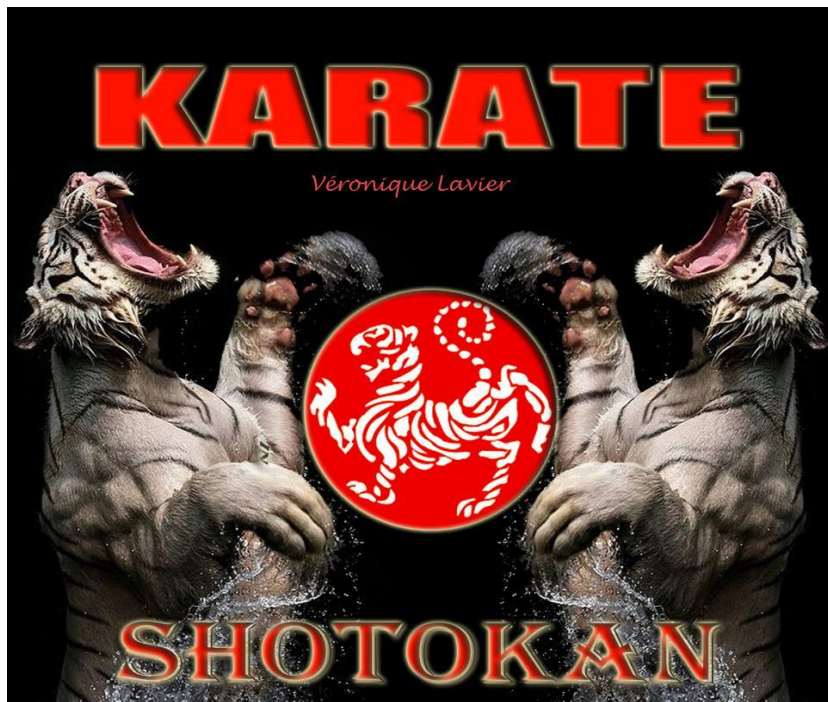




-DAN și TITLURI

-DOJO

-SALUTUL

-ÎNCALZIREA

-POZIȚII

-CURS ÎNȚIERE ÎN 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 ÎNȚIERE (karate-ul de bază, fundamental)

Numărătoarea standard din karate este:

LEGENDA-Ce este SENSEI-UL

1	一	ICHI
2	二	NI
3	三	SAN
4	四	SHI (YON)
5	五	GO
6	六	ROKU
7	七	SHICHI
8	八	HACHI
9	九	KU (KYUU)
10	十	JUU

SENSEI-UL



Din 5000 de elevi care se alatura unei clase de arte marțiale, jumătate va renunța în prima luna.

Din cei 2500, jumătate va continua până în cea de-a doua luna.

Din cei rămași, 1000 vor împlini șase luni de antrenament și apoi se vor lăsa.

500 vor învăța un an, totuși, numai UNUL va continua să predea și altora ceea ce a învățat, deoarece karate este acum o parte din viața lui și va continua să-și împartă viața cu alții.

Acest barbat este un **SENSEI**.

Aveti grija de SENSEI-ul vostru pentru ca acest barbat este UNUL DIN 5000.

Disciplina de karate are sistemul de apreciere și acordare a gradelor KYU, DAN, și a titlurilor ezoterice care le însoțesc. Gradele reprezintă aprecierea valori reale a progresului practicanților și nu un instrument birocratic sau de putere.

Acestea sunt decernate de maeștrii, discipolilor lor, pe baza unor criterii tehnice, pedagogice și umane precise, ce- și trag rădăcinile din experiența generațiilor de maeștrii, cerințele fiind variabile de la o școală la alta. GI (tehnică), TAI (corpul) și SH IN (spiritul) sunt criterii de examinare la școlile tradiționale, exigența variind în funcție de grad și de vârsta practicantului. Desăvârșind GI, TAI, SHIN, 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 4-6-8 ani de practică permit obținerea centurii negre, (1) un DAN (cine se antrenează zilnic). Acest nivel nu înseamnă decât memorarea tehnicilor de bază. În Japonia, 3-4 ani sunt suficienți pentru obținerea acestui nivel. Totuși trebuie să ținem cont ca antrenamentul este zilnic și durează două sau trei ore (adică dimineața "japonezi fac antrenament dimineața în programa școlară cum facem noi ora de română" și seara două sau trei ore).

Centura neagră (1) un DAN este considerată ca obținerea bacalaureatului, ea deschizând porțile pentru studiile superioare. Centura neagră (1) un DAN este considerată ca obținerea bacalaureatului, ea deschizând porțile pentru studiile superioare. Zece ani de practică pun bazele unei adevărate cunoașteri a sistemului de luptă practicat, și aceștia corespund nivelului de (3) trei DAN. De la acest nivel, practicantul poate predă, deoarece este important ca instructorul de karate să demonstreze corect tehnicile asimilate în decursul anilor.

Cinsprezece ani și nivelul de (4) patru DAN, permit aplicarea automată a tehnicii, prin uniunea GI (tehnică), TAI (corp), SHIN (spirit), reflexul blocaj-atac devenind instinct. După douăzeci de ani, trăsătura dominantă este înțelegerea, de la acest stadiu viața fiind consacrată karate-ului, iar perioada, corespunzătoare nivelului de (5) cinci DAN. Acest grad se acordă în mod normal după vârsta de 30 de ani

Doi maeștrii de excepție au obținut centura neagră (5) cinci DAN înaintea acestei vârste: Sensei TAJI KASE la 28 de ani și Sensei HIROKAZU KANAZAWA, la 30 de ani. Primii DAN în karate au fost decernați în anul 1926 de către GICHIN FUNAKOSHI. După venirea în Japonia, maestrul Funakoshi a preluat structura de organizare KYU, DAN folosită în judo de maestrul JIGORO KANO, acesta inspirându-se din sistemul ierarhic școlar și universitar al epocii MEIJI (sfârșitul 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 scrierile de acupunctură.

Unele școli tradiționale nu au grade mai mari de 5 DAN (SHOTO-KAI, HAKKO-RYU). Maestrul OSHIMA (SHOTOKAN) refuză, de asemenea, să porte un grad mai mare de 5 DAN, nivel ce ia fost acordat de MAESTRUL FUNAKOSHI. În decursul vieții, Maestrul GICHIN FUNAKOSHI nu a acordat niciodată grade mai mari de 5 DAN. JUDO, KENDO și AIKIDO, au fost primele școli de arte marțiale japoneze care au acordat (6) șase, (7) șapte și (8) opt DAN. Nivelul de (5) 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-noțiune de muncă energetică sub dublu aspect (marțial adică karate și medical). Fiecare grad DAN are corespondent un titlu ezoteric:

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

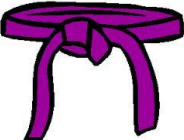
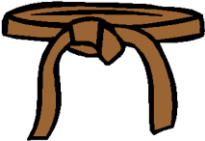
Maeștrii OKADA (IAI-DO) OTSHUKA(WADO-RYU), au titlu de HANSHI Maeștrii care fac parte din comisile de examinare cunosc foarte bine criteriile de apreciere pentru acordarea gradelor, cu titlurile ezoterice ce le însoțesc, de aceea sunt exigenți în aprecierea și acordarea lor.

Discipolii recunosc valoarea tehnică și mentală a examinatorilor. Reciprocitatea recunoașterii valorii tehnice și morale dintre examinatori și examinați dau valoare gradelor.

CE SEMNIFICAȚIE AU CENTURILE?

