



[DAN SI TITLURI](#)

[DOJO](#)

[SALUTUL](#)

[INCALZIREA](#)

[POZITII](#)

[CURS INITIERE IN KARATE](#)

Textele au fost preluate din cartea "Curs practic de Karate Do", Editura A 92, Iasi, mai 1998, cu permisiunea autorului, dl. Neculai Amalinei;

URL: http://www.shogun.ro/index.php?p=curs_karate_do

respectiv revista de arte marțiale "Samurai Magazine" nr. 23, Editura A 92, Iasi, cu permisiunea editorului, dl. Neculai Amalinei;

URL: http://www.shogun.ro/index.php?p=samurai_magazine

Basic-karate-initiere

Disciplina de karate are sistemul de apreciere și acordare a gradelor KYU, DAN, și a titlurilor ezoterice care le însoțesc. Gradele reprezintă aprecierea valorii reale a progresului practicantilor și nu un instrument birocratic sau de putere. Acestea sunt decernate de maestrul, discipolilor lor, pe baza unor criterii tehnice, pedagogice și umane precise, ce-și trag rădăcinile din experiența generațiilor de maestri, cerințele fiind variabile de la o școală la alta. GI (tehnica), TAI (corpul) și SH IN (spiritul) sunt criteriile de examinare te școlile tradiționale, exigente variind în funcție de grad și de vârsta practicantului. Desăvârșind GI, TAI, SH IN, practicantul se autodepășește tehnic și mental printr-o aspră luptă cu el însuși. Competiția și cucerirea unui titlu de campion nu are nici o legătură cu examinarea de grad, competiția fiind o etapă tranzitorie în viața unui practicant de karate. În mod normal, de la 4-6 ani de practică permit obținerea centurii negre, un DAN. Acest nivel nu înseamnă decât memorarea tehnicilor de bază. În Japonia, trei ani sunt suficienți pentru obținerea acestui nivel. Antrenamentul este zilnic și durează două sau trei ore. Centura neagră un DAN este considerată ca obținerea bacalaureatului, ea deschizând portile pentru studiile superioare. Zece ani de practică pun bazele unei adevărate cunoașteri a sistemului de luptă practicat, și aceștia corespund nivelului de trei DAN. De la acest nivel, practicantul poate preda, deoarece este important ca instructorul de karate să demonstreze corect tehnicile asimilate în decursul anilor. Cînsprezece ani și nivelul de patru DAN, permit aplicarea automată a tehnicii, prin uniunea GI (tehnica), TAI (corp), SHIN (spirit), reflexul blocaj-atac devenind instinct. După douăzeci de ani, trasatura dominantă este înțelegerea, de la acest stadiu viața fiind consacrată karate-ului, iar perioada, corespunzătoare nivelului de cinci DAN. Acest grad se acordă în mod normal după vârsta de 30 de ani. Doi maestri de excepție au obținut cîna DAN înainte a acestei vârste: Sensei TAJI KASE la 28 de ani și Sensei HIROKAZU KANAZAWA, la 30 de ani. Primii DAN în karate au fost decernati în anul 1926 de GICHIN FUNAKOSHI. După venirea în Japonia, maestrul Funakoshi a preluat structura de organizare KYU, DAN folosită în judo de maestrul JIGORO KANO, acesta inspirindu-se din sistemul ierarhic școlar și universitar al epocii MEIJI (sfîrșitul sec. XIX). Ierarhia DAN corespunde unei acumulări cantitative și calitative pe plan tehnic al karate-ului, iar pe plan terapeutic se desfășoară pe meridianele energetice ale corpului uman, în funcție de cele 5 elemente (apa, foc, lemn, metal, pământ), descrise în tratatele de acupunctură. Unele școli tradiționale nu au grade mai mari de 5 DAN (SHOTO-KAI, HAKK-ORYU). Maestrul OSHIMA (SHOTOKAN), refuză, de asemenea, să poartă un grad mai mare de 5 DAN, nivel ce i-a fost acordat de MAESTRUL FUNAKOSHI. În decursul vieții, Maestrul GICHIN FUNAKOSHI nu a acordat niciodată grade mai mari de 5 DAN. JUDO, KENDO și AKIDO, au fost primele școli de care au acordat șase, șapte și opt DAN. Nivelul de cinci DAN este însoțit de titlu de Shihan, care mai apare și sub forma de OKUDEN SHIHAN și KAIDEN SHIHAN;

OKUDEN corespunde unei inițieri exoterice, KAIDEN corespunde inițierii ezoterice- notiune de muncă energetică sub dublu aspect (martial adică karate și medical). Fiecare grad DAN are corespondent un titlu

ezoteric:

1. DOSHI -este omul care îndruma
2. RENSHI -cel ce cunoaste
3. KYOSHI - omul care transmite
4. TATSUSHI - omul in picioare (adica drept)
5. HANSHI - omul care gândește

Maestrii OKADA (IAI-DO) OTSHUKA(WADO-RYU), au titlu de HANSHI Maestrii care fac parte din comisile de examinare cunosc foarte bine criteriile de apreciere pentru acordarea gradelor, cu titlurile ezoterice ce le însoțesc, de aceea sunt exigenti in aprecierea si acordarea lor.

Discipolii recunosc valoarea tehnica si mentala a examinatorilor. Reciprocitatea recunoasterii valorii tehnice si morale dintre examinatori si examinati dau valoare gradelor.

NIVEL	SENZATIE	TITLU EZOTERIC	ANIMAL	ELEMENT	MERIDIAN
SHODAN	SEN	KIRIGAMI	CERB	APA	RINICHI
NIDAN	SEN-GO-NO-SEN	REIKEN	PASARE	FOC	INIMA
SANDAN	SEN-SEN-NO-SEN	RYUNOMAKI	DRAGON	LEMN	FICAT
YODAN	IRO-NO-SEN	TORONOMAKI	TIGRU	METAL	PLAMAN
GODAN	KOKORONosen	SHIHAN	FENIX	PAMANT	SPLINA

DOJO - karate-ul se practica in cluburi special amenajate care poarta denumirea de dojo (jo- sala de antrenamente, do- cale, drum, deci locul unde cautam calea, drumul). Dojo se deosebeste de o sala de sport obisnuita atât prin amenajarea propriu-zisa, cat si

prin existenta unor reguli si conventii. Astfel, la intrarea in sala se saluta prin RITSUREI, chiar daca in interior nu se afla nici

un karateka. Acelasi salut se foloseste si la parasirea dojo-ului.

Fiecare latura a salii are propria sa semnificatie. Elevii nu au acces decât pe latura denumita SHIMOZA (zona interioara) si pe latura interioara, ce poarta numele de SHIMOSEKI. Celelalte doua laturi, KAMIZA (zona superioara a salii) si JOSEKI(latura superioara) sunt rezervate sensei-ului si asistentilor sai (sempai). KAMIZA are semnificatia scunuli de onoare, fiind latura in fata careia se gasesc

profesorii, instructorii, sau alte persoane marcante, atunci când se saluta, la începutul si finalul fiecarei lectii.

De asemenea, pe acest perete, se aseaza, in mod obisnuit, fotografia maestrului GICHIN FUNAKOSHI. Elevii nu se apropie de KAMIZA decât la invitatia profesorului.

In fatînt laturii KAMIZA se afla SHIMOZA, latura destinata elevilor atunci când saluta sau asculta o explicatie.

Daca elevul sta cu fata spre KAMIZA, latura stînga este SHIMOSEKI, iar latura dreapta JOSEKI.

DOJO este un Ioc care trebuie respectat, atât prin atitudine, cat si prin tinuta. Dupa terminarea cursului, elevul mai poate ramane sa continue antrenamentul numai cu acordul profesorului. Singurele forme de antrenament permis in aceasta situatie sunt: KI-HON sau KATA.

SALUTUL - este o forma de politete folosita in DOJO-urile in care se practica KARATE RITSUREI - se foloseste la începutul si in final de KATA, sau intre parteneri, la KUMITE. Se adopta pozitia HACHIJDACHI: apropiem piciorul drept de cel stîng. MUSUBI DACHI, salutam prin înclinarea trunchiului si revenim in pozitia HACHIJI DACHI (YOI).

ZAREI - este folosit la începutul si finalul antrenamentului.

YOI (HACHIJI DACHI)_ - apropiem piciorul drept de cel stîng, MUSUBI DACHI, si coboram prin flexia genunchilor pastrînd spatetele drept.

Punem genunchii pe tatami si salutam prin înclinarea trunchiului. Revenirea in YOI se face inversînd ordinea miscarilor descrise mai sus.

ÎNCALZIREA - exercitiile de incalzire pregatesc începerea antrenamentului de karate, conferind suplete

corporala si relaxare musculara. Ele se executa fara contractii musculare, corpul fiind total relaxat.

Exercitii pentru incalzirea gatului

Exercitii pentru incalzirea umerilor

Exercitii pentru incalzirea coloanei

incalzirea este o componenta foarte importanta si in acelasi timp complexa a antrenamentului de karate.

POZITII-DACHI -pozitia este o atitudine pre-determinata a corpului care confera forta si o baza puternica de pe care oricare tehnica poate fi executata cu maxima eficienta.

