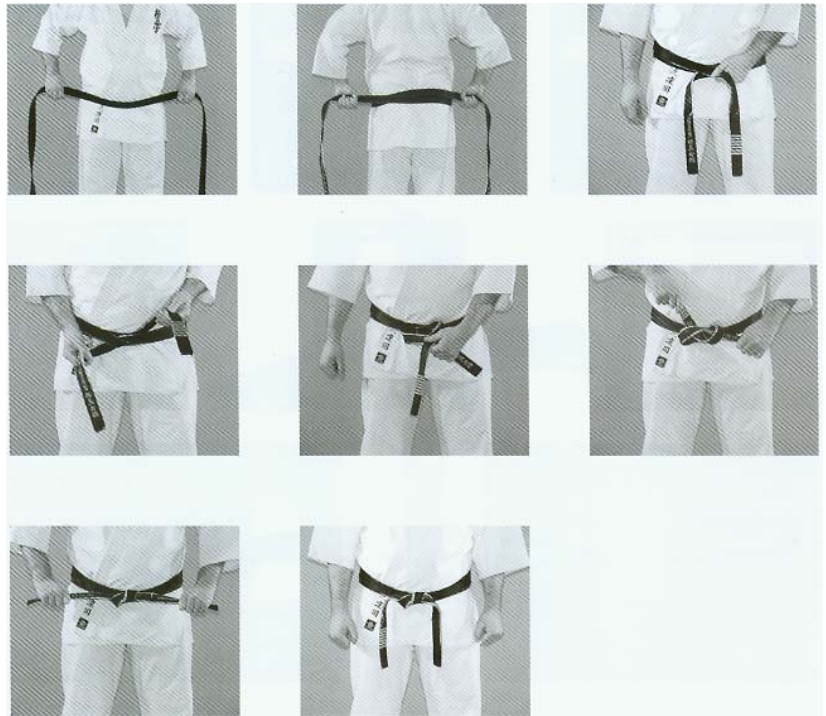


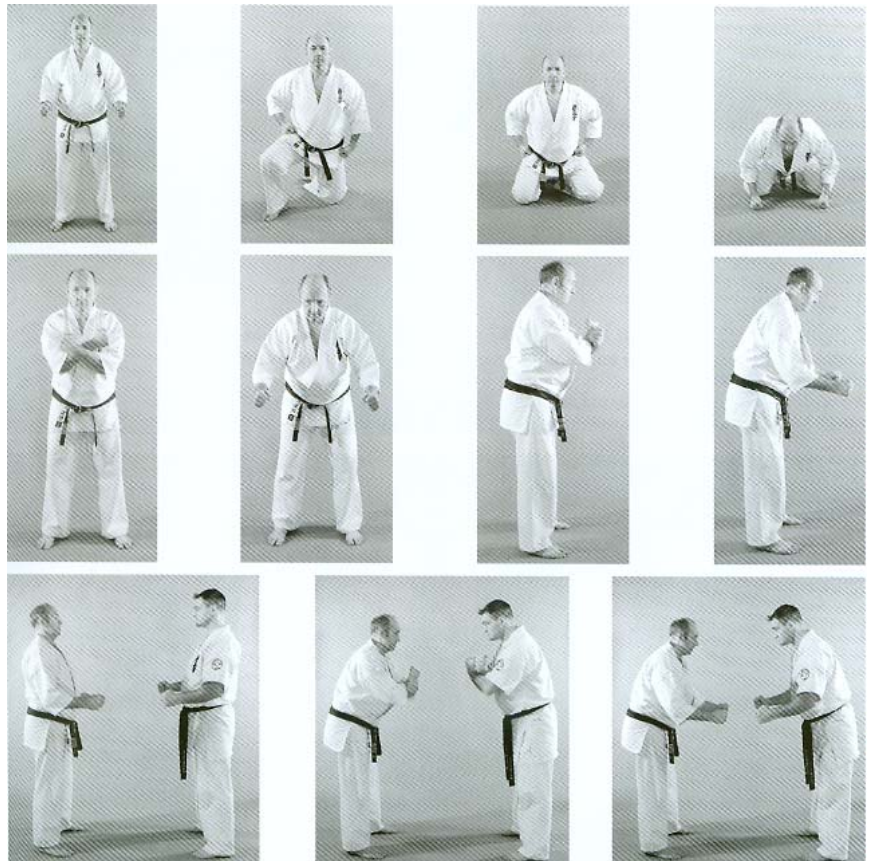
## Kaip užsirišti diržą

Paimkite diržą per vidurį. Apjuoskite juosmenį iš priekio. Sukryžiuokite diržą už nugaros ir galus išveskite į priekį. Dešinį galą laikykite ant kairiojo. Dešinį galą prakiškite po abiem apvijom iš apačios į viršų. Vėl sukryžiuokite abu galus, kad viršutinis būtų priekyje, prakiškite diržo galą pro susidariusią kilpą ir taip užmeksite mazgą. Patraukite už galų, kad mazgas būtų tvirtesnis.



## Kaip teisingai nusilenkti

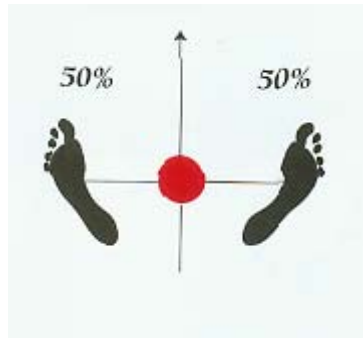
Kai lenkiate, turite žiūrėti į priekį. Jūs privalote matyti kas ir kaip vyksta aplink jus. Kumščius laikykite sugniaužtus.



