

## *4 kju*

### **Kamae**

Kamae je telesni odraz unutrašnjih osećanja. Delimo ih u četiri grupe: CHI - pozicije zemlje, SUI - pozicije vode, KA - pozicije vatre, FU - pozicije vazduha. U svim pozicijama moramo biti potpuno opušteni da bi se lako kretali sa tehnikom.

#### CHI NO KAMAE - Pozicije pozdravljanja

**Shizen no Kamae:** Prirodna pozicija

**Gassho no Kamae:** Prirodna pozicija sa sklopljenim dlanovima

**Seiza no Kamae:** Pozicija pri kojoj sedimo na petama

**Fudoza no Kamae:** Sedimo na levoj nozi, desno stopalo uz podkolenicu leve noge

**Jinchu/Hanza:** Klečimo na jednom kolenu, palac desne ruke dodiruje tlo

#### SUI NO KAMAE - Odbrambeni položaji

**Ichimonji no Kamae:** Prvi odbrambeni položaj, veći deo ravnoteže je postavljen na zadnjoj nozi

**Doko no Kamae:** Položaj tigra je isti kao Ichimonji, ali je zadnja ruka dignuta

**Hicho no Kamae:** Ptičji stav na jednoj nozi

**Seigan no Kamae:** Pozicija istinskog oka je isti kao Ichimonji sa prednjom rukom usmerenom na oči

**Sanshin no Kamae:** Položaj tri srca kao Ichimonji sa zadnjom rukom na boku

**Bobi no Kamae:** Obe ruke u pesnicama

#### KA NO KAMAE - Ukeke pozicije

**Jumonji no Kamae:** Položaj broja 10 sa ukrštenim rukama pred sobom

**Inori no Kamae:** Isti kao Jumonji no Kamae, samo je težina na prednjoj nozi

**Kosei no Kamae:** Ukeki položaj sa podignutom prednjom rukom

**Hanin no Kamae:** Demoniski položaj sa ispruženim kažiprstom i malim prstom

**Ihen no Kamae:** Pozicija udarca

#### FU NO KAMAE - Prihvatajuća pozicija

**Hira no Kamae:** Uspravan položaj

**Hira Ichimonji no Kamae:** Položaj raširenih ruku

**Hoko no Kamae:** Pozicija velikog medveda

# TAIHENJUTSU UKEMIGATA

## Ukemi

### ZENPO UKEMI - Pad napred

Mae Ukemi: Pad kolutom napred

Kiza Zenpo Ukemi Ryote: Pad napred iz klečeće pozicije sa obe ruke

Kiza Zenpo Ukemi Katate: Pad napred iz klečeće pozicije sa jednom rukom

Zenpo Ukemi Ryote: Pad napred sa obe ruke, sa istegnutom nogom

Zenpo Ukemi Katate: Pad napred sa jednom rukom, sa istegnutom nogom

Sayu Yoko Nagashi Zenpo Ukemi: Pad napred sa izbacivanjem noge u stranu

Zenpo Otoshi Ukemi: Pad pod sebe sa raširenim rukama

Henka: Varijacija

### YOKO UKEMI - Pad u stranu

Yoko Ukemi Katate: Pad u stranu sa ispruženom nogom na jednu ruku

Yoko Ukemi Mute: Pad u stranu sa ispruženom nogom bez ruku

Yoko Kaiten Ukemi: Pad u stranu sa prevrtanjem

Yoko Kiten Ukemi Katate: Pad u stranu iz premeta sa jednom rukom

Yoko Kiten Ukemi Ryote: Pad u stranu iz premeta sa obe ruke

Yoko Kuten Ukemi: Pad u stranu iz salta

Henka: Varijacija

### KOHO UKEMI - Pad nazad

Koho Ukemi Ryote: Pad nazad sa obe ruke

Koho Ukemi Katate: Pad nazad sa jednom rukom

Koho Ukemti Mute: Pad nazad bez ruku

Koho Kaiten Ukemi: Pad nazad sa prevrtanjem

Koho Kiten Ukemi: Pad nazad iz premeta

Koho Kuten Ukemi: Pad nazad iz salta

Henka: Varijacija

## **Kaiten**

### MAE GAESHI - Prevrtnanje napred

Zenpo Kaiten Ryote: Prevrtnanje napred sa obe ruke

Zenpo Kaiten Katate: Prevrtnanje napred sa jednom rukom

Zenpo Kaiten Mute: Prevrtnanje napred bez ruku

Zenpo Hicho Kaiten Ryote: Prevrtnanje napred sa skokom sa obe ruke

Zenpo Hicho Kaiten Katate: Prevrtnanje napred sa skokom sa jednom rukom

Henka: Varijacija

### YOKO GAESHI - Prevrtnanje u stranu

Sokuho/Yoko Kaiten Ryote: Prevrtnanje u stranu sa obe ruke

Sokuho/Yoko Kaiten Katate: Prevrtnanje u stranu sa jednom rukom

Sokuho/Yoko Kaiten Mute: Prevrtnanje u stranu bez ruku

Hicho Kaiten Ryote: Prevrtnanje u skoku sa obe ruke

