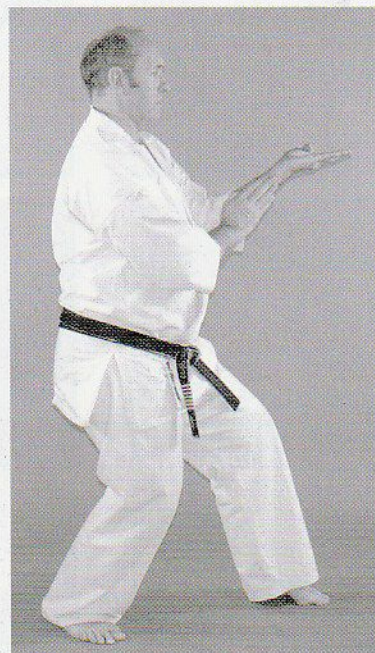
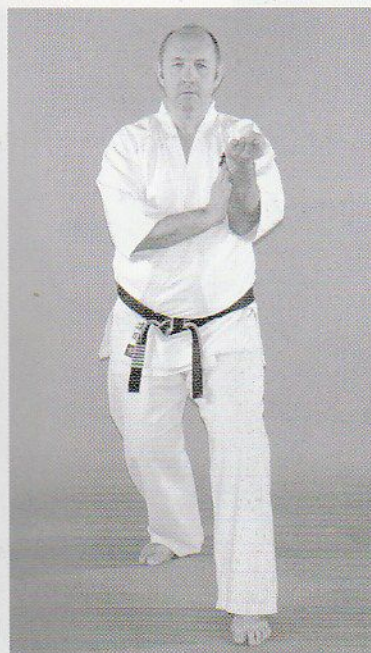
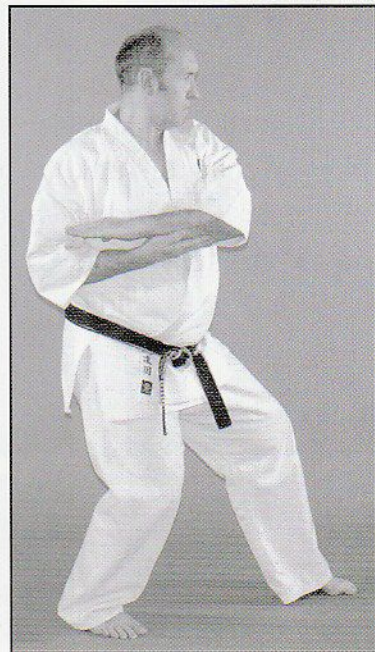
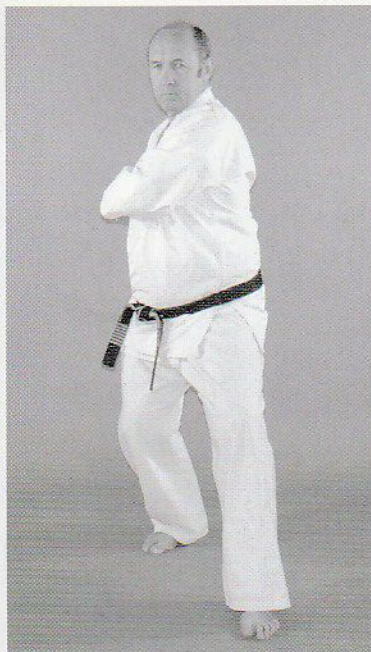
„Ha az Osae Uke technikát alkalmazzuk, összpontosítva és érzéssel nyomjuk le a kezünket.”



A Nukite az Osae Ukével kombinált ütés példája.

Morote Haito Uchi Uke

A kiindulóhelyzet szinte azonos a Chudan Morote Kake Uke kiindulóhelyzetével, azzal a különbséggel, hogy a bal tenyerünk lefelé néz. Mialatt a testünk előtt blokkolunk, a bal kezünket fordítsuk Haito pozícióba. A blokkolást a testünk másik oldalán állítsuk meg körülbelül vállmagasságban, a jobb tenyerünk a bal kezünk belső oldalán legyen.



