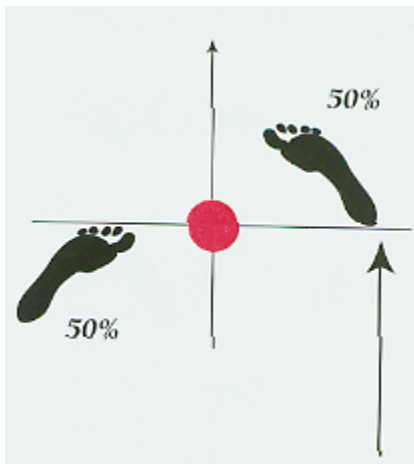


STOVĖSENOS

Sančin Dači

Čia aiškinamas kojų judėjimas iš Yoi Dači, rankų judesiai aprašomi kitame puslapyje. Iš Yoi Dači dešine koja ženkite į priekį puslankio žingsniu taip, kad dešinys kulnas ir kairės kojos pirštai būtų vienoje linijoje (bazinėje linijoje). Kai baiginėjate žingsnį, pasukite kulnus į išorę. Kojos pečių plotyje, svoris paskirstytas vienodai abiem kojom. Abi kojos lengvai sulenktos. Šitoje stovėsenoje svarbu įtempti ir jausti visus kūno raumenis, įveržti klubus ir laikyti tiesią nugarą.



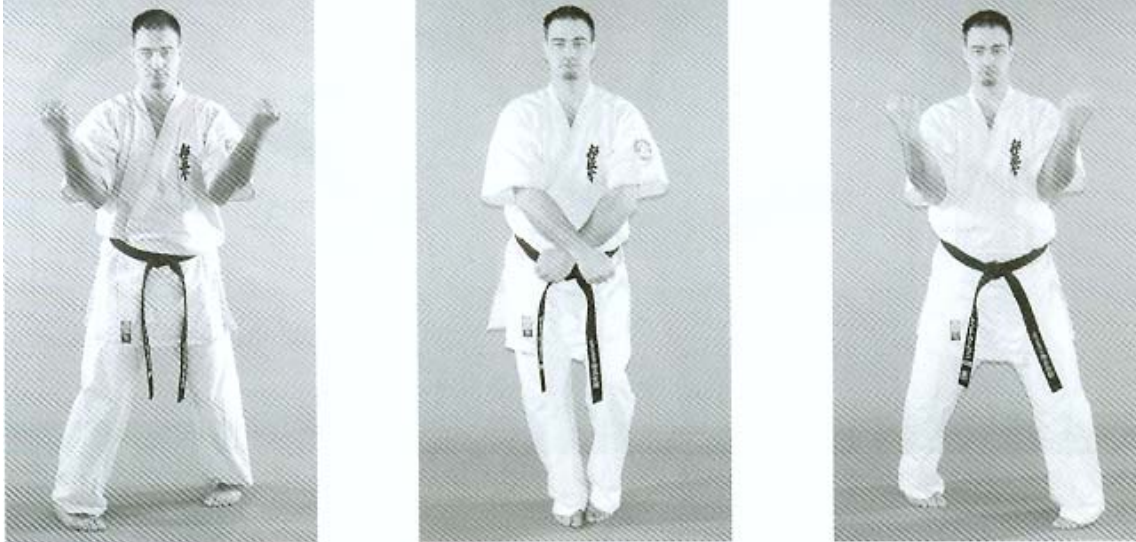
dešinys kulnas ir kairės kojos pirštai turi būti vienoje linijoje (bazinėje linijoje). Pažymėta rodykle.



Šitoje stovėsenoje svarbu įtempti ir jausti visus kūno raumenis, įveržti klubus ir laikyti tiesią nugarą.

