

Javaslatok a 2018.márciusi kyu vizsgák észrevételei, illetve a 2018.januári instruktori edzésen megbeszéltek alapján

2018-as tavaszi központi kyu vizsgán tapasztaltak, illetve a 2018.januári instruktori edzésen megbeszéltek alapján, a vizsgáztatók és a technikai bizottság az alábbiakat ajánlja a kyu vizsgára készülőök és a vizsgákra felkészítő dojo vezetők figyelmébe. Kérjük a vizsgára készülőket és a dojo vezetőket, hogy ezeknek a pontoknak kiemelt figyelmet szenteljenek.

Azok az észrevételek, amelyek több fokozatnál is felmerültek minden (nem csak kyu) fokozatra érvényesek:

Uke munka

- Készülj fel a vizsgára lelkiismeretesen, legyen meg a szükséges technikai állóképességed.
- Ütéseid, fogásaid legyenek korrektek, hogy a tori megfelelően végrehajthassa az adott technikát.

Fegyver tartása, alapállások (ken)

Ken tartása:

Oldaltartás: esetében a markolat vége (tsuka kashira) mindig a test középvonalában helyezkedjen el. A kardot ilyenkor mindig a csípőhöz szorítsuk, a kar nem lóghat a combközépig. Meghajláskor a kard ne mozogjon, ezt a folyamatot felsőttestből végezzük el.

Kamae: a kard bal tenyér középvonaláig érjen! A tenyeret bezárva így a kisujj a kard markolata alá kell kerüljön! A jobb tenyeret a markolat felső szakaszára úgy kell helyezni, hogy a tsuba vonalaként feltüntetett rész látható maradjon.

Suburi

A vágásnál a kezek kinyújtva a fülek mellett kell elhelyezkedjenek. Suburi vágásnál mindig addig kell vágni amíg a kard markolata vízszintes pozícióba nem kerül. Ilyenkor a kard íve miatt még mindig védett pozícióban maradhatunk, hiszen a kard hegye (kissaki) a vízszintes felett marad. Suburi végrehajtásánál nem mozoghat csak a kéz. A jó végrehajtáskor más testrésznek nem szabad mozdulnia!

Kirikaeshi

A kéz emelése ugyanazon az elven működik mint a suburi esetében, viszont mivel aikidoban nem engedjük el egyik kezünkkel sem a markolatot ezért a felkarok nem annyira szűken emelkednek a fülek mellé! A tenyerek a kard fordításakor picit ellazulnak, de sohasem engedik el a markolatot. Kirikaeshi vágásnál kihonban függőleges irányú vágást kell használni, míg páros gyakorlatban inkább kesa girit kell alkalmazni!

Tsuki

Szúrásnál nem mozdulhat visszafelé a kéz! A jó szúrásnál a bal kéznek a jobb térd fölé kell kerülnie. Ilyenkor a csukló behajlik. A kard pengéjének 90 fokban kell elfordulnia az alaptartáshoz képest. Szúrásnál a felsőttest teljesen egyenesnek kell lennie, ügyeljünk arra, hogy a csípő se forduljon ki. A technika végrehajtása közben a fejünk se forduljon el!

Megjegyzés:Kihon tsuki: (vágás- szúrás) ülve – állva, irányokba.

Fumikomi tsuki: (vágás - lépés - szúrás) ülve – állva, irányokba.

Ashi no fumikae tsuki: (vágás - szúrás) lábcserével állva, előre és hátra.

Tai jutsu

- Figyelj jobban a saját tartásodra, mozgásodra, így az uke munkája is javulni fog. Ebből következik, hogy a gyakorlatok kivitelezése is javulni fog.
Tisztázd az oktatóddal a kibillentési pontokat, és igyekezz ezeket minél jobban bemutatni a vizsgán.

-**Nikkyo ura:** technikáknál már lent meg kell lennie az átfogásnak, csak utána szabad felállni! Az ura rögzítésénél a kisujjunknak az uke csukló hajlatában kell elhelyezkednie a könyökünket pedig szorosan a testünkhöz kell szorítanunk.

Ushiro ryotedori, Ushiro katatedori kubijime: fogásnál, még a technika megindítása előtt megengedett a helyes pozíció felvétele érdekében az egy előrelépés alkalmazása. Ez viszont nem folyhat össze a technikák végrehajtásával. Tehát ez csak egy alaphelyzet felvételt jelent. **Ushiro ryotedori fogásnál a technikák mindkét oldalirányban végrehajthatóak!**

-**Yokomen uchi:** támadásoknál oda kell figyelni a helyes kéztartásra (tegatana, ikkyo undo)és a központ használatára, mind tomeru mind nagasu irányban. Nagasu verziónál a musumi ashi (fellépő lépés (fél alapállás távolságú)) használata az elfogadott!

