

5 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: 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...

NAGE VAZA - Tehnike bacanja

Ganseki (otoshi, keru, iri) nage

Izvlačimo ukeu iz ravnoteže povlačenjem nazad i levo. Desnu ruku postavljamo ispod ukeove leve i izdižemo je tako da bude iznad ukeovog ramena. Zakrećemo se u smeru suprotnom od kazaljke na satu postavljajući desnu nogu ispred ukeovog levog kolena. Bez savijanja gornjeg dela tela i okretom iz kukova bacamo ga u kružnom zamahu.

Harai goshi

Uke napada Fudo ken. Zakrećemo se u smeru suprotnom od kazaljke na satu tako da stajemo u Hoko no kamae i obuhvatamo ukeu oko vrata privlačeći ga na desni bok. Poravnavamo bokove sa njegovim i podižemo ga sa tla. Bacamo ga kružno, koristeći istovremeno podignutu desnu nogu kojom izvodimo košenje.



HARAI GOSHI

Gyaku nage

Uke napada Fudo ken. Sklanjamo se u Hoko no kamae sa spoljne strane napada prehvatajući desnom rukom ukeov desni ručni zglob iznutra. Levu ruku, kojom držimo ukeov desni lakat, koristimo da bismo mu ispravili ruku. Ne popuštajući hvat, ukoračujemo ispod ukeove ruke postavljajući je na naše levo rame i bacamo ga izdizanjem.

Taki otoshi

Uke napada Kumi uchi. Izvlačimo ukea iz ravnoteže povlačenjem napred i levo ukoračivši levom nogom pored ukea, sa njegove desne strane. Desnu nogu ubacujemo iza ukea, desnom rukom obuhvatamo vrat i privlačimo ga na desni bok. Dižemo ga uvis, a zatim naglo izmičemo desnu nogu. Uke pada na leđa na mestu gde su nam se prethodno nalazili kukovi



TAKI OTOSHI

Osoto gake

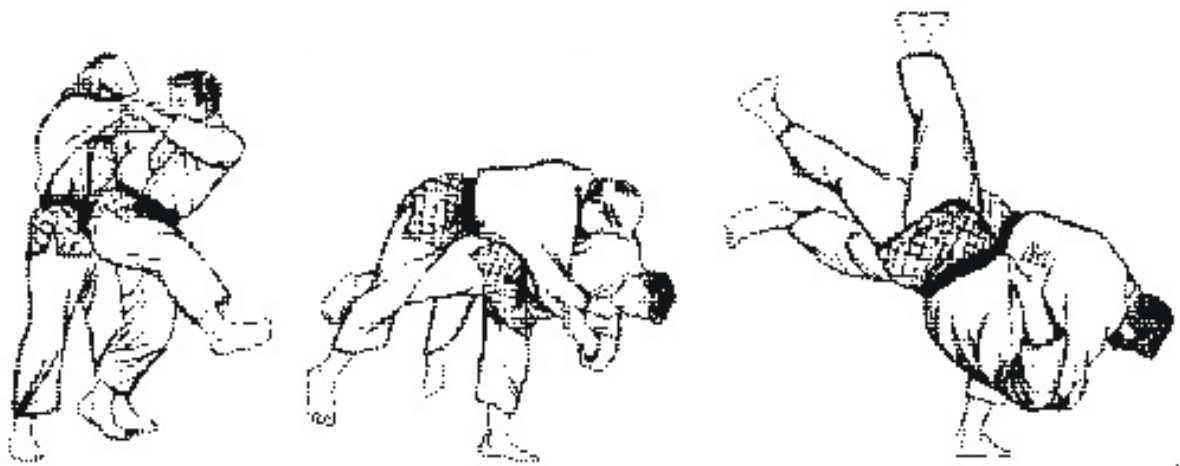
Uke napada sa Kumi uchi. Izvlačimo ukea iz ravnoteže ukoračivši levom nogom u njegovu desnu stranu. Desnu nogu ubacujemo iza njegove desne i radimo čišćenje. Istovremeno rukama guramo na dole.



OSOTO GAKE

Uchimata

Uke napada Fudo ken. Zakrećemo se u smeru suprotnom od kazaljke na satu postavljajući se tako da desna noga bude ispred ukeove desne i hvatamo desnom rukom ukea oko vrata dok levom hvatamo rukav desne ruke. Desnom rukom guramo na dole, dok desnom nogom radimo izdižući udarac na gore u ukeovu desnu butinu sa unutrašnje strane. Uke gubi ravnotežu i pada na leđa.



