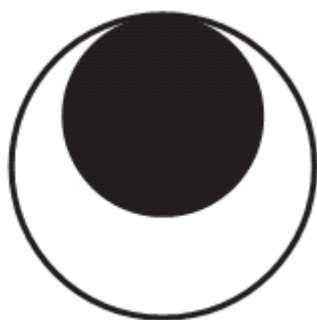


*Traducere din limba engleza*

**MANUAL TEHNIC PENTRU INSTRUCTOR**



**ASOCIATIA JAPONEZA DE KARATE**

**DIVIZIA TEHNICA**

## SUMAR

### Disciplina KARATE-DO

#### KARATE-DO      DESCRIERE GENERALA

1	Ce este KARATE-DO	1
2	Cunostinte de KARATE-DO	2
3	Cerinte referitoare la instructor	3
4	Elemente care trebuie tratate cu atentie pe durata Instructajului	4
5	Nota cu privire la cunostintele de baza (KIHON)	4
6	Principii fundamentale descrise in cunostintele de baza (KIHON)	5
7	Elementele-cheie de evaluare a KIHON in timpul examenului	5
8	Nota cu privire la Instructajul concentrat pe Posturi	6
9	Elemente de dezvoltare a concentrarii (KIME) prin Atitudini si Posturi	7
10	Miscarile de baza ale picioarelor (UNSOKU)	8
11	Schimbari de Directie (HOKOTENKAN)	8
12	Nota privind KUMITE	9
13	Elementele-cheie de evaluare a KIHON-IPPON & JIYU-IPPON KUMITE in timpul examenului	11
14	Nota privind lupta imaginara - KATA	11
15	Elementele-cheie de evaluare a luptei imaginare - KATA - in timpul examenului	12
	Anexa – Asteptari legate de Antrenament	14
	- Elemente de avut in vedere & Miscari de KATA	15

#### Principiile de baza (KIHON) de KARATE-DO

#### Modalitati de utilizare a mainilor si picioarelor

1. Modalitati de utilizare a mainilor	17
2. Modalitati de utilizare a picioarelor	19
Posturi	21
Lovituri de pumn (TSUKI)	22
Lovitura frontala de picior (MAE-GERI)	24
Pozitie lunga in fata (ZENKUTSU DACHI)	26
Lovitura cu pumnul de pe partea inversa (GYAKU-ZUKI)	27
Lovitura cu pumnul si salt inainte (JUN- ZUKI/OI- ZUKI)	28
Blocaj la nivelul de jos (GEDAN-BARAI)	29
Atac cu reverul pumnului (URAKEN-UCHI)	31
Lovitura de picior in lateral (YOKO-GERI)	31
Lovitura cu cotul (ENPI)	33
Blocaj inalt in cruce (JODAN-AGE-UKE)	34
Blocaj de mana in zona de mijloc / Blocaj exterior (CHUDAN-UDE-UKE/SOTO- UKE)	35
Pozitie cu greutatea 60% pe piciorul din spate (KOKUTSU-DACHI)	36
Blocaj cu taisul bratului (CHUDAN-SHUTO-UKE)	37
Rogojina fixata pe un perete sau pe un stalp pentru antrenarea loviturilor de pumn, de mana sau de picior (MAKIWARA)	38
Privire de ansamblu asupra Punctelor Vitale ale Corpului	40

## Disciplina KARATE-DO

### KARATE-DO    DESCRIERE GENERALA

#### 1. Ce este KARATE-DO

Sa castigi nu reprezinta un obiectiv de baza in studiul disciplinei **KARATE-DO**. Efortul depus la antrenamente este menit sa imprime perfectiunea in spiritul unei persoane. Aceasta este filozofia Artelor Martiale Traditionale (**BUDO**). **Calea vietii (DO) – Cautarea celor mai bune tehnici.**

In trecut, existau tehnici de autoaparare si practici de **KATA**. Pana acum, aceste tehnici si practici s-au perpetuat.

In timpurile moderne, se cauta beneficii suplimentare, precum o conditie fizica buna, integrata in sporturi ca activitate, beneficii educative si legate de munca de cercetare, fapt ce a dus la obtinerea unei popularitati la nivel mondial. Cu toate acestea, este important ca fiecare tehnica se fie dezvoltata. Esenta **KARATE-DO** este cuprinsa in forma sa artistica, corpul fiind utilizat ca un intreg, pentru a se obtine randamentul maxim al concentrarii in cazul executiei tehnicilor si a se crea arme deosebit de eficiente, ceea ce va duce la obtinerea eficientei maxime. In orice competitie de arte martiale, o tehnica victorioasa, **IPPON** cuprinde aspectul sus-mentionat.

Practicarea zilnica si cat mai fidela a tehnicilor ce necesita concentrare, va defini crearea, dezvoltarea si desavarsirea starii de vigilență a mintii si a corpului. Acest proces necesita un autocontrol maxim, precum si o atitudine corespunzatoare, aceste doua elemente reprezentand temelia traditiei Artelor Martiale (**BUDO**). Esenta Artelor Martiale este o simbioza intre minte si corp. Un pumn este o sabia, o realitate care necesita o concentrare maxima si care da nastere unui caracter capabil sa execute orice tehnica si sa iasa invingator.

Repetarea unei tehnici intr-o anumita perioada de timp duce la crearea calitatii si substantei, oglindite in tehnica si in practicant, ceea ce reprezinta o conditie necesara dezvoltarii.

Concentrarea atentiei pe minte, corp si spirit este o initiativa dobandita, ce creeaza o intelegere perfecta a propriei persoane. Perspectiva stricta a Artelor Martiale, care se bazeaza pe un moment crucial din viata, reprezinta si acum temelia unei realitati care este respectata de orice studiu al artelor martiale. Prin urmare, Artele Martiale sunt discipline holistice pentru minte, corp si spirit.

Din acest principiu a luat nastere conceptul de Tehnici Victorioase intr-un turneu sau **IPPON SHOBU**.

Cea mai importanta notiune a sportului modern Karate este urmatoarea: cate puncte se obtin intr-o anumita perioada de timp. Acest lucru duce la stabilirea unui castigator iar publicului ii este mai usor sa inteleaga acest proces.

Astfel, avem o dilema interesanta: cautarea Artei in traditia culturala sau practicarea sportului Karate. Trebuie sa avem in vedere ca scopurile, obiectivele si structura sportului invatat si practicat sunt destul de diferite. Prin urmare, cautarea Artei si practicarea sportului Karate se exclud reciproc.

Modelul perfect al unei Tehnici Victorioase de **IPPON** in Arta **KARATE**-ului se bazeaza pe forta data de practicarea continua a cunostintelor de baza (**KIHON**), pe ordinea stabilita a luptei (**KATA**) si pe lupte (**KUMITE**).

Practica intensa, crearea unor concepte noi, cercetarea si introspectia sunt uneltele Artei **KARATE**. Minte, corpul si spiritul se afla intr-o armonie perfecta, la unison cu finalitatea unei tehnici.

Practicarea Artelor Martiale Traditionale (**BUDO**) este o realizare ce dureaza toata viata. Exista un proverb legat de acest lucru: Practicarea Artelor Martiale incepe cu o plecaciune si se termina cu o plecaciune. Practicantii trebuie sa aplice idealurile invatate in Dojo in viata de zi cu zi.

Aceasta este Calea.

Insusirea acestei Cai a Vietii reprezinta o calatorie lunga ce transcede toate natiunile.

Valorile si principiile japoneze create din cautarea neincetata a acestei Cai a Vietii sunt menite sa aduca o contributie inestimabila tuturor natiunilor.

## 2. Cunostinte de **KARATE-DO**

Practicarea Artei **KARATE-DO** ar trebui sa fie neintrerupta si peste 10-20 ani si in viitor.

Exista multe tehnici de baza in **KARATE-DO**. De exemplu, loviturile de pumn sunt de 10 tipuri diferite. In cazul **KATA** – sunt nu mai putin de 25. Sa incerci sa le memorezi pe toate reprezinta o asteptare mult prea mare. Este interesant faptul ca poti sa ai o experienta limitata a tehnicilor de baza si cu toate acestea sa poti Lupta (**KUMITE**) si sa participi la competitii sunt actiuni similare cu vanarea propriei umbre. Experienta in tehnicile de baza (**KIHON**) nu poate fi prea mult scoasa in evidenta. La un moment dat, acest lucru duce la a deveni superior celor care pareau a fi in frunte la inceput. Practicarea tehnicilor de baza nu trebuie sa fie eclipsata de dorinta de a castiga intr-o competitie, de a Lupta sau **KUMITE**.

Daca acesta este cazul, atunci esenta **KARATE-DO** devine vaga. Loviturile de pumn si picior, insotite de forta si agerime, agilitate si putere, ce reprezinta antrenamentul de baza, au fost adaptate competitiei in prezent, ceea ce este un compromis cu putine sanse de reusita pentru ca instructorii sa creeze competitori intr-o perioada mult prea scurta de timp.

Tehnicile de **KARATE-DO** si finalitatea acestora constau in capacitatea de a dezvolta concentrarea (**KIME**). Atingerea tinteii in cel mai scurt timp posibil reprezinta un aliat puternic – loviturile de pumn, loviturile usoare si cele de picior trebuie sa reflecte aceasta concentrare ca si blocajul. Tehnicile rapide

sunt nefolositoare fara concentrare. **SUNDOME** este momentul care iti taie respiratia atunci cand atacul isi atinge tinta dar se opreste numai la cativa centimetri de tinta. Capacitatea de a face acest lucru necesita antrenamente zilnice, disciplina si autocontrol, acestea ducand mai degraba la obtinerea unei victorii personale decat impotriva altui oponent.

Avansarea in procesul de invatare de bazeaza pe indeplinirea unei tehnici pe rand si apoi invatarea urmatoarei tehnici. Aceasta este solutia profunzimii cunostintelor in **KARATE-DO**. Cel care invata **KARATE-DO** ar trebui sa dea dovada mereu de intelepciune in cazul tuturor emotiilor extreme.

Pe plan istoric, practicarea sportului si artei **KARATE-DO** a fost rezervata nobilimii.

Exista un proverb conform caruia **KARATE-DO** incepe cu o plecaciune si se termina cu o plecaciune, fapt ce evidentiaza Arta **KARATE-DO**, definita intotdeauna de bune-maniere si politete. Tehnicile si **KATA** incep mereu cu o metoda defensiva. Prin urmare, nu exista un atac initial in **KARATE-DO**, acest termen fiind o traducere literala a cuvintelor nemuritoare "**KARATE NI SENTE NASHI**" – ceea ce inseamna ca: in realitate, **KARATE** intotdeauna incepe cu o tehnica defensiva. Este strict interzisa manifestarea oricarui comportament violent.