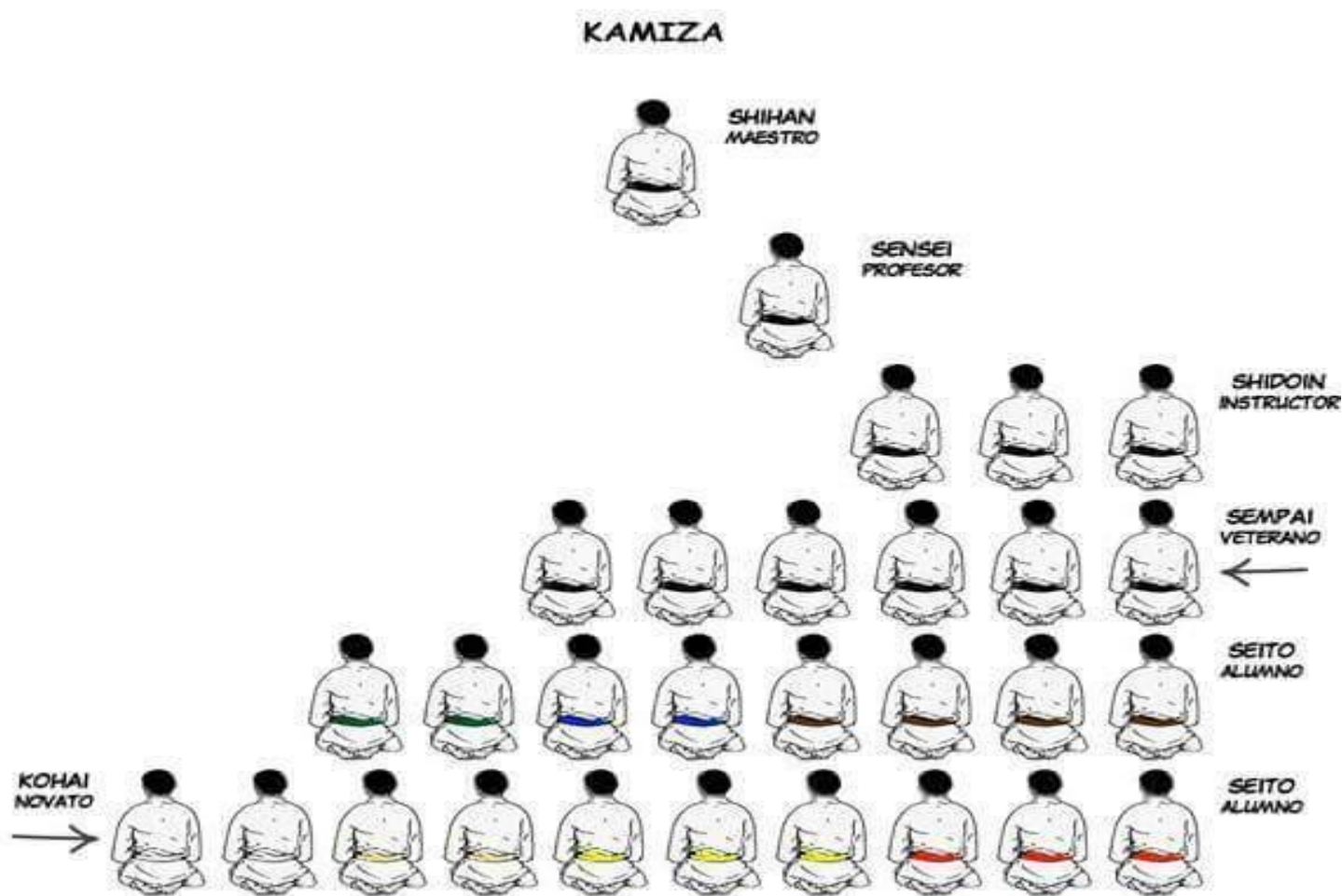
Centura albă de obicei este prima pe care o obții, dar dupa mai multe nivele testări / examene ajungi la centura neagră. Fiecare stil / școală de karate sau arte marțiale are culorile diferite, si inclusiv unele școli de karate au și trese / dungii pe culori. De exemplu în shotokan karate (educațional) avem: centura albastru și violet, cu 1 tresă / dungă: albă respectiv negru, la centura maro cu 1 / 2/ 3 trese / albe respectiv negru.



	Centura albă reprezintă nașterea, puritatea (shinto) 10 - kyu				
	Centura roșie reprezintă curajul și combativitatea 9 - kyu				
	Centura galbenă reprezintă primele raze de soare 8- kyu				
	Centura portocalie reprezintă soarele sau forța, sângele. 7- kyu				
	Centura verde reprezintă natura, iarba, pădurea. 6- kyu				
	Centura albastră reprezintă marea, apa, fluxul și refluxul. 5- kyu				
	Centura violet reprezintă culoarea tainei și a misterului. Se mai numește și "culoarea puterii". 4- kyu				
	Centura maro reprezintă pământul, trunchiul copacului. 3-2-1- kyu				
	Centura neagră reprezintă universul. 1- Dan				
NIVEL	SENZATIE	TITLU EZOTERIC	ANIMAL	ELEMENT	MERIDIAN
SHODAN	SEN	KIRIGAMI	CERB	APĂ	RINICHI
NIDAN	SEN-GO-NO-SEN	REIKEN	PASARE	FOC	INIMĂ
SANDAN	SEN-SEN-NO-SEN	RYUNOMAKI	DRAGON	LEMN	FICAT
YODAN	IRO-NO-SEN	TORONOMAKI	TIGRU	METAL	PLĂMÂN
GODAN	KOKORONSEN	SHIHAN	FENIX	PĂMÂNT	SPLINĂ

DOJO - karate-ul se practică în cluburi special amenajate care poartă denumirea de dojo (jo- sala de antrenamente, do- cale, drum, deci locul unde căutam calea, drumul). Dojo se deosebește de o sală de sport obișnuită atât prin amenajarea propriu-zisă, cât și prin existența unor reguli și convenții. Astfel, la intrarea în sală se salută prin RITSUREI, chiar dacă în interior nu se afla niciun karate-ka. Același salut se folosește și la părăsirea dojo-ului.

Fiecare latură a sălii are propria sa semnificație. Elevii nu au acces decât pe latura denumită SHIMOZA (zona interioară) și pe latura interioară, ce poartă numele de SHIMOSEKI. Celelalte doua laturi, KAMIZA (zona superioară a sălii) și JOSEKI (latura superioară) sunt rezervate sensei-ului și asistenților săi (Sempai). KAMIZA are semnificația locului de onoare, fiind latura în fața careia se găsesc profesorii, instructorii, sau alte persoane marcante, atunci când se salută, la începutul și finalul fiecărei lecții.



De asemenea, pe acest perete, se așează, în mod obișnuit, fotografia maestrului GICHIN FUNAKOSHI. Elevii nu se apropie de KAMIZA decât la invitația profesorului.

În față alături de KAMIZA se află SHIMOZA, latura destinată elevilor atunci când salută sau ascultă o explicație.

Dacă elevul sta cu fata spre KAMIZA, latura stânga 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 formă de politețe folosită în DOJO-urile în care se practică KARATE RITSUREI - se folosește la începutul și în final de KATA, sau între parteneri, la KUMITE. Se adoptă poziția HACHIJI-DACHI: apropiem piciorul drept de cel stâng. MUSUBI DACHI, salutăm prin înclinarea trunchiului și revenim în poziția HACHIJI-DACHI (YOI).

ZAREI - este folosit la începutul și finalul antrenamentului.

YOI (HACHIJI DACHI) - apropiem piciorul drept de cel stâng, MUSUBI DACHI, și coborâm prin flexia genunchilor păstrând spatele drept. Punem genunchii pe tatami și salutăm prin înclinarea trunchiului. Revenirea în YOI se face inversând ordinea mișcărilor descrise mai sus.

ÎNCĂLZIREA - exercitiile de încălzire pregătesc începerea antrenamentului de karate, conferind suplețe corporală și relaxare musculară. Ele se execută fără contracții musculare, corpul fiind total relaxat.

Exerciții pentru încălzirea gâtului

Exerciții pentru încălzirea umerilor

Exerciții pentru încălzirea coloanei

Încălzirea este o componentă foarte importantă și în același timp complexă a antrenamentului de karate.

POZITII-DACHI -poziția este o atitudine pre-determinată a corpului care conferă forța și o bază puternică de pe care oricare tehnică poate fi executată cu maximă eficiență.

Aceste poziții variate au fost proiectate pentru diversele situații care pot apărea : atac, apărare, așteptare, sau schimbarea direcției. Fiecare poziție a fost stabilită pe principiile geometriei și mecanicii, permițând tuturor părților mobile ale corpului ca: picioare lungi, coloana vertebrală, brațe și umeri, să fie folosite la întregul lor potențial, repede, eficient și cu maximă putere.

Pentru a realiza un atac, o tehnică de apărare, sau schimbarea direcției, devine necesară trecerea dintr-o poziție în alta. În karate, aceasta schimbare se realizează repede, eficient, fără a se pierde controlul sau forța, adică un karate-ka avansat poate acoperi o distanță mare menținându-și întreaga rapiditate și forță.

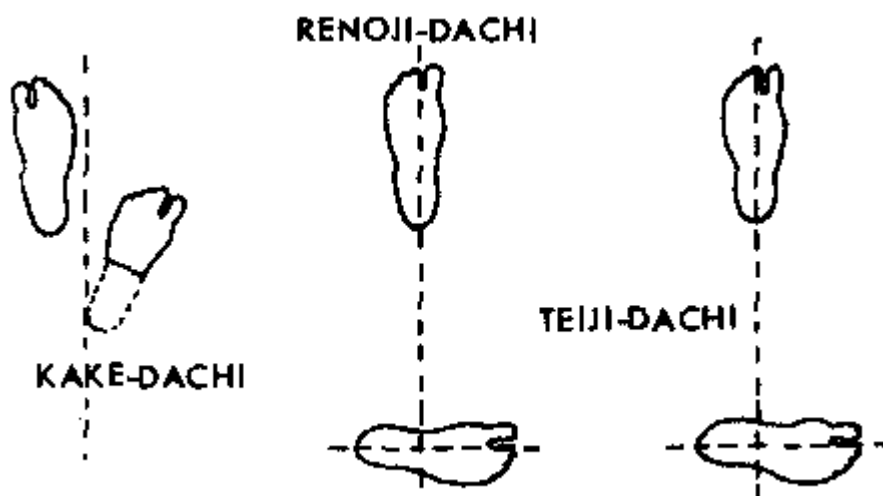
POZIȚIILE PRELIMINARE

Aceste poziții se caracterizează printr-o atitudine suplă și naturală în ansamblul corpului, având o ușoară tensiune abdominală pentru pozițiile de așteptare care prefigurează intrarea în luptă.

Aceasta tensiune o acompaniați de o ușoară basculare a bazinului în față pentru a face coloana vertebrală să devină rectilinie.

Aceste preparative vizează doua obiective:

- favorizează contracția abdominală, element declanșator în toate acțiunile de atac, de apărare sau de deplasare;
- evită încovoierea coloanei din regiunea lombară în timpul execuțiilor tehnicilor, în special la tehnicile de picioare.



POZIȚIILE INTERMEDIARE

Pozițiile tranzitorii sunt etape în executarea deplasărilor. Aceste poziții se aseamănă cu cele de așteptare, cu ușoară diferență că ambele picioare sunt ușor flexate, flexiune destinată în primul rând pentru ameliorarea stabilității și pentru pregătirea detentei.

