

## STOVĖSENOS

**Tsuru Aši Dači**

Tsuru Aši Dači paprastai naudojama ruošiantis smūgiuoti Yoko Geri. Pakelkite dešinę koją taip, kad dešinė pėda būtų arti kairio kelio. Kairė koja turi būti lengvai sulenkta. Pakelta koja usformuokite Sokuto (išorinę pėdos briauną).



**Tsuru Aši Dači paprastai naudojama ruošiantis smūgiuoti Yoko Geri**

## SMŪGIAI

**Uraken Šomen (Ganmen) Uči**

Uraken Šomen (Ganmen) Uči- smūgis į veidą. Iš pradinės pozicijos smūgiuokite į priekį ir aukščiau viršutinės lūpos lygį. Atverskite kumštį kirčio metu. Po kirčio atitraukite ranką į pradinę poziciją.

**Uraken Sayu Ganmen Uči**

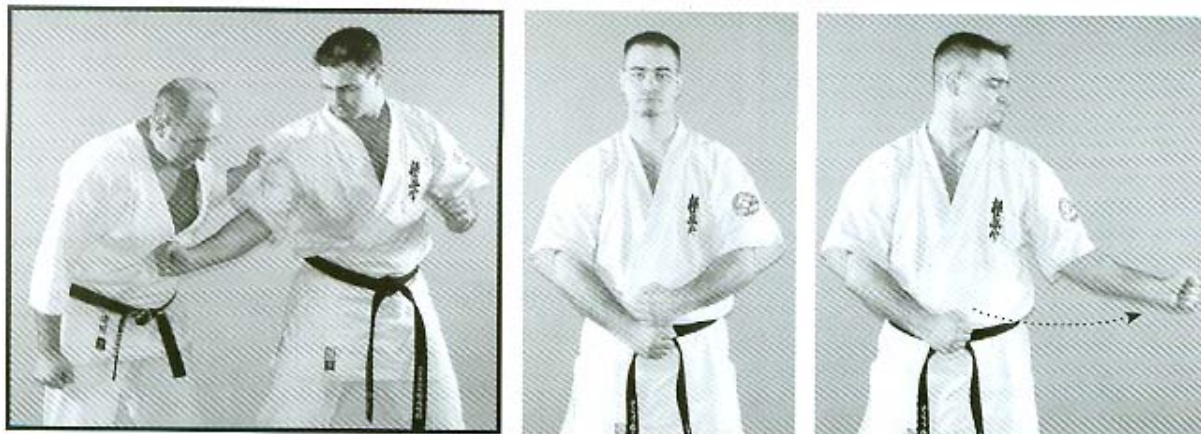
Uraken Sayu Ganmen Uči- tai smūgis į šoną, akių lygyje. Kumščiai laikomi prieš krutinę pečių aukštyje, alkūnės pakeltos. Smūgiuojant uraken alkūnė nejuda. Po kirčio gražinkitę kumštį į pradinę poziciją.

**Stebėkite, kad Uraken smūgiuotumėte dviem pagrindiniais krumpliais (pirmu ir antru).**



**Uraken Hizo Uči**

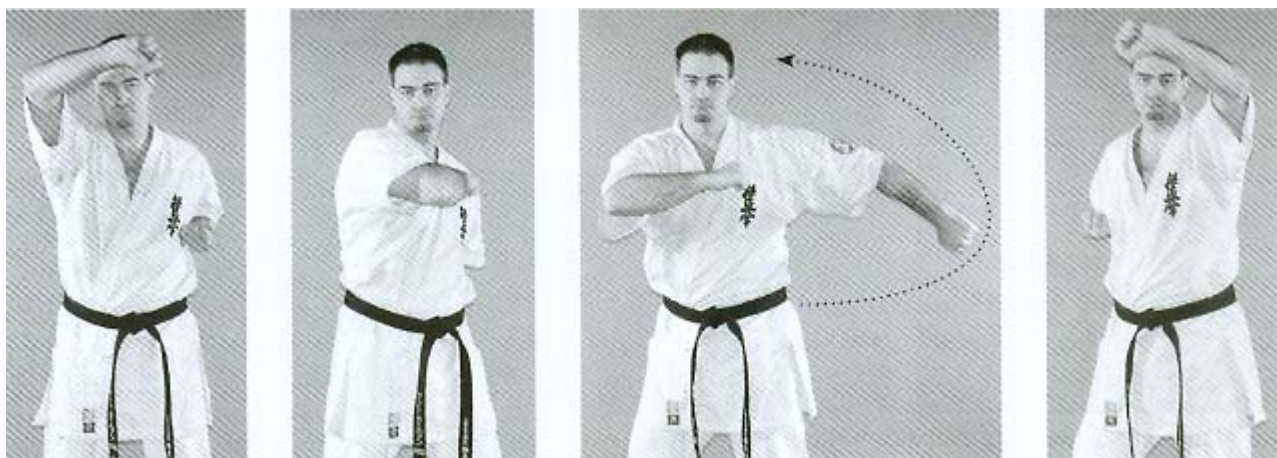
Sudėkite kumščius vieną ant kito diržo lygyje. Smūgiuojantis kumštis turi būt viršuje. Smūgiuokite puslankio judesiu į šoną, truputį už savęs. Po smūgio kumštį gražinkite po kitu kumščiu.



