

6 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: 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

YOKOUKEMI -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 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

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.

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

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

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...

GYAKU WAZA

- Omote gjaku dori
- Ura gjaku dori
- Musha dori
- Musa dori
- Oni kudake
- O gjaku
- Hon gjaku
- Takeori
- Oja goroshi
- Ko goroshi
- Henka (tehnikе se izvode po istom principu ali sa drugačijim napadom)

KIME WAZA ROPPO

(poluge kontrole ukea na tlu)

Poluge su opisane kao završetak od napada desnom rukom

- OMOTE GJAKU KIME WAZA ROPPO
1. Rušimo ukea sa Omote Gyaku i ruku koju držimo postavljamo na svoje koleno povlačeći je prema sebi i dodatnim uvrtnjem izvodimo polugu na ruci.
 2. Rušimo ukea sa Omote Gyaku i postavljamo svoj taban na obraz ukea a njegovu ruku preko našeg kolena i polačeći je prema sebi pravimo polugu.
 3. Rušimo ukea sa Omote Gyaku i zatim kleknemo na levo koleno a desnom nogom guramo ukeova rebra u isto vreme pritiskajući mu šaku na dole pravimo polugu.
 4. Rušimo ukea sa Omote Gyaku lakat mu oslonimo na tlo dok na zglobu njegove šake izvodimo Take Ori u isto vreme mu denim kolenom kleknemo na bicepsa i rotiramo zglob njegove šake pravimo polugu.
 5. Rušimo ukea sa Omote Gyaku i iz neke od poluga koje smo naveli izvodimo kaiten što bi rezultovalo lom ili dislokaciju nekog od zgloba na ruci
 6. Henka

- URA GJAKU KIME WAZA ROPPO

1. Rušimo ukea sa Ura Gyaku te mu istegnemo ruku, kleknemo na svoje levo koleno dok ispružamo desnu nogu pritiskajući mu našim stopalom vrat. U isto vreme na ruci radimo Take Ori i vršimo kontrolu.
2. Rušimo ukea sa Ura Gyaku Postavimo dlan njegove ruke prekonašeg levog stopala dok našim desnim kolonom kleknemo na njegov triceps iste ruke. našom težinom vršimo kontrolu i polugu.
3. Rušimo ukea sa Ura Gyaku zatim sa desnim kolonom kleknemo na zadnji deo ukeovog desnog ramena i obuhvatanjem ruke koju držimo vršimo polugu.
4. Rušimo ukea sa Ura Gyaku, sa levim kolonom kleknemo na kičmu ukea a sa levom rukom izvodimo polugu O Gyaku na njegovj desnoj ruci i ramenu
5. Rušimo ukea sa Ura Gyaku ležemo mu na leđa drežeći obe njegove ruke dižemo ih u vis i izvodimo polugu zatim izvodimo Koho Kaiten.
6. Henka

- ASHI GJAKU KIME WAZA ROPPO

1. Rušimo ukea na leđa, stajemo stajemo mu na jednu nogu dok stopalo druge okrećemo spolja radeći Omote Gjaku na zglobu stopala.
2. Rušimo ukea na leđa kleknemo levim kolonom na unutrašnji deo njegove desne butine vršeći kontrolu zatim preхватamo desnom rukom njegovu levu nogu spuštamo se na leđa i kontrolom našim nogama i pritiskom na list njegove noge vršimo kontrolu.
3. Ista kao predhodna samo što spreхватamo petu ukeevog stopala našim laktom i vršimo kontrolu.
4. Rušimo ukea na stomak i kleknemo između njegovih nogu pritiskajući mu kolenima zadnji deo butine dok mu guramo prste na stopalim spolja
5. Rušimo ukea na stomak držeći njegovu desnu nogu kleknemo nogu, kleknemo tako da nam je stopalo između, njegovih nogu a koleno spolja. Telom guramo njegovo stopalo unapred i pravimo polugu.

Henka

SHIME WAZA

Hon jime

sa desnom rukom uhvatimo desni rever tako da je palac na spoljnoj strani. Sa levom rukom prihvatimo levi rever i povlačimo ga na dole istovremeno gurajući brid desne šake (šuto ken) u vrat ukea.

Gyaku jime

sa desnom rukom uhvatimo desni rever tako da je palac na unutrašnjoj strani. Sa levom rukom prihvatimo levi rever i povlačimo ga na dole istovremeno gurajući nadlanicu desne šake u vrat ukea

Itami jime

Davljenje kojim nanosimo bol ukeu koristeći različite vrste kjušo tačaka na vratu.

Sankaku jime

Desnu podlakticu postavimo sa prednje strane na grlo. Levu podlakticu postavimo na zadnji deo vrata. Desnom šakom hvatamo Levi lakat i obrnuto i postavljamo čelo na potiljak ukea. Vršeći pritisak vršimo i davljenje.

Desnu podlakticu postavimo sa prednje strane na grlo ihvatamo se za levi lakat u isto vreme dlan leve ruke stavljamo na potiljak Spuštanjem tela vršimo pritisak i izvodimo davljenje.

Do jime

Obuhvatamo ukea sa obe ruke ili noge oko trupa i pritiskom vršimo davljenje.

Ashi Sankaku Jime

Uke sedi a mi stanemo iza njega. Postavimo desnu nogu oko njegovog vrata tako da prednja strana vrata dođe na unutrašnji deo pregiba levog kolena. Vatamo levo stopalo i lktom guramo ukeovu glavu vršeću davljenje.