POZIȚIILE DE LUPTĂ

Fiecare din aceste poziții este caracterizată de o capacitate de mobilitate și de acțiune specifică:

- forma și direcția deplasărilor posibile, predominantă atacului sau a apărării.

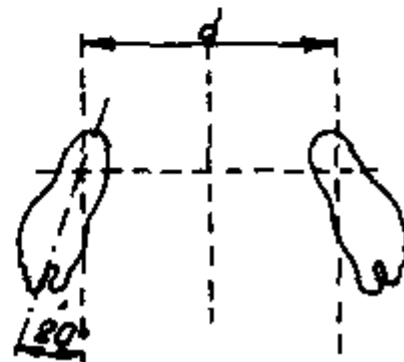
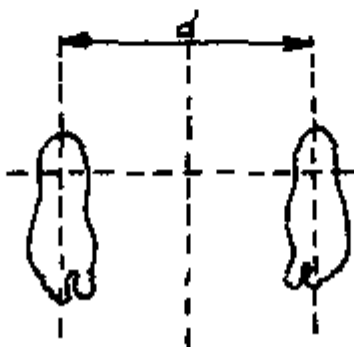
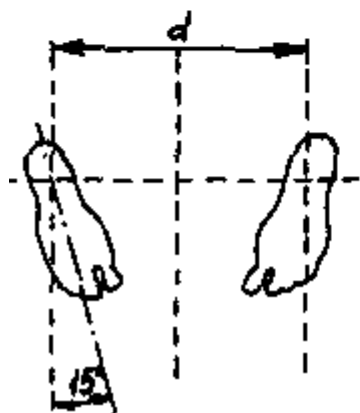
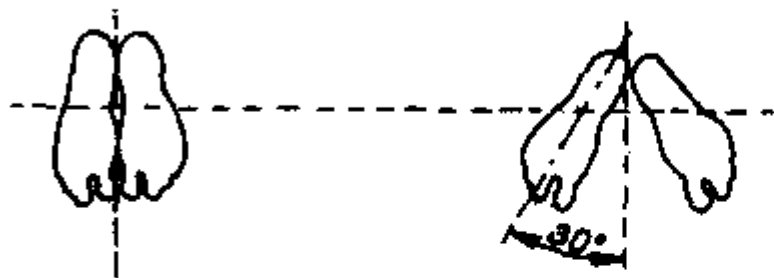
Aceste diferite poziții ale corpului garantează condițiile de echilibru optimal în diferite faze de luptă. Stabilitatea pe care acestea o determină este esențială pentru tehnicile de karate.

Pentru descrierea acestor posturi sau poziții se stabilesc o parte din elementele externe (cele care sunt perceptibile), esența fiecărei poziții ascunzându-se sub aspectul formei, necesitând stăpanirea întregului corp.

Asimilarea și forța unei poziții nu rezultă simplu din înțelegerea și reproducerea unui model. Înainte de a înțelege trebuie să simțim și să stăpânim 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 adoptam poziții cât mai joase, mult mai joase decât cele normale și cu această dificultate crescută să realizăm lungi repetiții în deplasări. Acest efort al mușchilor specifici trebuie alternat cu serii bazate pe viteză și mobilitate, în cazul unei poziții de luptă.

Pozițiile 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 prezentată în pozițiile preliminare este un principiu constant și prealabil în adoptarea tuturor pozițiilor.



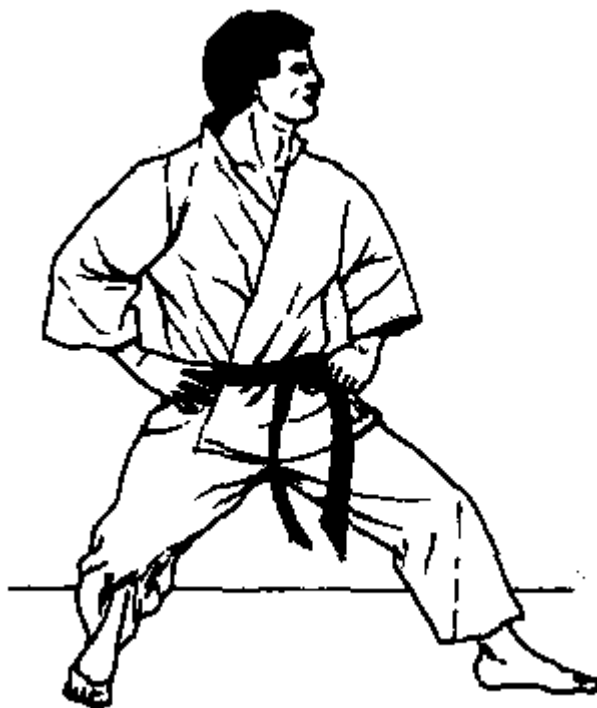
KOKUTSU DACHI (poziția în spate)

- 70% din greutate este pe piciorul din spate;

- picioarele sunt aliniate, laba piciorului din față fiind orientată pe direcția de înaintare, unghiul dintre labele picioarelor este de 90° grade;

- șoldurile sunt plasate într-un unghi de 60 - 75° grade;
- piciorul din spate este foarte flexat;
- piciorul din față este ușor flexat, bine sprijinit pe toată talpa.

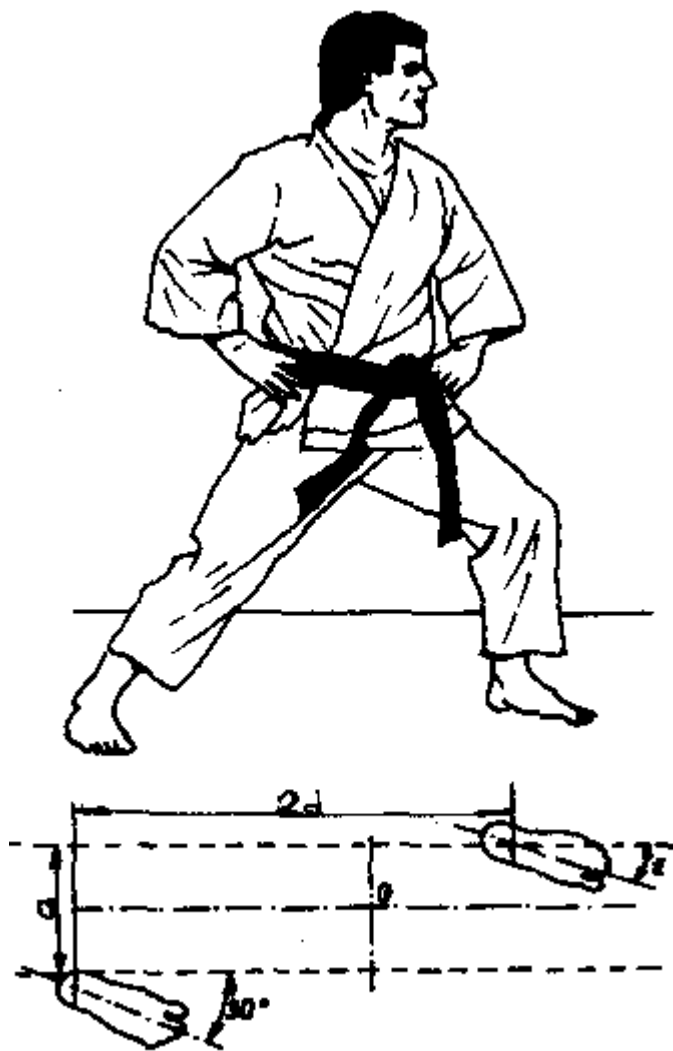
Această postură este în primul rând destinată apărării din retragere. Ea permite de asemenea efectuarea atacurilor directe cu piciorul din față (lovituri de oprire) și de relansare a corpului spre înainte datorită tensiunii piciorului din spate.



ZENKUTSU DACHI (poziția spre înainte)

- 60% din greutatea corpului este repartizată pe piciorul din față;
- picioarele sunt depărtate la o lățime de bazin;
- șoldurile sunt rotite într-un unghi de 60-70° grade 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° grade cu direcția de înaintare.