## STOVĖSENOS

### Fudo dači (Fudo dachi)

Atsistokite, kad kojos būtų pečių plotyje ir kūno svoris būtų vienodai paskirstytas abiem kojoms. Pėdos lengvai pasuktos į išorę. Rankas laikykite sulenktas per alkūnes, atsuktas į priekį suspaustais kumščiais. Alkūnės prispauskite prie šonų.



### Joi dači (Yoi dachi)

Iš Fudo dači įkvepiant, pasukite kulnus į išorę, tuo pačiu metu sukryžiuokite rankas smakro lygyje. Tada lėtai iškvėpdami leiskite rankas žemyn ir tuo pat metu kulnus gražinkite į pradinę padėtį.





**Zenkutsu dači (Zenkutsu dachi)**

Iš Joi dači ženkite dešinę koją atgal taip, kad pėdos būtų pečių plotyje ir dviejų pečių atstume viena nuo kitos.



Apie 70% jūsų svorio turi būti ant priekinės kojos ir 30% ant galinės. Priekinė pėda nukreipta į priekį. Galinė pėda pasukta 45° kampu. Galinė koja tiesi.

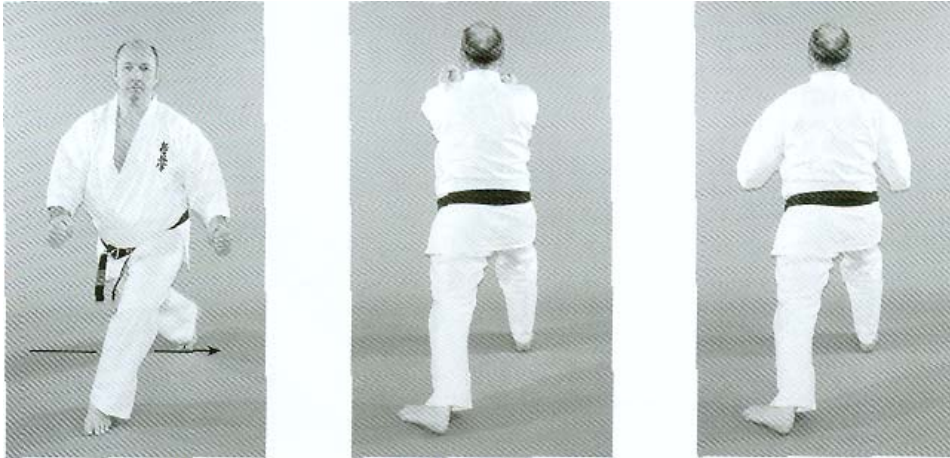
**Judėjimas Zenkutsu dači (Zenkutsu dachi ido-geiko)**

