

7 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: Demoniski 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 - Prevrtanje napred

Zenpo Kaiten Ryote: Prevrtanje napred sa obe ruke

Zenpo Kaiten Katate: Prevrtanje napred sa jednom rukom

Zenpo Kaiten Mute: Prevrtanje napred bez ruku

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

Zenpo Hicho Kaiten Katate: Prevrtanje 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: Ispružimojednu nogu i prevrtanje nazad

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

Yoko Nagare: Ispružimo jednu nogu i prevrtanje 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.

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 skaćemo 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 maćem 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...

KIHOH HAPO

KOSHI KIHON SANPO NO KATA

- Ichimonji no Kata
- Jumonji no Kata
- Hicho no Kata
- Henka

TORITE KIHON KATA

- Omote gjaku dori
- Omote gjaku tsuki
- Ura gjaku dori
- Musha dori
- Musa dori
- Ganseki nage
- Henka (tehnikе se izvode po istom principu ali sa drugačijim napadom)

TE HODOKI – oslobađanje od hvata za ruke

Uchi mavashi dori – kružno oslobađanje od hvata sa rukom iznutra

Katate – oslobađanje od hvata sa jednom rukom

Riote – oslobađanje od hvata sa dve ruke

Soto mavashi dori – kružno oslobađanje ruke spolja

Katate – oslobađanje od hvata sa jednom rukom

Riote – oslobađanje od hvata sa dve ruke

Ugami dori – oslobađanje ruku sklapanjem

Shuko uchi dori – oslobađanje ruku sa udarcem po ruci

Yahazu gake dori – oslobađanje sa zavijanjem kože

Oya goroshi – kontrola palca

Ko goroshi – kontrola malog prsta

Koshi kudaki – oslobađanje korišćenjem sopstvene težine