UCHI MATA

Hane goshi

Izvlačenje i postavljanje isto kao za Haraigoshi. Koristi se u situaciji kada uke kontrira tako što će desnom nogom iskoračiti u stranu da bi nas sprečio da izvedemo prethodno navedeno bacanje. Nastavljajući da privlačimo ukea, levu nogu postavljamo do desne a desnom radimo kružni udarac kačeći ukeovo desno koleno.



HANE GOSHI

Uchi gake

Izvlačimo ukea iz ravnoteže iskoračivši nazad i levo. Uke iskoračuje desnom nogom napred. Zakrećemo se u smeru suprotnom od kazaljke na satu postavljajući se tako da desna noga bude ispred ukeove desne. Zatim rukama povlačimo ukea u njegovu levu stranu dok u isto vreme vršimo zamah levom nogom i čistimo ukeevu desnu nogu.



UCHI GAKE

O Goshi nage

Uke hvata Kumi uchi. Izvlačimo ga iskorakom levom nogom u nazad, zatim ukoračujemo desnom nogom do ukeove desne ubacujući kukove ispred ukeovih, dok u isto vreme desnom rukom hvatamo ukea za pojas iza leđa. Zatim vršimo bacanje preko kuka.



O GOSHI NAGE

Sukui nage

Uke napada Fudo ken. Spuštamo se u Kosei no kamae ukoračujući levom nogom iza njegove desne. Levom rukom mu kontrolišemo levo rame, a desnom ga hvatamo za pregib kolena desne noge. Izvodimo bacanje preko naše leve noge.



SUKUI NAGE

Kibisu gaeshi

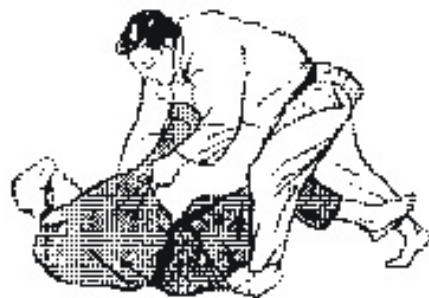
Uke napada Fudo ken. Stajemo u Hira no kamae iskoračivši u desnu stranu, zatim levom rukom hvatamo rukav njegove desne, dok u isto vreme desnom rukom hvatamo njegovu desnu iskoračivši desnom nogom ka ukeu i zadajući udarac ramenom u butinu pri hvatu noge. Uspravljamo se na gore držeći desnu nogu i levu ruku ukea i bacamo ga na leđa.



KIBISU GAESHI

Kosoto gake

Uke napada Fudo ken. Stajemo u Hoko no kamae ukoračivši desnom nogom napred. Levom rukom hvatamo rukav njegove desne ruke, dok u isto vreme zadajemo Ura shuto u vrat. Zatim zadajemo udarac petom naše leve noge u pregib kolena ili zadnju ložu njegove desne noge (Gaisai Kakato Keri: Udarac petom na spoljnu stranu ukeovog bedra) u isto vreme gurajući rukama na dole i bacamo ga na leđa.



KOSOTO GAKE

Itami nage

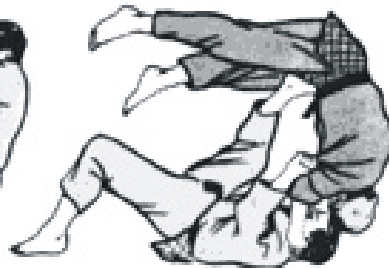
Koristimo principe bilo kog od prethodno navedenih bacanja sa razlikom što ovoga puta grabimo ukea za bilo koju oblast na telu: uši, vrat, glava, itd... Zbog bola izazvanim štibanjem uke je primoran da sledi pravac u kome se bacanje izvodi.