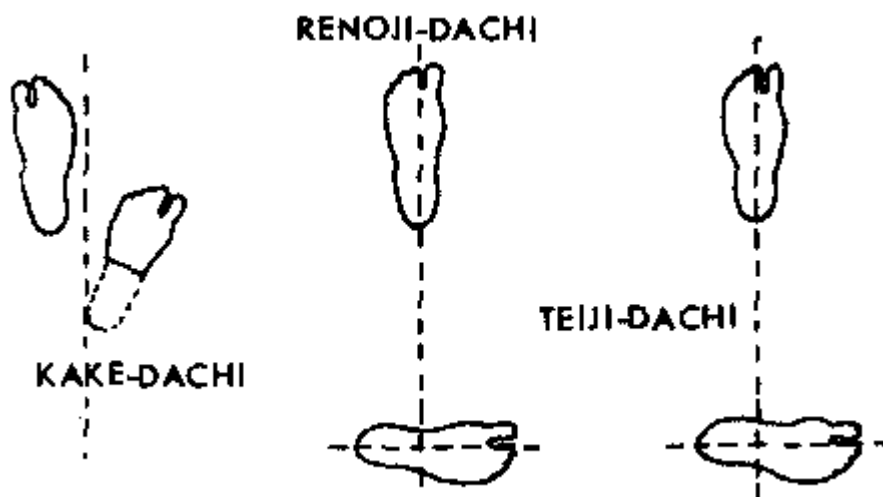
Aceste pozitii variate au fost proiectate pentru diversele situatii care pot apare : atac, aparare ,asteptare ,sau schimbarea directiei .Fiecare pozitie a fost stabilita pe principiile geometriei si mecanicii,permitind tuturor partilor mobile ale corpului ca:picioare lungi ,coloana vertebrala ,brate si umeri ,sa fie folosite la intregul lor potential,repede ,eficient si cu maxima putere.

Pentru a realiza un atac ,o tehnica de aparare ,sau schimbarea directiei ,devine necesara trecerea dintr-o pozitie in alta .In karate ,aceasta schimbare se realizeaza repede ,eficient,fara a se pierde controlul sau forta ,adica un karateka avansat poate acoperi o distanta mare mentinindu -si intreaga rapiditate si forta

POZITIILE PRELIMINARE

Aceste pozitii se caracterizeaza printr-o atitudine supla si naturala in ansamblul corpului, avind o usoara tensiune abdominala pentru pozitii de asteptare care prefigureaza intrarea in lupta. Aceasta tensiune o este acompaniata de o usoara basculare a bazinului in fata pentru a face coloana vertebrala sa devina rectilinie. Aceste preparative vizeaza doua obiective:

- favorizeaza contractia abdominala, element declansator in toate actiunile de atac,de aparare sau de deplasare;
- evita incovoierea coloanei din regiunea lombara in timpul executiilor tehnicilor, in special la tehnicile de picioare.



POZITIILE INTERMEDIARE

Pozitiile tranzitorii sunt etape in executarea deplasarilor. Aceste pozitii se aseamana cu cele de asteptare, cu usoara diferenta ca ambele picioare sunt usor flexate, flexiune destinata in primul rind pentru ameliorarea stabilitatii si pentru pregatirea detentei.

POZITIILE DE LUPTA

Fiecare din aceste pozitii este caracterizata de o capacitate de mobilitate si de actiune specifica:

- forma si directia deplasarilor posibile, predominanta atacului sau a apararii.

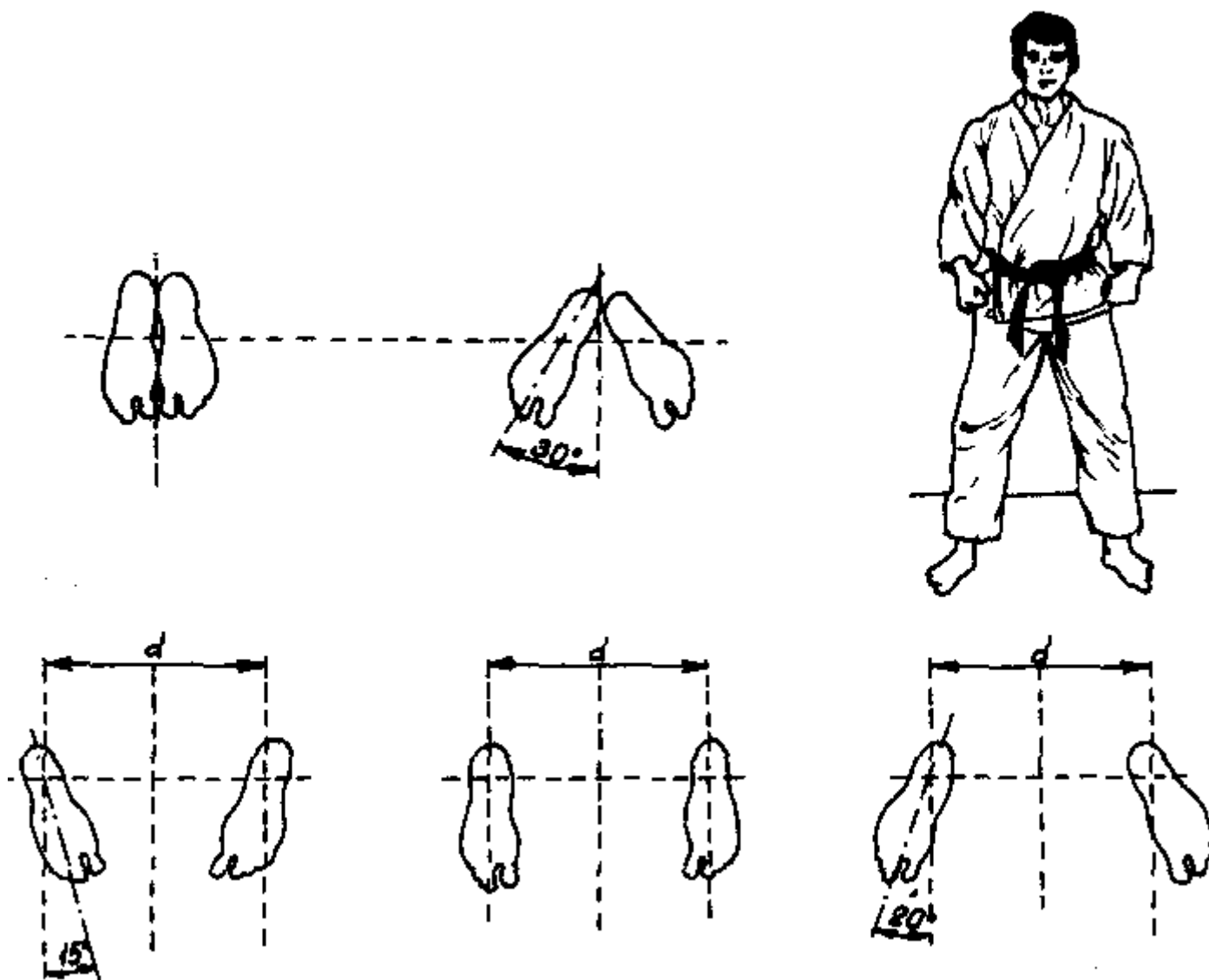
Aceste diferite pozitii ale corpului garanteaza conditiile de echilibru optimal in diferite faze de lupta. Stabilitatea

pe care acestea o determina este esentiali pentru tehnicile de karate.

Pentru descrierea acestor posturi sau pozitii se stabilesc o parte din elementele externe (cele care sînt perceptibile), esenta fiecărei pozitii ascunzîndu-se sub aspectul formei, necesitînd stăpînirea întregului corp. Asimilarea și forța unei pozitii nu rezulta simplu din înțelegerea și reproducerea unui model. Înainte de a înțelege trebuie să simțim și să stăpînim bine componentele esențiale ale gestului. Prin urmare, trebuie să valorificăm corpul printr-o întărire musculară adaptată și prin dezvoltarea mobilității.

Deci la antrenament trebuie să adoptăm pozitii cît mai joase, mult mai joase decît cele normale și cu această dificultate crescută să realizăm lungi repetiții în deplasări. Acest lucru al mușchilor specifici trebuie alternat cu serii bazate pe viteză și mobilitate, în cazul unei pozitii de luptă.

Pozitiile principale care vor fi descrise ilustrează stilul Shotokan, unul dintre cele mai răspândite în România. Pentru a simplifica și clarifica această prezentare găsim că nu este necesar să amestecăm variantele proprii cu cele ale altor stiluri. Bascularea bazinului arată în pozițiile preliminare este un principiu constant și prealabil în adoptarea tuturor pozițiilor.



KOKUTSU DACHI (poziția în spate)

- 70% din greutate este pe piciorul din spate;
- picioarele sînt aliniate, laba piciorului din față fiind orientată pe direcția de înaintare, unghiul dintre labele picioarelor este de 90°;