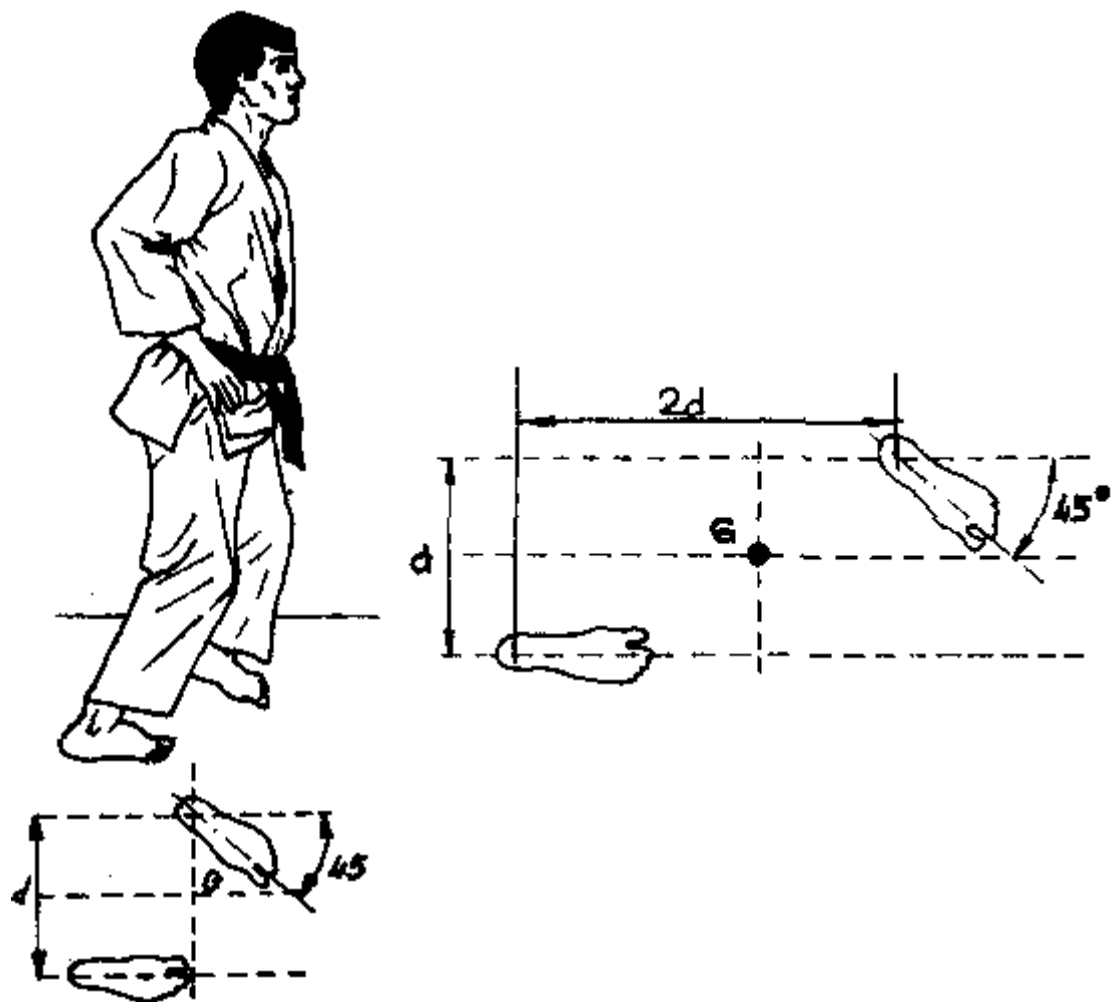
Este o poziție foarte puternică utilizată în primul rând pentru atac sau apărare din înaintare.



SANCHIN DACHI (poziția clepsidrei)

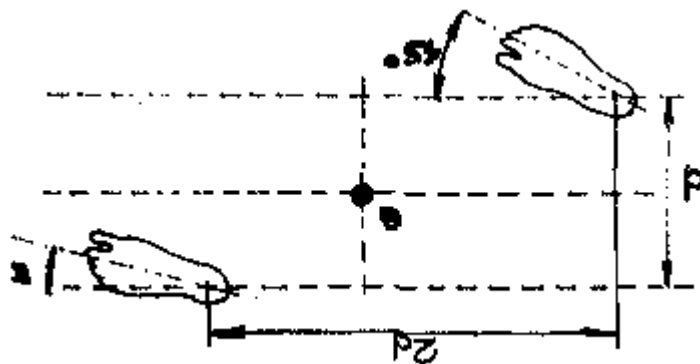
- greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare;
- deschiderea picioarelor este foarte redusă, o lungime de picior;
- genunchii sunt tensionați spre interior;
- abdomenul inferior și fesele sunt foarte contractate;
- bustul este vertical;

Această poziție este foarte puternică și este foarte bine adaptată la blocajele în forță și la tehnicile de aproape.



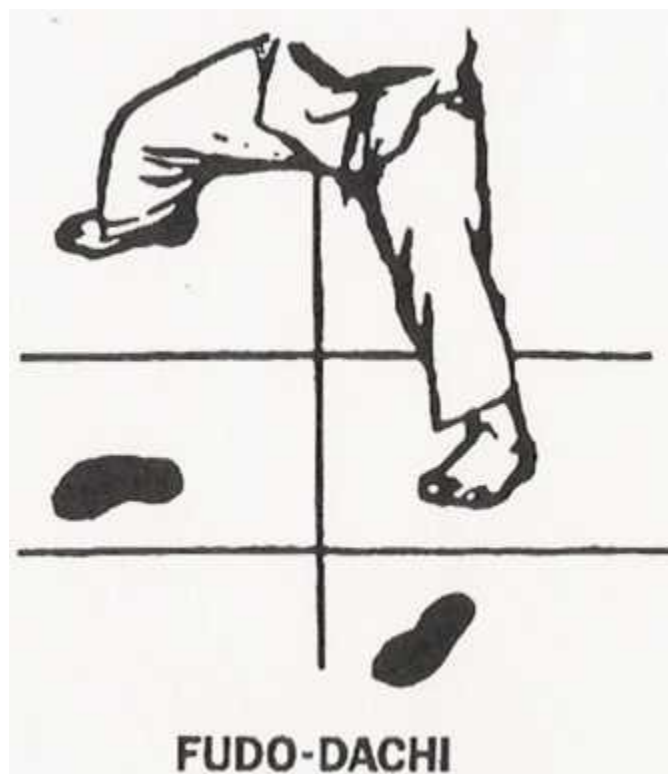
HANGETSU DACHI (poziția semilunei)

Este o variantă a poziției Sanchin Dachi. Caracteristicile ei sunt aceleași în afara de o deschidere mai amplă a picioarelor care este egală cu cea de la Zenkutsu Dachi, circa un metru.



FUDO DACHI (poziția de luptă)

Este o variantă foarte lejeră a poziției Sochin Dachi. Piciorul din față este practic dirijat spre înainte pentru a facilita deplasarea în această direcție. Aceasta adaptare corespunde situației de luptă din Karate-ul modern (contra unui singur adversar).

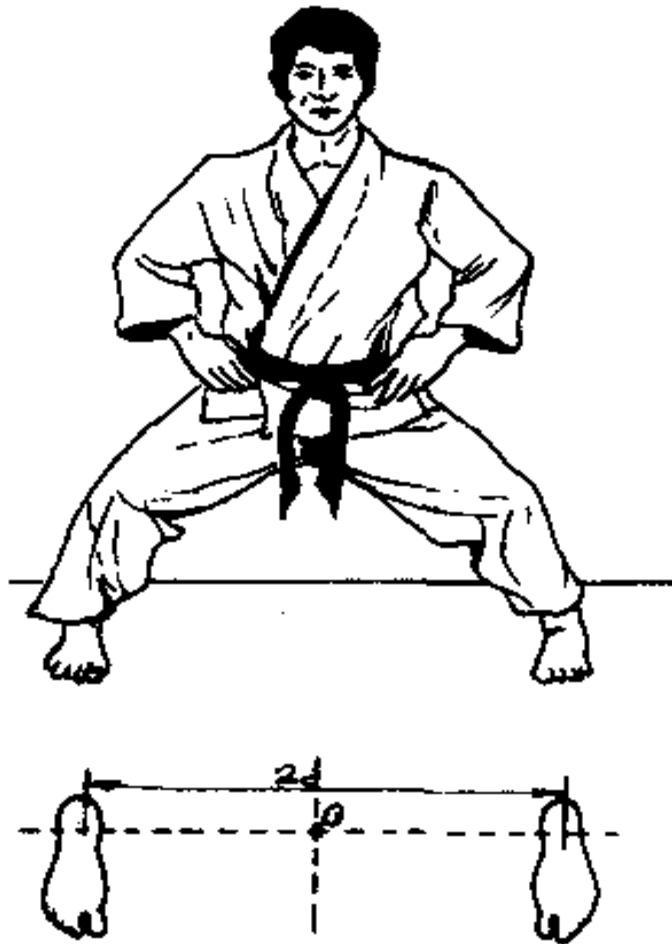


KIBA DACHI (poziția cavalerului)

Greutatea corpului este repartizată egal pe cele două tălpi, bustul este drept.

- picioarele plasate la același nivel sunt paralele, depărtate la două lungimi de umăr;
- gambele sunt practic verticale;
- genunchii exercită o împingere constantă spre exterior.

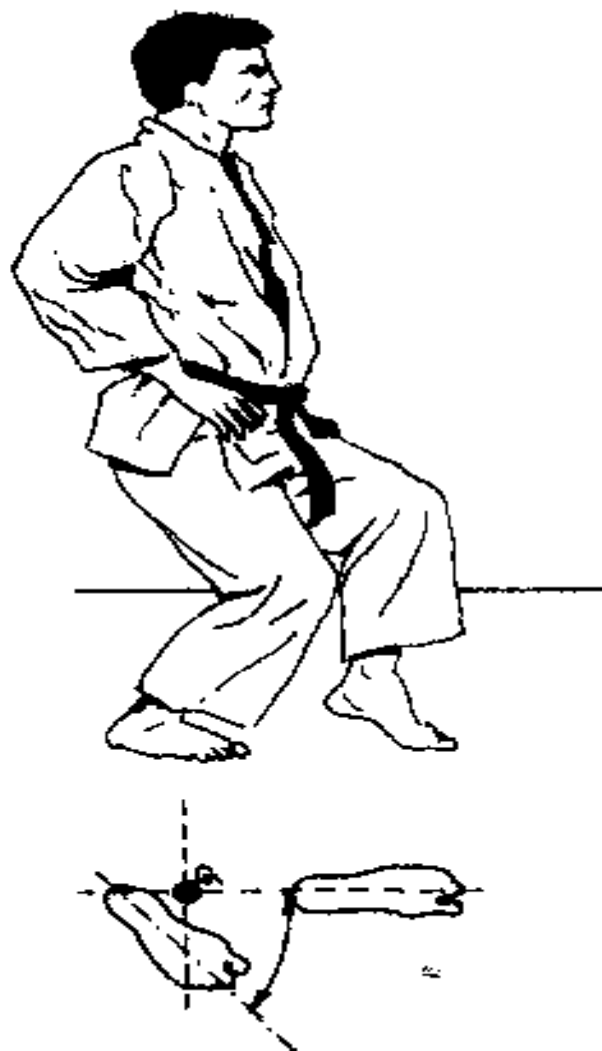
Din aceasta poziție, foarte puternică, se pot executa atacuri sau apărări în lateral sau spre în față. Aceasta poziție este esențială în lupta contra mai multor adversari.