SUTEMI NAGE

Požrtvovano bacanje

Tomoe nage - okruglo bacanje

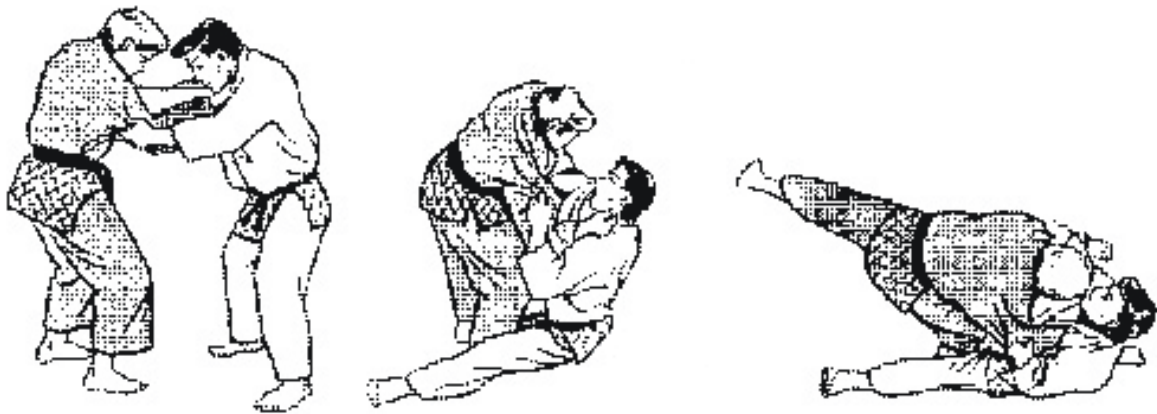
Obojica se drže u Kumi uchi. Tori ide korak nazad i spušta se na dole. Postavlja levu nogu na bedro ukea, te ga povlači rukama i baca preko sebe.



TOMOE NAGE

Yoko nage - bacanje u stranu

Obojica su u Kumi uchi. Tori ide korak sa levom nogom pred ukeve i rotira se u levo, te istegne svoju desnu nogu tako da leži ispred ukea. Baca ga preko svog stomaka.



YOKO NAGE

Te Makura - ručni jastuk

Obojica su u Kumi uchi. Tori primenjuje Koho naname sabaki u levo i postavi svoju desnu nogu do njegove desne. Zatim gurne svojim desnim kolenom u njegovo desno i sa levom rukom uhvati njegovu nadlanicu iznutra. Nakon toga ga udari sa desnim Shukki ken u stomak i obuhvata sa desnom rukom oko ukeeve desne ruke svoj vrat. Izvodi korak u levo i leže na leđa bacajući ukea na lice.

Kuruma- krug

Uke i tori stoje u Kumi uchi. Tori baca ukea sa Tomoe nage. Kada ovaj padne, tori se Kaitenom prebacuje na ukea i primenjuje gušenje.

Hissaku Nage - obuhvatanje tela nogama

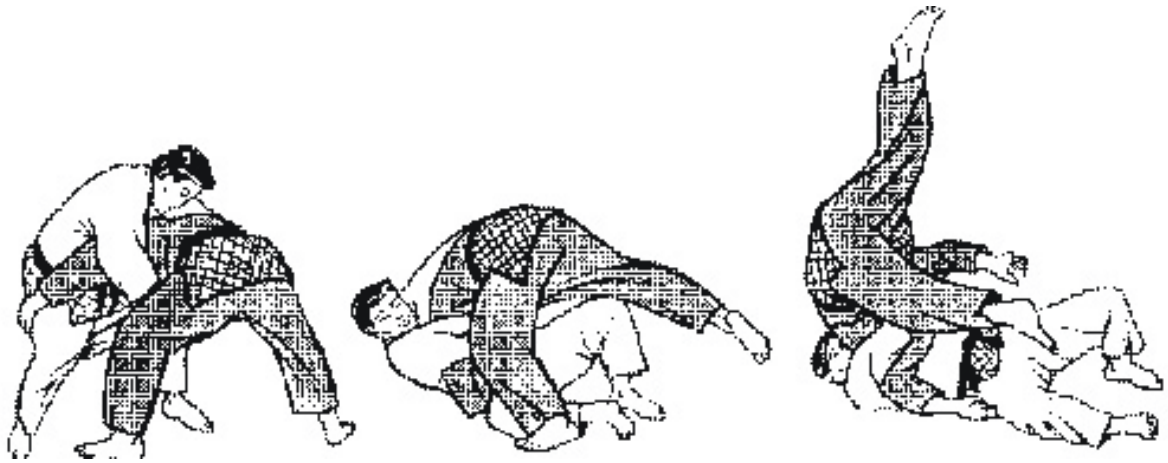
Početak kao u prethodnoj tehnici. Tori hvata ukea sa Ryote shako ken za ramena i skače na ukea obuhvatajući ga nogama oko pasa, naglo se spušta na leđa i hvata njegove pete, te ih povlači prema sebi obarajući ga na leđa.

Tachi nage - bacanje nazad sa istegnutom nogom

Obojica su u Kumi uchi. Tori ide korak nazad a prednju nogu provlači između ukeevih. Spuštajući se na dole povlači ukea da padne licem na tlo.

