

2 kyu

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: Demonski 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 - Prevrtnje napred

Zenpo Kaiten Ryote: Prevrtnje napred sa obe ruke

Zenpo Kaiten Katate: Prevrtnje napred sa jednom rukom

Zenpo Kaiten Mute: Prevrtnje napred bez ruku

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

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

Henka: Varijacija

YOKO GAESHI - Prevrtnje u stranu

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

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

Sokuho/Yoko Kaiten Mute: Prevrtnje u stranu bez ruku

Hicho Kaiten Ryote: Prevrtnje u skoku sa obe ruke

Hicho Kaiten Katate: Prevrtnje u skoku sa jednom rukom

Henka: Prevrtnje u skoku sa jednom rukom

USHIRO GAESHI - Prevrtnje nazad

Koho Kaiten Ryote: Prevrtnje nazad sa obe ruke

Koho Kaiten Katate: Prevrtnje nazad sa jednom rukom

Koho Kaiten Mute: Prevrtnje nazad bez ruku

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

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

Henka: Varijacija

NAGARE

Koho/Tachi Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtnje nazad

Jun Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtnje pod uglom od 45⁰

Yoko Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtnje u stranu

Gyaku Koho Nagare: Prevrtnje 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...

TSUKI / KERI

Odbrana od napada rukom ili nogom

Hibari (Shinden Fudo Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken, tori klekne dole na levo koleno sa torijeve unutrašnje strane sa oba dlana na podu. Tori se zatim naglo podiže istovremeno udarajući ukea Fudo kenom u bradu i prehvatajući ukeovu desnu ruku svojom levom kao u Gansaki nage, hvata desnom šakom ukeov okovratnik ukoračuje levom nogom ispred ukea i baca ga spoštajući se na levo koleno.

Keta oshi

Uke napada izvodeći desni Zempo keru. Tori iskoračuje levom nogom unazad istovremeno zadajući svojom desnom nogom udarcu ukeu u genitalije dok je ukeova noga još u vazduhu. Tori se zatim spušta na levo koleno zadajući ukeu udarac laktom u desnu butinu i zatim ga hvata za bokove bacajući ga zaokretom u levu stranu.

Shiho dori (Kukishinden Ryu)

Uke napada izvodeći desnim Fudo ken, tori iskoračuje unazad desno izbegavajući udarac. Uke zatim izvodi levi Fudo ken, tori iskoračuje unazad levo izbegavajući udarac. Uke zatim opet napada desni Fudo ken, tori radi levi Jodan uke prihvatajući ukeov zglob šake svojom levom rukom uz istovremeni udarac Shikan ken desnom rukom u ukeova rebra ili nadlakticu. Tori zatim pokušava da uradi Omote Oni kudaki na ukeovoj desnoj ruci, uke na to kontrira pa mu tori zadaje Ura Shuto po desnoj strani vrata dok levom rukom kontroliše zglob ukeove desne ruke. Tori zatim uhvati ukeovu kragnu sa zadnje strane i ruši ga na zemlju na lice primenjujućo O gjaku (polugu na ramenu i vratu).

Koku (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken. Tori stoji u Ichimonji no Kamae, pri napadu izvodi Koho Naname Sabaki u desno i izvodi Jodan Uchi Uke. Tori se iznenada nagne napred i udari sa desnim Omote Shuto po podlaktici. Uke nakon toga izvodi desni Zempo keru, a tori se izmiče sa Yoko Aruki u levo i udari sa levom nogom Keri Kaeshi u nogu ukea odozdo ili sa strane. Kada uke spusti nogu, tori iskorači levom nogom napred i udara sa levim Boshi ken-om u ukeova rebra.

Moguri Dori

Uke napada izvodeći desni Fudo ken, a tori izvodi Koho Naname Sabaki u desno. Uke nakon toga izvodi levim Fudo ken, a tori izvodi Koho Naname Sabaki u levo i desni Jodan Uchi Uke. Uke nastavlja sa desnim Fudo kenom a tori se izmakne sa Koho Naname Sabaki i izvodi levi Jodan Uchi Uke nakon toga izvodi desni Shikan ken u rebra. Potom se tori postavlja pod ukeovu desnu ruku i baca ga sa Ganseki Nage.

Renyo (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken, a tori se izmakne sa Koho Naname Sabaki u desno i izvodi levi Jodan Uchi Uke, te nakon toga desni Omote Shuto po podlaktici. Uke napada izvodeći desni Zempo keru, a tori se izmakne sa Yoko Aruki korakom u desno i udari sa Keri Kaeshi nogu uke. Uke tada uhvati branioca sa desnim Kata Mune Dori, a tori se povuče sa Koho Naname Sabaki u levo, te udari sa desnim Ura Shuto u vrat. Na ruci hvata izvodi Ura Gyaku. Iznenada mjenja hvat na Omote Gyaku te obara uke na leđa.

