

# Javaslatok a 2016. júniusi kyu vizsgák észrevételei alapján

A 2016-os nyári 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

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

## Tori munka

### Eszköz

- Legyen a technikáidnak eleje és vége.
- Vágásnál(ken), ütésnél(jo), emeld a fegyvered a fejed fölé, a kezeid legyenek nyújtottak, majd onnan indítsd a vágást.

### Tai jutsu

- Figyelj jobban a saját tartásodra, mozgásodra, így az uke munkája is javulni fog. Ebből következik, hogy a gyakorlatok kivitelezése is javulni fog.

## **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.

Katate ryotedori: alkalmazd az ikkyo undo mozgásokat, az indításnál a kéz és a csípő együtt mozdul.

### 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.

Kaitennage technikánál a megfelelő kibillentéshez, a kéz és a láb együttes munkája szükséges.

### 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.

Katate-ryotedori: az indításnál a tenyered lefelé nézzen, úgy indítsd a technikát. A kéz és a csípő együtt mozog.

Ken: Ashi no fumikae gyakorlatnál, a lábak bezárásánál ne emelkedjen a súlypontod. Egy magasságban próbálj a vágással együtt mozogni.

## 1. kyu

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

-Ushiro-katatedori kubijime technikái: a hátralépésnél is tartsd a az ikkyo undo pozícióját, ne engedd hátra a kezed.

-Jiyu waza közben mindig légy készenlétben kontrolláld az ukét.

-Katadori -menuchi: Miután védted a menuchit,(ikkyo undo) utána lépd meg a tenkánt.

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