

9 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 potkolenicu 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: Démonski 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 UKEMI GATA

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 dve 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 Ukemi 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

DAKEN TAIJUTSU

HOKEN JUROPPO - 16 udarnih površina

1. KIKAKU KEN: (demoniski rogov) Udarac glavom napred, nazad i u stranu
2. SHUKI / EMPI KEN: Udarac laktom na gore, dole i u stranu
3. FUDO KEN: Udarac pesnicom
4. KITEN KEN/SHUTO KEN: Udarac ivicom dlana
5. SHISHIN KEN: Udarac malim prstom
6. SHITAN KEN: Grabljenje sa tri prsta
7. SHAKO KEN: Udarac vrhovima prstiju
8. BOSHI KEN: Udarac vrhom palca
9. TSUKI KEN /SHIKAN KEN: Udarac srednjim zglobovima prstiju
10. KOPPO KEN: Udarac srednjim zglobom palca
11. HAPPA KEN: Udarac dlanom
12. SOKUYAKU KEN: Udarac tabanom
13. SOKIKEN: Udarac kolenom
14. SOKUGYAKU KEN: Udarac nožnim prstima
15. HIZEN KEN: Prirodna oružja
16. TAIKEN: Telo kao oružje

DAKENTSUKI KIHON GATA

TSUKI (Jodan, Chudan, Gedan): Udarac rukom na sva tri nivoa

SUWARI TSUKI: Klečeći udarac rukom

GYAKU TSUKI: Obrnuti udarac rukom

RYOTE TSUKI: Dvostruki udarac rukom

OMOTE SHUTO UCHI: Udarac rubom dlana sa dlanom okrenutim na gore

URA SHUTO UCHI: Udarac rubom dlana sa dlanom okrenutim na dole

Henka: Varijacija

UKE NAGASHI - tehnike blokiranja

JODAN UKE (Soto/Uchi): Gornji blok vanjski i unutrašnji

CHUDAN UKE (Soto/Uchi): Srednji blok vanjski i unutrašnji

GEDAN UKE (Soto/Uchi): Donji blok vanjski i unutrašnji

JUMONJI UKE (Soto/Uchi): Ukršteni blok vanjski i unutrašnji

GEDAN JUMONJI UKE (Soto/Uchi): Ukršteni blok vanjski i unutrašnji

Henka: Varijacija

Kata pet elemenata

Chi no Kata - princip zemlje

Sui no Kata - princip vode

Ka no Kata – princip vatre

Fu no Kata – princip vetra

Ku no Kata – princip praznine

KEN KUDAKI Odbrana do udarca rukom

Ukeov udarac onseposobljujemo na taj način što prilikom blok udarca u istu tačku koju smo blokirali zadajemo dodatni udarac (fudoken. shuto itd.) i posle toga nastavljamo sa bilo kojom tehnikom.