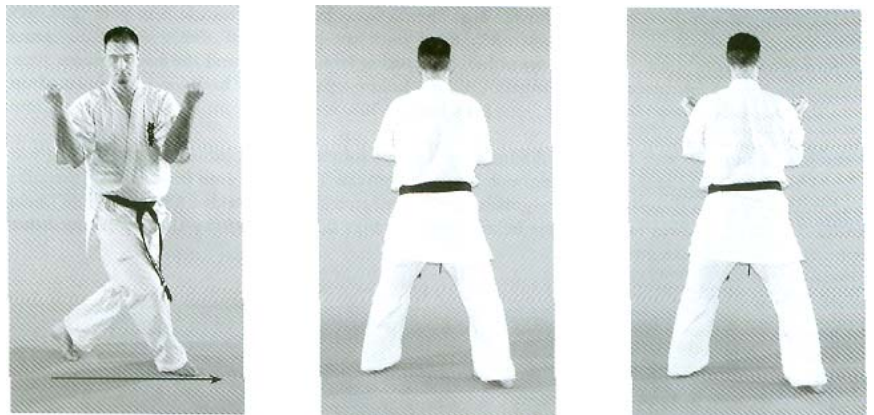
Judėjimas Sančin dači

Kai žengiate, kairė koja juda lanku, kad baigus žingsnį kairys kulnas ir dešinės kojos pirštai būtų vienoje linijoje. Kai žengiate- rankos ir kojos juda vienu metu. Rankos kryžiuojamos kūno priekyje taip, kad kumščiai būtų žemiau diržo, šiuo atveju kairė ranka po dešine. Tada kelkite savo kumščius aukštyn taip, kad alkūnės liktų savo vietose. Kai kumščiai pakyla į smakro lygį, tada išskirkite juos į šalis, į pečių plotį.



Sančin Dači apsisukimas

Kad atlikti apsisukimą, priekinę koją turite perstatyti į šoną per dviejų pečių plotį. Tada sukėtės ant pėdų pagalvėlių, kad pabaigti posūkį.



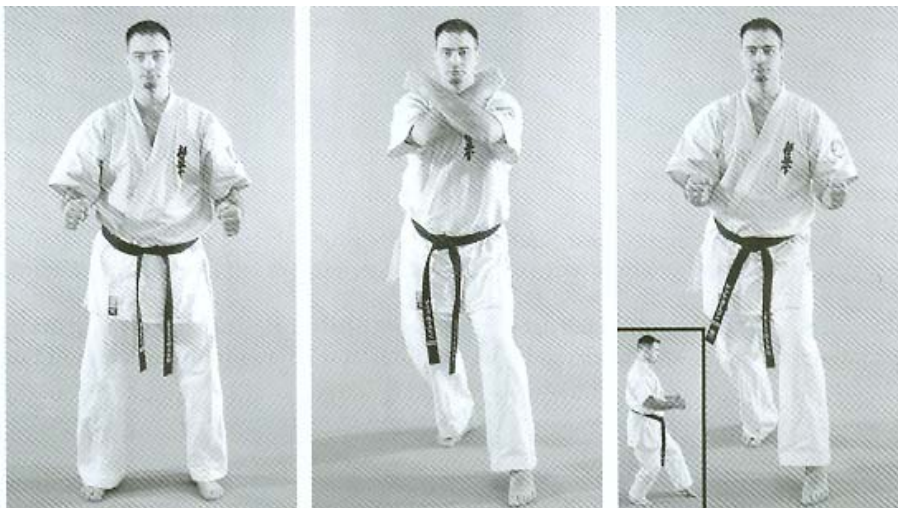
Sugrįžimas iš Sančin Dači

Savo priekinę koją gražinkite prie galinės, kol pėdos palies viena kitą. Tuo pat metu sukryžiuokite rankas priekyje. Iš šios pozicijos atsistokite į Fudo dači.



Kokutsu Dači

Iš Yoi Dači ženkite pirmyn kaire koja. Atstumas tarp pėdų turi būti nemažesnis nei jūsų pėdos ilgis. Stovėsenos plotis- nedidesnis nei 5 cm. Priekinė koja nukreipta tiesiai į priekį, kulnas pakeltas per 5 cm nuo grindų. Galinė koja pasukta nedaugiau nei 45° kampu. Kokutsu Dači stovėsenoje galinė koja laiko apie 70% svorio, priekinė-apie 30%.



Kokutsu Dači stovėsenoje galinė koja laiko apie 70% svorio, priekinė-apie 30%.

Judėjimas Kokutsu dači

Kai judate Kokutsu Dači, kojos juda lygiagrečiai neartėdamos vien prie kitos.

Labai svarbu, kad judant nesikilnotų kūnas ir visada išlaikytumėt vienodą stovėsenos aukštį. Prieš žengiant, pasukite priekinę koja iki 45° kampu ir ženkite galine koja pirmyn.