### 3. Cerinte referitoare la instructor

- a) constiinta si mandria de a fi Instructor
- b) toate actiunile reflecta esenta **KARATE-DO**
- c) decat sa fii expert in tehnicile respective, straduieste-te sa iti insusesti disciplina acestei Cai a Vietii
- d) trebuie sa devii un model demn de urmat de ceilalti
- e) studiul amanuntit, creativitatea si gandirea constructiva sunt cerinte imperioase
- f) altruismul, colaborarea cu ceilalti, daruirea si devotamentul fata de perfectionarea disciplinei **KARATE-DO** sunt obligatorii
- g) filozofia Fondatorului si Maestrilor - "nu exista un atac initial in **KARATE-DO**" – ar trebuie sa fie respectata cu strictete

### 4. Elemente care trebuie tratate cu atentie pe durata Instructajului

- a) bunele-maniere, politetea si sinceritatea, sobrietatea, sinceritatea fata de propria persoana
- b) rabdarea, faptul de a nu te da batut, atentia la detalii
- c) evitarea favoritismelor sau aleegerea anumitor persoane
- d) varsta, forta morala si conditia fizica a membrilor, mediului, schimbarea modului de predare
- e) predarea disciplinei catre elita versus predarea catre practicantii obisnuiti – metoda trebuie sa fie diferita

- f) indicarea greselilor si corectarea acestora
- g) instructajul tehnic si calirea pentru imbunatatirea conditiei fizice sunt doua lucruri diferite
- h) instructorul nu trebuie sa predea numai tehnicile sale preferate, ci si cea mai buna metoda de a executa toate tehnicile, nu numai tehnicile proprii
- i) in ceea ce priveste cunostintele de baza (**KIHON**) - **KATA** - **KUMITE**, acestea ar trebui sa existe in echilibru
- j) ocazional, se pot include tehnici de autoaparare (**GOSHINGI**)

## 5. Nota cu privire la cunostintele de baza (**KIHON**)

- a) nivelul cunostintelor creste in functie de capacitatea fiecaruia
- b) tehnicile de baza trebuie explicate astfel incat practicantul sa inteleaga de ce trebuie sa le execute; explicatia cu privire la executia acestor tehnici este uneori de natura stiintifica
- c) postura si atitudinea corespunzatoare trebuie sa fie sustinute de miscarile picioarelor, ce trebuie realizate bine si in liniste
- d) rotatia soldului si schimbarea pozitiei corpului de la instruire pana la executie trebuie sa fie paralele cu podeaua si rapide
- e) fiecare tehnica trebuie sa cuprinda: cursul urmat de tehnica, generarea vitezei, concentrarea fortei, toate acestea trebuie sa fie efectuate corespunzator
- f) atunci cand se finalizeaza tehnicile de blocaj, cotul trebuie sa se afle in pozitia corecta; trebuie avut in vedere faptul ca blocajul se realizeaza la incheieturile si gleznelor oponentului
- g) sa va asigurati ca se va stabili distanta adecvata – si sa aveti grija sa nu o depasiti si sa nu pierdeti forma
- h) tinta atacului trebuie sa fie definita in mod clar – poate fi fata (**JODAN**), pieptul (**CHUDAN**) sau abdomenul inferior (**GEDAN**)
- i) regulile specifice cunostintelor de baza (**KIHON**) se aplica tuturor, cu toate acestea, anumite caracteristici individuale reprezinta o situatie in care se va lua in considerare compromisul

## 6. Principii fundamentale descrise in cunostintele de baza (**KIHON**)

- a) Antrenamentul realizat cu sarguinta este foarte important pentru obtinerea unei viteze si forte maxime. Controlul ireprosabil si eficienta maxima a fortei sunt cerinte obligatorii pentru a- face fata oponentului mai puternic. Antrenamentul la placa pentru exersarea loviturilor (**MAKIWARA**) sau folosindu-se sacul de nisip ajuta la dezvoltarea muschilor mainilor si ale picioarelor, precum si la insusirea tuturor tehnicilor prin practicarea acestora in fiecare zi.

b) Echilibrul adecvat, concentrarea fortei, executarea corespunzatoare a tehnicilor, viteze, rotatia soldurilor, schimbarea pozitiei soldurilor inainte sunt elemente care se aplica in antrenamentele zilnice. Loviturile de pumn, loviturile usoare, loviturile de picior si blocajele trebuie realizate cu positionarea centrala a soldurilor, forta fiind generata de tot corpul si directionata in maini si picioare.

c) In executia tehnicilor, forta nefolositoare trebuie eliminata, pentru a se crea o sursa de forta invincibila. Crearea unei sfere de forta se realizeaza astfel: 0-10-0 atunci cand forta este eliberata brusc, fiind urmata de relaxarea totala a corpului, mintea fiind alerta si echilibrata, pregatita pentru urmatoarea actiune, intregul proces fiind reluat.

## **7. Elementele-cheie de evaluare a KIHON in timpul examenului**

- a) Talpa piciorului pe care se sprijina un practicant trebuie sa fie asezata ferm pe podea
- b) Calcaiul nu este ridicat in timpul executiei miscarilor
- c) in cazul Pozitiei in Fata (ZENKUTSU-DACHI), Pozitiei in Spate (KOKUTSU-DACHI), Pozitiei Calaretului (KIBA-DACHI), precum si in alte pozitii, centrul gravitatiei trebuie respectat, genunchii trebuie flexati corespunzator iar talpa piciorului trebuie sa fie positionata ferm pe podea
- d) soldurile sunt paralele cu podeaua si partea superioara a corpului trebuie sa fie dreapta
- e) pumnii sau "armele" de tipul mana-cutit au o pozitie corecta, incheieturile fiind incordate
- f) pernita piciorului si partea laterala a piciorului sunt "arme" si sunt positionate in mod corespunzator, cu glezna flexata si incordata
- g) retragerea bratului langa corp si rotatia soldurilor aduse la nivelul solului; blocajul, loviturile de pumn si celelalte lovituri sunt concomitente cu o miscare de tragere inapoi
- h) cotul si incheietura trebuie sa se afle in pozitia corespunzatoare in timpul blocajului
- i) in timpul secventei de lovituri, laba piciorului in care se sprijina practicantul se afla ferm pe podea iar genunchiul este positionat corespunzator, in special in timpul unei secvente de blocaj
- m) folosirea intregului corp pentru generarea fortei si concentrarii pe durata executiei

## **8. Nota cu privire la instructajul concentrat pe posturi**

a) cand se folosesc tehnici de atac sau aparare, corpul trebuie sa se afle intr-o stare de echilibru pentru a fi eficient. Conditia fizica buna si postura adecvata reprezinta temelia unor tehnici puternice si eficiente.

Partea superioara a corpului trebuie sa fie dreapta, soldurile paralele cu solul, practicantul trebuind sa isi pastreze echilibrul pentru a folosi viteza si forta

maxime. Tehnicile puternice si eficiente se bazeaza pe o postura puternica. Dupa executie, practicantul trebuie sa dea dovada de mobilitate, schimbandu-si postura cu alta ce va depinde de directia tehnicilor folosite si tipul de tehnica utilizata. Posturile au fost create de Maestrii Pionieri in baza unui studiu indelungat si au devenit baza **KARATE-DO**-ului modern.

b) sunt doua tipuri de posturi- una dinamica, in care genunchii sunt impinsi in exterior si cealalta, in care genunchii sunt impinsi spre interior. In prima, genunchii par a fi impinsi in exterior, in timp ce partea interioara a coapselor este tensionata.

c) Tipuri de posturi – postura naturala a omului care sta in picioare (**SHIZENTAI**)

- pozitia de drepti, cu calcaiele lipite si talpile orientate la 45° (**MUSUBI-DACHI**)

- pozitia cu picioarele apropiate (**HEISOKU-DACHI**)

- pozitia naturala, cu picioarele departate la latimea umerilor si varfurile spre exterior (**HACHIJI-DACHI**)

- pozitia cu talpile in forma literei L (**RENOJI-DACHI**), pozitia cu picioarele departate la o latime de umar (**HEIKO-DACHI**) si pozitia lunga in fata (**ZENKUTSU-DACHI**).

Alte pozitii:

- pozitie lunga in spate (**KOKUTSU-DACHI**)

- pozitia calaretului (**KIBA DACHI**)

- pozitia de asteptare (**FUDO-DACHI**)

- pozitia piciorului de pisica (**NEKO-ASHI-DACHI**)

- pozitia jumătate de luna (**HANGETSU-DACHI**)

- pozitia celor 3 batalii sau pozitia clepsidrei, calcaiul piciorului din fata este pe aceeasi linie

cu halucele (degetul mare) piciorului din spate (**SANCHIN-DACHI**)

- pozitia in care talpile sunt pe aceeasi linie, greutatea corpului cade in mijloc, talpile sunt orientate la 45 0 spre exterior, intre talpi este o distanta de aproximativ doua latimi de umeri (**SHIKO-DACHI**)

- Pozitia cu picioarele incrucisate (**KOSA-DACHI**)

Coeficientul de distributie a greutatii intre piciorul din fata si cel din spate este urmatorul:

- pentru pozitia lunga in fata (**ZENKUTSU-DACHI**) 6:4 - pentru pozitia lunga in spate (**KOKUTSU-DACHI**) 3:7 – pentru pozitia de asteptare (**FUDO-DACHI**) si pozitia calaretului (**KIBA DACHI**) 5:5 – pentru pozitia piciorului de pisica (**NEKO-ASHI-DACHI**) 2:8

d) rotatia din pozitia in care jumătate din corp este amplasat in fata, picioarele avand o pozitie corecta (**HANMI**), catre pozitia in fata si invers, trebuie sa fie realizata adecvat si cu finete, agilitate si cu soldurile paralele cu solul.

e) partenerii se afla in garda inversa (**GYAKU-HANMI**) – soldurile se rotesc in totalitate catre cealalta parte, ambele picioare fiind tensionate spre interior

f) Pozitia cu picioarele incrucisate (**KOSA-DACHI**) – dupa o saritura sau un



salt înainte, aterizati cu un picior in fata, dupa el urmand imediat celalalt, amplasand piciorul din spate in spatele piciorului din fata pentru a pastra echilibrul. Daca va distribuiti greutatea pe ambele picioare, la aterizare ati putea sa va pierdeti echilibrul.

## **9. Elemente de dezvoltare a concentrării (KIME) prin Atitudini si Posturi**

- a) Mentineti talpa piciorului pe podea
- b) Genunchiul este indoit in directia varfurilor picioarelor, patela sau rotula se afla in linie cu pozitia degetului mare
- c) Inaltimea centrului de greutate in toate pozitiile este aceeasi
- d) Articulatiile gleznei si genunchiului sunt indoite in unghiul adecvat fiecărei pozitii si mentinut ferm
- e) Lungimea si latimea pozitiei picioarelor si amplasarea centrului de greutate sunt stabilite in functie de fiecare pozitie si pot fi schimbate in functie de distanta si tehnicile folosite
- f) Soldurile sunt paralele cu solul
- g) Partea superioara a corpului este dreapta

## **10. Miscarile de baza ale picioarelor (UNSOKU)**

- a) Miscarile de baza ale picioarelor (**UNSOKU**) – trebuie sa se faca deosebirea in mod clar intre utilizarea piciorului pe care cineva se sprijina si piciorul care se misca. Genunchiul si glezna piciorului pe care te sprijini sunt intinse complet iar talpa piciorului se afla pe podea. Talpa piciorului care se misca merge cu si cum ar pluti pe podea, fara efort, ca si cum spatial ar fi reprezentat numai de o singura foaie de hartie pe care poti sa “plutesti”. O lovitura de pumn unde se poate observa aceasta miscare este cuprinsa in lovitura cu mana din fata/lovitura lunga cu pumnul (**JUN-ZUKI/OI-ZUKI**), ambele constand intr-o acceleratie si forta considerabile
- b) Ambele picioare “plutesc” simultan (**YORI-ASHI**) – aceeasi pozitie a partii superioare a corpului, intregul corp schimbându-si pozitia din fata catre spate sau invers, sau lateral, ambele picioare alunecand simultan. Folositi piciorul opus directiei pentru a initia miscarea si alunecati usor la o distanta de aproximativ un picior fara a sari iar soldurile ar trebui sa fie paralele cu solul.
- c) Pas in fata & Mers Apasat (**FUMIDASHI & FUMIKOMI**) – Pasul in fata se face in mod ferm cu piciorul pe care va sprijiniti, soldurile fiind paralele cu solul. Piciorul care se misca, “pluteste” fara efort pe podea. Mersul apasat este executat radicanđ genunchiul sus si utilizand talpa piciorului, apasand piciorul in jos si ferm. Uneori, aceasta tehnica poate fi utilizata impreuna cu cantul exterior al labei piciorului (**SOKUTO**).

