

# Javaslatok a 2016. márciusi kyu vizsgák észrevételei alapján

A 2016-os márciusi központi 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. 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

- Állóképesség! Készülj fel a vizsgára lelkiismeretesen, legyen meg a szükséges technikai állóképességed.

## Eszköz

- Mutass zanshin-t, legyen a technikáidnak egyértelmű vége.

## Tai jutsu

- Figyelj jobban a saját tartásodra, mozgásodra, ne csak az uke mozgását próbáld követni.

## Kiegészítő javaslatok fokozatonként

### 5. kyu

Shomen uchi: az ütést megállíthatod bemutatva a középvonal kontrollját, de ne blokkolj, és ne védj tenyérrel – helyette alkalmazd Ikkyo undo-t két kézzel.

Kuzushi: tisztázd az oktatóddal a kibillentési pontokat, és igyekezz ezeket minél jobban bemutatni a vizsgán.

### 4 kyu

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

Yokomen uchi támadás: középvonalról indítsd a támadást, ne oldalról kezd el.

Munadori kuziushi: az uke-t billentsd ki (akár az egyensúlyi holtpontjáig) mielőtt irányt váltasz.

### 3 kyu

Ushiro ryote dori: stabil fogásból már ne próbáld előre léptetni az uke-t.

### 2 kyu

Jiu waza-nál legyen látható a tempó különbség a vizsgád többi részéhez képest. -> állóképesség.

Suwari waza – technikák irányai legyenek korrektek, ne az uke vezessen.

### 1 kyu

Hanmi-handachi – tartsd meg a pozíciódat mélyen, ne emelkedj fel a támadás fogadása során.

Dinamika legyen meg végig a vizsga során. Az ehhez szükséges állóképességet építsd fel időben.