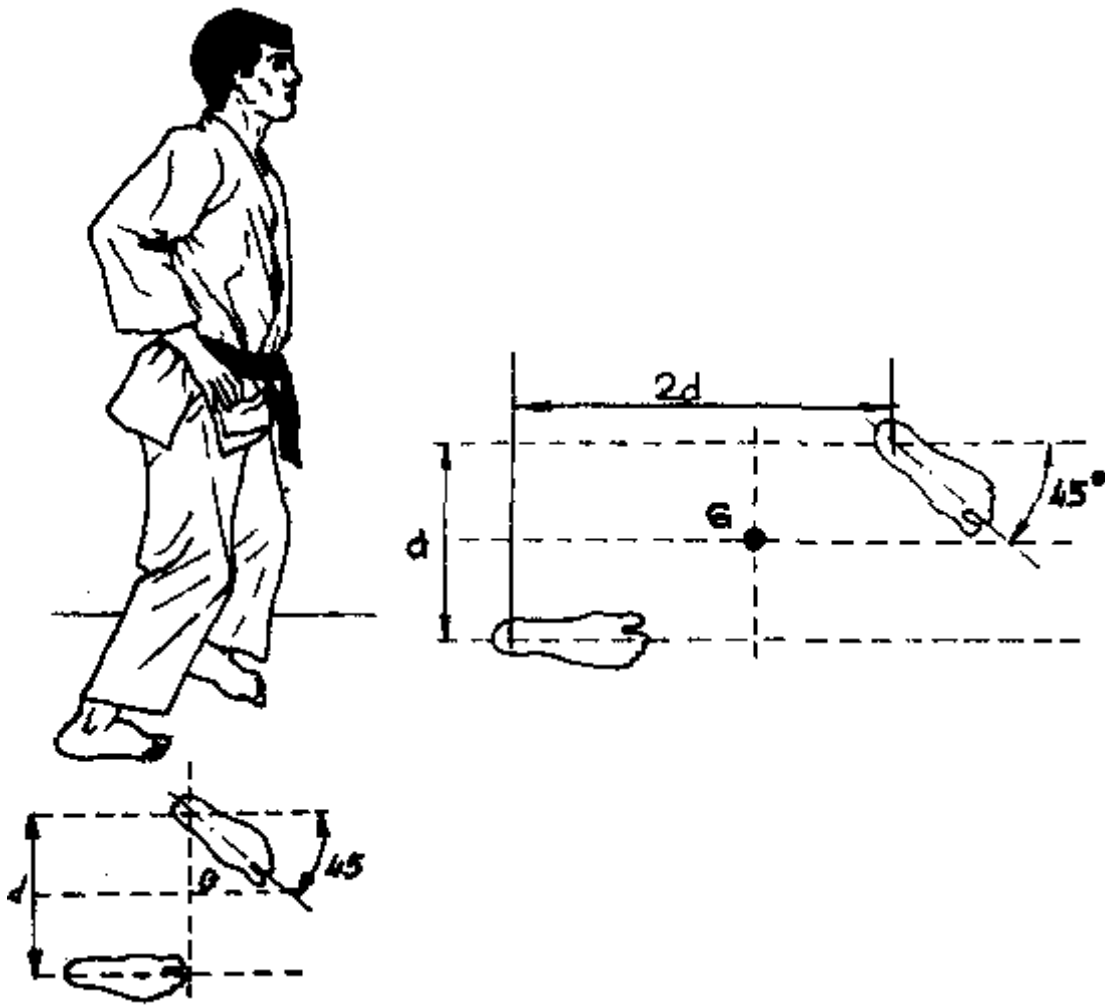
- soldurile sunt plasate într-un unghi de 60 - 75°;
- piciorul din spate este foarte flexat;
- piciorul din fata este ușor flexat, bine sprijinit pe toata talpa.

Această postură este în primul rând destinată apărării din retragere. Ea permite de asemenea efectuarea atacurilor directe cu piciorul prin față (lovituri de oprire) și de relansare a corpului spre înainte datorită tensiunii piciorului din spate.



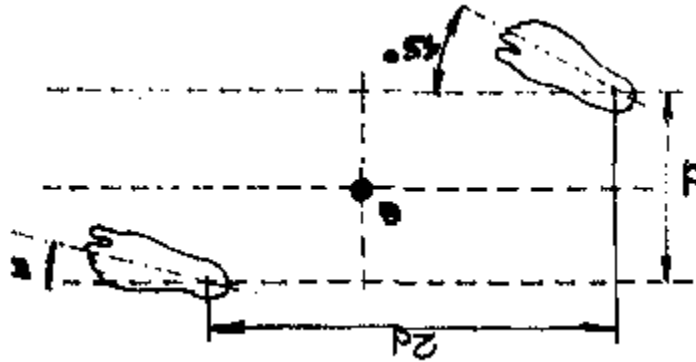
ZENKUTSU DACHI (poziția spre înainte)

- 60% din greutatea corpului repartizată pe piciorul din față
 - picioarele sînt departate la o lățime de bazin;
 - soldurile sunt rotite într-un unghi de 60—70° față de direcția de înaintare;
 - piciorul din față este flexat și genunchiul trebuie să fie în direcția de înaintare;
 - laba piciorului din spate face un unghi de 30° cu direcția de înaintare.
- Este o poziție foarte puternică utilizată în primul rând pentru atac sau apărare înaintare.



HANGETSU DACHI (pozitia semilunei)

Este o varianta a pozitiei Sanchin Dachi. Caracteristicile ei sînt aceleasi în afara de o deschidere mai ampla a picioarelor care este egala cu cea de la Zenkutsu Dachi, circa un metru.



FUDO DACHI (pozitia de lupta)

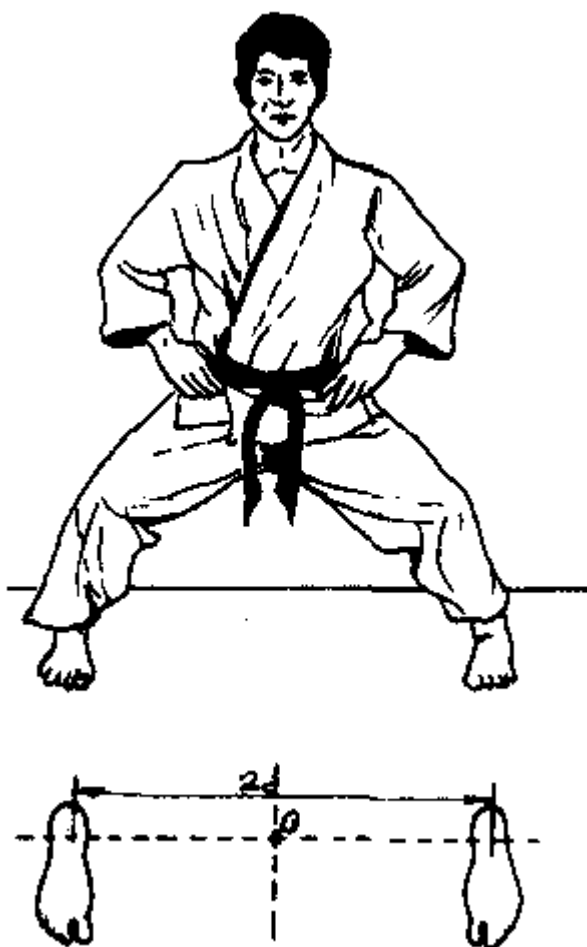
Este o varianta foarte lejera a pozitiei Sochin Dachi. Piciorul din fata este practice dirijat spre inainte pentru a facilita deplasarea in aceasta directie. Aceasta adaptare corespunde situatiei de lupta din Karate-ul modern (contra unui singur adversar).

KIBA DACHI (pozitia cavalerului)

Greutatea corpului este repartizata egal pe cele doua talpi, bustul este drept.

- picioarele plasate la acelasi nivel sînt paralele, departate la doua lungimi de umar;
- gambele sunt practic verticale;
- genunchii exercita o împingere constanta spre exterior.

Din aceasta pozitie, foarte puternica, se pot executa atacuri sau aparari in lateral sau spre în fata. Aceasta pozitie este esentiala in lupta contra mai multor adversari.



NEKO ASHI DACHI (pozitia pisicii)

- greutatea este repartizata 90% pe piciorul din spate;
- picioarele sunt aliniata si bustul este vertical;
- picioarele sunt foarte flexate
- piciorul din fata se sprijina usor pe koshi (pernita piciorului)

Aceasta pozitie permite atacuri direct cu piciorul din fata, asigura o mare mobilitate pentru deplasarea in fata si lateral.



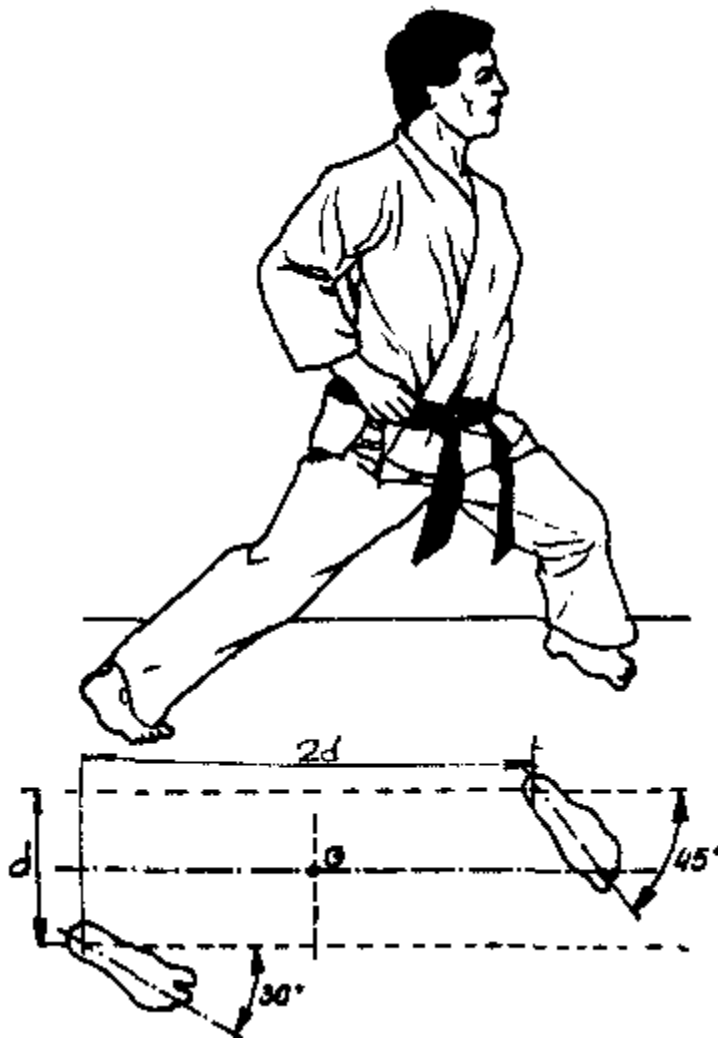
SOCHIN DACHI (pozitia de nemiscat)

Greutatea corpului este egal repartizata pe ambele picioare, Picioarele sunt departate la o latime de bazin.