NEKO ASHI DACHI (poziția pisicii)

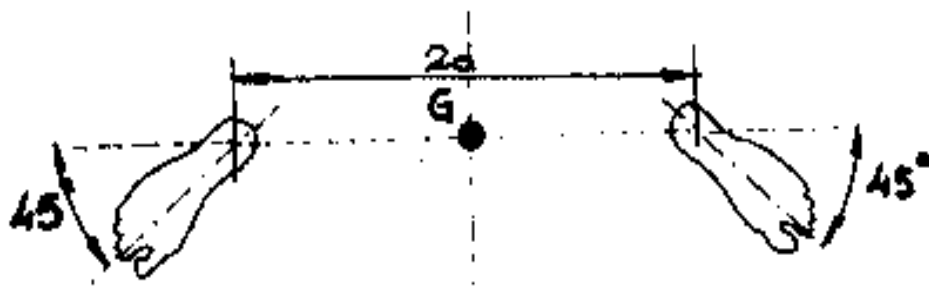
- greutatea este repartizată 90% pe piciorul din spate;
- picioarele sunt aliniate și bustul este vertical;
- picioarele sunt foarte flexate;
- piciorul din față se sprijină ușor pe koshi (pernița piciorului)

Această poziție permite atacuri directe cu piciorul din față, asigură o mare mobilitate pentru deplasarea în față și lateral.



SHIKO DACHI (poziția de Sumo)

Varianta Kiba Dachi, se diferențiază printr-o flexare mai puternică a picioarelor și tălpile dirijate 45° grade spre exterior.

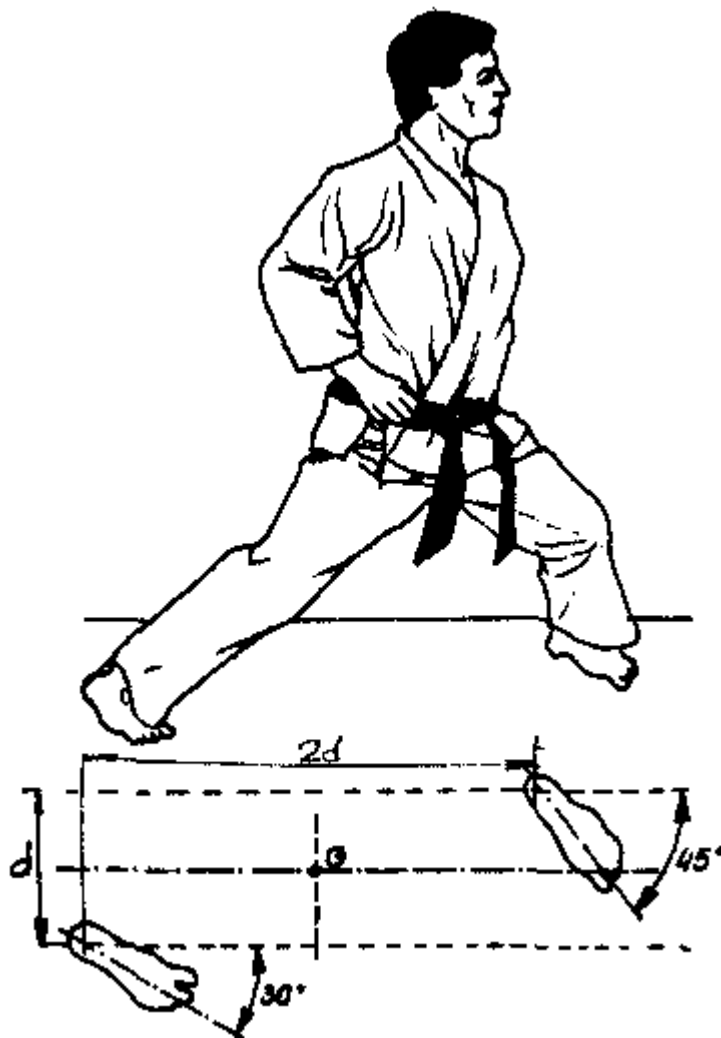


SOCHIN DACHI (poziția de nemișcat)

Greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare, picioarele sunt depărtate la o lățime de bazin.

- bustul este răsucit $60 - 75^\circ$ grade;
- genunchii exercită o împingere permanentă spre exterior.

Această poziție favorizează atât atacul cât și apărarea permițând deplasări în toate direcțiile.



POZIȚII DE AȘTEPTARE

HEISOKU DACHI

Stați într-un mod natural, cu corpul relaxat.

HEIKO DACHI

Distanța dintre picioare este de o lățime de umeri cu labele picioarelor paralele.

KACHIJI DACHI

Poziție asemănătoare cu HEISOKU DACHI, dar labele picioarelor sunt deschise la 45 grade.

UCHI HAKIJI DACHI

Poziția HEIKO DACHI, dar labele picioarelor sunt orientate spre interior. Aceasta poziție pregătește intrarea în SANCHIN DACHI.

MUSUBI DACHI

Picioarele apropiate ca la HEISOKU DACHI, călcâiele lipite și labele picioarelor sunt deschise la 45 grade, pregătește poziția HACHIJI DACHI.

POZIȚII DE LUPTĂ

ZENKUTU DACHI

Piciorul din față, perpendicular pe sol, preia 60% din greutatea corpului în timp ce piciorul din spate se află la aproximativ două lățimi de umăr, formând un unghi de 30 grade.

KOKUTSU DACHI

Piciorul din spate este îndoit spre exterior, suportind 70% din greutatea corpului. Piciorul din față este ușor îndoit din genunchi și îndreptat spre înainte.

KIBA DACHI

Păstrați spatele drept și picioarele depărtate, la două lățimi de umăr; labele picioarelor sunt paralele, îndreptate înainte. Îndoiți genunchi în mod egal, până ce ei se află înaintea degetelor de la picioare. Greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare.

SHIKO DACHI

La fel și KIBA DACHI, dar labele picioarelor sunt deschise la 45 grade.

FUDO DACHI

"Poziția pozițiilor" este determinată între ZENKUTSU DACHI și KIBA DACHI, este

folosită în luptă de practicanții stilului SHOTOKAN.

SANCHIN DACHI

Ambii genununchi presează spre interior și se găsesc înaintea degetelor de la

picioare, piciorul din spate, ceva mai puternic, păstrând totuși greutatea corpului egal distribuită pe ambele picioare.

HANGETSU DACHI

Este un SANCHIN DACHI mai larg.

NEKO ASHI DACHI

"Poziția pisicii". Greutatea corpului este suportată în proporție de 85% de piciorul din spate.

TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE SUPERIOARE

Concluzii

3.3.1 Principii de bază

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

Nakayama Sensei afirma că:

„Antrenamentul nu poate fi considerat științific decât în măsura în care el este fondat pe baza principiilor fizice și fiziologice corecte. Pare surprinzător, dar cercetarea tehnicilor de karate create de predecesorii noștri și ameliorate continuu prin practica și studiu, demonstrează că aceste tehnici sunt în acord cu principiile științifice moderne.”

Doi fizicieni americani, Ronald McNair și 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 (tameshiwari).

Măsurând deformațiile materialului în urma impactului, la aplicarea unor forțe variabile, cei doi cercetători au ajuns la următoarele concluzii:

1) Secretul tehnicilor de karate constă în a transmite o cantitate mare de energie unei suprafețe mici (de impact) pentru a produce un maxim de deformații locale.

2) Eficacitatea tehnicilor de karate se datorează concentrării energiei, cu maxim de viteză, într-un punct precis.

Revenind asupra primei concluzii, experții traduc aceasta afirmație prin expresia „a lucra cu tot corpul”, deoarece puterea unei lovituri este cu atât mai mare, cu cât mai multe părți ale corpului participă pentru a concentra maxim de energie asupra unei suprafețe minime.

Aceasta, înseamnă că:

a) - la executarea unei tehnici de karate trebuie să participe un număr maxim de mase musculare - de exemplu, pentru chudan choku tsuki, în timp ce un braț se destinde spre țintă, celălalt se repliază în hikite, amplificând efectul loviturii;

b) - lucrul acestor mase musculare trebuie direcționat către un punct precis.

„Forța nu este suficientă.” -subliniază Dr. Feld - „Trebuie să poziționezi corect pumnul în lovitură, și să lovești ținta corect, aproape de centru.

Pumnul format corect (sei-ken), sabia de picior (sokuto), marginea cubitală a mâinii (shuto), permit să se concentreze forța pe o suprafață redusă.

Dacă lovitura este corect aplicată, osul nu riscă să se fractureze.”

Referitor la faptul că la executarea unei tehnici de karate trebuie să participe un număr maxim de mase musculare, antrenorii exprimă permanent aceasta, prin afirmațiile: „lucrează cu șoldurile” și „puterea vine din șolduri”.

Deci, cu cât este mai mare numărul grupelor musculare care participă la executarea unei mișcări, cu atât mai mare este suma forțelor obținute.

În ceea ce privește a doua concluzie enunțată de cercetătorii de la M.I.T., aceasta implică faptul că toate forțele să se concentreze într-un punct, cu maxim de viteză.