Apsisukimas Kokutsu Dači

Kad apsisukti, priekinę koja perstatykite per pusę pečių ploto tiesia linija. Užbaikite apsisukimą sukdamiesi ant pėdų pagalvėlių 180° kampu.



Sugrįžimas iš Kokutsu Dači

Atitraukite priekinę koją prie galinės kojos, tuo pat metu priekyje sukryžiuodami sugniaužtas rankas. Iš šios pozicijos grįžkite į Fudo dači.



Musubi dači

Kojas pakreipkite 45° į išorę. Kulnai suglausti. Rankos suglaustos, kairė ant dešinės. Iš Musubi Dači pradedamos aukštesniosios katos, bei susikaupiami.



RANKŲ SMŪGIAI

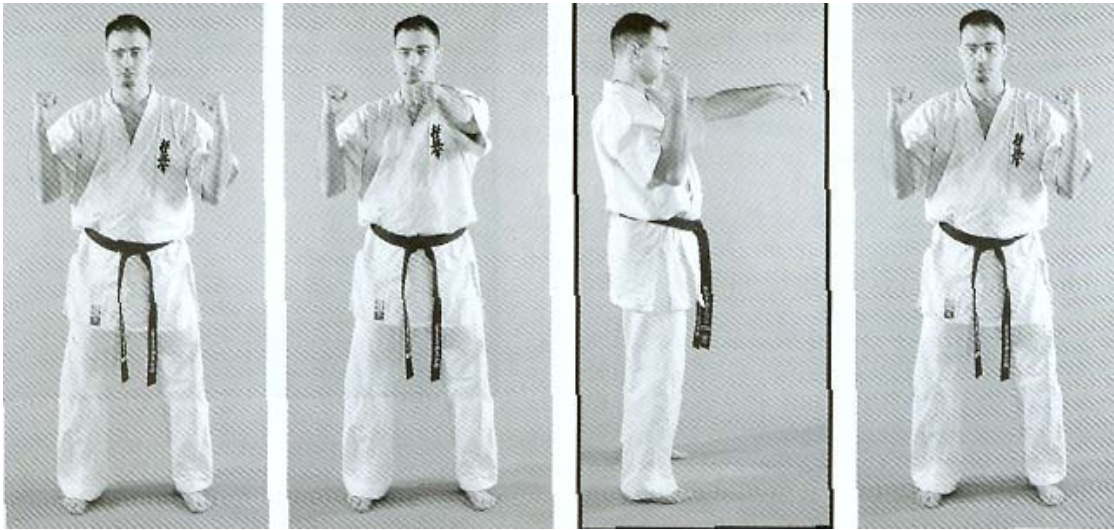
Seiken Gyaku Tsuki

Seiken Gyaku Tsuki Džodan, Čudan, Gedan atliekamas tai pat kaip Oi Tsuki. Skirtumas tas, kad smūgiuojate priešinga, galine ranka. Jei stovite kairėje stovėsenoje, tai smūgiuojate dešine.



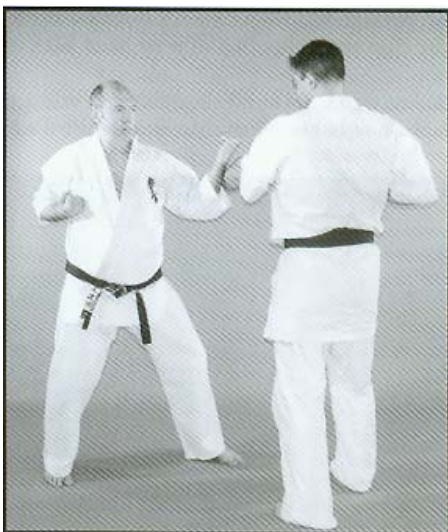
Seiken Ago Uči

Tai smūgis (kirtis) nukreiptas į smakrą. Iš pradinės padėties (būkite neišitempę) ir kirskite į smakro projekciją bei gražinkite ranką kuo greičiau į pradinę padėtį.



