

Javaslatok a 2017. márciusi kyu vizsgák észrevételei alapján

A 2017-es tavaszi központi kyu vizsgán a vizsgáztatók és a technikai bizottság feljegyzései alapján az alábbi javaslatokat ajánljuk a kyu vizsgára készülő, 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.
- Szúrásnál tartsd központban a fegyvert, a könyöködöt zárd össze.

Tai jutsu

- Figyelj jobban a saját tartásodra, mozgásodra, így az uke munkája is javulni fog. Ebből következik, hogy a gyakorlatok kivitelezése is javulni fog. Szentelj figyelmet arra is, hogy technikák végén a rögzítéseknél a tartásod egyenes.

Kiegészítő javaslatok fokozatonként:

5. kyu

- Shomen uchi: az ütést megállíthatod bemutatva a középvonal kontrollját, de ne blokkolj, és ne védj tenyérrrel – helyette alkalmazz Ikkyo undo-t két kézzel. Ura technikáknál végrehajtásánál (nykyo, sankyo) tarts központban a kezed, a fogásod legyen pontos.
- Kuzushi: tisztázd az oktatóddal a kibillentési pontokat, és igyekezz ezeket minél jobban bemutatni a vizsgán.

4. kyu

- Yokomen uchi tomeru fogadásánál kontrolláld a partnered középvonalát. (Ikkyo undo két kézzel).
- Yokomen uchi támadás: középvonalról indítsd a támadást, ne oldalról kezd el.

-Katate ryotedori: alkalmazd az ikkyo undo mozgásokat, az indításnál a kéz és a csípő együtt mozdul.

-Munedori: a kibillentő lépésnél hagyd, hogy az első lábad is kövesse a mozgást, (ne maradjon le) így az állásod megfelelő lesz a technika végrehajtásához.

3. kyu

-Ushiro-ryote dori: stabil fogásból már ne próbáld előre léptetni az uke-t.

-Hanmi-handachi waza: ryotedori shihonage technikánálk ne mulaszd el a felállást. (A belső lábaddal indítsd a mozgást.)

-Kaitennage technikánál a megfelelő kibillentéshez, a kéz és a láb együttes munkája szükséges.

2. kyu

-Jiu waza-nál legyen látható a tempó különbség a vizsgád többi részéhez képest. → állóképesség.

-Suwari waza – technikák irányai legyenek korrektek, ne az uke vezessen. Figyelj rá hogy a hátsó lábaid mozgás közben ne maradjanak le.

-Hanmi-handachi waza: katatedori technikák (ikkyo-yonkyo) végrehajtásánál figyelj rá, hogy megfelelő szögben kilépve indítsd a mozgást, hogy a kuzushi (kibillentés) meglegyen. A soto-kaiten technikát tenkan alkalmazásával hajtsd végre.

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

-Ushiro-ryotedori: a kibillentéseket a hátralépésnél süllyesztéssel hajts végre.

Ken: Ashi no fumikae gyakorlatnál, a lábak bezárásánál ne emelkedjen a súlypontod. Egy magasságban próbálj a vágással együtt mozogni.

1. kyu

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

-Ushiro-katatedori kubijime technikái: a hátralépésnél is tartsd a az ikkyo undo pozícióját, ne engedd hátra a kezed.

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

-Katadori -menuchi: Miután védted a menuchit (ikkyo undo), utána lépd meg a tenkánt.

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

- Mozgásod legyen harmonikus, a fegyverek kezelése magabiztos, ukemid biztonságos. Figyelj a pontosságra, használd a csípődet és a megfelelő süllyesztéseket a technikák végrehajtása során.