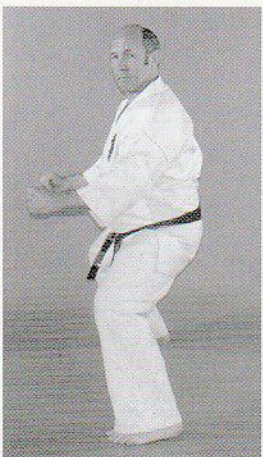
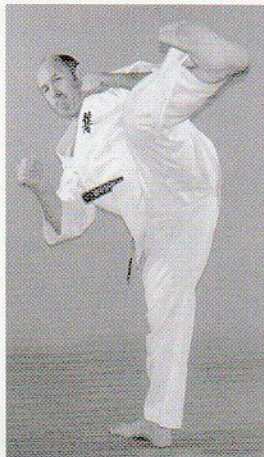
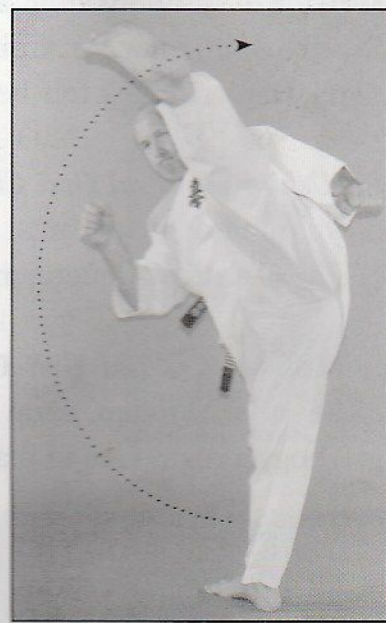
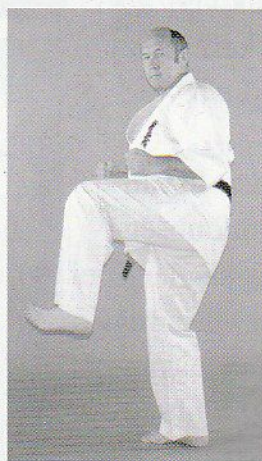
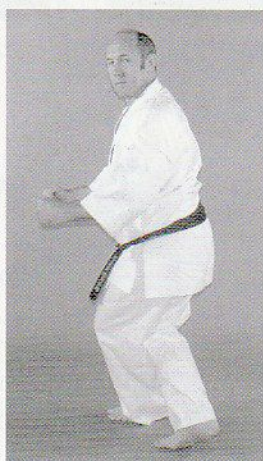
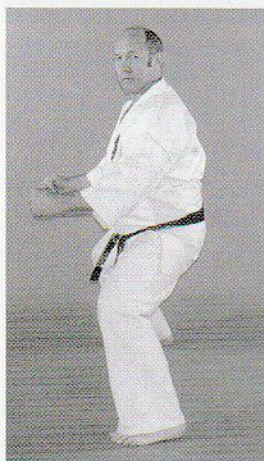
A blokkolást a testünk másik oldalán állítsuk meg körülbelül vállmagasságban...

Rúgások

Kake Geri

Kake Geri (Kakato) Jodan: a Kiba Dachiból lépünk előre a jobb lábunkkal úgy, hogy a bal lábunk hátulról keresztezze a jobbat. Rúgunk oldalra egy köríves mozdulattal úgy, hogy a bal lábunk átíveljen a középvonal fölött. A rúgásnál a Kakatót (sarok) használjuk. A lábunkat húzzuk le, és lépünk Kiba Dachiba.

A **Kake Geri (Kakato) Chudan** ugyanolyan, mint a Jodan, azzal a különbséggel, hogy Chudan magasságban rúgunk.