- bustul este rasucit $60 - 75^\circ$;

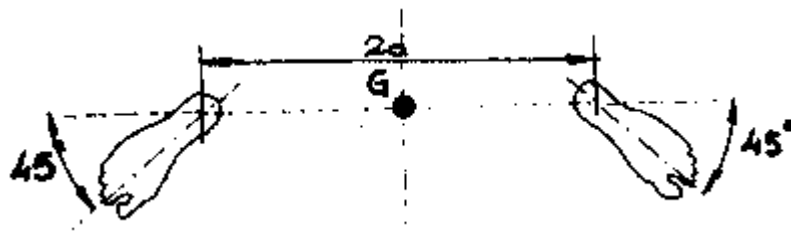
- genunchii exercita o împingere permanenta spre exterior.

Aceasta pozitie favorizeaza atat atacul cat si apasarea permitînd deplasari in toate directiile.



SHIKO DACHI (pozitia de Sumo)

Varianta Kiba Dachi, se diferentiaza printr-o flexare mai puternica a picioarelor si talpile dirijate 45° spre exterior.



POZITII DE ASTEPTARE

HEISOKU DACHI

Stati intr-un mod natural, cu corpul relaxat.

HEIKO DACHI

Distanta dintre picioare este de o latime de umeri cu labele picioarelor paralele.

KACHIJI DACHI

Pozitie asemanatoare cu HEISOKU DACHI, dar labele picioarelor sunt deschise la 45° .

UCHI HAKIJI DACHI

Pozitia HEIKO DACHI, dar labele picioarelor sunt orientate spre interior. Aceasta pozitie

pregateste intrarea in SANCHIN DACHI.

MUSUBI DACHI

Picioarele apropiate ca la HEISOKU DACHI, calciile lipite si labele picioarelor sunt deschise a 45, pregateste pozitia HACHIJI DACHI.

POZITII DE LUPTA

ZENKUTU DACHI

Picioarul din fata, perpendicular pe sol, preia 60% din greutatea corpului in timp ce picioarul din spate se afla la aproximativ doua latimi de umar, formind un unghi de 30.

KOKUTSU DACHI

Picioarul din spate este indoit spre exterior, suportind 70% din greutatea corpului. Picioarul din fata este usor indoit din genunchi si îndreptat spre înainte.

KIBA DACHI

Pastrati spatele drept si picioarele departate, la doua latimi de umar; labele picioarelor sunt paralele, îndreptate inainte. Indoiti genunchi in mod egal, pina ce ei se afla inaintea degetelor de la picioare. Greutatea corpului este egala repartizata pe ambele picioare.

SHIKO DACHI La fel si KIBA DACHI, dar labele picioarelor sunt deschise la 45.

FUDO DACHI

"Pozitia pozitiiilor" este determinata intre ZENKUTSU DACHI si KIBA DACHI, este folosita in lupta de practicantii stilului SHOTOKAN.

SANCHIN DACHI

Ambii genunchi preseaza spre interior si se gasesc inaintea degetelor de la picioare, picioarul din spate, ceva mai puternic, pastrind totusi greutatea corpului egal distribuita pe ambele picioare.

HANGETSU DACHI

Este un SANCHIN DACHI mai larg.

NEKO ASHI DACHI

"Pozitia pisicii". Greutatea corpului este suportata in proportie de 85% de picioarul din spate.

TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE SUPERIOARE

Concluzii

3.3.1 Principii de baza

Unul dintre scopurile fundamentale în practicarea artelor marțiale îl constituie eficacitatea tehnicilor.

Nakayama Sensei afirma ca:

„Antrenamentul nu poate fi considerat stiintific decît în masura în care el este fondat pe baza principiilor fizice si fiziologice corecte. Pare surprinzator, dar cercetarea tehnicilor de Karate create de predecesorii nostri si ameliorate continuu prin practica si studiu, demonstreaza ca aceste tehnici sînt în acord cu principiile stiintifice moderne.”

Doi fizicieni americani, Ronald McNair si Michael Feld de la Massachusetts Institute of Technology -M.I.T., au studiat efectul tehnicilor de Karate asupra blocurilor de ciment, în testele de spargere (tame shiwari).

Masurînd deformatiile materialului în urma impactului, la aplicarea unor forte variabile, cei doi cercetatori au ajuns la urmatoarele concluzii:

1) Secretul tehnicilor de Karate consta în a transmite o cantitate mare de energie unei suprafete mici (de impact) pentru a produce un maxim de deformatii locale.

2) Eficacitatea tehnicilor de Karate se datoreaza concentrarii energiei, cu maxim de viteza, într-un punct precis.

Revenind asupra primei concluzii, expertii traduc aceasta afirmatie prin expresia „a lucra cu tot corpul”, deoarece puterea unei lovituri este cu atît mai mare, cu cît mai multe parti ale corpului participa pentru a concentra maxim de energie asupra unei suprafete minime.

Aceasta, înseamna ca:

a) - la executarea unei tehnici de Karate trebuie sa participe un numar maxim de mase musculare - de exemplu,

pentru Chudan Choku Tsuki, în timp ce un brat se destinde spre tinta, celalalt se repliaza în Hikite, amplificînd efectul loviturii;

b) - lucrul acestor mase musculare trebuie directionat catre un punct precis.

„Forta nu este suficienta.” -subliniaza Dr. Feld - „Trebuie sa pozitionezi corect pumnul în lovitura, si sa lovesti tinta corect, aproape de centru.

Pumnul format corect (Sei-ken), sabia de picior (Sokuto), marginea cubitala a mîinii (Shuto), permit sa se concentreze forta pe o suprafata redusa.

Daca lovitura este corect aplicata, osul nu risca sa se fractureze.”

Referitor la faptul ca la executarea unei tehnici de Karate trebuie sa participe un numar maxim de mase musculare, antrenorii exprima permanent aceasta, prin afirmatiile: „lucreaza cu soldurile” si „puterea vine din solduri”.

Deci, cu cît este mai mare numarul grupelor musculare care participa la executarea unei miscari, cu atît mai mare este suma fortelor obtinute.

în ceea ce priveste a doua concluzie enuntata de cercetatorii de la M.I.T., aceasta implica faptul ca toate fortele sa se concentreze într-un punct, cu maxim de viteza.

în alti termeni aceasta înseamna ca, daca se doreste sa se obtina o rezultanta maxima a fortelor, trebuie ca fiecare forta sa fie dirijata dupa aceeasi directie. Acest principiu fundamental este prezentat de catre expertii de Karate. Prin masuratorile stroboscopice efectuate de Mc Nair si Feld s-a masurat viteza în cadrul tehnicilor de Karate cele mai folosite. Astfel, pentru o lovitura de pumn executata dupa o traiectorie directa, înainte, (Tsuki), viteza este între 5 si 10 m/s.

Pentru o lovitura de pumn executata dupa o traiectorie directa de sus în jos (Tettsui), viteza ajunge pîna la 14 m/s. Energia eliberata în acest caz este de 50 J.

Deoarece impactul cu tinta nu dureaza decît cîteva mili-secunde, aceasta energie reprezinta o putere exprimata în Kilowati, care poate produce asupra tinte efectele prezentate în fotografii. Pentru a rupe o placa de lemn trebuie o forta de 500 N, iar pentru o placa de ciment forta este de 2500 N. Fotografiile stroboscopice luate la impactul cu tinta au permis sa se calculeze ca forta de impact este între 2400 N si 2800 N, adica de 400 de ori forta unui pumn în cîmpul gravitacional.

Daca exista aproape douazeci de tipuri de lovituri date cu membrele superioare, aproape toate aceste tehnici sînt identice din punct de vedere al concentrarii, echilibrului si respiratiei (în care se include Kiai-ul).

Loviturile de picior folosite în Karate pot de asemenea sa atinga viteze impresionante. Astfel tehnica de Yoko-Geri (lovitura de picior în lateral, cu corpul perpendicular pe tinta), dezvoltata, conform înregistrarilor stroboscopice, o viteza de 14,5 m/s.

Este important ca în aceasta tehnica sa se loveasca cu marginea exterioara a piciorului (sabia de picior - Sokuto), deoarece aceasta pozitionare a piciorului minimizeaza riscul fracturarii osului piciorului si în plus reduce suprafata de contact la impact, pentru a transmite conform principiului enuntat, o cantitate maxima de energie pe o suprafata minima.

De asemenea, în tehnicile defensive, Karate-ka utilizeaza în mod optim energia propriului corp si profita de aceea a adversarului.

Tehnicile de defensiva (blocaje, eschive etc) nu au semnificatia de a bloca efectiv o lovitura, ci de a o devia.

Studiul materialelor folosite pentru spargeri au permis fizicienilor de la M.I.T., sa explice, prin modelare fizica si matematica, de ce oasele mîinii sau ale piciorului, care sînt înconjurate de tesuturi si muschi, pot sa sparga placi de lemn sau de ciment fara sa se fractureze. Concluzia lor este surprinzatoare:

„Preotii, luptatorii si medicii din antichitate, daca nu ar fi cunoscut legile fizicii moderne, nu ar fi putut sa puna la punct sisteme de lupta fara arme, care sa le permita utilizarea aproape optima a resurselor corpului omenesc”.

3.3.2 Miscarile fundamentale de solduri

Shotokan Karate este adesea definit de experti ca fiind un stil „stiintific”, bazat pe aplicarea corecta a unor legi de miscare a corpului.