În alți termeni aceasta înseamnă că, dacă se dorește să se obțină o rezultantă maximă a forțelor, trebuie ca fiecare forță să fie dirijată după aceeași direcție. Acest principiu fundamental este prezentat de către experții de karate.

Prin măsurătorile stroboscopice efectuate de Mc Nair și Feld s-a măsurat viteza în cadrul tehnicilor de karate cele mai folosite. Astfel, pentru o lovitură de pumn executată după o traiectorie directă, înainte, (tsuki), viteza este între 5 și 10 m/s.

Pentru o lovitură de pumn executată după o traiectorie directă de sus în jos (tettui), viteza ajunge până la 14 m/s.

Energia eliberată în acest caz este de 50 J.

Deoarece impactul cu ținta nu durează decât câteva milisecunde, această energie reprezintă o putere exprimată în kilowați, care poate produce asupra țintei efectele prezentate în fotografii. Pentru a rupe o placă de lemn trebuie o forță de 500 N, iar pentru o placă de ciment forța este de 2500 N. Fotografiile stroboscopice luate la impactul cu ținta au permis să se calculeze că forța de impact este între 2400 N și 2800 N, adică de 400 de ori forța unui pumn în câmpul gravitațional.

Dacă există aproape douăzeci de tipuri de lovituri date cu membrele superioare, aproape toate aceste tehnici sunt identice din punct de vedere al concentrării, echilibrului și respirației (în care se include kiai-ul).

Loviturile de picior folosite în karate pot de asemenea să atingă viteze impresionante. Astfel tehnica de yoko-geri (lovitura de picior în lateral, cu corpul perpendicular pe țintă) dezvoltă, conform înregistrărilor stroboscopice, o viteză de 14,5 m/s.

Este important ca în aceasta tehnică să se lovească cu marginea exterioară a piciorului (sabia de picior - sokuto), deoarece aceasta poziționare a piciorului minimizează riscul fracturării osului piciorului și în plus reduce suprafața de contact la impact, pentru a transmite conform principiului enunțat, o cantitate maximă de energie pe o suprafață minimă.

De asemenea, în tehnicile defensive, karate-ka utilizează în mod optim energia propriului corp și se profită de ceea ce adversarul are.

Tehnicile de defensivă (blocaje, eschive etc.) nu au semnificația de a bloca efectiv o lovitură, ci de a o devia.

Studiul materialelor folosite pentru spargeri au permis fizicienilor de la M.I.T., să explice, prin modelare fizică și matematică, de ce oasele mâinii sau ale piciorului, care sânt înconjurate de țesuturi și mușchi, pot să spargă plăci de lemn sau de ciment fără să se fractureze. Concluzia lor este surprinzătoare:

„Preoții, luptătorii și medicii din antichitate, dacă nu ar fi cunoscut legile fizicii moderne, nu ar fi putut să pună la punct sisteme de luptă fără arme, care să le permită utilizarea aproape optimă a resurselor corpului omenesc”.

3.3.2 Mișcările fundamentale de șolduri

Shotokan karate este adesea definit de experți ca fiind un stil „științific”, bazat pe aplicarea corectă a unor legi de mișcare a corpului.

Așa cum am demonstrat și în articolul anterior, specificitatea tehnică a karate-ului constă în mod esențial în utilizarea acțiunii șoldurilor. Astfel, în fiecare tehnică intervine împingerea, rotația, flexia sau bascularea șoldurilor pentru a crește viteza și puterea în execuția tehnicilor de karate.

În Karate există trei mișcări fundamentale de șolduri. Luând ca referință poziția de zenkutsu dachi cu piciorul stâng în față, acestea sunt:

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

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

Această rotație de șolduri este folosită la tehnicile de gyaku tsuki pentru tehnicile de mână, respectiv mawashi geri pentru tehnicile de picior.

Pentru a realiza prima mișcare fundamentală a șoldurilor, din poziția zenkutsu dachi, cu piciorul stâng în față, bustul drept, mâna stângă se întinde în față, iar mâna dreaptă se pune pe șoldul drept. Șoldurile sunt de profil (hanmi - fig. 1). Se trage brațul stâng în hikite (la șoldul stâng), expirând, fără a se mișca gamba și genunchiul stâng. La sfârșitul mișcării, șoldurile sunt în față (fig. 2).

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

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

Această rotație de șolduri este folosită la tehnicile kiza-mi tsuki (fig. 8), blocajele fundamentale (gedan barai, jodan age uke, uchi ude uke), pentru tehnicile de mână, respectiv yoko geri kekomi pentru tehnicile de picior.

Pentru a realiza a doua mișcare fundamentală a șoldurilor, din poziția zenkutsu dachi, cu piciorul stâng în față, bustul drept, brațul drept se întinde în față, iar mâna stângă se pune pe șoldul stâng.





Fig. 3-8. Aplicație la prima rotație fundamentală de pabkuri: Oi tsuki

Șoldurile sunt în față (fig. 6).

Se trage brațul drept în hi-kite (la șoldul drept), expirând, fără a se mișca gamba și genunchiul stâng. La sfârșitul mișcării, șoldurile sunt de profil (hanmi -fig. 7).

Se revine la poziția corpului descrisă la fig. 6, brațul drept întins, fără să se miște piciorul din față, aducând din nou șoldurile de față.

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

Această mișcare a șoldurilor este folosită pentru tehnicile oi tsuki și mae geri, atunci când șoldurile sunt împinse înainte (în față) respectiv ushiro geri, atunci când șoldurile sunt împinse înapoi (în spate).

Din poziția de gardă gedan barai (zenkutsu dachi pe stânga, pumnul drept în hikite - fig.9), se aduce piciorul din spate (dreptul) pe o traiectorie semicirculară în fața piciorului stâng. Greutatea corpului este preluată de piciorul stâng (fig. 10).

Se finalizează tehnica oi tsuki, împingând din piciorul din spate, șoldurile de față, pe expirație (fig. 11).

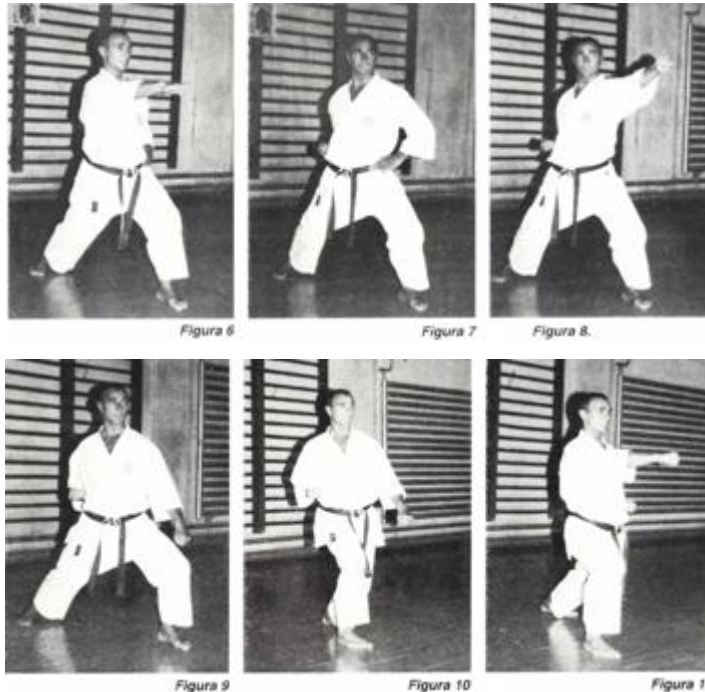


Figura 6

Figura 7

Figura 8

Figura 9

Figura 10

Figura 11

Această este mișcarea de împingere a șoldurilor înainte, în același timp cu extensia piciorului de sprijin.

ALTE TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE SUPERIOARE

Concluzii

3.3.3. Transferul greutatei corpului.

În karate, ca și în celelalte arte marțiale, pentru ca tehnicile să fie executate natural, mușchii care sunt folosiți pentru atac sau defensivă trebuie să lucreze în totalitate, iar cei care nu sunt folosiți să rămână decontractați.

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

Atât în pregătirea tehnicii cât și în finalizarea ei este esențial ca greutatea corpului să fie corect repartizată, altfel mușchii 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.

Practicanții de arte marțiale vor lucra cu deosebită seriozitate pozițiile de bază, acordând atenție diferențelor specifice dintre poziții și aprofundând stabilitatea și echilibrul corpului în pozițiile respective.

Dacă pozițiile corpului nu sunt corecte, nu se produce interacțiunea armonioasă între mușchii corpului, iar tehnica va fi fără efect, deoarece mușchii vor frâna mișcarea în loc să o dirijeze în mod optim.

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

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

Urmărind repartiția greutatei corpului pe piciorul stâng sau drept, obținem poziții diferite. De exemplu, dacă se avansează piciorul stâng și se transferă pe el greutatea corpului, se obține poziția zenkutsu dachi. Dacă se transferă greutatea corpului pe piciorul drept, se obține poziția kokutsu dachi. Dacă se transferă toată greutatea corpului pe piciorul din spate, se obține poziția neko ashi dachi, iar dacă greutatea corpului este repartizată în mod simetric, se obține poziția kiba dachi.

De asemenea, pozițiile nu trebuie să fie analizate static și rigid, deoarece atunci când 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 și aceeași poziție în momentul aplicării tehnicii.

În prima situație, genunchiul piciorului de sprijin este îndoit, iar mușchii coapsei și ai gambei sunt relaxați pentru a permite o mișcare flexibilă și rapidă.

