

### ***3. 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 pokolenicu 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 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 45<sup>0</sup>  
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...

## **NAGE KAESHI**

### **Oslobađanje od bacanja**

#### **Okyo** - padajuće guranje

Uke pokušava da baci torija preko sebe, a on spušta svoje kukove radi stabilnosti, te gurne levi Boshi ken u ukeov desni deo leđa. Nakon toga, udari sa desni Fudo ken u bradu obarajući ukea na leđa.

#### **Zu Dori** - uhvatiti glavu

Uke pokušava bacanje. Tori spušta bokove radi stabilnosti zatim udari ukea sa desni Fudo ken u bradu. Nakon toga, prihvati sa levom rukom kosu ukea tako da mu okrene glavu nazad i povuče ga na dole.

#### **Fukan** - vetroviti prostor

Uke pokušava bacanje. Tori spušta kukove te izvodi korak sa desnom nogom napred te udari ukea sa desnim Fudo ken u bradu. Levom rukom ga hvata za struk od nazad. Nakon toga gurne svoju desnu nogu među ukeove i baca ga preko sebe sa tehnikom Yoko Nagare i nastavlja kretanje za njim penjući se na njega.

#### **U Gari** - veliki spoljni luk

Uke pokušava bacanje sa 0 Soto Gari, a tori se spusti te ide za ukeovim kretanjem i legne na leđa. Tako baca ukea preko sebe u levo i prebacuje se na njega.

## **KATATE DORI – RYOTE DORI**

### **Odbrana od hvata sa jednom ili dve ruke**

#### **Ate nage (Takagi Joshin Ryu)**

Uke napada hvatajući levom rukom desni rever. Tori prihvata desnom šakom ukeovu levu i primenjuje Take Ori u isto vreme ga levom rukom udara u rebra. kontrolišući polugu prolazi ispod leve ruke ukea iza leđa i zatim levom rukom hvata rama ukea sa zadnje strane. Tori udara nogom pregib kolena ukea i ruši ga na pod.

#### **Setto (Koto Ryu)**

Uke hvata desnom rukom torija za levi rever. Tori iskoračuje napred i udara desnim Fudo kenom ukea u nadlakticu oslobađajući se hvata udara levim Boši kenom ukea u rebra.

### **Hoteki (Koto Ryu)**

Uke hvata levom rukom za desni rever torija a zatim napada desni Fudo ken. Tori prihvata dlanom lakat ukeove leve ruke i podiže ga na gore izdižući torija i onemogućavajući mu udarac na taj način. Zatim levom nogom ulazi iza ukea i izvodi bacanje Osoto gake.

### **Seion (Kukishinden Ryu)**

Uke hvata Kumi uchi, desnom rukom za torijev levi rever a levom rukom za torijev lakat. Tori levom rukom prhvata ukeovu desnu šaku a desnim palcem pritiska ukeov levi deo vrata istovremeno ispružajući ukeovu levu ruku i svoju desnu tori iskoračuje u levu stranu izvlačeći ukea iz ravnoteže a zatim desnom nogom zadaje udarac u ukeovu desnu nogu u predelu pregiba kolena rušeći na taj način ukea na zemlju.

### **Yume makura (Kukishiden Ryu)**

Uke napada, desni tsuki, levi tsuki, desni zempo keru i levi tsuki. Tori radi levi Jodan uke, desni Jodan uke, levigedan uke uz istovremen udarac desnim fudokenom u unutrašnju stranu ukeove desne nadkolenice zadim na ukeov desni tsuki tori radi jumonji dori prehvatajući levom rukom ukeovu desnu šaku a desnom rukom ukeov desni lakat. Tori zatim iskorači unazad prislanjajući ukeovu ispravnjenu ruku na svoje grudi a zatim iskoračuje napred pokušavajući da izvede Oni kudaki. Tori zatim ispravlja ukeovu ruku kontrolišući ukeovu desnu šaku svojom levom šakom a svoju desnu šaku postavlja iza svoje glave ispravljajući i kontrolišući ukeovu desnu ruku na taj način. Tori zatim radi Koho ukemi bacajući ukea na lice.

### **Ryote gyaku (Shinden Fudo Ryu)**

Uke hvata torija za vrat sa obe ruke pokušavajući davljenje. Tori prehvata njegove laktove i vrši iskorak levom nogom u nazad zanosu ukea u desnu stranu i zatim menja pravac spuštajući se na desno koleno baca ukea na leđa.

### **Fudo (Shinden Fudo Ryu)**

Uke hvata sa njegovom levom rukom i u isto vreme udara fudoken desnom rukom. Tori Radi džodan uke levom rukom a zatim desnom radi Take ori na ukeovoj levoj ruci. Zatim levom rukom hvata ukeovo levo rame i krećući se sa leve strane ukea pravi mu plugu na zglobu šake i ruši ga na zemlju spuštajući se u kolenima

### **Gokuraku otoshi (Takagi Yoshin Ryu)**

Uke hvata torija u Kumi uchi, tori iskoračuje desnom nogom unazad u isto vreme povlačeći ukea a zatim svojom desnom šakom na levom laktu ukea izvodi Musa Dori krećući se unapred prema ukeu. Držeći kontrolu na laktu tori zadaje udarac svojom desnom petom u zadnji deo ukeove leve noge dovodeći ga u sedeći položaj.

### **Shizen (Shinden Fudo Ryu)**

Uke hvata torija za revere. Ako uke gura torija napred tori se spušta u kamae i zadaje ukeu udarac pesnicom u rebra. Ako uke povlači torija ka sebi, tori zadaje udarac ukeu nogom u genitalije.

### **Soto (Koto Ryu)**

Uke hvata torija sa obe ruke za revere. Tori podiže ruke iznad ukeovih zadajući mu Boshi ken, Hapa ken ili hvatajući ga za uši ili vratne mišiće, privlači ga ka sebi i zadaje mu Kikaku ken u lice. Tori se zatim spusti dole spuštajući svoje obe noge između ukeovih i na taj način njega primorava da padne unapred. pri padu tori kontroliše ukeov pad prateći ukea kroz kaiten dolazi iznad njega sedeći na njegovim grudima.

### **Ransetsu (Koto ryu)**

Uke hvata torija za revere sa obe ruke. Tori na takav napad hvata ukea za kožu na bočnoj strani trupa i povlačeći ga na dole ka sebi. tori zatim iskoračuje napred obuhvatajući ukea sa obe noge i vršeći Tai shime i gurajući ga šakom u lice.

### **Kana shibari (Gyokko Ryu)**

Pri ukeovom napadu hvatom za revere tori hvata ukeo okovratnik pritiskajući mu palčevim ili zglobovom palca bočni deo vrata i zatim mu zadaje udarac glavom (Kikaku ken) u lice rušeći ga na pod ne popuštajući pritisak.

### **Tengu dori (Gyokko Ryu)**

Ako uke napadne torija na način koji je opisan u predhodnoj tehnici (Kana shibari) tori primenjuje dupli Happa ken (udarac otvorenim šakama) po ušima ukea.