Tawara gaeshi - prevrtanje nazad

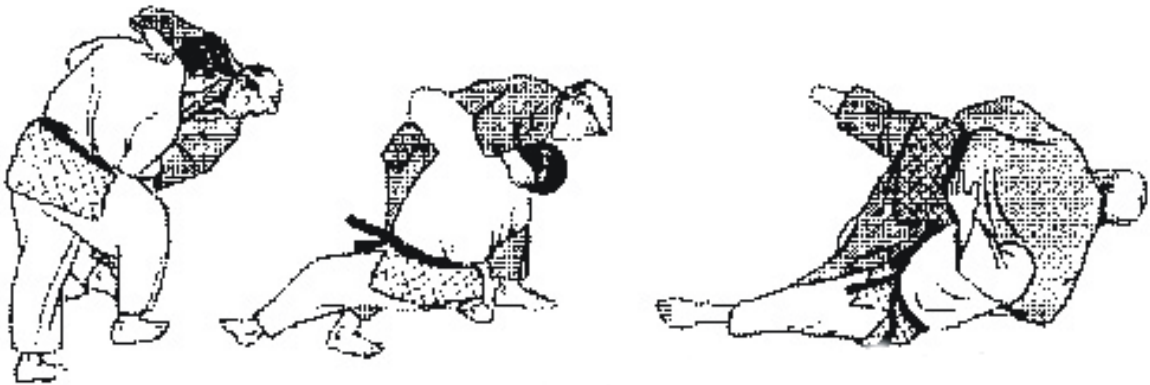
Uke i tori stoje u Kumi uchi. Uke pokuša baciti branioca sa Ura nage. Kada uke obuhvati branioca rukama, tori digne ruke i uhvati glavu ukea pod levi pazuh ili ga uhvati oko struka. Tori se na to spušta na leđa i baca ukea preko levog ramena.



TAWARA GAESHI

Yoko Guruma – Fukan

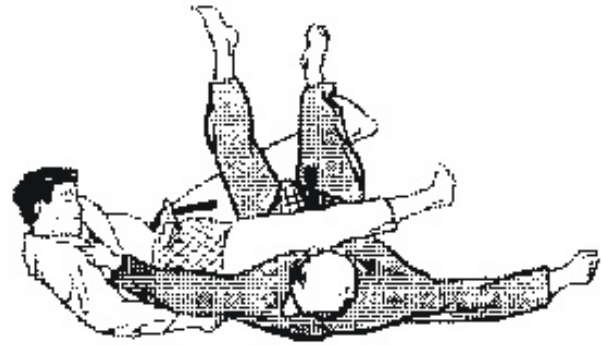
Uke pokušava Seoi nage. Tori iskoračuje desnom nogom u desnu stranu i obuhvata ukea rukama oko pojasa s' leđa. Nakon toga se okrene oko ukeeve desne noge i gurne svoju istegnutu desnu nogu među ukeeve, te se spušta i baca ukea preko svog levog ramena.



YOKO GURUMA – FUKAN

Kuginuki nage

Uke napada Fudo ken. Stajemo u Kosei no kamae tako da levom nogom ukoračimo pored njegove desne i u isto vreme levom rukom ga udaramo ura shuto u glavu. Zatim iskoračujemo desni Yoko aruki sa spoljne strane njegove desne noge i u isto vreme levom nogom ga obuhvatamo oko pojasa i bacamo na leđa.



KUGINUKI NAGE

NAPOMENA

Da bi se navedena bacanja izvela efikasno i pravilno neophodno je izuzetno mnogo vežbanja isključivo Nage waze. Zato je preporučljivo da se prilikom izvođenja navedenih bacanja prvo upotrebi neki od kratkih ručnih ili nožnih udaraca koji su karakteristični za Ninđucu. Udarci služe da ukeu skrenu pažnju sa naše namere ili da izazovu gubljenje ravnoteže posle čega bi izvedba nekog od osnovnih bacanja bila veoma olakšana.

SUTEMI NAGE ili požrtvovana bacanja izvodimo u momentima kada uke kontrira na neko od osnovnih bacanja, te na taj način nas primora da koristimo težinu celog tela da bi izveli bacanje. Bacanja treba vežbati kao pojedinačna, a zatim ih kombinovati prelaskom iz jednog pokušaja bacanja sa završetkom u drugom ili trećem. Kombinacijom kretanja i bacanja prilagođavamo se situaciji i položaju koji zauzima uke. Samim tim Nage waza gubi formu.