

Javaslatok a 2017. júniusi kyu vizsgák észrevételei alapján

2017-es nyári központi kyu vizsgán a vizsgáztatók, és a technikai bizottság feljegyzései alapján az alábbiakat ajánljuk a kyu vizsgára készülők, és a vizsgákra felkészítő dojo vezetők figyelmébe. Kérjük a vizsgára készülőket, és a dojo vezetőket, hogy ezeknek a pontoknak kiemelt figyelmet szenteljenek.

Azok az észrevételek, amelyek több fokozatnál is felmerültek minden (nem csak kyu) fokozatra érvényesek:

Uke munka

- Készülj fel a vizsgára lelkiismeretesen, legyen meg a szükséges technikai állóképességed.
- Ütéseid, fogásaid legyenek korrektek, hogy a tori megfelelően végrehajthassa az adott technikát.

Tori munka

Eszköz

- Legyen a technikáidnak eleje és vége.
- Vágásnál(ken), ütésnél(jo), emeld a fegyvered a fejed fölé, a kezeid legyenek nyújtottak, majd onnan indítsd a vágást.

Tai jutsu

- Figyelj jobban a saját tartásodra, mozgásodra, így az uke munkája is javulni fog. Ebből következik, hogy a gyakorlatok kivitelezése is javulni fog.
- Kuzushi:** tisztázd az oktatóddal a kibillentési pontokat, és igyekezz ezeket minél jobban bemutatni a vizsgán.

Kiegészítő javaslatok fokozatonként:

5. kyu

- Shomen uchi-** az ütést megállíthatod bemutatva a középvonal kontrollját, de ne blokkolj, és ne védj tenyérrel – helyette alkalmazz Ikkyo undo-t.
- Nykyo, sankyo-** technikáknál figyelj a helyes fogásra, mindig legyen könyök kontroll, mielőtt az átfogás megtörténik.

4. kyu

- Tsuki-**támadásnál ne próbáld a kezet ütés közben elkapni.
- Yokomen uchi** -fogadásánál kontrolláld a partnered középvonalát. (Ikkyo undo)
- Yokomen uchi-** támadásnál a középvonalról indítsd a támadást, ne oldalról kezd el.
- Katate ryotedori-** az indításnál a kéz és a csípő együtt mozdul.

3. kyu

- Ushiro-ryote dori-** stabil fogásból már ne próbáld előre léptetni az uke-t.
- Hanmi-handachi waza:** ryotedori shihonage technikánál ne mulaszd el a felállást.
- Kaitennage-** technikánál a megfelelő kibillentéshez, a kéz és a láb együttes munkája szükséges.
- Jo-katate no-bu** -technikáknál figyelj rá hogy, a kezek nyújtottak legyenek.

2. kyu

-**Suwari waza** – technikák irányai legyenek korrektek, ne az uke vezessen. Figyelj a lábak megfelelő helyzetére.

Katate-ryotedori- az indításnál a tenyered lefelé nézzen, úgy indítsd a technikát. A kéz és a csípő együtt mozog.

-**Ushiro-katatedori-kubijime-sankyonage-** technikánál figyelj rá, hogy az ukét konroll alatt tartsd, az állásod legyen stabil.

-**Jiyu wazánál-** mozogj dinamikusan, változtass irányokat. Az állóképességedet időben építsd fel.

Ken-Ashi-no fumikae -gyakorlatnál, a lábak bezárásakor és a vágás végrehajtása közben ne emelkedjen a súlypontod.

1. kyu

-**Katadori menuchi-** a támadás során ne támaszkodj az egész testeddel a torira, a kibillentésed után próbáld újra a megfelelő helyzetet felvenni.

-**Hanmi-handachi waza** – tartsd meg a pozíciódat mélyen, ne emelkedj fel a támadás fogadása során.

-**Suwari waza-** figyelj jobban a lábmunkára mozgás közben ne maradjon le a hátsó lábad.

-**Jiyu waza-** közben mindig légy készenlétben kontrolláld az ukét, használd ki a teret.

A dinamika legyen meg végig a vizsga során. Az ehhez szükséges állóképességet építsd fel időben.

-**Ken-no-bu, Jo-no-bu, Zengo -no-ido-** folyamatosan gyakorold a fegyveres alap technikákat, hogy az 1. kyu fokozat anyagának bemutatása során ez a munka már látható legyen.