

## *8 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 potkolenicu 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 UKEMI GATA

### 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 dve 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 u vis, 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°

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.**

## KERI NO KIHON - tehnike udaranja sa nogom

Zenpo Keri: Prednji udarac petom

Omote Sokugyaku Keri: Udarac napred unutrašnjom stranom stopala

Sokuho/Yoko Keri: Udarac petom u stranu

Koho Keri: Udarac petom unazad

Kagi Koho Keri: Udarac petom na gore iza sebe

Kakushi Keri: Skriveni udarac nogom sa unutrašnjim rubom

Keri Kaeshi: Kontra udarac nogom na ruku ili nogu

Harai Keri: Odbijajuću udarac nogom po ruci ili nozi

Keri Age: Udarac nožnim prstima na gore

Otoshi Keri: Udarac nogom na dole po ruci ili nozi

Tsuki Keri: Udarac nogom napred protiv udarca rukom

Naisai Ashi Ura Keri: Udarac petom na unutrašnju stranu ukeovog bedra

Gaisai Kakato Keri: Udarac petom na spoljnu stranu ukeovog bedra

Tobi Keri: Udarac nogom u skoku

Ryoashi Tobi Keri: Dvostruki udarac nogama u skoku

Henka: Varijacija

**Svi udarci nogom se izvode iz svih Kamae-a i sa pravilnom upotrebom Sabaki-ja na sva tri nivoa.**

### KERI GAESHI - Odbrana od udarca nogom

#### **Hu Ko**

Uke udara desnom nogom napred, a tori odgovara sa Koho Naname Sabaki desno blokirajući levom rukom i prihvata nogu. Nakon toga stupa desnom nogom napred i udara sa desnim Fudo ken-om u unutrašnju stranu ukeovog levog bedra ili kolena.

#### **Futo**

Uke udara sa desnim udarcem noge napred a tori izvodi Sayu Sabaki u desno, te uhvati ukeevu nogu na levom laktu. Nakon toga, izvodi desni Kakushi keri u stojeću nogu da bi ga srušio.

#### **Ryu sei**

Uke izvodi desni udarac nogom a tori se kreće sa Sayu Sabaki u levo, te uhvati nogu ukea sa levom rukom iza leđa. Tori zatim vrši pritisak sa desnim laktom na koleno noge ukea.

### **Happo**

Uke udara desnom nogom napred. Tori izvodi Sayu Sabaki u levo, tako da stupi desnom nogom pod Ukeovu nogu, te ga gurne svojim telom u desno na tlo.

### **Hoko no Keri Kaeshi**

Uke udara desnom nogom napred i tori izvodi Koho Sabaki desnom nogom, te postavi ruke poput brane pred njegovu nogu. Nakon toga udara sa Keri Kaeshi nogu ukea dok je još u vazduhu.

### **Uki Otoshi**

Uke udara desnom nogom. Tori izvodi Sayu Sabaki u levo, te udari sa skupljenim prstima na dole u ukeov obraz obarajući ga na leđa.

### **Shika Ashi**

Uke udara desnom nogom. Tori izvodi Sayu Sabaki u desno, staje na levu nogu i levim kolonom vrši pritisak na koleno ukea da bi ga oborio.

## **KERI KUDAKI Odbrana od udarca nogom**

Napad presrećemo kombinovanim blokom i udarcem rakom i nogom

### **Happo Keri Hitoh**

Tori skoči u vazduh, udari sa prstima obe noge u ukeeve grudi ili bradu i pri doskoku izvodi Koho Kaiten radi ublaživanja pada.

### **Henka Keri**

Kada uke drži branioca za ruku ili telo, tori lako upotrebi prste, udarce noge, radi oslobađanja.