BLOKAI

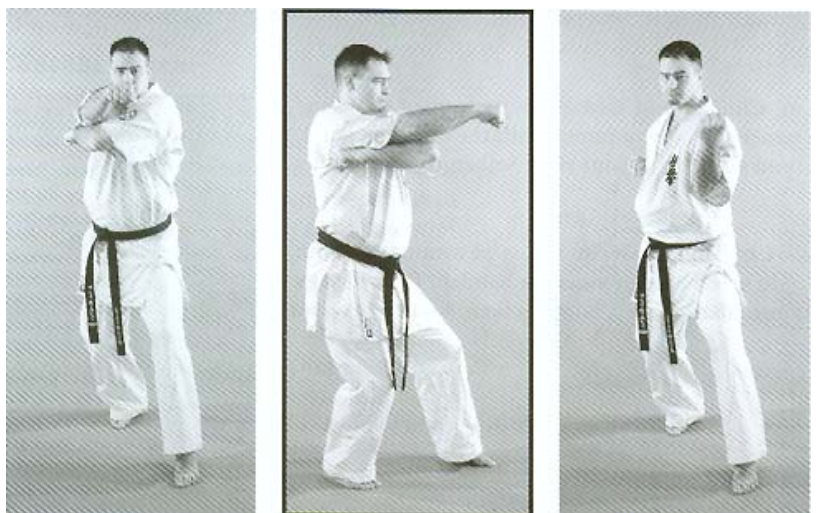
Seiken Čudan Uči Uke



Kairę ranką laikykite sulenktą, kad kumštis būtų po dešine pažastimi. Nugarinė kumščio dalis atsukta į viršų. Kairė alkūnė ir dešinė ranka ištiesta į priekį.

Atlikite bloką, veddami kairį kumštį lanku, nejudindami kairės alkūnės, taip kad kumštis sustotų kairio peties aukštyje. Kairė ranka turi išlikti sulenkta 90° kampu per alkūnę. Kairė alkūnė nukreipta žemyn. Tuo pat metu dešinę ranką atitraukite į hikete poziciją. Bloko metu kūnas turi pasisukti 45° laipsnių kampu.

Atlikite bloką, veddami kairį kumštį lanku, nejudindami kairės alkūnės, taip kad kumštis sustotų kairio peties aukštyje



Seiken Čudan Soto Uke

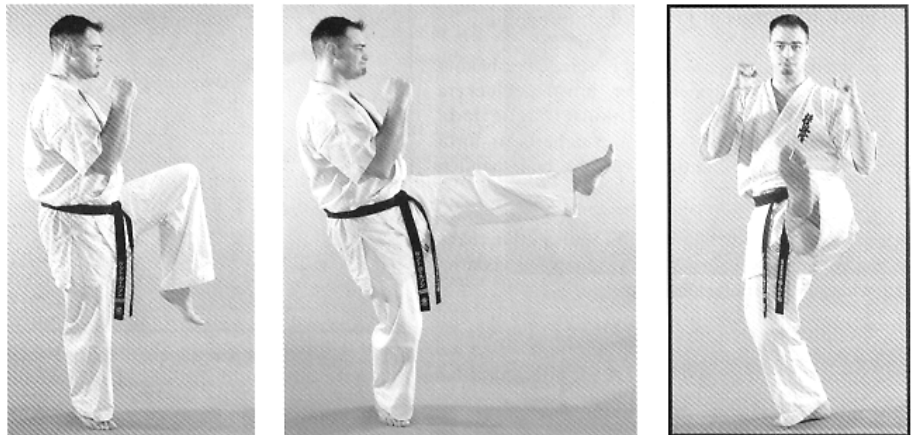
Atitraukite savo kairį kumštį už galvos, o dešinę ranką prie priešingo peties. Blokuokite kaire ranka lanku, kad kairė ranka praeitų vidurio liniją ir kumštis sustotų dešinio peties aukštyje. Kairė ranka turi būti sulenkta 90° kampu. Tuo pat metu dešinę ranką gražinkite į hikete poziciją. Bloko metu kūnas turi pasisukti 45° laipsnių kampu.



KOJŪ SMŪGIAI

Mae Geri Čudan Čusoku

Pakelkite kairį kelį kuo aukščiau, kaip per Hiza Geri. Tada tieskite koją taikydami į saulės rezginį. Neištieskite kojos pilnai. Turite išlaikyti minimalų sulenkimą. Atitraukite koją atgal ir nuleiskite žemyn. Smūgiuojama su pėdų pagalvėlėmis (chusoku).



Kata

Taikyoku Sono Iči
Taikyoku Sono Ni