Asa cum am demonstrat si în articolul anterior, specificitatea tehnica a Karate-ului consta în mod esential în utilizarea actiunii soldurilor. Astfel, în fiecare tehnica intervine împingerea, rotatia, flexia sau bascularea

soldurilor pentru a crește viteza și puterea în execuția tehnicilor de Karate.

În Karate există trei mișcări fundamentale de solduri. Luând ca referință poziția de Zenkutsu Dachi cu piciorul stâng în față, acestea sînt:

1. Rotarea soldurilor în sens invers acelor de ceas.
2. Rotarea soldurilor în sensul acelor de ceas.
3. Împingerea soldurilor, (care poate fi în față sau în spate).

1. Prima mișcare fundamentală a soldurilor - rotația soldurilor în sens invers acelor de ceas.

Această rotație de solduri este folosită la tehnicile de Gyaku Tsuki pentru tehnicile de mînă, respectiv Mawashi Geri pentru tehnicile de picior.

Pentru a realiza prima mișcare fundamentală a soldurilor, din poziția Zenkutsu Dachi, cu piciorul stâng în față, bustul drept, mîna stîngă se întinde în față, iar mîna dreaptă se pune pe soldul drept. Soldurile sînt de profil (Hanmi - fig. 1). Se trage bratul stâng în Hikite (la soldul stâng), expirînd, fără a se mișca gamba și genunchiul stâng. La sfîrșitul mișcării, soldurile sînt de față (fig. 2).

Se revine în poziția corpului descrisă la fig. 1, bratul stâng întins, pe inspirație, fără să se miște piciorul din față, aducînd din nou soldurile de profil.

2. A doua mișcare fundamentală a soldurilor - rotația soldurilor în sensul acelor de ceas.

Această rotație de solduri este folosită la tehnicile Kiza-mi Tsuki (fig. 8), blocajele fundamentale (Gedan Barai, Jodan Age Uke, Uchi Ude Uke), pentru tehnicile de mînă, respectiv Yoko Geri Kekomi pentru tehnicile de picior.

Pentru a realiza a doua mișcare fundamentală a soldurilor, din poziția Zenkutsu Dachi, cu piciorul stâng în față, bustul drept, bratul drept se întinde în față, iar mîna stîngă se pune pe soldul stâng.



Figura 1



Figura 2

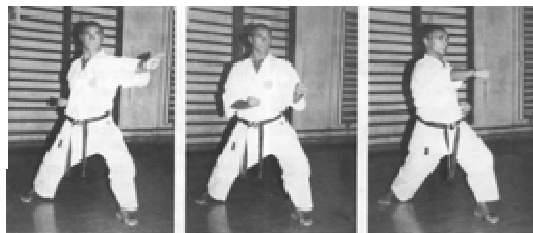


Fig. 3-5. Aplicație în prima rotație fundamentală de picior (Gyaku Tsuki)

Soldurile sînt de față (fig. 6).

Se trage bratul drept în Hikite (la soldul drept), expirînd, fără a se mișca gamba și genunchiul stîng. La sfîrșitul mișcării, soldurile sînt de profil (Hanmi - fig. 7).

Se revine la poziția corpului descrisă la fig. 6, bratul drept întins, fără să se miște piciorul din față, aducînd din nou soldurile de față.

3. A treia mișcare fundamentală a soldurilor o constituie împingerea (bascularea) soldurilor.

Această mișcare a soldurilor este folosită pentru tehnicile Oi Tsuki și Mae Geri, atunci cînd soldurile sînt împinse înainte (în față) respectiv Ushiro Geri, atunci cînd soldurile sînt împinse înapoi (în spate).

Din poziția de gardă Gedan Barai (Zenkutsu Dachi pe stînga, pumnul drept în Hikite - fig. 9), se aduce piciorul din spate (dreptul) pe o traiectorie semicirculară în față piciorului stîng. Greutatea corpului este preluată de piciorul stîng (fig. 10).

Se finalizează tehnica Oi Tsuki, împingînd din piciorul din spate, soldurile de față, pe inspirație (fig. 11).

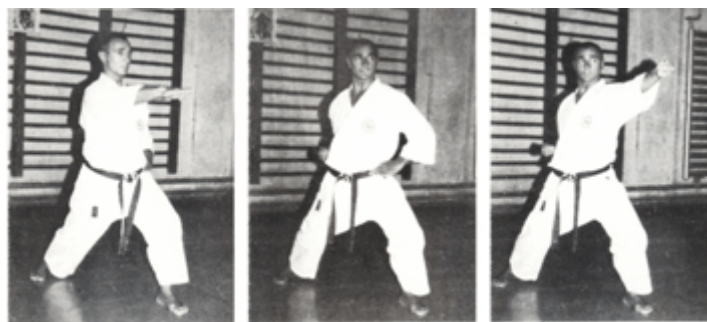


Figura 6

Figura 7

Figura 8.



Figura 9

Figura 10

Figura 11

Aceasta este miscarea de impingere a soldurilor inainte, in acelasi timp cu extensia piciorului de sprijin.

ALTE TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE SUPERIOARE

Concluzii

3,3.3. Transferul greutatii corpului.

În Karate, ca și în celelalte Arte Martiale, pentru ca tehnicile să fie executate natural, muschii care sînt folosiți pentru atac sau defensivă trebuie să lucreze în totalitate, iar cei care nu sînt folosiți să rămîna decontractați.

Din punct de vedere didactic, se considera că o tehnică de Karate are două faze: în prima fază se face pregătirea tehnicii, iar în faza a doua se declanșează tehnica.

Atît în pregătirea tehnicii cît și în finalizarea ei este esențial ca greutatea corpului să fie corect repartizată, altfel muschii nu pot lucra corect, iar mișcările executate nu au eficacitate, deoarece practicantul este tensionat în mod inutil.

Această situație presupune menținerea unei forme corecte a corpului și a unor poziții echilibrate și stabile.

Practicantii de Arte Martiale vor lucra cu deosebită seriozitate pozițiile de bază, acordînd atenție diferențelor specifice dintre poziții și aprofundînd stabilitatea și echilibrul corpului în pozițiile respective.

Dacă pozițiile corpului nu sînt corecte, nu se produce interacțiunea armonioasă între muschii corpului, iar tehnica va fi fără efect, deoarece muschii vor fi în mișcare în loc să o dirijeze în mod optim.

Tehnicile puternice au la bază o poziție fermă, stabilă și echilibrată.

Atunci cînd se studiază o poziție, se analizează cum se repartizează greutatea corpului. Modul cum se face transferul greutății corpului este determinant pentru echilibrul și stabilitatea unei poziții, pentru a se executa tehnici rapide, fluide și precise.

Urmarind repartitia greutatii corpului pe piciorul sting sau drept, obtinem pozitii diferite. De exemplu, daca se avanseaza piciorul sting si se transfera pe el greutatea corpului, se obtine pozitia Zenkutsu Dachi. Daca se transfera greutatea corpului pe piciorul drept, se obtine pozitia Kokutsu Dachi. Daca se transfera toata greutatea corpului pe piciorul din spate, se obtine pozitia Neko Ashi Dachi, iar daca greutatea corpului este repartizata în mod simetric, se obtine pozitia Kiba Dachi.

De asemenea, pozițiile nu trebuie să fie analizate static și rigid, deoarece atunci cînd intervin deplasările, apar diferențieri în funcție de dinamica mișcării corpului.

De exemplu, în poziția Zenkutsu Dachi, există o deosebire importantă între poziție în faza de pregătire a tehnicii

si aceeasi pozitie in momentul aplicarii tehnicii.

In prima situatie, genunchiul piciorului de sprijin este îndoit, iar muschii coapsei si ai gambei sînt relaxati pentru a permite o miscare flexibila si rapida.

În momentul cînd tehnica este aplicata, muschii picioarelor trebuie sa se încordeze pentru a sustine greutatea corpului si a da putere loviturii.

Pentru fiecare tehnica, greutatea corpului trebuie sa se deplaseze pentru a se repartiza în mod diferit pe picioare. De exemplu, pentru Oi Zuki, greutatea corpului este transferata pe piciorul din fata (figura 2). Cînd se executa Gyaku Zuki, greutatea corpului este repartizata pe piciorul din spate (figura 3).

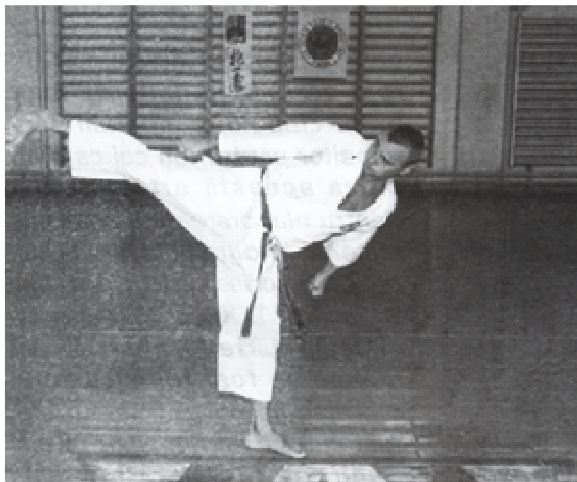


Fig.1 - Yoko Geri Kekomi efectuat de Sensei Jean Pierre Fischer. Atunci cînd se execută o lovitură de picior, greutatea corpului se transferă total pe piciorul de sprijin.

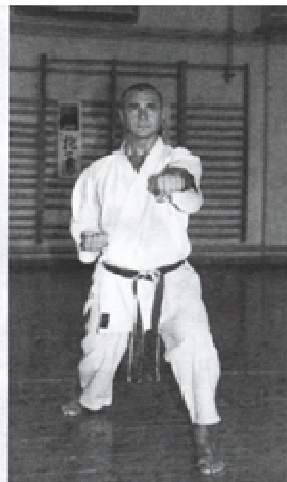


Fig.2 - Tehnica Oi Zuki: se observă greutatea corpului transferată pe piciorul din față.



