

Javaslatok a 2015 tavaszi kyu vizsgák észrevételei alapján

A 2015-ös tavaszi kyu vizsgán a vizsgáztatók, és a technikai bizottság feljegyzései alapján az alábbi javaslatokat ajánljuk a kyu vizsgára készülők, és a vizsgákra felkészítő dojo vezetők figyelmébe. A vizsgabizottságok tagjait kérjük, hogy a nyári, székesfehérvári kyu vizsgán ezeknek a pontoknak kiemelt figyelmet szenteljenek.

Voltak olyan észrevételek, amelyek több fokozatnál is felmerültek, ezek a javaslatok minden (nem csak kyu) fokozatra érvényesek:

Uke munka

- Pontosabb támadások: Ukeként azzal segíted a saját és a partnereid felkészülését, ha pontosabban támadsz. Pl.: shomen uchi ne álljon meg a partner előtt, érje el őt. Ugyanakkor ne ess át a ló túloldalára, azaz ne keverd össze az erősebb és a korrektebb támadást.

Eszköz

- Pontosabb fogás: az eszköz fogásánál ügyelj rá, hogy a boken/jo végét fogd.

- Pontosabb kamae: az eszközzel a partner középvonalát kontrolláld, chudan no kamae-ban ne mutasson a jo/boken a partner fölé, vagy kihon bemutatása során egy veled azonos magasságú partner fölé.

- Shomen uchi indítása: A vágásokat fej fölül, a saját középvonaladból indítsd.

Tai jutsu

- Zanshin: a technika végén ne szakadjon meg rögtön a kapcsolat az ukéval, kövesd a mozgását. Rögzítéseknél ügyelj a pontos testtartásra: egyenes hát, zárt sarok.

- Kuzushi pl.: kaiten nagénál süllyesztéssel billentsd ki az ukét.

- Zagi lábmunka: minden fokozatra -> hátsó sarok a medence alá fordítva.

Kiegészítő javaslatok fokozatonként:

- 5 kyu

Tegatana - figyelj rá, hogy kéz éllel előre fogadd a támadásokat. Pl.: shomen uchi kapcsolat-felvétel tegatanával, és ne tenyérrel történjen.

- 4 kyu

Yokomen uchi fogadásánál kontrolláld a partnered középvonalát. (Ikkyo undo két kézzel).

- 3 kyu

Pontosabb hamni: figyelj a lábak, és a csípő helyzetére (egy vonalon állj) a támadások fogadása előtt.

Ushiro ryote doriból indítás ikkyo undo - mindkét kezed használd, igyekezz megnyitni az uke állását.

- 2 kyu

A rögzítéseket fejezd be, ne kapkodj.

Ennél a fokozatnál a pontosság mellett dinamikusabb mozgást is be kell tudni mutatni.

Ukeként is legyen megfelelő kondíciód ehhez.

- 1 kyu

Kezek pozíciója: pl. katate ryotedorinál tenyérrel lefelé add a kezed, ne keverd a gyaku hamninál alkalmazott kéztartással.

Kubijiméből szabadulás során tartsd a központban a kezed az ikkyo undonál.

Jo: magabiztosabb technikai ismeret, ne légy bizonytalan a gyakorlatok végrehajtásában.