-**Hanmi handachi, suwari waza:** technikában katate, kata dori esetében fontos a jó kibillentés. Ezt határozott kitéréssel, fellépéssel (hátra 45 fok) tudjuk elérni, ilyenkor az uke instabillá válik és a kezünk megfelelő használatával a támadót a saját "szintünkre" tudjuk irányítani. (Első háromszögpont vagy hátsó kibillentéssel egyaránt.)

-**Jiyu waza:** mozogj dinamikusan, válts irányokat, használd ki a teret. Tarts megfelelő távolságot és kontrollt.

Kiegészítő javaslatok fokozatonként:

5. kyu

-**Shomen uchi-** az ütést megállíthatod bemutatva a középvonal kontrollját, de ne blokkolj, és ne védj tenyérrel – helyette alkalmazz Ikkyo undo-t.

-**Kaitennage-** a kibillentésnél a kéz és a láb együtt mozduljon

Ryotedori-Shihonage-a kezek maradjanak központban , úgy mozdulj mintha ken lenne a kezekben.

4. kyu

-**Tsuki-**támadásnál ne próbáld a kezét ütés közben elkapni.

-**Yokomen uchi** -fogadásánál kontrolláld a partnered középvonalát. (Ikkyo undo)

-**Munedori -sankyo, yonkyo-** a kibillentés után használd mindkét kezéd és csípőd a fogás bontásához(ikkyo undo)

-**Katate ryotedori-** az indításnál a kéz és a csípő együtt mozdul.

-**Zagi -Shomenuchi-ikkyo, nykyo-** figyelj a helyes rögzítésre.

3. kyu

- Ushiro-ryote dori**- stabil fogásból már ne próbáld előre léptetni az uke-t.
- Hanmi-handachi waza**: ryotedori shihonage technikánál ne mulaszd el a felállást.
- Yokomen uchi**(tomeru)-**Kaitennage**- figyelj a megfelelő kibillentésre
- Yokomenuchi**(nagaszu)-Shihonage- a kéz és a láb együtt mozdul.
- Jo-katate no-bu** -technikáknál figyelj rá hogy, a kezek nyújtottak legyenek.

2. kyu

- Suwari waza** – technikák irányai legyenek korrektek, ne az uke vezessen. Figyelj a lábak megfelelő helyzetére, a rögzítéseknél a hátad legyen egyenes.
- Katate-ryotedori**- az indításnál a tenyered lefelé nézzen, úgy indítsd a technikát. A kéz és a csípő együtt mozog. Indíthatod a mozgást letről felfelé, illetve fentről lefelé.
- Ushiro-katatedori-kubijime-sankyonage**- a megindításnál alkalmazd az ikkyo undot egy kis irimivel, majd azután mozdulj a támadó mellé.
- Jiyu wazánál**- mozogj dinamikusan, változtass irányokat. Az állóképességedet időben építsd fel.
- Ken-Ashi-no fumikae** -gyakorlatnál, a lábak bezárásakor és a vágás végrehajtása közben ne emelkedjen a súlypontod.

1. kyu

- Katadori menuchi**- állítsd meg a támadót majd határozott tenkan lépéssel érd el hogy kibillenjen.
- Yokomen uchi** – mind a tomeru és a nagaszu védések legyenek határozottak.
- Ushiro ryotedori, Ushiro katadori kubijime támadások lehetséges fogadása:1.** Megfelelő hamniban hagyd, hogy a fogás megtörténjen, majd lépés nélkül hajtsd végre a technikát.
- 2. Az első kéz megfogása után egy előrelépés.Miután a támadó a másik kézre illetve kubijime támadásnál a nyakra is ráfog, azután indítsd a technika végrehajtását.
- Hanmi-handachi waza** – tartsd meg a pozíciódat mélyen, ne emelkedj fel a támadás fogadása során.
- Suwari waza**- figyelj jobban a láb munkára mozgás közben ne maradjon le a hátsó lábad, ügyelj rá, hogy a rögzítések korrektek legyenek és a tartásod helyes legyen.
- Jiyu waza**- közben mindig légy készenlétben kontrolláld az ukét, használd ki a teret. A dinamika legyen meg végig a vizsga során. Az ehhez szükséges állóképességet építsd fel időben.
- Ken-no-bu, Jo-no-bu, Zengo -no-ido**- folyamatosan gyakorold a fegyveres alap technikákat, hogy az 1. kyu fokozat anyagának bemutatása során ez a munka már látható legyen.