Fig.3



Fig.4



Fig.5 - Ushiro Geri.



Fig.6 - Ura Mawashi Geri, executat de Sensei

În faza de pregătire a tehnicii, greutatea corpului trebuie transferată integral pe piciorul de sprijin, acordându-se atenție deosebită capului și bazinului.

Capul se aliniază cu piciorul de sprijin - astfel, în cazul tehnicii Oi Zuki, capul se aliniază cu piciorul din față, iar pentru Gyaku Zuki, capul se aliniază cu piciorul din spate. Bazinul se va alinia, de asemenea, cu piciorul de sprijin, fiind deplasat prin intermediul soldurilor.

Și în cazul tehnicilor de picior, transferul greutății corpului pe piciorul de sprijin trebuie să se facă integral, pentru a menține corpul în echilibru și pentru a elibera complet piciorul cu care se execută tehnica (figura 4). În felul acesta tehnica va fi fluidă, rapidă și puternică.

De exemplu, dacă atunci când se execută Mae Geri, capul și bazinul sînt aliniate cu piciorul care execută atacul, transferul greutății corpului nu se poate face corect.

Astfel, fără un transfer integral al greutății corpului pe piciorul de sprijin, corpul este dezechilibrat, iar piciorul de sprijin este decontractat și nu are forță. Aceasta este explicația faptului că, la impact, piciorul de sprijin nu poate susține socul loviturii, iar persoana care execută tehnica se dezechilibrează în spate.

Atunci când piciorul de sprijin este întins, în loc să fie suplu și flexat, tehnica nu mai este fluidă și continuă.

În general, piciorul care este folosit ca picior de sprijin trebuie să fie puternic. De asemenea, el trebuie să fie contractat și să se plieze la impact, pentru că să susțină greutatea corpului și să suporte socul loviturii (figura 5).

De asemenea, la armare, capul și bazinul trebuie să se alinieze cu piciorul de sprijin.

Atunci când se execută combinații și înlanțuiri de tehnici, trebuie ca fiecare componentă tehnică să fie însoțită de un transfer corect al greutății corpului.

De exemplu, atunci când se execută combinația Gyaku Zuki, Kizami Zuki, Mae Geri, transferul greutății corpului se face astfel: atunci când se lansează Gyaku Tsuki, greutatea corpului este suportată de piciorul din spate. Pentru a continua cu Kizami Zuki, trebuie să se deplaseze greutatea corpului pe piciorul din față, după care este suficient să se coboare puțin pe piciorul din față pentru a lansa Mae Geri cu piciorul din spate.

Și în cazul înlanțuirilor de tehnici de picioare se respecta principiul pregătirii și declansării tehnicii. Se va transfera complet greutatea corpului pe piciorul de sprijin ceea ce asigură echilibrul atât la pregătirea tehnicii, la efectuarea ei cât și la retragerea piciorului din țintă. Din momentul când piciorul care execută tehnica este repus pe sol, el devine picior de sprijin pentru tehnica următoare. Transferul de greutate se va face integral, deplasându-se bazinul și repositionînd corpul. Astfel, piciorul care va execută tehnica nu mai are greutate și poate fi folosit pentru atac.

Deci, transferul corespunzător al greutății corpului este fundamental pentru studiul pozițiilor și deplasărilor, pentru efectuarea tehnicilor de luptă și combinațiilor de procedee tehnice.

TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE INFERIOARE

(KERI WAZA)

1. Introducere

Tehnicile de atac folosind membrele inferioare fac parte din tehnicile ofensive din Karate. Ele ocupă un loc deosebit de important în ansamblul tehnicilor de Karate, deoarece picioarele au atât o masă musculară mai mare

decît aceea a bratelor, cît si o alonja superioara lor.

Astfel, o lovitura de picior este practic de trei ori mai puternica decît o lovitura executata cu pumnul si poate ajunge adversarul de la o distanta mai mare.

Tehnicile de picior sînt în general folosite pentru a acoperi distanta de lupta, a surprinde adversarul si a-i bloca atacul.

Spre deosebire de Zuki Waza (tehnicele de pumn) si Uke Waza (blocajele), în care pozitiile asigura corpului o suprafata de sprijin, în cazul tehnicilor de picior (Keri Waza), suprafata de contact cu solul, este mult redusa, deoarece toata greutatea corpului se sprijina pe un singur picior. ,

Aceasta situatie presupune controlul perfect al echilibrului corpului. Tehnicile de picior care se executa din saritura (Tobi Geri), se efectueaza fara nici un punct de sprijin.

Problema echilibrului corpului se pune si la impactul cu tinta, deoarece corpul trebuie sa suporte socul loviturii.

Pentru controlul echilibrului la executarea tehnicii trebuie sa se cunoasca si sa se aplice conditiile de echilibru referitoare la piciorul de sprijin.

în ceea ce priveste pastrarea echilibrului corpului la impactul cu tinta, corpul se va mentine cît mai aproape de verticala, socul loviturii fiind preluat de glezna, genunchiul si soldul piciorului de sprijin, care vor fi întarite pentru realizarea acestui scop.

De asemenea, genunchiul piciorului de sprijin nu se întinde, pas-trîndu-se putin flexat, pentru amortizarea socului la impactul cu tinta.

Pentru a creste puterea tehnicii, aceasta se executa cu tot corpul, ceea ce presupune cunoasterea miscarilor fundamentale de solduri.

Dupa ce tehnica a fost executata, piciorul se retrage, pentru ca sa nu poata fi prins de adversar. De aceea, antrenorii de Karate spun adeseori: "daca trimiti piciorul în tehnica cu, de exemplu, 7 unitati de viteza, atunci trebuie sa-l retragi cu 10 unitati de viteza".

O tehnica de picior se considera finalizata atunci cînd piciorul cu care s-a executat tehnica respectiva este pus pe sol.

In general, tehnicile de picior se pot executa sub doua forme diferite: Kekomi si Keage.

în primul caz, tehnicile respective se executa atunci cînd adversarul este relativ departe, lovitura de picior fiind directa si penetranta. Ea este întarita de actiunea soldurilor si de contractia corpului la impact, pentru a se concentra forta în punctul de impact.

în al doilea caz, tehnicile de picior se efectueaza atunci cînd adversarul este aproape sau atunci cînd urmeaza o înlantuire de tehnici. Lovitura este percutanta (sau "biciuita" cum se spune în Dojo).

Forta în lovitura se obtine de asemenea din actiunea specifica a soldurilor pentru acest caz si din contractia corpului la impact.

în ambele cazuri, piciorul care a efectuat tehnica se aduce repede în pozitia de armare.

Loviturile Keage sînt mai rapide, dar mai putin puternice decît loviturile Kekomi, însa fiecare maniera de aplicare a tehnicilor este adaptata unei situatii precise.

2. Mae Geri - lovitura directa cu piciorul, în fata.

Mae Geri este o tehnica de picior naturala, spre deosebire de alte tehnici de picior care au fost introduse în Karate, dupa ce au fost mai întîi studiate {Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri}.

Cu Mae Geri se poate lovi adversarul care este relativ departe, se poate stopa adversarul care ataca sau se poate acoperi distanta pîna la acesta, continuînd atacul cu o alta tehnica, pentru a se atinge tinta.

Toate atacurile efectuate cu piciorul prezinta particularitatea transferului integral al greutatii corpului pe piciorul de sprijin, în timpul efectuarii tehnicii. Astfel, corpul este mentinut în echilibru, iar piciorul care executa tehnica, avînd greutatea corect repartizata, poate efectua o tehnica fluida, rapida si puternica.

Forta tehnicii Mae Geri este data de extensia piciorului pe coapsa însotita de împingerea soldurilor.

Si atunci cînd se studiaza o tehnica de picior, se va avea în vedere ca etapele unei tehnici sînt: pregatirea, traiectoria, punctul de impact si revenirea.

Din pozitia Zenkutsu Dachi, cu mîinile departate lateral (figura 1), se pliaza usor genunchiul din fata si se aduce piciorul din spate lînga genunchiul piciorului din fata, fara a se ridica corpul în pozitie. în felul acesta se transfera integral greu tatea corpului pe piciorul de sprijin. Prin deplasarea soldurilor în fata, capul, corpul si piciorul de

sprijin sînt în același aliniament (figura 2).

Pentru ca piciorul de sprijin să poată susține toată greutatea corpului, trebuie să fie contractat, inclusiv mușchii fesieri. De asemenea, el rămîne pliat, pentru a suporta socul impactului.

Condițiile de echilibru pe piciorul de sprijin sînt următoarele: perpendiculara coborîta de pe genunchi cade la baza degetelor (genunchiul fiind flexat pentru a absorbi socul loviturii), respectiv perpendiculara coborîta de pe fese cade pe calcîi.