Trebuie sa se faca o distinctie clara intre aceste doua tehnici.

d) **Ricoseu (TSUGI-ASHI)** – un picior se retrage catre piciorul de sprijin, luandu-I locul acestuia si celalalt picior se misca in fata sau spate.

## **11. Schimbari de Directie (HOKOTENKAN)**

a) Miscarea laterala sau in spate – folositi piciorul pe care va sprijiniti drept punct central si rotiti soldurile pentru schimbarea directiei. Talpa piciorului pe care va sprijiniti trebuie sa fie pe podea, in special calcaiul.

b) Miscarea in spate – miscati-va soldurile inspre calcaiul piciorului din spate, ce devine piciorul de sprijin, soldurile trebuie sa fie paralele cu solul si partea superioara a corpului trebuie sa fie dreapta pentru a pivota si a va putea intoarce mai usor. Pentru a facilita intoarcerea, glezna piciorului pivotant trebuie sa fie relaxata si nu incordata.

c) Aduceti un picior catre centrul corpului \ faceti un pas pentru a schimba directia – mentinand pozitia partii superioare a corpului neschimbata si aduceti piciorul din spate pasiti catre centrul corpului astfel incat piciorul, soldurile si capul sa formeze o linie dreapta si executati pivotarea, precum rotatia efectuata de un capac ce se intoarce. Rotiti-va repede in directia urmatoare.

## **12. Nota privind KUMITE**

Exista tipuri diverse de KUMITE sau lupta, in functie de nivelurile diferite de KUMITE. Trebuie sa se inteleaga caracteristicile si elementele fiecarui tip de KUMITE, precum si obiectivele practicarii fiecaruia.

**1. 5 atacuri inainte stabilite, respectiv 5 tehnici de aparare dinainte stabilite (GOHON KUMITE)**

3 aparari inainte stabilite, respectiv 3 tehnici de aparare (**SANBON KUMITE**)

a) Obiectivele acestui tip de lupta sunt reprezentate de tehnicile standard de blocaj si atac, intr-un set structurat de miscari; se pune accentul pe miscarile adecvate de picioare si pe insusirea blocajelor si atacurilor corespunzatoare

b) In cazul practicantilor aflatii la un nivel avansat, se pune accentul pe viteza, pe schimbarile rapide ale pozitiei corpului si blocaj

**2. Lupta care se realizeaza de obicei pe 1 pas (KIHON-IPPON KUMITE)**

a) Obiectivul este blocajul unei tehnici de baza si atacul puternic

b) Trebuie sa existe o legatura stransa intre blocaj si contraatac

c) Respectarea distantei necesare unui contraatac – fiecare contraatac are o distanta stabilita inainte, ca si fiecare blocaj, pentru a fi urmate de un anumit tip de contraatac

- d) In functie de distanta si pozitia corpului ce trebuie blocat, se alege rapid cea mai buna cale de contraatac
- e) Sincronizarea in blocaj – “vizualizarea” miscarilor oponentului, asteptand pana in ultimul moment posibil pentru a initia rapid blocajul
- f) Cand executati un blocaj, incercati sa aplicati diferite pozitii

### 3. Lupta “semi-libera” (**JIYU-IPPON KUMITE**)

- a) Utilizata ca tranzitie intre Lupta Libera (**JIYU-KUMITE**) si reprezinta sansa de a avansa in practicarea **KARATE**-ului
- b) Nu exista o distanta stabilita pentru atac sau aparare, lupta devenind mai apropiata de realitate (**KUMITE**); blocajul si atacul sunt efectuate intr-un singur pas, fiind o simbioza intre blocaj si atac
- c) Exista o singura posibilitate de atac sau blocaj, astfel ca trebuie gandita si aplicata tehnica cea mai eficienta
- d) Cea mai eficienta cale de contraatac include o concentrare maxima, modificarea tehnicilor, miscarilor de picioare si corp, toate realizate corespunzator

### 4. Lupta libera (**JIYU KUMITE**)

- a) folositi schimbarea distantei, pacaliti adversarul sa intre in spatiul vostru, apoi atacati sau asteptati ca oponentul sa atace primul
- b) folositi-va de o ocazie
- c) schimbarea tehnicilor si utilizarea unor combinatii diferite
- d) transformarea unui blocaj in atac
- e) asteptati ca oponentul sa initieze atacul sau atacati neintrerupt
- f) planificati strategii de a face fata unui oponent, atat in cazul initierii unui atac cat si in cazul unui contraatac
- g) sincronizarea

## **13. Elementele-cheie de evaluare a KIHON-IPPON & JIYU-IPPON KUMITE in timpul examenului**

- A) Atitudinea corecta
  - politete, buna cuviinta
  - energie
  - contact vizual

- echilibru si mintea in stare de alerta

#### B) Distanta corecta

- cand atacati, pastrati distanta si unghiul corecte pana la tinta
- sincronizarea corespunzatoare a unui blocaj; blocajele trebuie facute la incheietura mainii sau glezna in mod corect; corpul se afla in afara loviturilor de pumn, iar loviturile de picior sunt complementare
- utilizarea blocajului in mod practic si schimbarea pozitiei corpului in functie de adversar
- contraatacul se va realiza in functie de distanta creata de blocaj, executat rapid si intr-un singur pas
- cand se initiaza o miscare, piciorul pe care va sprijiniti nu face miscari suplimentare

#### C) Concentrarea fortei

- utilizarea intregului corp pentru a genera forta si concentrare in aplicarea unei tehnici
- soldurile sunt paralele cu solul; rotatia soldurilor aflate la nivelul solului atunci cand va miscati in fata sau in spate; directia tehnicilor si miscarile corpului trebuie sa fie eficiente
- daca utilizati concentrarea atunci cand aplicati o tehnica, mentineti o atitudine si pozitie adecvate si creati "arme", incordandu-va
- eliberarea vocala si puternica a energiei sau **KIAI**, mintea si corpul fiind in stare de alerta

### 14. Nota privind lupta imaginara – KATA

**KATA** sau ordinea prestabilita a luptei nu poate fi doar un simplu exercitiu fizic. In Artele Martiale, reprezinta un mod de a deveni disciplinat si de a pune accentul pe partea culturala a acestora. Fara **KATA**, **KARATE-DO** nu poate evolua. **KATA** este modelul ideal al tehnicilor de **KARATE**: respectarea acestei esente, cunostintele si indemanarea. Astfel ca fiecare practicant trebuie sa respecte aceasta esenta, sa detina cunostintele si sa isi insuseasca indemanarea. Aceasta cautare si dorinta neincetata de a atinge perfectiunea pot fi aplicate si in viata de zi cu zi.

- a) incepeti si terminati cu o plecaciune
- b) **KATA** cuprinde numai tehnici de baza; miscarile trebuie sa fie fluide in permanenta, asa cum sangele circula prin vene
- c) Miscarile sau tehnicile nu se schimba dupa bunul plac
- d) Miscarile nu trebuie sa fie exagerate pentru a se crea contrastul asteptat al miscarilor
- e) Cele 3 elemente esentiale sunt: etalarea fortei in moduri diferite, contractia si expansiunea corpului, schimbarea vitezei tehnicilor

- f) Respiratia se sincronizeaza cu miscarile tehnicilor respective; tehnicile combinate se fac intr-o singura respiratie
- g) Verificati daca numarul de miscari este corect
- h) Contactul vizual trebuie sa corespunda cu directia tehnicilor; trebuie sa fiti in stare de alerta si sa eliberati vocal si brusc energia (**KIAI**)
- i) Schimbarea directiei si executia corecta a schimbarilor de directie trebuie demonstrate cu ajutorul rotatiei soldurilor si a piciorului pe care va sprijiniti, miscarile picioarelor trebuie sa nu aiba intreruperi
- j) pentru a va concentra atunci cand aplicati o tehnica, intregul corp trebuie sa fie alert si sa aveti in vedere in special schimbarile de directie
- k) caracteristicile si sensul fiecărei miscari trebuie sa fie demonstrate clar
- l) tehnicile ar trebui sa fie executate secvential
- m) evitati miscarile inutile cand treceti de la o tehnica la alta
- n) trebuie sa repetati miscarile de multe ori pentru a prezenta aceste miscari
- o) un calcul este egal cu o miscare; trebuie sa luati in considerare ritmul adecvat atunci cand numarati
- p) toate tehnicile de baza ar trebui sa fie puternice si corecte

## **15. Elementele-cheie de evaluare a luptei imaginare - KATA - in timpul examenului**

### A) Atitudinea corecta

- politete, buna cuviinta
- energie
- contact vizual
- echilibru si mintea in stare de alerta

### B) Forta si eficienta tehnicii

- talpa piciorului pe care va sprijiniti trebuie sa fie pe podea
- nu ridicati calcaiul cand executati o miscare
- posturile sunt clare si talpa piciorului pe care va sprijiniti trebuie sa fie pe podea
- soldurile sunt paralele cu solul si partea superioara a corpului este dreapta
- cand creati „arme” adecvate, incheieturile mainilor si gleznela se afla in unghiul corespunzator si sunt incordate
- bratele trebuie sa fie tinute langa corp si soldurile pe care le rotiti trebuie pozitionate la nivelul solului, atunci cand va miscati in fata sau in spate; blocajul, loviturile de pumn si loviturile usoare cu antebratul sunt sincrone cu miscarea de retragere
- pozitia cotului si a incheieturii mainii trebuie sa fie corecta in timpul blocajului
- in timpul unei secvente de lovituri cu piciorul, talpa piciorului pe care va sprijiniti se afla pe podea si genunchiul este pozitionat corespunzator
- secventa urmata de piciorul cu care loviti trebuie sa fie corecta: ridicati genunchiul, indoiti piciorul, extindeti si retrageti piciorul

- „ochirea” tinte trebuie sa fie corecta, indiferent daca este vorba despre tinta frontala, laterala sau la nivelul fetei (**JODAN**), la nivelul pieptului (**CHUDAN**) sau la nivelul abdomenului inferior (**GEDAN**)
- in timpul blocajului, loviturilor de pumn si loviturilor usoare, miscarile mainilor si ale picioarelor trebuie sa fie simultane
- utilizati intregul corp pentru a genera forta si concentrare atunci cand efectuati o tehnica

### C) Cunostinte de KATA

- respectarea ordinii corecte a miscarilor
- intelegerea sensului tehnicii
- respectarea celor 3 elemente-cheie ale **KATA**: nivelurile de forta, contractia si expansiunea corpului si schimbarea vitezei tehnicilor
- exactitatea executiei (**EMBUSEN**); intoarcerea la pozitia de inceput
- ilustrarea caracteristicilor importante ale tipului de **KATA** ales
- nu faceti miscari suplimentare sau exagerate

### **Anexa - Asteptari legate de Antrenament**

Viata traita conform idealurilor promovate de Artele Martiale precum si aceste sporturi sunt ca un montagne russe mintal de emotii contradictorii in cautarea perfectiunii, in special in ceea ce priveste antrenamentul de **KATA**. Ca atare, aveti nevoie neaparat de rabdare si perseverenta atunci cand va antrenati.