Kai judate Zenkutsu dači laikykite kojas paraleliai pečių plotyje, neartinkite vienos prie kitos. Judėdami stenkitės išlaikyti vienodą kūno aukštį



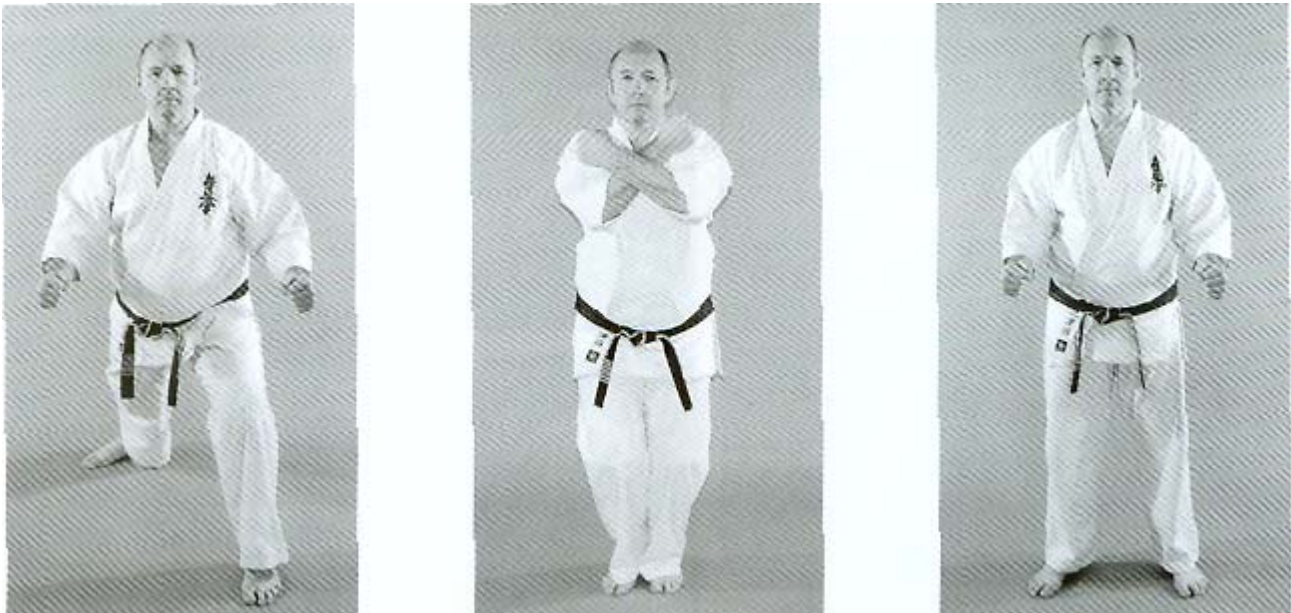
**Apsisukimas Zenkutsu dači (Zenkutsu dachi mawatte)**

Norint apsisukti, perstatykite galinę koją vienoje linijoje už nugaros. Tada pasisukite 180° kampu stovėdami ant pado pagalvėlių.



**Sugrįžimas iš Zenkutsu dači (Zenkutsu dachi naore)**

Galinę (šiuo atveju dešinę) koją veskite prie priekinės kojos kol paliesite (tuo pat metu sukryžiuokite rankas prieš krūtinę). Tada perstatydami tą pačią koją (šiuo atveju dešinę) atsistokite į Fudo dači.