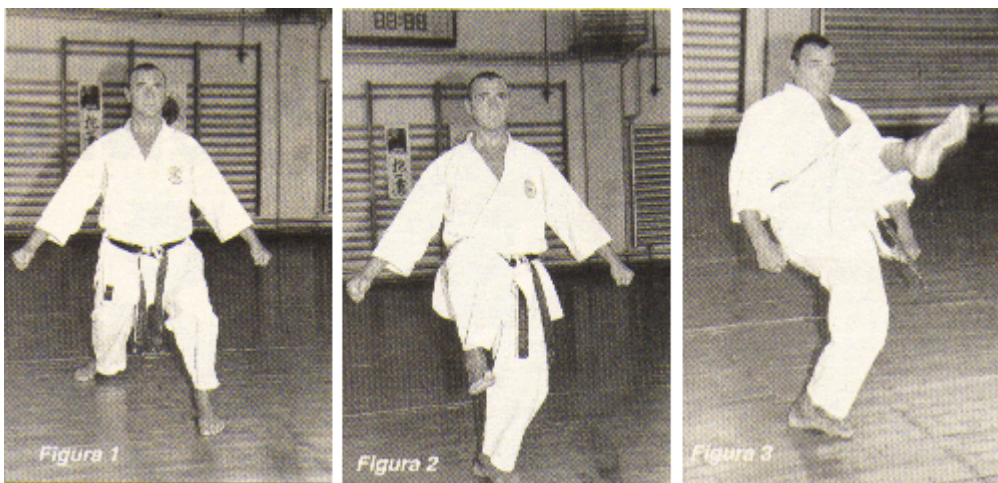
Astfel, proiecția centrului de greutate este situată pe linia care uneste baza degetelor cu calcîiul piciorului de sprijin.

Dacă transferul greutății corpului a fost efectuat corect, piciorul de atac nu va fi tensionat inutil în faza de armare, deoarece este important să se obțină un atac exploziv, dar fără să se producă întinderi sau ruperi de fibre musculare. Genunchiul piciorului de atac se ridică deasupra soldului și se îndoaie astfel încît calcîiul corespunzător să nu se departeze de fese. Gamba va fi menținută în planul vertical.

Din poziția de armare, se lansează piciorul înainte, după o traiectorie directă, care poate intersecta planul tinte sub un unghi ascuțit sau poate fi perpendiculară pe acesta.

Indiferent de unghiul pe care-l face traiectoria în planul tinte, trebuie să ne gîndim tot timpul la ideea de penetrare a tinte. De aceea, poziția labei piciorului se modifică, pentru a se putea lovi cu Koshi (planta piciorului). De aici rezultă și mișcarea piciorului înainte, împins de solduri.

Deci, forța la Mae Geri este dată de extensia piciorului pe coapsă, însoțită de împingerea soldurilor (figura 3).



Impactul, este un punct. În nici un caz tinta, de exemplu la nivel Chudan, nu poate fi întreg abdomenul. Pentru a se dezvolta precizia loviturii, maestrul de Karate recomandă ca genunchiul piciorului care execută tehnica să fie dirijat spre punctul de impact. În felul acesta, se poate atinge exact punctul vizat. Piciorul de atac se va contracta în momentul impactului și va fi retras în poziția de armare, pe aceeași traiectorie, dar în sens invers.

OBSERVAȚII:

i) în poziția de armare, coloana vertebrală este în plan vertical.

ii) Lovitura de picior va pleca direct, în linie dreaptă.

iii) Talpa piciorului de sprijin va fi în totalitate în contact cu solul, pentru a se asigura o suprafață de sprijin cît mai mare și pentru a nu se ridica centrul de greutate.

IV) în momentul transferului greutății corpului pe piciorul de sprijin, se deplasează soldurile înainte, cît mai repede posibil, pentru realizarea echilibrului optim.

V) Calcîiul piciorului de sprijin se menține pe sol în timpul loviturii, pentru a se păstra stabilitatea corpului.

VI) Soldurile se împing în față, atunci cînd se execută tehnica. Dacă soldurile rămîn în spate, trunchiul se apleacă înainte și capul este astfel în raza de acțiune a atacului advers.

Greseli care trebuie evitate:

1. Nu se va ridica corpul pe piciorul de sprijin în momentul cînd s-a executat lovitura, deoarece se pierde legătura

cu soldurile și astfel forța nu se mai poate transmite în tehnica. De asemenea, datorită ridicării centrului de greutate, se distruge echilibrul corpului.

2. Trebuie să se evite reculul soldurilor în timpul loviturii, deoarece greutatea corpului nu poate să suplimenteze puterea loviturii. Soldurile trebuie să se deplaseze în direcția loviturii, după o linie paralelă cu solul.

3. Nu se va aplica trunchiul în față sau în spate, deoarece se distruge echilibrul corpului.

4. Genunchiul de atac nu se va ridica prea sus în timpul fazei de armare, pentru că lovitura nu are detenta necesară și astfel se pierde forța.

5. Piciorul care lovește trebuie dirijat către tinta, pentru a se obține concentrarea la impact a unui număr cât mai mare posibil de mușchi.

6. Piciorul de sprijin nu se va flexa în mod exagerat, depășindu-se condiția de echilibru enunțată, deoarece nu se poate asigura stabilitatea corpului și se reduce corespunzător distanța de atac.

7. Genunchiul piciorului de sprijin este aliniat cu direcția degetelor, în cazul când talpa piciorului de sprijin pivotează, unghiul pe care-l face cu direcția de înaintare nu trebuie să depășească 45 de grade, pentru a nu se afecta funcționarea optimă a genunchiului piciorului de sprijin.

8. În cazul când se execută Mae Geri cu retragerea piciorului {contra}, piciorul de sprijin nu se deplasează, iar soldul piciorului din spate nu depășește planul transversal al corpului.

În această situație, poziția corpului, la retragerea piciorului trebuie să fie echilibrată, pentru a se putea continua acțiunea, fie blocând cu brațele, fie contraatacând, cu brațele și/sau picioarele.

Sensei Hitoshi Kasuya, 7 Dan, consideră că, în general prima acțiune este contra, după care se aplică tehnica de atac.

TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE INFERIOARE

(continuare)

3. Yoko Geri - lovitura cu piciorul în lateral

Yoko Geri este o tehnică de picior prin care se lovește în lateral, fără a se întoarce corpul. Cu această tehnică se poate lovi și un adversar situat în față, dar în acest caz, piciorul de sprijin și soldurile se rotesc cu 90 de grade, pentru a lansa lovitura.

Yoko Geri este lipsit de eficacitate și este daunător pentru corp, dacă nu se cunoaște alcatuirea și funcționarea articulației coxo-femorale. Din acest punct de vedere Yoko Geri este o tehnică de picior construită practic pe modul optim și corect de funcționare al acestei articulații.

De aceea, unii maestri consideră Yoko Geri ca fiind tehnica de picior care se învață cel mai greu.

În funcție de traiectoria loviturii, această tehnică se poate executa în varianta Yoko Geri Keage, când gamba este lansată în lateral, după traiectoria unui arc de cerc, și respectiv Yoko Geri Kekomi, în care gamba se împinge spre tinta după o traiectorie directă.

4. Yoko Geri Keage - lovitura cu piciorul în lateral, după o traiectorie circulară

Yoko Geri Keage este o tehnică de picior cu care se lovește în lateral, după traiectoria unui arc de cerc (de aici denumirea de "biciuit"). Tinta este atinsă cu Sokuto (marginea exterioară a piciorului).

Cu această tehnică se ataca mâinile, regiunea inghinală, pieptul sau capul adversarului.

Forța tehnicii Yoko Geri Keage este dată de extensia gambei pe coapsă, însoțită de împingerea soldurilor.

Yoko Keage se execută astfel; din poziția naturală a corpului [Shizen-tai, figura 1), se armează genunchiul piciorului care lovește la 45 de grade în raport cu adversarul, atingând ușor cu talpa partea interioară a genunchiului (figura 2). Greutatea corpului este transferată integral pe piciorul de sprijin, care este ușor flexat.

Printr-o mișcare de flexie laterală a soldurilor, se destinde direct piciorul lateral și se lovește tinta cu Sokuto (figura 3). Lovitura se lansează, "biciuind" gamba și piciorul în sus, după un semicerc. Piciorul care lovește este întins, fiind împins de sold. Soldul nu se întoarce în lovitura. Piciorul de sprijin se menține cu talpa ferm lipită de sol.

Se revine (figura 2) și se aduce piciorul în poziția inițială (figura 1).



Atunci cînd tinta este la nivelul Jodan, se ridică genunchiul piciorului care lovește mai sus, în faza intermediară, iar piciorul de sprijin pivotează ușor, pe planta, calcîiul fiind orientat spre tinta.

Pentru păstrarea echilibrului, trunchiul se ține cit mai aproape de verticală și nu se va apleca excesiv în față, atunci cînd se lovește.

Yoko Geri Keage este foarte mult folosit în Kata (Heian Nidan și Yondan, Kanku Dai, Kanku Sho, Gankaku, etc).

OBSERVAȚII:

- i) Pe parcursul desfășurării tehnicii, piciorul de sprijin și genunchiul corespunzător se orientează direct în față, talpa se menține pe sol, iar genunchiul este ușor flexat.
- ii) Genunchiul piciorului care lovește se armează la nivelul soldului, fiind orientat spre tinta.
- iii) Pentru ca echilibrul în tehnica să nu fie afectat, se recomandă ca trunchiul să se încline în direcția loviturii și nu în partea opusă ei.

iv) Piciorul care a executat lovitura se aduce repede în poziția inițială. Astfel, corpul este în echilibru și piciorul pregătit pentru o tehnică nouă.

v) Tehnica se execută "biciuind" piciorul după un arc de cerc. Genunchiul piciorului care lovește este folosit ca pivot.

vi) Soldurile au tendința să se deplaseze înapoi. Ele se vor menține cât mai drept posibil, fără a se apleca trunchiul în față, mai mult decât este necesar.

Greseli care trebuie evitate:

1. Dacă soldurile se deplasează prea mult în spate, iar trunchiul contrabalansează în față, tehnica își pierde forța, lovitura fiind orientată mai mult în față decât în lateral.

Această situație se corectează prin împingerea soldurilor spre tinta, atunci când se lovește.

2. În cazul când piciorul care execută tehnica nu se întinde complet, nu se poate lovi în mod eficient cu Sokuto.