Se spune ca in trecut, in Okinawa, oamenii isi insuseau o singura tehnica **KATA** in trei ani si ca de obicei, Maestrii cunosteau intre trei-cinci **KATA**. Cunstintele superficiale ale mai multor tipuri de **KATA** nu reprezentau un ideal, dar daca practicai cateva dintre acestea, te plictiseai.

Fiecare **KATA** are anumite caracteristici si elemente si de aceea trebuie sa practici o varietate de **KATA**. Fiecare persoana este unica mintal si fizic. Prin urmare, nu se recomanda ca toata lumea sa practice aceeasi **KATA**. Intordeauna exista o **KATA** preferata si dispretuita. Ar trebui sa se analizeze mai multe tehnici si caracteristicile acestora, sensul si aplicarea acestora si sa se gaseasca cea mai potrivita pentru acea persoana. Ideal ar fi sa se aleaga una sau doua tehnici si sa se aprofundeze.

Chiar si practicantii cu experienta intalnesc obstacole. Atunci cand se intampla acest lucru, este bine sa se efectueze **KATA** incet, sa i se inteleaga sensul si sa te bucuri de executia acesteia. In acest mod se fac descoperiri, precum miscarile corpului. Cand practici **KATA**, incearca sa iti insusesti cele 3 elemente-cheie – prezentarea unor niveluri de forta diferite, contractia si expansiunea corpului si schimbarea vitezei tehnicilor.

Pozitia corecta si energia, contactul vizual si capacitatea de a-ti imagina oponentul sunt importante, precum si intelegerea sensului fiecărei tehnici.

Denumirea si miscarile de KATA	CARACTERISTICI
HEIAN SHODAN 21	Initial se numea PINAN
HEIAN NIDAN 26	Insusirea HEIAN KATA inseamna indemanare in auto-aparare si autoprotectie, ce sunt strans legate de intelegerea HEIAN KATA ( <i>KARATE-DOKYOHAN</i> )
HEIAN SANDAN 20	
HEIAN YONDAN 27	
HEIAN GODAN 23	Reprezinta o punte pentru intelegerea urmatoarelor 15 KATA
TEKKI SHODAN 29	Initial se numea NAIHANCHI
TEKKI NIDAN 34	Pozitia calaretului (KIBA-DACHI) – incordarea coapselor, talpile picioarelor fiind si ele incordate ( <i>KARA TE-DO KYOHAN</i> )
TEKKI SANDAN 36	
BASSAI DAI 42	Patrunderea in fortareata Spiritului unui adversar Forta si avant in executie Pozitiile dezavantajoase devin avantajoase in situatii de blocaj dublu
KANKU DAI 65	Aparare in opt directii – multe schimbari ale directiei, sarituri si coborari, intoarceri Viteza contrastanta, miscari incete si rapide, forta contrastanta si contractia /expansiunea corpului
JITTE 24	Apararea impotriva bastonului (BO) Este foarte puternica, forta rezulta din solduri si blocaje ale bastonului (BO)
HANGETSU 41	Miscarile mainilor si picioarelor sunt simultane cu respiratia. Picioarul avanseaza in forma unei jumatati de luna.
ENPI 37	Miscarile sugereaza o randunica atunci cand isi ia zborul. Directia si inatimea sunt schimbate usor si

		<p>repede.  Luteala si agilitate  Lovituri inalte de pumn (AGE-ZUKI),  lovituri de pumn cu un salt in fata si  schimbarea directiei</p>
GANKAKU 42		<p>Imitarea cocorului ce sta pe varful unei stanci,  in incercarea de a-l ataca pe liderul  adversarilor.  Pastrarea echilibrului cand stai intr-un picior.  Lovitura laterala cu piciorul, lovitura cu  pumnul corespunde piciorului din spate.</p>
JION 47		<p>KATA similara principiilor lui Buddha, cu  privire la forta interioara si postura, pace  Schimbari ale directiei  Miscarea lina a ambelor picioare in aceeasi  directie</p>
BASSAI SHO	27	<p>Aparare impotriva atacului cu bastonul (BO)  la nivelul fetei (JODAN), contralovitura cu  blocaj si atac</p>
KANKU 48	SHO	<p>Se executa blocaje in special la nivelul  pieptului (CHUDAN) si lovituri de picior la  nivelul pieptului (CHUDAN).  KANKU DAI include blocaje si lovituri cu  piciorul la nivelul fetei (JODAN) .</p>
SOCHIN	41	<p>FUDO-DACHI foarte puternic, se pune  accentul pe miscari extrem de puternice,  impresionante si clare.  Se demonstreaza forta si fermitatea.</p>
NIJUSHIHO	34	<p>Miscari fluide si flexibile  Lovitura de picior laterala executata prin  impingere (YOKO-KEKOMI) din pozitia  calaretului (KIBA-DACHI)  Atac din pozitia de blocaj cu dosul mainii  (HAISHU-UKE)</p>
UNSU	48	<p>Tehnici in care se evidentiaza agilitatea si  complexitatea miscarilor mainilor si  picioarelor.</p>
WANKAN	24	<p>Miscare unduitoare si de “plutire” a</p>



		picioarelor (SURI-ASHI)
GOJUSHIHO DAI	67	Blocaje complexe cu mana deschisa, schimbarea pozitiei si pivotarea in pozitia piciorului de pisica (NEKO-ASHI-DACHI) Atacuri cu mana in forma de sulita (NUKITE) similare unei ciocanitori care scobeste un copac, apararea impotriva bastonului (BO)
GOJUSHIHO SHO	65	Blocaje complexe cu mana deschisa si atacuri cu mana in forma de sulita (NUKITE) Apararea impotriva bastonului (BO)
MEIKYO	33	Simularea propriei directii (ENBUSEN) Saritura in triunghi
CHINTE	32	Schimbarea unei posturi cu alta Lovitura verticala de pumn (TATE-ZUKI) Incercarea de a restabili echilibrul holistic atunci cand starea de bine a fost compromisa reprezinta un alt sens al caracterului japonez Kanji al cuvântului CHINTE

## PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE KARATE-DO (KIHON)

### CUM SE FOLOSESC MÂINILE ȘI PICIOARELE

KARATE folosește întregul corp și toate părțile sale tehnica putând fi întrebuințată atât pentru apărare cât și pentru atac. Dacă vă antrenați din greu zi de zi și folosiți corespunzător aceste părți in corp puteți deveni la fel de eficient ca o armă.

#### Cum să vă folosiți Mâinile

Mâinile pot fi utilizate, închise ca pumn sau deschise. Formarea unui pumn se face prin îndoirea degetelor înspre interior, strâns, până vă atingeți partea superioară a palmei, la baza degetelor. Apoi strângeți înspre interior până ce pumnul este creat. Vezi schemele următoare.

Folosind lateralul degetului mare, apăsați partea laterală a arătătorului îndoit. Apoi mișcați ușor prin alunecare degetul mare până ce acoperă primele două

degete îndoite. Deoarece degetul mic are tendința de a se relaxa, trebuie să îl țineți încordat tot timpul.

Iată principalele arme care se pot forma prin transformarea mâinii în pumn:

Partea din Față a Pumnului (**SEIKEN**) Acest atac este folosit de cele mai multe ori. Cele două încheieturi ca și vârful degetelor îndoite formează 4 puncte care servesc la lovirea țintei. Când ținta este lovită, forța impactului este vine din antebraț direct în pumn. Trebuie să aveți grijă să țineți încheietura încordată altfel puterea nu se poate concentra în pumn. De asemenea, vă puteți răni la încheietură. Deoarece această armă este folosită în majoritatea timpului, este important să alocați timp pentru realizarea pumnului.

Dosul pumnului (**URAKEN**) Cele două încheieturi dar de pe dosul palmei servesc pentru lovirea țintei. În general, atacul este îndreptat la nivelul feței, partea laterală a corpului, sau este folosit pentru blocare. Mișcarea de suspendare a cotului este esențială pentru executarea acestui atac, realizat vertical sau în laterale.

Pumn cu partea de jos – Ciocan (**KENTSUI**) denumit de asemenea (**TETSUI**) Partea de jos a pumnului este utilizată împreună cu partea exterioară a degetului mic. Aceeași aplicație ca la b).

Lovitura cu încheietura degetului mare (**IPPON-KEN**) Toate degetele se strâng în același mod cu excepția arătătorului care este îndoit la a doua articulație și apăsate pe interiorul degetului mare. Se folosește pentru a lovi zona imediat deasupra buzei superioare (**JINCHU**), tâmpla și pieptul. Aceeași aplicație și formă este utilizată pentru degetul mijlociu sau Lovitura cu încheietura degetului mijlociu (**NAKADAKA-IPPON-KEN**).

O palmă deschisă este formată din patru degete apăsate unul de altul cu degetul mare îndoit către partea interioară a palmei, având grijă ca încheietura să rămână încordată și rigidă.

Cantul palmei (**SHUTO**) Partea exterioară a palmei, de la palmă spre vârful degetului mic este folosită ca un „cuțit” pentru o lovitură iute pentru a opri atacul. Mișcarea cu suspendarea cotului este esențială pentru executarea acestui atac, care vizează tâmpla, partea laterală a gâtului sau stomacul și, de asemenea, brațele.

Palma (**HAITO**) Partea interioară sau laterală a arătătorului servește pentru lovirea țintei. Mișcările sunt similare celor din e).

Dosul mâinii (**HAISHU**) Pentru executarea blocajului, dacă se folosește pentru partea abdomenului, poate fi foarte eficient.

Mâna suliță (**NUKITE**) Este formată din patru degete apăsate unul lângă altul și vârful degetelor ușor îndoit. Atacul se face printr-un impuls de putere. Această lovitură este executată în zona pieptului, ochilor, plexului solar, și poate fi efectuată orizontal sau vertical. Împreună cu această lovitură vine alta în care toate degetele sunt îndoite cu excepția degetului mijlociu și arătător. Aceasta se numește Lovitura Suliță cu 2 Degete (**NIHON-NUKITE**).

Palma (**TEISHO**) Podul palmei, cu încheietura îndoită ferm servește la lovirea țintei. Împotriva unei lovituri de pumn sau de picior, este executată spre lateral sau în jos. Adresată de asemenea zonei bărbiei și liniei maxilarului această lovitură poate fi foarte eficientă.

j) Cotul (**ENPI**) Se folosește pentru lovitură în bărbie, zona pieptului, plexul solar, partea laterală a corpului, sau pentru a bloca lovitura pumnului. Există multe utilizări pentru această tehnică – foarte eficientă în luptă (**KUMITE**) – pentru femei și copii. Se poate lovi în sus, în jos, în lateral sau către spate. În funcție de direcție, această tehnică are mai multe nume:

vertical	-	Lovitura cu Cotul dată în plan vertical (TATE-ENPI)
lateral	-	Lovitura cu Cotul dată în lateral (YOKO-ENPI)
înapoi	-	Lovitura cu Cotul dată către spate (USHIRO-ENPI)
în jos	-	Lovitura cu Cotul dată în Jos (OTOSHI-ENPI)
circular	-	Lovitura cu Cotul dată în Semicerc (MAWASHI-ENPI)

k) Antebraț (**WANSHU**) Uneori se numește Băț (**BO**), de obicei folosit pentru blocaj sau măturare, în special când încheietura mâinii este dezvoltată. Când se execută poate leza sau descuraja adversarul. Are mai multe nume în funcție de diferite părți ale antebrațului conform celor de mai jos:

partea interioară	(URAWAN/NAIWAN)
partea exterioară	(OMOTEWAN/GAIWAN)
partea superioară sau deasupra	(HAIWAN)
partea inferioară sau dedesubt	(SHUWAN)

### **Cum să folosiți Labelle Picioarelor**

Labelle picioarelor ca și mâinile, și în funcție de scopul în care se utilizează, pot pricinui vătămări mai grave decât puteți crede.