Hicho Kaiten Katate: Prevrtnanje u skoku sa jednom rukom

Henka: Prevrtnanje u skoku sa jednom rukom

### USHIRO GAESHI - Prevrtnanje nazad

Koho Kaiten Ryote: Prevrtnanje nazad sa obe ruke

Koho Kaiten Katate: Prevrtnanje nazad sa jednom rukom

Koho Kaiten Mute: Prevrtnanje nazad bez ruku

Koho Tobi Kaiten Ryote: Prevrtnanje nazad sa odbacivanjem uz pomoć ruku uvis, sa obe ruke

Koho Tobi Kaiten Katate: Prevrtnanje nazad sa odbacivanjem uvis jednom rukom

Henka: Varijacija

## NAGARE

Koho/Tachi Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtnanje nazad

Jun Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtnanje pod uglom od 45<sup>0</sup>

Yoko Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtnanje u stranu

Gyaku Koho Nagare: Prevrtnanje nazad sa okretom

Henka: Varijacija

**Kod svih prevrtanja je neophodno u svakom trenutku posmatrati ukea i po završetku zauzeti Kamae u pravcu ukea. Sva prevrtanja se izvode iz svih pozicija, goloruki ili sa oružjem.**

## OTEN

Zenpo Oten (Ryote/Katate): Zvezda napred sa jednom ili obe ruke

Yoko Oten: (Ryote/Katate): Zvezda levo ili desno sa obe ili jednom rukom

Koho Oten (Ryote/Katate): Zvezda nazad sa jednom ili obe ruke

### KITEN - Premet

Kiten/Zenpo Tonkai Ryote: Premet napred preko obe ruke  
Kiten/Zenpo Tenkai Katate: Premet napred sa jednom rukom  
Koho Kiten Ryote: Premet nazad sa obe ruke  
Koho Kiten Katate: Premet nazad sa jednom rukom  
Yoko Kiten Ryote: Premet u stranu sa dve ruke  
Yoko Kiten Katate: Premet u stranu levo ili desno sa jednom rukom

### KUTEN – Salto

Zempo kuten – salto u napred  
Koho kuten – salto u nazad

### TOBI GATA

Shiho Tenchi Tobi/Juppo Tobi: Skokovi u sva 4 pravca neba i zemlje  
Zenpo Tobi (Soto/Uchi): Skok napred unutra ili napolje  
Yoko Tobi (Soto/Uchi): Skok u stranu unutra ili napolje  
KohoTobi: Skok nazad  
Ten Tobi: Skok uvis  
Chi Tobi: Spuštanje na tlo  
Shinken Tobi: Skokovi pred napadom mačem

### TAIHENJUTSU MUTODORI GATA - GOLORUKO BORENJE PROTIV MAČA

#### **ICHIMONJI**

Stojimo u Ichimonji no Kamae i kada uke napadne izvodimo prevrtanje dijagonalno desno.  
Uke nakon toga izvodi okretanje prema nama i izvodimo Suwari Tsuki u stomak.

#### **JUMONJI**

Stojimo u Jumonji no Kamae i na ukeov napad skačemo dijagonalno nazad u levo i odmah napred da bi ga udarili sa Hidari Omote Shuto u vrat.

#### **HIRA**

Stojimo u Hira Ichimonji no Kamae i kada uke napadne izvodimo korak nazad levo u Hidari Ichimonji no Kamae i iz te pozicije izvodimo Yoko Kaiten u desno.

**Kroz sve tehnike uke napada mačem sa Shomen Kiri neophodno ga je stalno posmatrati.**

### **SHINKEN TAIHEN JUTSU GATA**

(Izbegavanja, padovi i prevrtanja protiv napada sa mačem)

U tu grupu spadaju sva izmicanja, padovi i prevrtanja bez oružja kada smo napadnuti sa različitim oružjem: Ken, Shuriken, Yari, Naginata, Kusarigama, Bo...

## HAIBU YORI

### Oslobađanje od napada od nazad

**Kakae tori** - Obuhvata tela rukama od napred

**Ushiro Kakae tori** - obuhvata tela rukama sa leđa

**Yoko Kakae tori** - obuhvata tela rukama sa strane

**Ryu Tsuba** - Dvostruki nelson

#### **Shisai**

Uke napada sa leđa hvatom za okovratnik. Tori podiže desnu ruku iza vrata i hvata ukeovu ruku u isto vreme povlačeći se unazad ispravljavajući naparačevu ruku i zadaje mu udarac Fudo Ken levom rukom u njegova rebra. Tori oslobađa hvat sa okovratnika i pravi polugi Ura Gjaku na ukeovoj ruci dodatno kontrolišući lakat levom rukom. Zatim klekne na levo koleno i povlači ukea dole završavajući ga udrcem desnom nogom u glavu.