3. Dacă glezna piciorului cu care se lovește nu este corect flexată, poate fi afectată de socul loviturii. Din acest motiv, glezna respectivă este îndoită și tensionată corespunzător, iar călcâiul împins în direcția loviturii.

4. Călcâiul piciorului de sprijin nu se ridică de pe sol în timpul loviturii, în caz contrar, echilibrul corpului este afectat.

5. Și în acest caz condiția de echilibru este dată de perpendiculara coborâtă din genunchiul piciorului de sprijin care trebuie să cadă la baza degetelor piciorului de sprijin.

De aceea, genunchiul piciorului de sprijin, și glezna corespunzătoare se contractă ferm.

TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE INFERIOARE (continuare)

5. Yoko Geri Kekomi - lovitura cu piciorul în lateral, după o traiectorie directă

Yoko Geri Kekomi este o tehnică de picior cu care se lovește în lateral, prin împingerea piciorului către tinta după o traiectorie directă. În momentul impactului, Sokuto (marginea exterioară a piciorului) se întoarce în interior ca și cum s-ar încerca lovirea tinte cu calciul!

Cu Yoko Geri Kekomi se ataca pieptul, plexul solar, coapsele, genunchii, tibia adversarului etc.

Forța tehnicii este dată de întinderea piciorului în prelungirea coapsei, însoțită de împingerea soldurilor.

Yoko Geri Kekomi se execută astfel: din poziția Kiba Dachi, privirea orientată spre adversar, se efectuează deplasarea în Kiba Dachi, prin față piciorului de sprijin. Greutatea corpului este repartizată în proporție de 90 % pe piciorul de sprijin.

Se armează piciorul drept, transferându-se astfel toată greutatea corpului pe piciorul de sprijin, și se execută Yoko Geri Kekomi. Piciorul de sprijin este ușor flexat din genunchi, iar piciorul drept se îndreaptă spre tinta după o traiectorie directă. În finalul tehnicii, piciorul care lovește este întins, fiind împins de sold. Soldul se întoarce în lovitura. Piciorul de sprijin se menține cu talpa ferm lipită de sol.

Se revine în poziția Kiba Dachi (figurai).

Atunci când tinta este la nivelul Jodan, se ridică genunchiul piciorului care lovește mai sus, în fază intermediară, iar piciorul de sprijin pivotează ușor, pe planta, călcâiul fiind orientat spre tinta.

Pentru păstrarea echilibrului, trunchiul se ține cât mai aproape de verticală și nu se va apleca excesiv în față, atunci când se lovește.

OBSERVAȚII:

i) Când se face transferul greutății corpului pe piciorul de sprijin, nu trebuie ridicat corpul.

ii) Genunchiul piciorului care execută tehnica trebuie să se încordeze și să se întindă complet când s-a efectuat tehnica.

iii) În momentul când gamba și coapsa sînt aliniată, se întoarce soldul astfel încît trohanterul să fie poziționat în față osului iliac.

(v) Este foarte important ca genunchiul să se armeze spre umăr, iar soldurile să se împingă spre tinta, pentru a asigura puterea în tehnică și pentru a se contrabalansa tendința lor de a se deplasa înapoi.

v) Lovitura are o forță deosebită în momentul când este direcționată perpendicular pe tinta.

vi) Piciorul care a efectuat tehnica se retrage repede din tinta, după aceeași traiectorie.

vii) Nu se înclină corpul în față.

vii) Atunci când se execută Yoko Geri Kekomi din poziția Zencutsu Dachi, pe lângă pregătirea genunchiului

intervine și rotația de solduri prin care se poziționează corpul în lateral pentru a se executa tehnica.

viii) Dacă soldurile nu sînt orientate perpendicular pe planul țintei, tehnica are în acest caz o nuanță de Ushiro Geri. Tehnica se execută cu soldul piciorului care lovește orientat spre ținta, iar direcția puterii este mai mult spre spate decît în lateral.

Greseli care trebuie evitate:

1. Se va evita lovirea țintei cu degetele sau cu talpa piciorului. Dacă Sokuto se poziționează greșit, tehnica este greșită și se pot produce accidente.
2. Nu se va ridica piciorul de sprijin și/sau calcîiul piciorului de sprijin din cauza că se afectează stabilitatea corpului în tehnica.
3. Trunchiul nu se înclină prea mult în spate, deoarece balansînd exagerat corpul în direcția opusă loviturii, forța corpului nu este transmisă integral piciorului de atac.
4. Tehnica Yoko Geri Kekomi nu se execută în diagonală, pentru că trebuie să constituie în același timp o lovitură de întîmpinare. Yoko Geri Kekomi este o lovitură care se execută într-un plan lateral, iar pentru un atac în diagonală se vor folosi alte tehnici (de exemplu Mawashi Geri).
5. Nu se ridică umerii în timpul efectuării tehnicii, deoarece se afectează echilibrul corpului.

FUMI DACHI SI FUMI KOMI

Modul corect de deplasare dintr-o poziție într-alta este adesea neglijat de practicanții de Arte Martiale, uitîndu-se faptul că deplasările exprimă fundamentul dinamicii artei Karate Do.

În limba japoneză, termenul generic care exprimă acțiunea de "a pasi" este fumi, care în mod uzual devine fumi atunci cînd este adăugat ca sufix pentru a descrie exact tipul de mișcare vizat.

De exemplu "fumi shimeru" (a pasi strîns) înseamnă a înainta cu precauție. "Fumi wakeru" (a separa și a pasi) descrie acțiunea de "a ara printre arbuști". În sala de antrenament pentru karate, se întrebuintează termenii de "fumi dachi" și "fumi komi".

"Fumi dachi" descrie metoda de a se deplasa înainte, punînd un picior înaintea celuilalt. Evident, acesta nu este modul normal, obișnuit de mers, ci o metoda de deplasare. "Fumi dachi" se referă deci la modul specific de deplasare înainte, respectiv înapoi.

Trebuie subliniat aici înșă, faptul că mișcarea dintr-o poziție într-alta, materializată prin deplasarea corespunzătoare implică acțiunea musculară la nivelul coapselor, inițializarea făcîndu-se la nivelul soldurilor, iar finalizarea ei efec-tuîndu-se la nivelul gleznelor. Jocul de tensiuni din exterior în interior și viceversa al pozițiilor, permite concentrarea și acumularea de forță în timpul acțiunii.

Modul de concentrare al tensiunilor se materializează în deplasarea de tip "fumi dachi" după o traiectorie semicirculară.

Sfîrșitul acțiunii de "fumi dachi" este marcat de întinderea piciorului din spate, care finalizează tehnica. Baza degetului mare de la picior trebuie să fie în contact permanent cu solul, iar talpa nu trebuie să se desprindă de pe sol.

Greseala cea mai răspîndită în acest tip de deplasări constă în ridicarea corpului în poziție intermediară, ceea ce duce la ridicarea soldurilor, avînd ca o consecință directă pierderea de energie. Pastrarea nivelului constant al soldurilor în deplasare se face prin constientizarea permanentă a elementului gravitațional, respectiv a celui inertial pe tot parcursul deplasării. Mișcarea soldurilor la nivel constant este cel mai eficient mod de a focaliza puterea în ținta.

Celălalt mod de deplasare folosit uzual în Karate-Do Shotokan este cel descris de sintagma "fumi komi", ceea ce înseamnă "a pasi forțat în jos, peste ceva". În anumite situații, "fumi komi" este denumit și "fumi kudaki", ceea ce înseamnă "a zdrobi cu pasul".

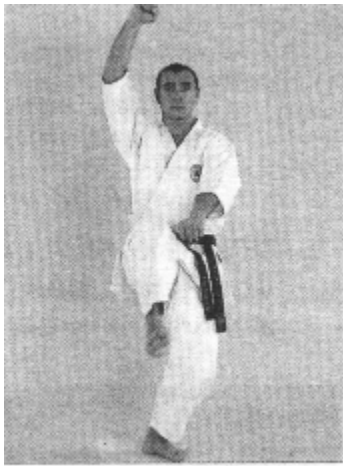


Figura 1 - Fumi komi, armare

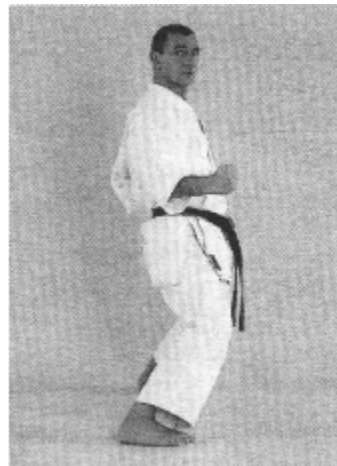


Figura 2 - Fumi komi, deplasare

Trebuie mentionat ca "fumi komi" nu este numai un mod de deplasare, dar si un atac. În momentul când actiunea de armare este completa (figura 1), soldurile genereaza un cuplu puternic de tensiuni care vor elibera ulterior forta necesara deplasarii sau loviturii. Puterea este degajata prin concentrarea greutatii corpului în piciorul care executa actiunea, prin detorsio-narea soldurilor, la care se adauga reactia piciorului de sprijin (figura 2). "Fumi komi" mai exprima generic si simultaneitatea dintre executarea loviturii si aplicarea masei corpului în tehnica.

Datorita faptului că blocajele, tehnicile de pumn executate cu membrele superioare, respectiv tehnicile executate cu membrele inferioare au la baza modul de deplasare, transferul greutatii corpului si controlul centrului de greutate, "fumi dachi" si "fumi komi", denumite generic "deplasari", reprezinta fundamentul dinamicii artei Karate-Do.

Acestea sînt motivele pentru care un Karateka trebuie sa înțeleaga si sa practice metodele de deplasare si miscare în Shotokan Karate Do.