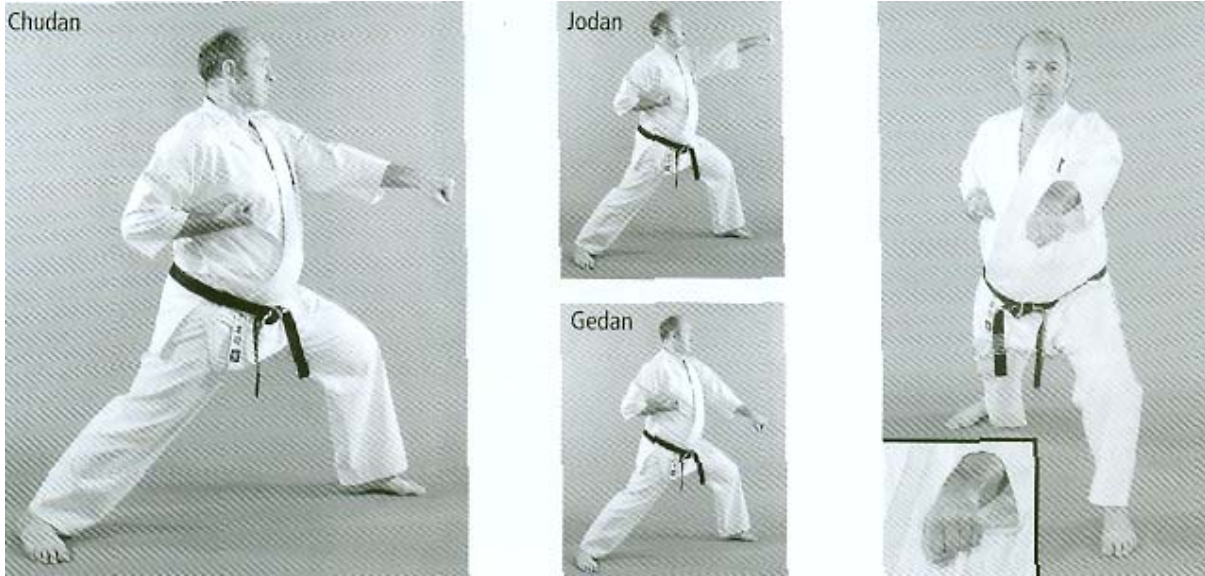
**Zenkutsu dači ugdo kovinio judėjimo pagrindus, stiprina kojų raumenis, bei lavina pusiausvyrą.**



## SMŪGIAI

### Oi tsuki (Oi tsuki)

Čudan (chudan) tsuki- smūgis į saulės rezginį, Džodan (jodan) tsuki- smūgis į smakrą, Gedan tsuki- smūgis žemiau diržo. Visi trys Oi tsuki smūgiai atliekami centro linijoje. Smūgiuojame dviem krumpliais (seiken). Pečiai turi būti neišvesti į priekį.



### Morote tsuki (Morote tsuki)

Morote tsuki čudan (chudan), džodan (jodan) ir gedan atliekami taip pat kaip Oi, tik smūgiuojama kartu abejomis rankomis tuo pat metu. Morote reiškia- “dviem rankomis”. Kumščiai smūgio metu turi būti suglausti.

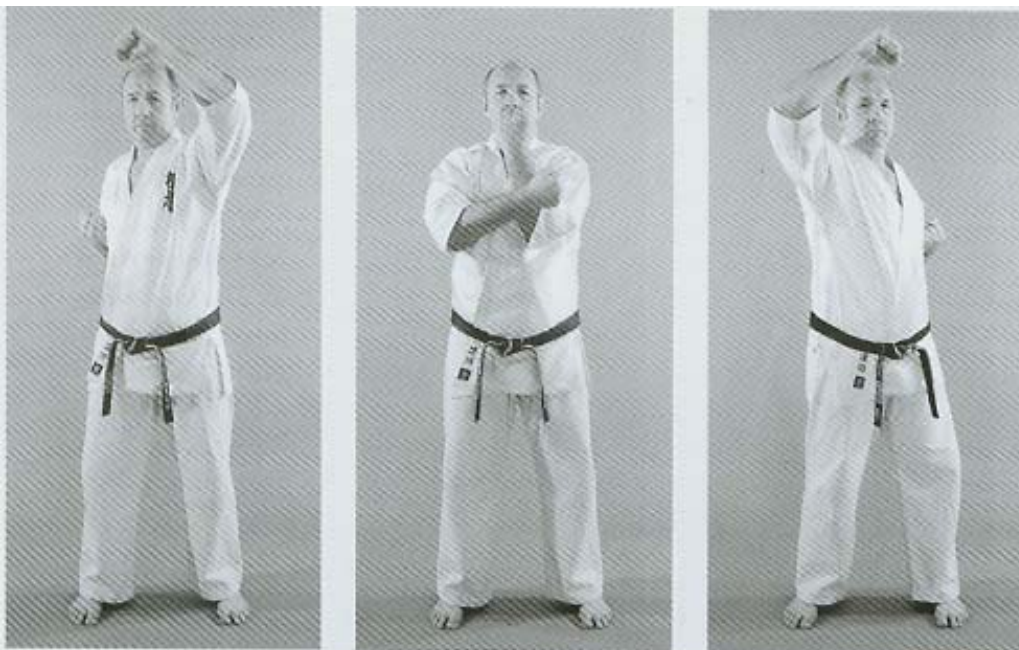


## BLOKAI

### Seiken Džodan Uke

Patraukite savo kairę alkūnę žemyn, kad ranka būtų vertikali. Kumštis turi būti smakro lygyje per kumštį į priekį nuo jūsų veido.