Pernița labei piciorului (**KOSHI**) Se folosește de obicei pentru lovirea cu piciorul. Degetele trebuie îndreptate către spate spre baza acestora unde începe

pernița labei piciorului cu care se lovește ținta. Acest atac este executat în zona bărbiei, pieptului și abdomenului, și în zona inghinală.

Partea exterioară a Labei Piciorului (**SOKUTO**) Este folosită în tehnici ca Lovitura Laterală (**YOKO-GERI**), Lovitura în Lateral prin apăsare pe talpă (**KEKOMI**), sau Călcare în picioare (**FUMIKOMI**). Aceasta este o armă tipică pentru KARATE. Se poate folosi în multe moduri iar rezultatele depășesc așteptările .

Călcâi (**ENSHO**) Folosit pentru Lovitura de Picior în Spate (**USHIRO-GERI**) împotriva imobilizării din spate sau răsucirii unui braț.

Bolta Labei Piciorului (**HAIKOKU**) Îndoți degetele în jos și folosiți zona de la baza degetelor pentru a executa această tehnică pentru a lovi în zona inghinală.

Genunchi (**HIZAZUCHI**) Acest atac se folosește în multe moduri – ca și cotul este foarte eficient în Luptă de aproape (**KUMITE**) – pentru femei și copii – pentru auto-apărare. Se folosește pentru a lovi în zona inghinală sau zona coapselor, sau după ce se prinde capul adversarului – trageți-l în jos în timp ce efectuați atacul.

În afară de folosirea picioarelor și mâinilor ca arme, fruntea și umerii, la fel ca și orice altă parte din corp poate fi folosită pentru a lovi ținta. Studiile și cercetările au arătat că orice parte a corpului poate fi utilizată pentru atac sau apărare.

## **POZIȚII**

### **Poziți Generale**

#### **Poziții Naturale - SHIZENTAI**

Călcâiele apropiate - MUSUBI-DACHI Picioarele apropiate - HEISOKU-DACHI Picioarele depărtate - HACHIJI-DACHI

Poziție naturală cu un picior în spate și celălalt în față - RENOJI-DACHI

Picioarele paralele la o lățime de umeri - HEIKO-DACHI Picioarele ușor

flexate înainte cu tălpile poziționate paralel - KIBA-DACHI Poziția spre înainte

- ZENKUTSU-DACHI Poziția spre înapoi - KOKUTSU-DACHI Poziția pisicii

- NEKO-ASHI-DACHI

Poziția de luptă (piciorul din spate ușor îndoit) - FUDO-DACHI

Poziția clepsidrei - SANCHIN-DACHI

Poziția Semilunei - HANGETSU-DACHI

Poziția de Sumo - SHIKO-DACHI

Picioarele încrucișate - KOSA-DACHI

## Poziție Naturală

Corpul nu dezvăluie nicio intenție. Se stă natural, dar în stare de alertă, gata pentru orice, atac defensiv din orice direcție. În funcție de poziția picioarelor, există multe nume pentru aceasta, însă scopul este același.

Picioarele depărtate (**HACHIJI-DACHI**) călcâiele sunt în aceeași linie, la o distanță de șold, genunchii sunt îndreptați către exterior. Această poziție seamănă cu caracterul japonez folosit pentru a arăta cifra 8. Aceasta este o Poziție Naturală tipică.

Picioarele apropiate (**HEISOKU-DACHI**) Călcâiele și degetele mari sunt apropiate.

## LOVITURI DE PUMN (TSUKI)

Antebrațul este folosit ca o suliță fiind îndreptat către înainte, către fața sau plexul solar sau către alte ținte. lovitura directă data cu articulațiile degetului mijlociu și arătător (**SEIKEN**) trebuie folosită pentru execuți.

## Ghid de Utilizare

Puterea trebuie folosită eficient în loc de balansarea brațului și mâinii. 3 elemente fundamentale trebuie să fie prezente:

Cea mai scurtă distanță către țintă

Viteza maximă

Toată puterea rezultată din corp trebuie să se concentreze în momentul impactului

În timpul lovirii este foarte important să trageți pumnul în spate pentru a obține o viteză și putere maximă. În timpul execuției acestei tehnici, antebrațul se află pe lângă corp, rotindu-se până atinge ținta creând acuratețe și cea mai scurtă distanță până la țintă. În momentul în care ținta este lovită toți mușchii corpului sunt încordați, în special partea inferioară a corpului și abdomenului. Dacă nu există această concentrare de putere, nu va exista nici abilitatea de a prelua impactul. Astfel tehnica devine slabă.

## Tipuri de lovituri cu pumnul – Lovitură directă (CHOKU-ZUKI)

Anterior am menționat o modalitatea tradițională de lovitură cu pumnul. Zona țintei constă în zona imediat deasupra buzei superioare (**JINCHU**), astfel Lovitura Directă către Față (**JODAN-CHOKU-ZUKI**). Există de asemenea

Lovitura Directă către Piept (**CHUDAN-CHOKU-ZUKI**) și către partea inferioară a abdomenului, denumită Lovitura de pumn directă, data în partea inferioară a pântecului (**GEDAN-CHOKU-ZUKI**). Alte tipuri de Lovituri cu Pumnul (**TSUKI**) sunt prezentate în continuare:

- Traectoria este ascendentă în semicerc – Lovitură de pumn Ascendentă (**AGE-ZUKI**)
- Traectoria mișcării laterale – Lovitură în Semicerc (**MAWASHI-ZUKI**)
- Traectoria este aceeași cu cea de început a Loviturii Directe dar pumnul se rotește doar jumătate astfel încât când tehnica este efectuată, pumnul vine din lateral – Lovitură Verticală (**TATE-ZUKI**)
- Traectoria este aceeași cu cea de început a Loviturii Directe, apoi se schimbă direcția către lateral, cotul este îndoit în unghi drept, pumnul se răsuțește către interior, cu dosul în sus – Lovitura în Cârlig (**KAGI-ZUKI**)
- Opus față de Lovitura Directă , dosul pumnului în jos – Lovitură Directă cu Reversul Pumnului (**URA-ZUKI**)
- Pumni care execută Lovitura Directă simultan, ambii pumni sunt paraleli unul față de celălalt – Lovitură dublă (**MOROTE-ZUKI**)
- Executarea Loviturii Duble dar ambele palme ale pumnilor sunt puse față în față în poziție orizontală – Lovitură Dublă de Pumn (**AWASE-ZUKI**)
- O variație a tehnicii anterioare, un atac cu ambii pumni, corpul fiind pe jumătate cu fața spre țintă cu umerii trași în jos; această poziție pumn – cap – pumn seamănă cu Caracterul japonez Kanji folosit pentru cuvântul munte – Lovitura Triunghi (**YAMA-ZUKI**)
- Atacul ambilor pumni, simultan din poziția inițială din lateralul coapselor, într-o mișcare circulară ca o mișcare de prindere – Lovitura Foarfecă (**HASAMI-ZUKI**)

### 3. Practica de Bază pentru Loviturile de Pumn (**TSUKI**)

Începând cu Poziția naturală cu Picioarele Depărtate (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**)

Deschideți mâna stângă, cu palma îndreptată în jos și doită într-un unghi mic. Brațul stâng este extins sau nu blocat și mâna se află în fața plexului solar. Pumnul drept se află pe coapsa dreaptă în lateralul corpului (**HIKITE**), în poziția de acțiune (**KATTE**).

Trageți mâna stângă către spate cu o mișcare de răsucire și cu un sentiment de tragere a adversarului spre corp. În același timp pumnul drept, cu o viteză maximă și cu cel mai scurt curs, printr-o răsucire a antebrațului, ajunge la țintă cu Partea Frontală a Pumnului (**Seiken**). Reversul pumnului drept este îndreptat în sus iar dosul pumnului stâng este orientat în jos.

Această secvență se repetă pentru cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Menține dreaptă partea superioară a corpului

Pumnul trebuie creat în mod corespunzător și ținut strâns

Scopul trebuie să corespundă cu ținta

Umerii nu trebuie să genereze putere, și nici să nu fie ridicați sau împinși înainte  
**LOVITURA DIRECTĂ (MAE-GERI)**

### **Ghid De Utilizare**

De obicei, se folosește pernița piciorului pentru a executa această lovitură către un adversar care este față în față. Zonele vizate sunt plexul solar, zona inghinala sau nivelul feței.

De îndată ce lovitură este finalizată, piciorul este tras înapoi în poziția inițială.

În scopul de a reveni la loc, genunchiul trebuie să fie relaxat altfel lovitură nu va fi puternică.

Piciorul de sprijin (**SASAE-Ashi**) susține întreaga greutate a corpului.

Genunchi este ușor îndoit și glezna ar trebui să fie puternică în funcția sa de susținere.

Glezna piciorului cu care se lovește (**KERI-Ashi**) se păstrează încordată, genunchiul este relaxat și se folosește mișcarea extinsă flexibilă pentru a executa.

Raportul fr retragere dintre lovitură și mișcarea spre spate este 3:7

### **Tipuri de Lovituri cu Piciorul (KERI)**

Pernița piciorului, baza degetelor de la picioare sau partea de sus a piciorului sunt zone utilizate pentru lovire. Pernița piciorului (**Koshi**) și baza degetelor de la picioare pot fi utilizate pentru împingere în plexul solar. Călcâiul este utilizat pentru împingerea în coapsă, și la articulația genunchiului. Acest lucru poate fi foarte eficient. În general, Lovitura frontală (**MAE-GERI**) se referă la lovitură în sus.

Practica de Bază pentru Lovitura Frontală de Picior (**MAE-GERI**) - partea 1

Începem cu Poziția Naturală a Picioarelor Apropriate (**HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI**)

Laba piciorului stâng rămâne nemișcată iar piciorul ca și picior de sprijin trebuie să fie plantate ferm. Aducerea genunchiului drept printr-o mișcare rapidă la piept, perinița piciorului drept se confruntă cu ținta având grijă ca vârful degetelor de la picioare să nu fie orientate în jos, talpa piciorului este pe podea.

Ar trebui să simțiți că transferați puterea în pernița piciorului, care este gata de a lovi. Folosiți o mișcare bruscă pentru a executa atacul, și asigurați-vă că piciorul este întins.

După executarea loviturii, se revine în poziția prezentată în figura b)

Apoi, **Poziția Naturală de Alăturare a Picioarelor (HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI)**

Partea stângă și dreaptă trebuie folosite. Aducerea genunchiului ridicat în sus (**KAIKOMI**), este un principiu fundamental al tehnicii de lovire. De obicei, începătorii au tendința de a face greșeala de a lovi departe, genunchi setat pentru a lovi fiind detașat de poziția trunchiului și mișcarea este pierdută; lovitura devine apoi slabă. Practica ar trebui să accentueze o lovitură mare, astfel încât începătorii trebuie să ridice genunchii în sus înainte de a executa lovitura cu piciorul.