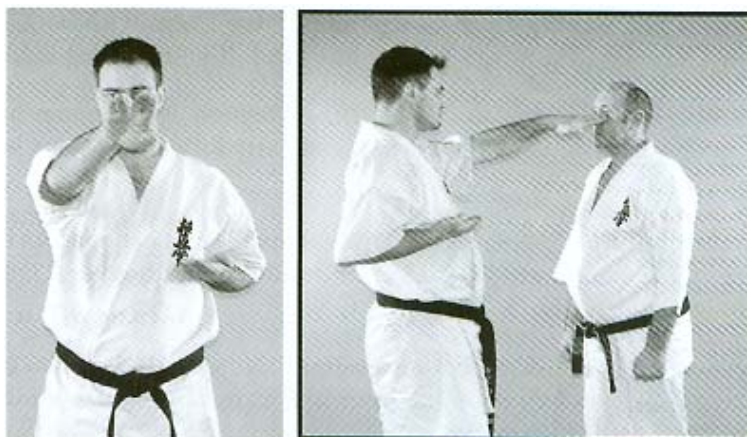
**Smūgiuokite puslankio judesiu į šoną, truputį už savęs**

**Uraken Mavaši Uči**

Dešinę ranką laikykite prieš save kumštį įrėmę į kairį petį. Kairiu kumščiu užsimokite už nugaros tuo pat metu pasisukdami korpusą 45° kampu. Smūgiuokite kaire ranka apskritu judesiu, tuo pat metu gražindami dešinę į Hikete poziciją. Kumštis, atkreiptais į save krumpliais, turi sustoti per kumštį nuo veido.

**Nihon Nukite (Me Tsuki)**

Nihon Nukite (Me Tsuki)- smūgis į akis. Smūgiuojama panašiai, kaip Jodan Tsuki.



**Yohon Nukite Džodan**

Yohon Nukite Džodan- tai smūgis į gerklas naudojant pirštų galus. Smūgio metu laikykite juos tvirtai suspaustus.

**Yohon Nukite Čudan**

Yohon Nukite Čudan- smūgis į saulės rezginį naudojant pirštų galus. Smūgio metu laikykite juos tvirtai suspaustus.

**BLOKAI****Seken Juji (džudži) Uke Džodan**

Pradėkite iš Zenkutsu Dači abiem kumščiais iš hikete pozicijos. Blokuokite į viršų sukryžiuodami rankas virš galvos. Jei kairė koja priekyje, tai kairė ranka turi būti išorėje.

**Bloką pradėkite iš Zenkutsu Dači abiem kumščiais iš Hikete pozicijos****Seken Juji (džudži) Uke Gedan**

Pradėkite iš Zenkutsu Dači abiem kumščiais iš hikete pozicijos. Blokuokite žemyn kryžiuodami rankas lengvai palikndami į priekį. Jei kairė koja priekyje, tai kairė ranka turi būti podešinė.



## KOJŲ SMŪGIAI

**Kansetsu Geri**

Pakelkite dešinę koją į Tsuru Aši Dači. Smūgiuokite į dešinę pusę naudodami Sokuto (išorinę pėdos briauna). Smūgiuokite atraminės kojos kelio aukštyje. Smūgio metu pasukite pėdas ir klubus į smūgio pusę.

**Čudan Yoko Geri**

Smūgiuokite panašiai kaip Kansetsu geri tik smūgis atliekamas Čudan lygyje.



Labai svarbu atraminę pėdą pasukti smūgio kryptimi

**Gedan Mavaši Geri**

Gedan Mavaši Geri Haisoku (keltis) dažnai vadinamas žemu smūgiu (low kick). Iš Yoi Dači pakelkite dešinę koją taip, kad kelias būtų diržo aukštyje. Smūgiuokite žemyn tuo pat metu pasukdami atraminę koją bei klubus smūgio kryptimi.

Po smūgio atitraukite koją atgal ir tik tada pastatykite.

Gedan Mavaši Geri Čusoku (pėdų pagalvėlė) atliekama taip pat kaip haisoku, tik skiriasi smūgio paviršius.

**Kata**

Pinan Sono Ni

**Kumite (kovos)**

Kovos su 10 priešinininkų

...pakelkite dešinę koją taip, kad kelias būtų diržo aukštyje