În momentul când tehnica este aplicată, mușchii picioarelor trebuie să se încordeze pentru a susține greutatea corpului și a da putere loviturii.

Pentru fiecare tehnică, greutatea corpului trebuie să se deplaseze pentru a se repartiza în mod diferit pe picioare. De exemplu, pentru oi zuki, greutatea corpului este transferată pe piciorul din față (figura 2). Când se execută gyaku zuki, greutatea corpului este repartizată pe piciorul din spate (figura 3).

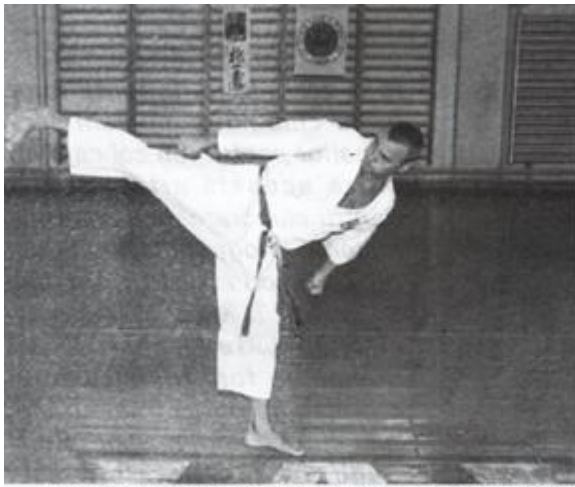


Fig.1 - Yoko Geri Kekomi efectuat de Sensei Jean Pierre Fischer. Atunci cînd se execută o lovitură de picior, greutatea corpului se transferă total pe piciorul de sprijin.



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, acordîndu-se

atentie deosebita capului si bazinului.

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

Si în cazul tehnicilor de picior, transferul greutatii corpului pe piciorul de sprijin trebuie sa se faca integral, pentru a mentine corpul în echilibru si pentru a elibera complet piciorul cu care se executa tehnica (figura 4). în felul acesta tehnica va fi fluida, rapida si puternica.

De exemplu, daca atunci cind se executa Mae Geri, capul si bazinul sînt aliniate cu piciorul care executa atacul, transferul greutatii corpului nu se poate face corect.

Astfel, fara un transfer integral al greutatii corpului pe piciorul de sprijin, corpul este dezechilibrat, iar piciorul de sprijin este decontractat si nu are forta. Aceasta este explicatia faptului ca, la impact, piciorul de sprijin nu poate suporta socul loviturii, iar persoana care executa tehnica se dezechilibreaza în spate.

Atunci cînd piciorul de sprijin este întins, în loc sa fie suplu si flexat, tehnica nu mai este fluida si continua.

în general, piciorul care este folosit ca picior de sprijin trebuie sa fie puternic. De asemenea, el trebuie sa fie contractat si sa se plieze la impact, pentru ca sa sustina greutatea corpului si sa suporte socul loviturii (figura 5).

De asemenea, la armare, capul si bazinul trebuie sa se alinieze cu piciorul de sprijin.

Atunci cînd se executa combinatii si înlanfuri de tehnici, trebuie ca fiecare componenta tehnica sa fie însoțita de un transfer corect al greutatii corpului.

De exemplu, atunci cînd se executa combinatia Gyaku Zuki, Kizami Zuki, Mae Geri, transferul greutatii corpului se face astfel: atunci cînd se lanseaza Gyaku Tsuki, greutatea corpului este suportata de piciorul din spate. Pentru a continua cu Kizami Zuki, trebuie să se deplaseze greutatea corpului pe piciorul din fata, dupa care este suficient să se coboare puțin pe piciorul din fata pentru a lansa Mae Geri cu piciorul din spate.

Si în cazul înlantuirilor de tehnici de picioare se respecta principiul pregatirii si declansarii tehnicii. Se va transfera complet greutatea corpului pe piciorul de sprijin ceea ce asigura echilibrul atît la pregatirea tehnicii, la efectuarea ei cît si la retragerea piciorului din tinta. Din momentul cînd piciorul care a executat tehnica este repus pe sol, el devine picior de sprijin pentru tehnica urmatoare. Transferul de greutate se va face integral, depla-sîndu-se bazinul si repositionînd corpul. Astfel, piciorul care va executa tehnica nu mai are greutate si poate fi folosit pentru atac.

Deci, transferul corespunzator al greutatii corpului este fundamental pentru studiul pozitiilor si deplasarilor, pentru efectuarea tehnicilor de lupta si combinatiilor 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 ocupa un loc deosebit de important în ansamblul tehnicilor de Karate, deoarece picioarele au atît o masa musculara 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 (tehnicile 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 puțin 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 când piciorul cu care s-a executat tehnica respectiva este pus pe sol.

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

În primul caz, tehnicile respective se executa atunci când 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 când adversarul este aproape sau atunci când 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 însoțita de împingerea soldurilor.

Si atunci când 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 acelasi aliniament (figura 2).

Pentru ca piciorul de sprijin sa poata sustine toata greutatea corpului, trebuie sa fie contractat, inclusiv muschii fesieri. De asemenea, el rămîne pliat, pentru a suporta socul impactului.

Conditiiile de echilibru pe piciorul de sprijin sînt urmatoarele: 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, proiectia centrului de greutate este situata pe linia care uneste baza degetelor cu calcîiul piciorului de sprijin. Daca transferul greutatii corpului a fost efectuat corect, piciorul de atac nu va fi tensionat inutil în faza de armare, deoarece este important sa se obtina un atac exploziv, dar fara sa se produca întinderi sau ruperi de fibre musculare. Genunchiul piciorului de atac se ridica deasupra soldului si se îndoaie astfel încît calcîiul corespunzator sa nu se departeze de fese. Gamba va fi mentinuta în planul vertical.

Din pozitia de de armare, se lanseaza piciorul înainte, dupa o traiectorie directa, care poate intersecta planul tinteii sub un unghi ascutit sau poate fi perpendiculara pe acesta.

Indiferent de unghiul pe care-l face traiectoria în planul tinteii, trebuie sa ne gîndim tot timpul la ideea de penetrare a tinteii. De aceea, pozitia labei piciorului se modifica, pentru a se putea lovi cu Koshi (planta piciorului). De aici rezulta si miscarea piciorului înainte, împins de solduri.

Deci, forta !a Mae Geri este data de extensia piciorului pe coapsa, însoțita 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 recomanda ca genunchiul piciorului care executa 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 cât 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, cât mai repede posibil, pentru realizarea echilibrului optim.

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

VI) Soldurile se împing în față, atunci când se executa tehnica. Dacă soldurile rămân 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 când 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 pivotază, 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 executa 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 blocind 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 tehnica de picior prin care se loveste în lateral, fârâ a se întoarce corpul. Cu aceasta tehnica se poate lovi si un adversar situat în fata, dar în acest caz, piciorul de sprijin si soldurile se rotesc cu 90 de grade, pentru a lansa lovitura.

Yoko Geri este lipsit de eficacitate si este daunator pentru corp, daca nu se cunoaste alcatuirea si functionarea articulatiei coxo-femorale. Din acest punct de vedere Yoko Geri este o tehnica de picior construita practic pe modul optim si corect de functionare al acestei articulatii.

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

În functie de traiectoria loviturii, aceasta tehnica se poate executa în varianta Yoko Geri Keage, când gamba este lansata în lateral, dupa traiectoria unui arc de cerc, si respectiv Yoko Geri Kekomi, în care gamba se împinge spre tinta dupa o traiectorie directa.

4. Yoko Geri Keage - lovitura cu piciorul în lateral, dupa o traiectorie circulara

Yoko Geri Keage este o tehnica de picior cu care se loveste în lateral, dupa traiectoria unui arc de cerc (de aici denumirea de "biciuit"). Tinta este atinsa cu Sokuto (marginea exterioara a piciorului).

Cu aceasta tehnica se ataca mâinile, regiunea inghinala, pieptul sau capul adversarului.

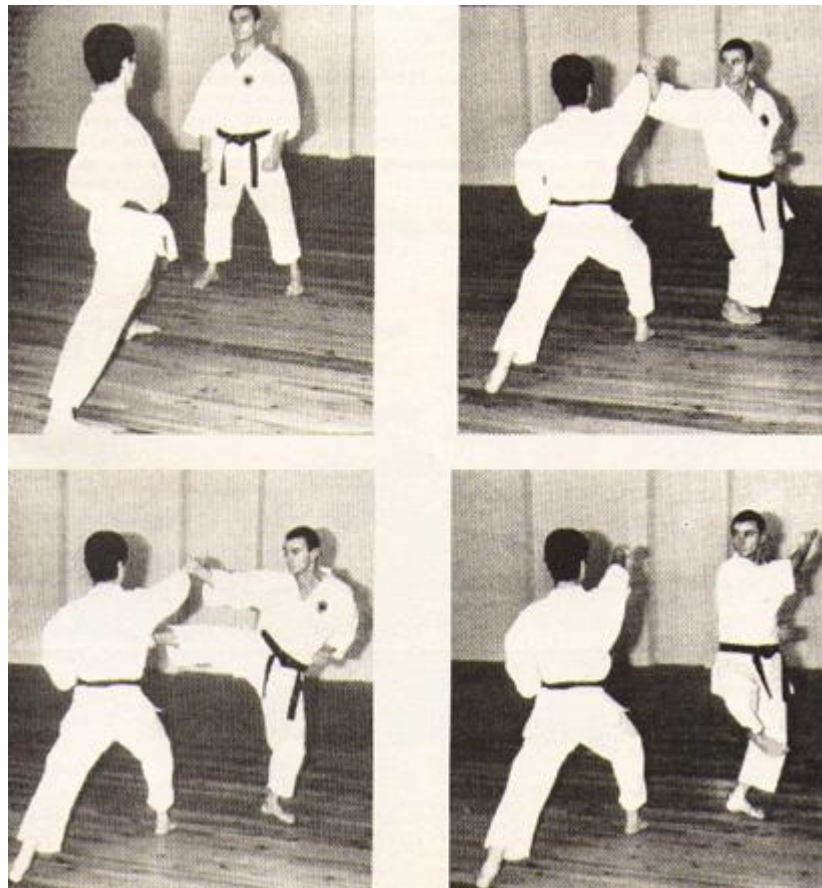
Forta tehnicii Yoko Geri Keage este data de extensia gambei pe coapsa, însoțita de împingerea soldurilor.