### **Puncte de Atenție**

Partea superioară a corpului și partea din spate ar trebui să fie păstrate drepte pentru a lovi, genunchiul este ridicat în sus cu călcâiul tras mai aproape de corp. Ambele picioare, genunchii și degetele de la picioare sunt orientate spre țintă. Nu există mișcări laterale din partea superioară a corpului, mâinile nu vor fi utilizate pentru amplificare.

### **Practica de Bază pentru Lovitura Frontală (MAE-GERI) – partea a 2-a**

Începând cu Poziția Frontală Stânga (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**), ambii pumni se află pe lângă corp.

Nu mișcați piciorul stâng, piciorul de sprijin este plantat ferm, schimbând șoldurile și deplasându-ne înainte, greutatea este plasată pe piciorul de sprijin stâng, se aduce în același timp, rapid, genunchiul stâng sus, cu călcâiul drept ascuns aproape de coapsa interioară.

Cu o mișcare rapidă, loviți cu piciorul în sus folosind genunchiul ca un arc. Trageți înapoi piciorul care a lovit și întoarceți-vă în poziția prezentată în figura b).



Reveniți în poziția inițială și repetați secvența pentru cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Schimbarea soldurilor trebuie să se facă cu soldurile paralele cu podeaua și nu modifică nivelul șoldului. Nivelul soldurilor nu ar trebui să se schimbe. Șoldurile ar trebui să fie ascunse tot timpul în secvența de executare călcâiul piciorului de sprijin trebuind să fie păstrat pe podea.

### **POZIȚIA FRONTALĂ (ZENKUTSU-DACHI)**

Distanța în lățime dintre față și piciorul din spate în această poziție este de două ori lățimea șoldurilor. Genunchiul stâng este îndoit complet, în timp ce piciorul drept este extins. Degetele de la piciorul din față sunt orientate înainte și ușor spre interior. Degetele de la piciorul din spate ar trebui să fie îndreptate în aceeași direcție ca și cele din fata. Talpa ambelor picioare ar trebui să fie plată, aproape lipită de podea. Picioarele sunt ținute strâns de acțiunea ambilor genunchi de a împinge într-o direcție opusă. Mușchii abdomenului trebuie să fie încordați și partea superioară a corpului ținută dreaptă. Centrul de greutate este ușor înainte iar raportul de distribuție a greutății dintre partea din față și picioarele din spate este 6:4.

### **Puncte de Atenție**

Distanța dintre picioare este aproximativ lățimea șoldurilor, și lungimea dintre picioare este de aproximativ de două ori lățimea soldurilor. Partea de jos a ambelor picioare trebuie să fie complet plată pe podea, piciorul din spate este orientat înainte, degetele de la piciorul din față sunt orientate ușor spre interior, genunchiul din fata este îndoit complet și piciorul din spate se extinde

### **Practica de Bază pentru Poziția Frontală (ZENKUTSU-DACHI)**

Se începe din Poziția Frontală (ZENKUTSU-DACHI) cu ambele mâini pe șolduri.

Coatele trebuie să fie la un unghi natural. Soldurile se confruntă cu fata.

Rotiți șoldurile într-un unghi de 45 de grade, pentru a forma o jumătate de poziție frontală (HANMI)

Reveniți în poziția inițială frontală (ZENKUTSU-DACHI).

Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Partea superioară a corpului este ținută drept și aliniată cu umerii.  
Soldurile în timpul rotației trebuie să fie păstrate la același nivel.  
Soldurile se rotesc cu partea superioară a corpului ca un întreg.

## **LOVITURA CU DOSUL PUMNULUI (GYAKU ZUKI)**

Acest atac este folosit pentru a sustrage un adversar sau pentru a se revanșa după un blocaj.

Se execută din poziția frontală, folosind același braț ca și piciorul din spate, soldurile se rotesc complet și se lovește prin penetrare înainte.

## **Practica de Bază pentru Lovitura cu Reversul Pumnului (GYAKU-ZUKI)**

Pornind de la Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (**HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI**), puneți piciorul stâng înainte sau piciorul drept în spate. Pumnul drept este pe partea dreaptă a umerului cu partea din spate a pumnului îndreptată în jos și brațul stâng întins, dar nu blocat iar mâna se află în fața plexului solar.

Poziția Frontală Stânga (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**), partea superioară a corpului este pe jumătate frontala (**Hanmi**).

Trage mâna stângă înapoi către partea stângă a umerului, și pe măsură ce umerile se rotesc, extinde ferm brațul printr-o mișcare de măturare.

Reveniți în poziția frontala pe jumătate așa cum se vede în b (**HANMI**).

Apoi, reveniți la Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (**HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI**).

Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

## **Puncte de Atenție**

Atunci când se execută atacul, împingeți piciorul din spate cu fermitate și întindeți-l după executare, partea superioară a corpului de din poziția frontală pe jumătate (**HANMI**), se confruntă în prezent cu rotația umerilor întotdeauna

trebuind să se păstreze șoldurile paralele cu podeaua; partea superioară a corpului nu trebuie să fie răsucită ci trebuie păstrată dreaptă.

## **LOVITURĂ DE PUMN (JUN-ZUKI/OI-ZUKI)**

Această lovitură de pumn este executată cu respectarea mișcărilor oponentului apoi se atacă brusc. Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea șoldurilor (**HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI**), puneți un picior înainte formând Poziția Frontală (**ZENKUTSU-DACHI**), și atacați cu același braț ca piciorul care a pășit în față. Atacul trebuie să fie făcut prin Lovitura de Pumn cu 2 articulații (**Seiken**). Țintele sunt fața (**JODAN**), pieptul (**CHUDAN**). Un pas înainte este important, dar împingerea cu piciorul din spate creează de fapt o reacție iar șoldurile se mișcă înainte. Piciorul cu care pășiți înainte trebuie să fie rapid, în caz contrar adversarul poate vedea cu ușurință atacul și se poate răzbuna. Călcâiul și talpa piciorului alunecă fără efort pe podea.

### **Practica de Bază pentru Lovitura de Pumn (JUN-ZUKI/OI-ZUKI) - partea 1**

Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (**HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI**), se face un pas în față cu piciorul drept.

### **Poziția Lungă în Față Dreapta (MIGI-ZENKUTSU-DACHI)**

Rotiți spre exterior pumnul stâng, antebrațul stâng perie partea stângă a corpului, pumnul drept se rotește spre interior și se deplasează în linie dreaptă spre înainte până când atinge ținta.

Împingeți înapoi piciorul drept și reveniți în Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea șoldurilor (**HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI**).

Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Picioarele se mișcă rapid și în mod corespunzător.

Talpa piciorului care pășește înainte ar trebui să alunece pe podea într-o mișcare circulară spre exterior.

Împingeți piciorul din spate și deplasați simultan șoldurile înainte ferm.

Partea superioară a corpului este dreaptă și nu se apleacă în față.

Practica de bază pentru Lovitura cu Pumnul (JUN-ZUKI/OI-ZUKI) - partea a 2-a

Din Poziția Față Stânga (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**), și Blocajul de stânga (**HIDARI-GEDAN-BARAI**), faceți un pas mare înainte cu piciorul drept.

Luați Poziția Frontală Dreaptă (**MIGI-ZENKUTSU-DACHI**)

Pumnul stâng este tras înapoi către partea stângă a șoldului printr-o mișcare de răsucire. În același timp, antebrațul drept, cu o mișcare de răsucire execută atacul în față.

Împingeți piciorul drept în jos și reveniți în Poziția Frontală Stânga (HIDARI-ZENKUTSU-Dachi) și de Blocaj Descendent Stânga (HIDARI-GEDAN-BARAI).

Se repetă secvența pe cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Schimbați centrul de greutate pentru a vă muta greutatea în față pe piciorul stâng, mutați piciorul drept înainte și împingeți simultan către înainte

Partea superioară a corpului nu trebuie să se aplece în față, ar trebui să existe un sentiment de lovire cu șoldurile și nu cu pumnul

Partea superioară a corpului în poziția frontală pe jumătate (HANMI), se află acum în poziția frontală

Nivelul șoldurilor nu ar trebui să se schimbe în timp ce vă deplasați

### **BLOCAJ DESCENDENT (GEDAN-BARAI)**

Aspectul exterior al antebrațului și zona încheieturii este folosită împotriva unei lovituri cu pumnul sau cu piciorul către partea inferioară a abdomenului (GEDAN-BARAI). Blocajul este executat descendent și în unghi. Acest blocaj special, reprezintă una dintre pozițiile gata de acțiune sau KAMAE de KARATE.

Blocajul este executat descendent și în unghi. Acest blocaj special, reprezintă una dintre pozițiile gata de acțiune sau KAMAE de KARATE.

### **Practica de Bază pentru Blocajul Descendent (GEDAN-BARAI)**

Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI), poziționați pumnul stâng deasupra umărului drept, cu reversul pumnului drept este orientat spre exterior, în unghi. Cotul stâng trebuie să fie la nivelul mamelonului stâng. Pumnul drept este în fața părții inferioare a abdomenului, cu reversul pumnului orientat în sus.

Puneți piciorul stâng în față sau faceți pas înapoi cu piciorul drept și luați Poziția frontală stânga (HIDARI-ZENKUTSU-DACHI)

Trageți înapoi cu o mișcare de răsucire pumnul drept spre partea dreaptă a șoldului, cu reversul pumnului îndreptat în jos. Simultan, antebrațul stâng este adus în jos și într-un unghi prin care ajunge în fața genunchiului stâng la o distanță de un pumn de genunchi. Brațul trebuie să fie întins, cu partea inferioară a brațului încordată.

Întoarceți-vă la Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI).

Se repetă secvența pe cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Partea superioară a corpului în poziție frontală pe jumătate (HANMI), este ținută dreaptă; nu vă aplecați în față.

Trageți înapoi pumnul complet (HIKITE)

Mâna cu care se face blocajul este poziționată în partea de jos a urechii și atunci când se execută blocajul descendent în unghi, trebuie să relaxați cotul, mâna care face blocajul, folosește o mișcare de răsucire pentru a bloca cu brațul complet întins, nu trageți soldurile înapoi în timpul execuției.

### **LOVITURA CU REVERSUL PUMNULUI (URAKEN-UCHI)**

Folosind o mișcare de arcuire a cotului, ca punct de pivotare, și desenând o jumătate de cerc, executați lovitura, aplicând tehnica Loviturii directe dată cu articulațiile a 2 degete (SEIKEN). Poate fi executată lateral sau în un plan vertical.

### **Practica de bază pentru Lovitura cu Reversul Pumnului (URAKEN-Uchi)**

Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI) uitați-vă către dreapta și simultan poziționați pumnul stâng în fața șoldului drept și pumnul drept la nivelul mamelonului drept cu reversul pumnului spre exterior.

Trageți pumnul stâng înapoi în dreptul șoldului stâng. În același timp, pumnul drept într-o mișcare circulară lovește lateral, cu putere maximă izvorâtă din cot. Mișcarea circulară se face paralel cu podeaua.