#### **Ketsu Miyaku**

Uke napada sa Sankaku Jime Tori podiže ramena i okreće glavu u pregib njegovog lakta da bi izbegao gušenje. Zatim hvata ukeovu ruku i ispravljavajući je pravi polugu bacajući ukea spuštanjem na koleno.

#### **Sakketsu** - Ubilački stisak

Uke je uhvatio branioca sa Ushiro Kakae Dori. Tori odgovara sa spuštanjem bokova. Istovremeno, podigne obe ruke uvis i na stranu. Nakon toga se nagne u levo i uhvati levu ruku ukea sa levom rukom i postavi svoju desnu ruku pod ukeovo desno rame i izvodi Ganseki nage.

#### **Kin Kudaki** - uništiti zlato

Uke drži Ushiro Kakae Tori. Tori naginje svoje kukove u desno i ispruža svoju desnu ruku da udari ili uhvati ukeove genitalije. Tori nakon toga udara glavom nazad i petom na njegov vrh stopala.

#### **Teiken**

Uke napada sa Ryu Tsuba. Tori reaguje spuštajući se u kukovima i ramenima, zatim prehvata šake ukea, radeći poluge prebacuje njegove ruke preko glave ukrštajući ih i sa iskorakom radi bacanje. Završetak je udarcem nogom u glavu.

#### **Kane Kudaki** - uništiti metal

Uke hvata branioca sa Ushiro Kakae Tori. Tori udara glavom nazad u ukeovo lice i stupi u stranu, te raširi ruke. Tori se nakon toga spušta na ukeovo prvo koleno, ruši ga na leđa, prihvata istu nogu i povlači je na gore.

### **Oja goroši** - Oslobađanje preko napada na palac

Uke hvata branioca sa desnim Ryu Tsuba. Tori prihvata ukeovu ruku sa svojom levom rukom i na levoj nozi se rotira u desno tako da otkaći ukeov palac. Nakon toga, sa desnom rukom prihvati palac, te ga pritiska ili savija.

### **Ko goroši** - Oslobađanje preko napada na mali prst

Uke prima branioca sa desnim Ryu Tsuba. Tori se na desnoj nozi rotira u levo i sa tim otkaći mali prst. Nakon toga, pritisne sa desnim palcem u mali prst ili ga rotira u suprotnom pravcu.

## **SUWARI GATA**

### **Do gaeši**

Sedimo u Seiza no kamae. Uke napada desnom rukom (suvari tsuki) u lice. Iskoračujemo levom nogom napred i levo(sayu sabaki). Desnom rukom izvodimo spoljašnji blok sa prelaskom u хват. Levu nogu postavljamo pored ukeovog desnog kolena da bismo ga kontrolisali. Levom rukom hvatamo ukeov levi rever (hon jime) i vučenjem ga primoravamo da se spusti na leđa. Koristeći levu nogu kao oslonac, okrećemo mu desnu ruku i primoravamo ga da se okrene licem ka tlu.

### **Ichi geki**

Sedimo u Fudoza no kamae (desna noga nam je napred). Uke se nagingje ka nama i desnom rukom nas grabi za levi rever. Levom rukom preхватamo protivnikovu šaku dok desnom kontrolišemo lakat. U isto vreme izvodimo udarac desnom nogom u pleksus. Posle udarca nogom podižemo se gore i prilikom iskoraka u nazad radimo Gedan Uke levom rukom na ukeovu ruku i na taj način se oslobađamo havata.

### **Osae komi**

Sedimo u Fudoza no kamae. Uke se nagingje ka nama i desnom rukom nas grabi za levi rever. Hvatamo ukeovu šaku i uvijamo je (ura gyaku) dok istovremeno stopalom desne noge izbijamo ukeovu levu nogu unazad. Rotiramo levo koleno potiskujući ukeov lakat istegnute ruke i nastavljamo kontrolu spuštajući mu levo koleno na rame.

### **Ude ori**

Sedimo u Fudoza no kamae, a uke u Seiza no kamae. Uke iskoračuje levom nogom napred i grabi nas levom rukom za desni rever. Desnom upućuje udarac u lice. Desnom rukom kontrolišemo šaku kojom nas uke drži. Ispružamo se unazad povlačeći ukea dok mu istovremeno uvijamo levu ruku (ura gjaku). Uke pada licem ka tlu sa naše leve strane. Desnim kolenom pritiskamo ispruženi ukeov lakat. Ustajemo ne popuštajući pritisak na ruci.