Yoko Keage se executa astfel; din pozitia naturala a corpului [Shizen-tai, figura 1), se armeaza genunchiul piciorului care loveste la 45 de grade în raport cu adversarul, atingând usor cu talpa partea interioara a genunchiului (figura 2). Greutatea corpului este transferata integral pe piciorul de sprijin, care este usor flexat.

Printr-o miscare de flexie laterala a soldurilor, se destinde direct piciorul lateral si se loveste tinta cu Sokuto (figura 3). Lovitura se lanseaza, "biciuind" gamba si piciorul în sus, dupa un semicerc. Piciorul care loveste este întins, fiind împins de sold. Soldul nu se întoarce în lovitura. Piciorul de sprijin se mentine cu talpa ferm lipita de sol.

Se revine (figura 2) si se aduce piciorul în pozitia initiala (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 cît 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 cît mai drept posibil, fără a se apleca trunchiul în față, mai mult decît 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 decît în lateral.

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

2. În cazul cînd 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 calcîiul împins în direcția loviturii.

4. Calcîiul 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 coborîta din genunchiul piciorului de sprijin care trebuie să cadă la baza degetelor piciorului de sprijin.

De aceea, genunchiul piciorului de sprijin, si glezna corespunzatoare se contracta ferm.

TEHNICI DE ATAC FOLOSIND MEMBRELE INFERIOARE (continuare)

5. Yoko Geri Kekomi - lovitura cu piciorul în lateral, dupa o traiectorie directa

Yoko Geri Kekomi este o tehnica de picior cu care se loveste în lateral, prin împingerea piciorului catre tinta dupa o traiectorie directa. În momentul impactului, Sokuto (marginea exterioara a piciorului) se întoarce în interior ca si cum s-ar încerca lovirea tinte cu calciul.

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

Fora tehnicii este data de întinderea piciorului în prelungirea coapsei, însoțita de împingerea soldurilor.

Yoko Geri Kekomi se executa astfel: din pozitia Kiba Dachi, privirea orientata spre adversar , se efectueaza deplasarea în Kiba Dachi, prin fata piciorului de sprijin. Greutatea corpului este repartizata în proportie de 90 % pe piciorul de sprijin.

Se armează piciorul drept, tran-ferându-se astfel toata greutatea corpului pe piciorul de sprijin, si se executa Yoko Geri Kekomi . Piciorul de sprijin este usor flexat din genunchi, iar piciorul drept se îndrepta spre tinta dupa o traiectorie directa. În finalul tehnicii, piciorul care loveste este întins, fiind împins de sold. Soldul se întoarce în lovitura. Piciorul de sprijin se mentine cu talpa ferm lipita de sol.

Se revine în pozitia Kiba Dachi (figurai).

Atunci când tinta este la nivelul Jodan, se ridica genunchiul piciorului care loveste mai sus, în faza intermediara, iar piciorul de sprijin pivoteaza usor, pe planta, calciul fiind orientat spre tinta.

Pentru pastrarea echilibrului, trunchiul se tine cât mai aproape de verticala si nu se va apleca excesiv în fata, atunci când se loveste.

OBSERVATII:

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

ii) Genunchiul piciorului care executa tehnica trebuie sa se încordeze si sa se întinda complet când s-a efectuat tehnica.

iii) În momentul când gamba si coapsa sînt aliniate, se întoarce soldul astfel încît trohanterul sa fie pozitionat in fata osului iliac .

(v) Este foarte important ca genunchiul sa se armeze spre umar, iar soldurile să se împinga spre tinta, pentru a asigura puterea în tehnica si pentru a se contrabalansa tendinta lor de a se deplasa înapoi.

v) Lovitura are o fora deosebita în momentul când este directionată perpendicular pe tinta.

vi) Piciorul care a efectuat tehnica se retrage repede din tinta, dupa aceeasi traiectorie.

vii) Nu se înclina corpul în fata.

vii) Atunci când se execut Yoko Geri Kekomi din pozitia Zencutsu Dachi, pe lînga pregatirea genunchiului intervine si rotatia de solduri prin care se pozitioneaza corpul în lateral pentru a se executa tehnica.

viii) Daca soldurile nu sînt orientate perpendicular pe planul tinte, tehnica are în acest caz o nuanta de Ushiro Geri. Tehnica se executa cu soldul piciorului care loveste orientat spre tinta, iar directia puterii este mai mult spre spate decît în lateral.

Greseli care trebuie evitate:

1. Se va evita lovirea tinte cu degetele sau cu talpa piciorului. Daca Sokuto se pozitioneaza gresit, tehnica este gresita si se pot produce accidente.

2. Nu se va ridica piciorul de sprijin si/sau calciul piciorului de sprijin din cauza ca se afecteaza stabilitatea corpului în tehnica.

3. Trunchiul nu se înclina prea mult în spate, deoarece balansînd exagerat corpul în directia opusa loviturii, fora corpului nu este transmisa integral piciorului de atac.

4. Tehnica Yoko Geri Kekomi nu se executa în diagonala, pentru ca trebuie sa constituie în acelasi timp o lovitura de întîmpinare. Yoko Geri Kekomi este o lovitura care se executa într-un plan lateral, iar pentru un atac în diagonala se vor folosi alte tehnici (de exemplu Mawashi Geri).

5. Nu se ridica umerii în timpul efectuării tehnicii, deoarece se afecteaza echilibrul corpului.

FUMI DACHI SI FUMI KOMI

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

în limba japoneza, termenul generic care exprima actiunea de "a pasi" este fumu, care în mod uzual devine fumi atunci când este adaugat ca sufix pentru a descrie exact tipul de miscare vizat.

De exemplu "fumi shimeru" (a pasi strîns) înseamna a înainta cu precautie. "Fumi wakeru" (a separa si a pasi) descrie actiunea de "a ara printre arbusti". În sala de antrenament pentru karate, se întrebuinteaza termenii de "fumi dachi" si "fumi komi".

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

Trebuie subliniat aici însa, faptul ca miscarea dintr-o pozitie într-alta, materializata prin deplasarea corespunzatoare implica actiunea musculara la nivelul coapselor, initializarea făcîndu-se la nivelul soldurilor, iar finalizarea ei efectuîndu-se la nivelul gleznelor. Jocul de tensiuni din exterior în interior si viceversa al pozitiilor, permite concentrarea si acumularea de forta în timpul actiunii.

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

Sfîrsitul actiunii de "fumi dachi" este marcat de întinderea piciorului din spate, care finalizeaza tehnica. Baza degetului mare de la picior trebuie sa fie în contact permanent cu solul, iar talpa nu trebuie sa se desprinda de pe sol.

Greseala cea mai raspîndita în acest tip de deplasari consta în ridicarea corpului în pozitie intermediara, ceea ce duce la ridicarea soldurilor, avînd ca o consecinta directa pierderea de energie. Pastrarea nivelului constant al soldurilor în deplasare se face prin constientizarea permanenta a elementului gravitational, respectiv a celui inertial pe tot parcursul deplasarii. Miscarea soldurilor la nivel constant este cel mai eficace mod de a focaliza puterea în tinta.

Celalalt mod de deplasare folosit uzual în Karate-Do Shotokan este cel descris de sintagma "fumi komi", ceea ce înseamna "a pasi fortat în jos, peste ceva". În anumite situatii, "fumi komi" este denumit si "fumi kudaki", ceea ce înseamna "a zdrobi cu pasul".

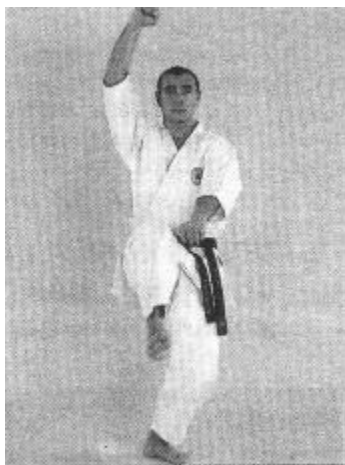


Figura 1 - Fumi komi, armare

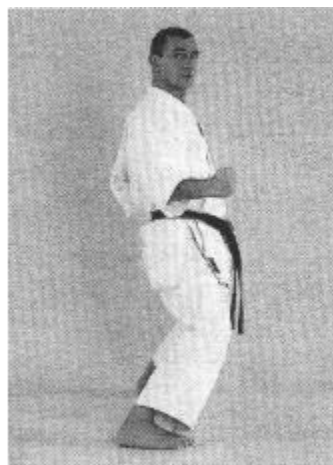


Figura 2 - Fumi komi, deplasare

Trebuie mentionat ca "fumi komi" nu este numai un mod de deplasare, dar si un atac. În momentul cînd 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.