Întoarceți-vă în Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-Dachi, SHIZENTAI)

Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

## **Puncte de Atenție**

Relaxați-vă cotul  
Pumn ar trebui să fie ținut încordat  
Cotul este îndreptat către țintă  
Nu balansați antebrațul  
Poziția cotului nu se schimbă prea mult

## **LOVITURĂ LATERALĂ CU PICIORUL (YOKO-GERI)**

Se lansează partea laterală a piciorului pentru a executa atacul lateral față de adversar. Uneori, folosit pentru atac frontal sau către spate. În funcție de natura atacului sau a situației, o Lovitură Puternică (KEAGE) sau Lovitura de picior penetrantă (KEKOMI) poate fi folosită pentru a lovi brațul, partea inferioară a brațului, zona inghinală sau bărbia. Plexul solar, partea abdomenului sau coapsa sunt cele mai bune pentru Lovitura Penetrantă (KEKOMI), fiind un atac mai eficient. Datorită loviturilor ce pot fi executate în lateral, partea superioară a corpului tinde să se aplece pe spate. Astfel, atunci când loviți, trebuie să foți atenți pentru a rezista tentației de a vă lăsa pe spate, altfel, această reacție ar putea duce la căderea pe spate din cauza impactului.

## **Practica de Bază pentru Lovitura Puternică Laterală (YOKO-KEAGE)**

Din Poziția Naturală cu Picioarele Alăturate (HEISOKU-DACHI) folosind piciorul stâng ca picior de sprijin, ridicați piciorul drept în sus, astfel încât talpa piciorului drept să se sprijine ușor pe partea interioară a genunchiului stâng, genunchiul drept fiind îndreptat spre partea dreapta.

Folosind o acțiune elastică a genunchiului drept, loviți în lateral și sus, cu o mișcare ascendentă.

Laba piciorului care lovește trebuie adusă înapoi în poziția inițială așa cum se vede în b).

Întoarceți-vă în Poziția Naturală cu Picioarele Alăturate (HEISOKU-DACHI), și repetați secvența pentru cealaltă parte.

## **Puncte de Atenție**

Asigurați-vă că utilizați partea laterală a piciorului (SOKUTO)

Folosiți genunchiul ca punct de pivotare și cu o mișcare puternică, desenați o jumătate de cerc

Când loviți, nu ridicați călcâiul piciorului de sprijin  
Partea superioară a corpului nu este răsucită sau înclinată către spate  
Genunchiul piciorului de sprijin ar trebui să fie ferm  
Piciorul care lovește trebuie ridicat cât mai sus  
Uitați-vă în direcția în care loviți  
Practica de bază pentru Lovitura Laterală (YOKO-KEKOMI)  
Pornind de la Poziția Naturală cu Picioarele Apropriate (HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI)  
Folosiți piciorul stâng ca sprijin, ridicați genunchiul drept cât mai sus, cu talpa piciorului drept odihnindu-se ușor pe partea interioară a genunchiului stâng.  
Genunchiul drept și partea dreaptă a piciorului lovește ferm în lateral  
Trageți înapoi piciorul drept care a lovit și reveniți în poziția inițială așa cum se vede în b).  
Apoi reveniți în Poziția Naturală cu Picioarele Apropriate (HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI).  
Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

Când executați lovitură penetrantă, întindeți piciorul asigurându-vă că glezna este încordată în timp ce este îndoită, pentru a putea executa lovitură cu lateralul piciorului (SOKUTO). Ar trebui să existe sentimentul că folosiți călcâiul fără a face de fapt acest lucru. Ridicând genunchiul în sus (FUMIKOMI), cu piciorul ascuns (KAIKOMI), folosind partea laterală a piciorului (SOKUTO) loviți coapsa cu o mișcare descendentă apăsată, bărbia sau partea de sus a piciorului.

### **Puncte de Atenție**

Folosiți partea laterală a piciorului pentru a lovi în linie dreaptă, în lateral  
Ar trebui să existe sentiment de penetrare a țintei cu genunchiul  
Lovitura și retragerea piciorului ar trebui să urmeze aceeași traiectorie  
Picior de susținere trebuie să fie puternic și bine înfipt  
Nu ridicați călcâiul piciorului de sprijin

### **LOVITURA CU COTUL (ENPI)**

Antebrațul ar trebui să fie flexat spre interior pentru a putea lovi în față, spate și în lateral, precum și în jos, în sus și vice-versa.  
Lovitura Laterală cu Cotul (YOKO-IEVP) este una din Loviturile cu Cotul (IEVP), în care cotul este forța de tracțiune laterală pentru a ajunge la țintă.

## **Practica de Bază pentru Lovitura Laterală cu Cotul (YOKO-ENPI)**

Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI)

Pumnul stâng este poziționat în partea din față a șoldului drept și pumnul drept în fața mamelonului stâng, cu reversul pumnului drept îndreptat în jos. Simultan uitați-vă către dreapta.

Trageți înapoi cu fermitate pumnul stâng până când acesta ajunge în partea stângă a șoldului. În același timp, cotul drept se mișcă în linie dreaptă spre partea dreapta a corpului, antebrațul drept fiind răsucit spre interior. Reversul pumnului drept este orientat în sus și se află la nivelul mamelonului drept.

Întoarceți-vă în Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI).

Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

### **Puncte de Atenție**

Pumnul nu ar trebui să se desprindă de piept

Pumnul se mișcă în linie dreaptă la nivelul mamelonului

Umerii nu trebuie să fie ridicați

Ambii pumni trebuie să fie depărtați unul de celălalt

## **BLOCAJUL LA NIVELUL FEȚEI (JODAN AGE-UKE)**

Folosind lateralul mâinii, cu o mișcare ascendentă ascuțită, blocați un atac la nivelul feței (JORDAN).

## **Practica de Bază pentru Blocajul la Nivelul Feței (JODAN-AGE-UKE)**

Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI), faceți un pas înainte cu piciorul stâng sau un pas înapoi cu piciorul drept, și luați Poziția Frontală (HIDARI-ZENKUTSU-DACHI)

Aduceți brațul stâng în afara brațului drept formând o cruce în fața bărbiei, cu reversul pumnul stâng orientat înainte. Trageți înapoi pumnul drept, răsucind pumnul spre exterior și perind antebrațul drept în partea dreaptă a corpului, până când pumnul atinge șoldul drept, cu reversul pumnului îndreptat în jos. Simultan, cotul stâng se mișcă în sus de-a lungul liniei părții laterale a corpului, până când acesta ajunge nivelul ochilor, iar pumnul stâng se răsuțește până



ajunge în dreptul frunții. Distanța dintre încheietura mâinii stângi și frunte este de aproximativ un pumn, cu reversul pumnului îndreptat în jos.

Reveniți la poziția prezentată în b), apoi în Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI).

Se repetă secvența pentru cealaltă parte

### **Puncte de Atenție**

Utilizați partea exterioară a mâinii, cu o mișcare ascendentă accentuată

Partea superioară a corpului ar trebui să fie în poziția frontală pe jumătate (HANMI)

Cotul brațului care blochează, trebuie să fie de-a lungul părții laterale a corpului. Antebrațul ridicat este paralel cu fruntea, flexat ușor în unghi, la un pumn distanță de frunte

### **BLOCAJUL ANTEBRAȚULUI ÎN DREPTUL PIEPTULUI (CHUDAN UDE-UKE/SOTO-UKE)**

Pornind din lateral, brațul într-o mișcare circulară blochează ferm folosind exteriorul zonei încheieturii, un atac la piept (Chudan). Ar trebui să existe un sentiment de izbire a brațului adversarului.

Practica de bază pentru Blocajul Antebrațului în dreptul Pieptului (CHUDAN- UDE-UKE/SOTO-UKE)

Pornind din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI), brațul drept este la un unghi drept în partea dreaptă a corpului, antebrațul drept este vertical pe podea, cu partea din spate a pumnului drept spre înapoi .

Pășiți cu piciorul drept înainte sau cu piciorul stâng înapoi pentru a ajunge în Poziția Frontală (MIGI-ZENKUTSU-DACHI).

Pumnul stâng este tras înapoi către partea stângă a șoldului printr-o mișcare de răsucire, cu reversul pumnului în jos. În același timp, brațul drept este în unghi drept și printr-o mișcare circulară, se aduce pumnul drept în fața umărului stâng, cu reversul pumnului înainte. Pumnul drept este la înălțimea umărului iar partea inferioară a brațului drept este încordată.

Reveniți în poziția din figura b), apoi reveniți în Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI).

Se repetă secvența pentru cealaltă parte.

## **Puncte de Atenție**

Cotul trebuie să fie îndoit în unghi drept

Loviți ferm cu exteriorul încheieturii mâinii, printr-o mișcare circulară, păstrând în același timp cotul îndoit în unghi drept

Poziția cotului este în partea laterală a corpului și la un pumn distanță de corp, pumnul este la nivelul umerilor iar mișcările de retragere trebuie finalizate în același timp cu partea superioară a corpului în poziție frontală pe jumătate (HANMI )

## **POZIȚIA ÎN SPATE (KOKUTSU-DACHI)**

Piciorul din spate este îndoit complet – ca în poziția Călărețului (KIBA DACHI) iar piciorul din fata este întins, dar nu blocat. Degetele de la piciorul din fata sunt îndreptate către înainte. Degetele de la piciorul din spate sunt orientate în lateral și ușor depărtate. Ambele picioare sunt aproximativ în unghi drept unul față de altul. Această poziție seamănă ci Poziția Călărețului (KIBA DACHI), cu excepția faptului că picioarele sunt orientate în direcții diferite și un picior este întins. Partea superioară a corpului este ținută dreaptă. Raportul de distribuție a greutateii între piciorul din față și piciorul din spate este după cum urmează: 3:7.

## **Puncte de Atenție**

Piciorul din fata este întins, dar nu blocat simțind că se desprinde călcâiul de pe podea. Ar trebui să existe un sentiment de împingere spre exterior a piciorului din spate, fără a face de fapt acest lucru

Lățimea poziției este aceeași ca cea a Călărețului (KIBA DACHI)

Mențineți dreaptă partea superioară a corpului

Raportul de distribuție a greutateii dintre partea din față și piciorul din spate este de 3:7, nu ar trebui să se pună prea multă greutate pe piciorul din față

Nu ridicați șoldurile și nu le poziționați spre exterior

## **BLOCAREA UNEI LOVITURII DATĂ CU SABIA MÂINII ÎN DREPTUL PIEPTULUI (CHUDAN-SHUTO-UKE)**

Sabia mâinii blochează un atac la plexul solar, cu un sentiment de tăiere a brațului în timp ce se execută tehnica. Aceasta este o mișcare unică și tipică pentru KARATE, precum și foarte greu de executat. În general, acțiunea de lovire cu pumnul sau de blocare este simultană cu cealaltă mână fiind trasă înapoi către șold. Cu toate acestea, mâna este retrasă în poziția mâinii cuțit în

fața plexului solar cu palma orientată în sus, permițând o revanșă imediată ca Lovitura dată cu Sabia Mâinii (NUKITE).

### **Practica de Bază pentru Blocajul unei Lovituri dată cu Sabia Mâinii (CHUDAN-SHUTO-UKE)**

Din Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umerilor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI), luați poziția mâinii sabie în partea de sus și ușor către fața umărului drept, și reversul mâinii către exterior. Cotul stâng este îndoit la nivelul mamelonului stâng. Dosul mâinii drepte este orientat în sus și ușor înclinat spre exterior, poziționat în partea din față a părții inferioare a abdomenului.

Duceți piciorul drept înapoi pentru a forma Poziția Spate Dreapta (MIGI-KOKUTSU-DACHI), partea superioară a corpului este păstrată în lateral.

Mâna dreapta cu o mișcare de răsucire este adusă la plexul solar, cu reversul mâinii îndreptat în jos. În același timp, mâna stângă cu o răsucire a antebrațului stâng, se mișcă într-o mișcare descendentă până când ajunge la partea din față a umărului stâng. Când efectuați blocajul, mâna stângă este ușor flexată și se află la înălțimea umărului stâng, cu cotul în unghi drept. Partea inferioară a brațului stâng este încordată.