Blokuojanti ranka kryžiuojama iš priekio truputį aukščiau alkūnės. Iš šios pozicijos dešine ranka blokuokite į viršų tuo pat metu atitraukdami kairę ranką į hikete poziciją. Bloko metu kūnas turi pasisukti 45° laipsnių kampu



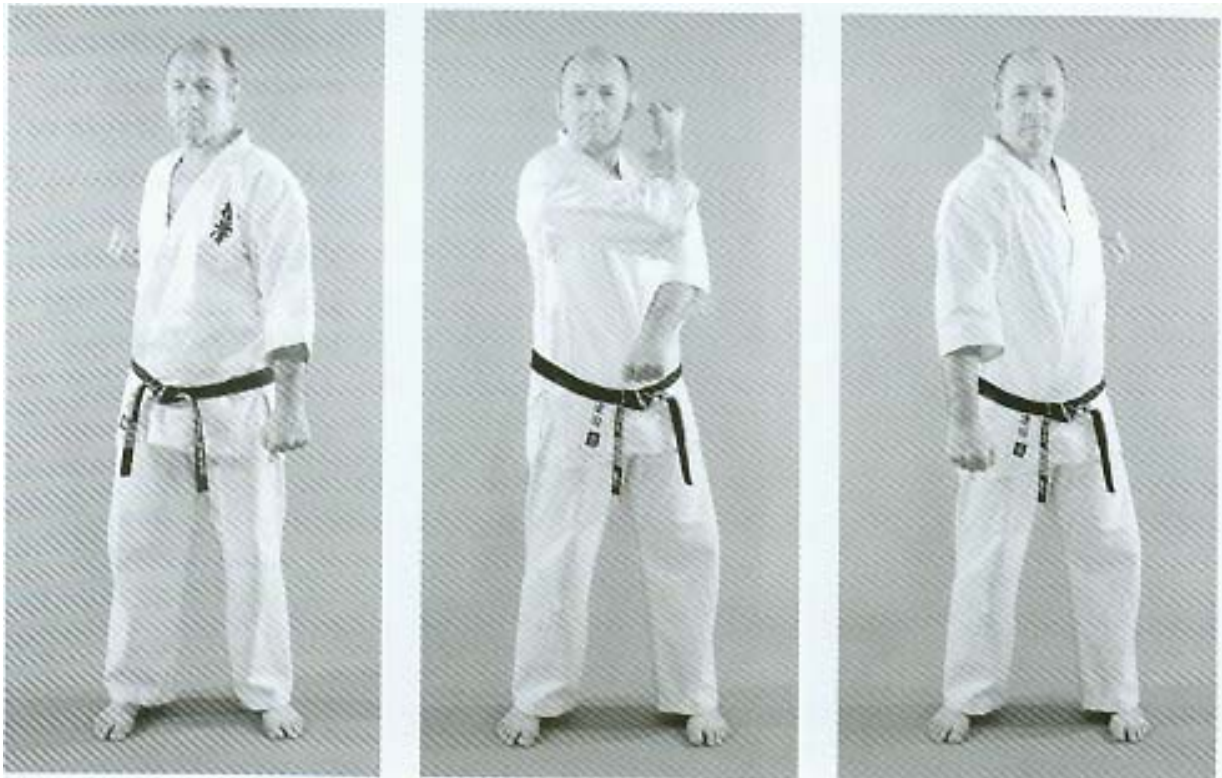
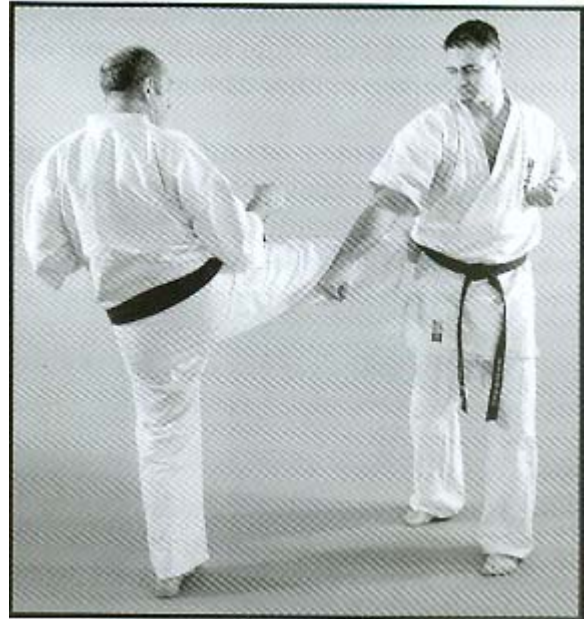
**Bloko metu kūnas turi pasisukti 45° laipsnių kampu.**