Gyaku Nagare (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken. Tori izvodi Koho Naname Sabaki u levo i izvodi Jodan Uke. Uke napada izvodeći desni Zempo Keri, a tori ga odbija sa Harai Keri. Uke zatim napada izvodeći desni Fudo ken a tori se izmiče sa Sanshin Sabaki unutra, te uhvati podlakticu sa levom rukom. Tori podigne ruku i udari pod nju sa desnim Ura Shuto. Nakon toga na ruci izvodi Omote Gyaku.

Kasa Sagi(Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken, a tori primenjuje Koho Naname Sabaki u levo, te Jodan Soto Uchi i hvata ruku napada. Uke napada izvodeći desni Zempo keru, a tori odgovara desnim Keri Kaeshi. Kada spusti nogu, udara desnim Shikan ken-om u rebra i podigne mu ruku, te prođe ispod nje. Kada se provukao na njoj izvodi Ura Katate Nage.

Ko (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo Ken tori radi levi Džodan Uke i prehvata ukevu desnu ruku. Uke zatim Napada izvodeći desni Zempo keru, tori se pomera unapred levo spuštajući se na svoje desno koleno radeći desni Gedan uke na ukeov napad nogom. Zadržavajući hvat na ukeovoj desnoj ruci i kontrolišući ukeovu nogu na ramenu tori se podiže i na taj način vrši bacanje uke na leđa.

Chigoku otoshi (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken, tori radi desni Džodan Uke posle kojeg prehvata ukeovu ruku i kontrolišući je kao za Ura Gyaku i zatim levim kolonom vrši pritisak na ukeov desni lakat rušeći ga na pod.

Koyoku (Koto Ryu)

Uke napada izvodeći desnim Fudo ken, tori radi levi Džodan uke i zatim udara uke sa desnim Fudo kenom u pleksus ili glavu. Tori tada ukoračuje desnom nogom iz uke prehvatajući mu levom šakom njegovu desnu šaku a svojim desnom šakom hvata za ukeovo desno rame i izvodi bacanje O soto gake.

Koto (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo Ken, uke radi desni Džodan Uke i prehvata ruku ukea i drži je ispravljenu pod pazuhom radeći korak okret spušta se na zemlju u isto vreme kontrolišući ruku ukea ruši ga na pod.

Setsu yaku (Shinden fudo ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken. Tori radi levi uke nagaši i prehavat ukeovu ruku zatim iskorakom unapred desnom zadaje toriju udarac u lakat izdižući ga na taj način na prste. Tori posle toga desnom šakom hvata zadnju stranu ukeovog ramena i ulazi desnom nogom iza njega bacajući ga Osoto gake uz istovremenu kontrolu ramena i ruke.

Musan (Shinden fudo ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken u stomak. Tori se sklanja u levu stranu prihvatajući ukeovu šaku svojom levom šakom istovremeno udara Šako ken svojom desnom rukom u lice ukea. Tori se zatim kontrolišući desnu šaku ukea provlači ispod njegove desne ruke i dolazeći iza leđa ukeu ispravlja njegovu desnu ruku uz istovremeni udarac sa desnim Šuto kenom u ispravljenu lakat ukea i na taj način ga obara na zemlju.

Katamaki (Koto Ryu)

Uke napada izvodeći desni pa levi Fudo ken. Tori radi levi pa desni Džodan uke, posle desnog Džodan ukea tori prehvata ukeovu levu ruku sa Muša dori. Tori zatim zadaje udarac ukeu levim Boši kenom u desnu stranu rebara a zatim se spušta na desno koleno rušeći ukea na leđa uz konstantnu kontrolu.

Huko 1 (Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Zempo keri, tori radi desni gedan uke i zatim iskoračući levom nogom napred spušta se na desno koleno istovremeno zadajući udarac bošiken u ukeove genitalije ili u levi pregib kuka.

Huko 2(Gyokko Ryu)

Uke napada izvodeći desni Zempo keri, tori radi levi gedan uke i prehvatajući ukeovu desnu nogu udara desnom rukom Fudo ken u ukeovu nadkolenicu sa unutrašnje strane.

Gekan (Shinden fudo ryu)

Uke napada izvodeći desni Fudo ken, tori prehvata ukeovu ruku radeći O Gyaku (polugu na ramenu) spuštajući ga na zemlju tori klekne na desno koleno dok levom nogom zakorači preko ukea vršeći mu kontrolu desne ruke oslanjajući je svoj kuk.

Hisaku (Koto Ryu)

Dok uke prilazi Tori mu zadaje desni bošiken u levi deo vrata i zatim skače obuhvatajući ga nogama oko struka radeći Tai shime. Tori zatim spušta svoja ramena na pod drežeći ukea nogama i hvata i povlači pete ukea rušeći ga na taj način na pod. Tori dalje vrši kontrolu na ukeovoj nozi ili mu zadaje udarac petom.

Koki (Koto Ryu)

Tori zadaje ukeu dupli Hapa ken po ušima i odmah zatim skače i udara ukea Riote keru u grudi, glavu ili stomak (zavisi od mogućnosti) a zatim pri padu tori izvodi Koho Kaiten da bi ublažio pad i pobegao.