### **Revenirea în Poziția Naturală cu Picioarele depărtate la lățimea umeirlor (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI).**

Repetăți secvența pentru cealaltă parte.

#### **Puncte de Atenție**

Partea superioară a corpului ar trebui să fie păstrată pe lateral, mâna – sabie ar trebui să se afle într-o mișcare descendentă de tăiere

Păstrați încheieturile încordate

Partea superioară a corpului nu trebuie să fie înclinată către spate

Cotul trebuie menținut de-a lungul părții laterale a corpului

Vârful degetelor care formează o parte din cuțit trebuie ținute strâns împreună

### **PLACA DE LOVIRE CU PUMNUL (MAKIWARA)**

Lovitura plăcii este parte din practica de zi cu zi în karate. Este de o importanță majoră pentru disciplina în KARATE. Aceasta servește nu numai pentru dezvoltarea armelor puternice, dar și pentru a vă ajuta să vă concentrați corpul

într-o clipă de concentrare și să vă dezvoltați corpul pentru a executa un impact maxim. Este, de asemenea, o modalitate de a verifica distanța adecvată.

Lovirea plăcii (Makawara) se face de obicei cu o anumită elasticitate. De preferință, se folosește lemnul de chiparos acesta fiind cel mai bun; cel de cedru este de asemenea bun. Baza este de 10-12 cm grosime iar partea superioară devine mai subțire la capete până la o grosime de 1.5 - 2 cm. Zona în care are loc contactul va fi placată cu cauciuc dur sau cu un burete. Cu toate acestea, materialul tradițional este frânghie făcută din coji de orez numite (Wara) și rămâne cea mai bună alegere. Este cunoscut pentru capacitatea sa și durabilitate.

Practica nu ar trebui grăbită regularitatea fiind cea mai important pentru succes. Armele au nevoie de timp pentru a se construi și va deveni puternice treptat. Încercați să evitați accidentele cauzate de practici bruște exagerate. De 30 de ori fiecare parte pentru a începe este un plan bun, și se mărește numărul treptat.

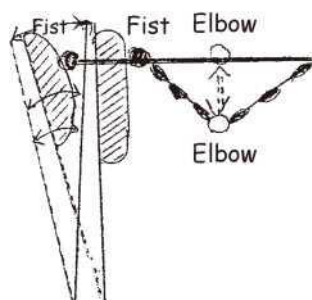
Cum să dezvoltați și să consolidați un pumn (TSUKI) - Simultan cu rotația șoldurilor, utilizați acțiunea complet elastică a cotului, forța pumnului, folosind tehnica Loviturii cu Pumnul cu 2 Articulații de Degete (SEIKEN) ca punct pentru a lovi ținta. Trebuie să vă concentrați corpul și întreaga putere. Mișcarea de împingere a plăcii nu va fi utilizată. Mâinii trebuie să fie încordate la impact.

Luați Poziția Frontală (ZENKUTSU-DACHI), la o distanță de un pumn de placă.

La momentul execuției, trebuie avut grijă pentru a păstra partea superioară a corpului dreaptă, fără a vă apleca înainte. Ar trebui să existe un sentiment de penetrare, la o distanță de cot.

Când impactul are loc, când placa se duce înapoi simultan, cotul este eliberat în timp ce pumnul este continuă să păstreze contactul cu placa. Când loviți placa, cot este ușor îndoit, umărul nu trebuie să se lipească în timpul execuției.

Așa cum este ilustrat mai jos, reacția plăcii ar trebui absorbită de îndoirea cotului, astfel evitând umărul.



Din Poziția frontală (**ZENKUTSU-DACHI**), folosiți rotirea șoldului, în timp ce din Poziția Spate (**KOKUTSU-DACHI**) sau Poziția Frontală pe jumătate cu Piciorul Flexat (**FUDO-DACHI**), mișcați-vă corpul în Poziția Frontală (**ZENKUTSU-DACHI**), prin rotirea șoldului pentru a accelera viteza.

### **Lovire sau altele**

Lovitura cu Mâna Cuțit (**SHUTO**), Lovitura cu Spatele Pumnului (**URAKEN-UCHI**) și Lovitura cu Cotul (**ENPI-UCHI**) sunt executate dintr-o poziție în unghi sau laterală, folosind Poziția Frontală (**ZENKUTSU-DACHI**), suprapusă cu Poziția Călărețului (**KIBA DACHI**) sau Poziția Spate (**KOKUTSU-DACHI**). Stabilirea distanței până la placă este de un pumn. Cursul ar trebui să fie la o distanță de lovitură precum și folosind forța centrifugă.

De asemenea, aspectul interior sau aspectul exterior al încheieturii pentru a îmbunătăți blocajul antebrațului în interior și în afară.

### **VEDERE DE ANSAMBLU A PUNCTELOR VITALE**

#### **LOCAȚIA PĂRȚILOR CORPULUI**

Punctul la jumătatea distanței dintre vârful capului & frunte

Tâmplă

Zona imediat sub sau deasupra globului ocular

Globul ocular

Podul nasului, dintre globii oculari

Zona dintre buza superioară și baza nasului

Bărbia / Punct de inserare a osului maxilarului

Partea laterală a gâtului, pe unde trec artera carotidă & vena jugulară

Zona imediat deasupra centrului și claviculă

Partea anterioară a laringelui, dintre osul hioid și cartilajul cricoid

Plexul solar

3 cm sub buric

#### **DENUMIREA JAPONEZĂ**

TENTO

KASUMI

SEIDON/GANKA

GANSEI

UTO/MIKEN

JINCHU

MIKAZUKI

MATSUKAZE

MURASAME

HICHU/NODOBUE

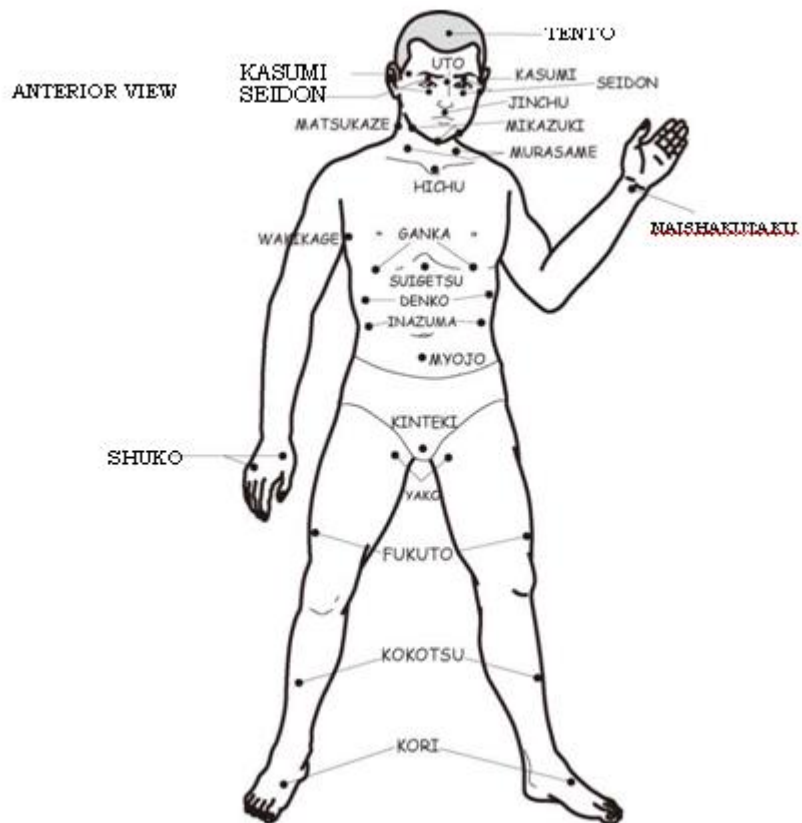
SUIGETSU/MIZO-OCHI

MYOJO

WAKIKAGE

GANKA

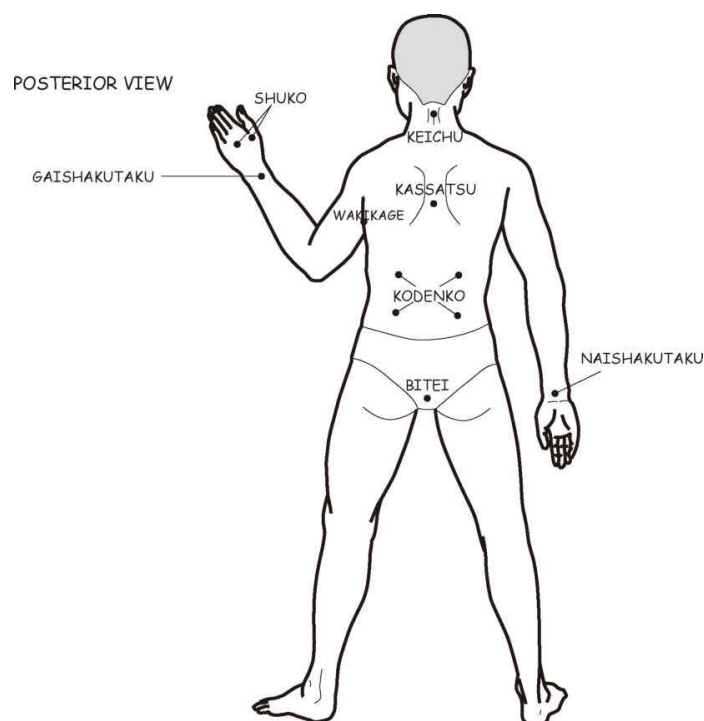
Zona de sub fiecare subraț, între a 4-a și a 5-a coastă  
 sub fiecare mamelon, între a 5-a și a 6-a coastă



## LOCAȚIA PĂRȚILOR CORPULUI

## DENUMIREA JAPONEZĂ

- \* Pe fiecare parte a abdomenului superior, între a 7-a & a 8-a coastă DENKO
- \* Pe fiecare parte a abdomenului superior, vârful celei de-a 11-a & 12-a coastă (coaste false) INAZUMA
- \* Aspectul radial & Ulnar al încheieturii NAISHAKUTAKU
- \* Aspect cãrnos între degetul mare & degetul arãtãtor /mijlocul SHUKO
- încheieturii
- \* Aspectul interior al pãrții superioare a coapsei – muschiul YAKO
- \* Aspectul exsterior al pãrții inferioare a coapsei - Tractus FUKUTO
- \* Aspectul interior al pãrții superioare a labei piciorului KORI
- \* M;ijlocul tibiei KOKOTSU/MUKOZ
- \* Zona inghinalã la bãrbat KINTEKI
- \* Baza Occiput-ului (ceafa) KEICHU/BONNOK
- \* Aspectul dintre a 5-a & a 6-a vertebrã cervicalã KASSATSU
- \* Fiecare parte a celei de-a 9-a – 11-a vertebrã toracicã KODENKO
- \* Coccis BITEI
- \* Aspectul exterior al încheieturii unde se întãlnesc oasele Ulna & GAISHAKUTAKU



### Manual Tehnic pentru Instructor

Publicat la data de 1 octombrie 2008

Autor, Editor Asociația Japoneză de Karate, Divizia Tehnică

15-23-2 Koraku Bunkyo, 112-0004 Tokyo, Japonia

Telefon 03 (5800)3091 Fax: 03 (5800) 3100

Listat în Japonia

Este strict interzisă copierea fără aprobarea expresă a Autorului, conform legii.