**Seiken Mae Gedan Barai**

Pradėkite pakeldami dešinę ranką aukštyn prie kairės galvos pusės, prie ausies. Dešinė alkūnė nukreipta žemyn, o kairys kumštis vidurio linijoje žemiau diržo. Blokuokite žemyn su dešine ranka, tuo pačiu metu atitraukdami kairę ranką į hikete poziciją.

Pabaigus bloką, jūsų dešinys kumštis turi būti per du kumščius į priekį nuo kūno (dešinės kojos). Bloko metu kūnas turi pasisukti 45° laipsnių kampu.



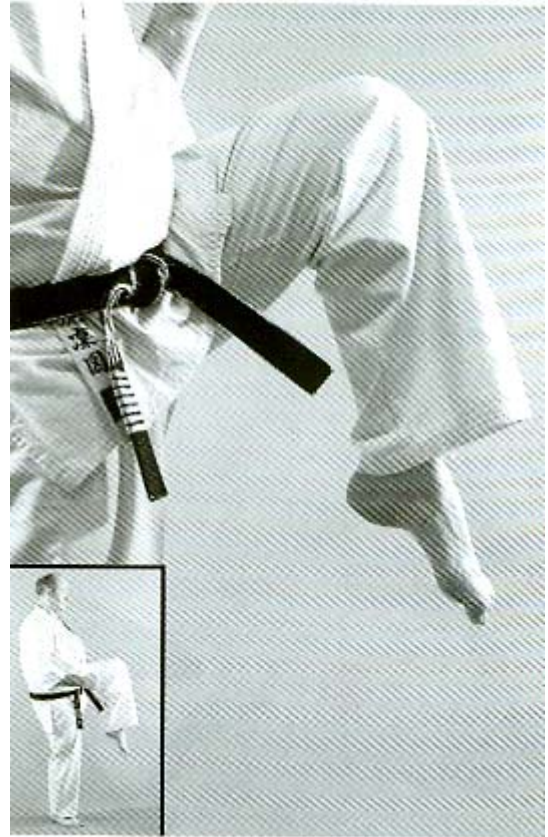
**Bloko metu kūnas turi pasisukti 45° laipsnių kampu.**

## KOJŲ SMŪGIAI (SPYRIAI)

### Hiza Ganmen Geri

Hiza Geri, tai smūgis keliu. Pradėkite iš Yoi dači, paklekite savo kelį kuo aukščiau, laikydami nugarą tiesiai ir kojų pirštus nukreiptus žemyn.

**Hiza Geri- vienas pagrindinių smūgių kuris sudaro daugelio kitų kojų smūgių pagrindą. Gerai išmoktas Hiza Geri labai padeda ugdyti kitus smūgius.**



### Kin Geri



Kin Geri gali būti traktuojamas kaip Hiza geri tąsa. Pakelkite koją lyg smūgiuotumėt Hiza geri, tada ištieskite koją taip, kad smūgiuojanti pėda būtų vidurio linijoje kirkšnių aukštyje. Pirštai turi būti nukreipti į priekį. Smūgio paviršius-Haisoku (keltis).

**Atminkite, kad Kin Geri yra staigus kirtis ir atliekamas atpalaiduota koja.**