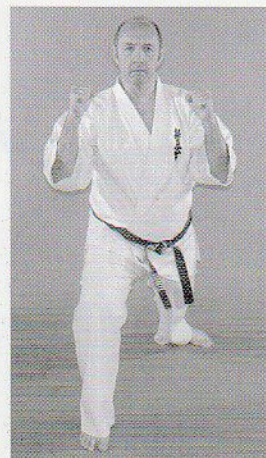
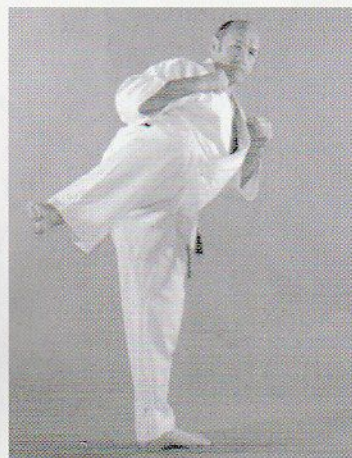
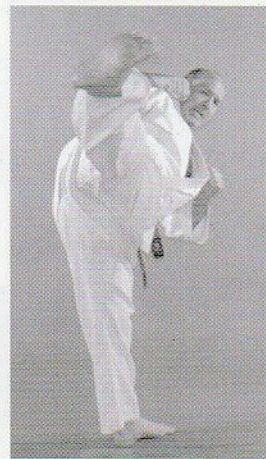
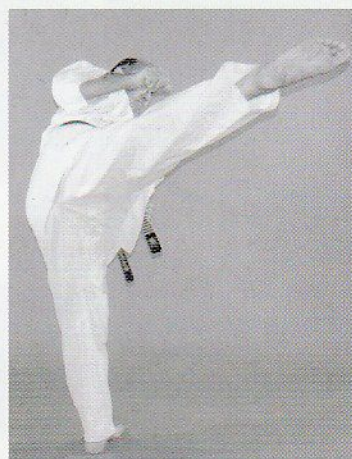
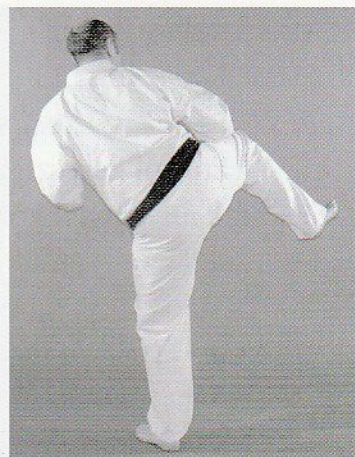
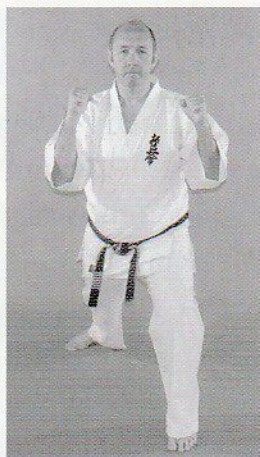
Rúgunk oldalra egy köríves mozdulattal úgy, hogy a bal lábunk átíveljen a középvonal fölött. A rúgásnál a Kakatót (sarok) használjuk.

Ushiro Mawashi Geri

Az *Ushiro Mawashi Geri Jodan* szinte bármelyik állásból végrehajtható, de most a *Zenkutsu Dachiból* mutatom be. A bal lábunkon lábujjhegyen forduljunk el, miközben a jobb lábunkat emeljük fel a rúgáshoz. Az *Ushiro Mawashi Geri* egy köríves rúgás, amely a középvonalat keresztezi. A lábunkat ne ejtsük vissza a középvonalra, hanem amint kereszteztük, húzzuk magunk felé behajlítva.

Az *Ushiro Mawashi Geri Chudan* ugyanolyan, mint a *Jodan*, azzal a különbséggel, hogy a rúgás *Chudan* magasságú.

Az *Ushiro Mawashi Geri Gedan* ugyanolyan, mint a *Jodan*, azzal a különbséggel, hogy a rúgás *Gedan* magasságú.



Kata, Kumite, Kombináció

Tensho, Saiha & Ura Taikyoku Sono Ichi, Ni, San

A Tensho jelentése „megfordítani a tenyereket/kezet váltani”, amelyet Chojun Miyagi talált ki. A Saiha jelentése „maximális megsemmisítés”, s szintén Miyagi találta ki. Az Ura jelentése „ellentétes Kata”.

Jiyu Kumite

Ezen a szinten a Svéd Kyokushin Karateszövetség tanítványainak harminc kétperces küzdelmet kell teljesíteniük.

Ren Raku (Gohon Geri)

Az öt rúgásból álló kombinációt küzdőállásból indítjuk. Rúgjunk egy jobb Jodan Mawashi Gerit, majd egy bal Ushiro Mawashi Gerit, egy jobb Jodan Mae Gerit, egy bal Mawashi Gerit és végül egy jobb Jodan Ushiro Mawashi Gerit.

