

**JAPÁN TIPUSÚ EDZÉS /KIHON/  
(vezényszavak *dōlt* betűvel)**

**I.GIMNASZTIKA:**

Fudo dachi:

(*hidari-migi ashi*) mindkét lábfej billegtetés külső-belső talpélre.

(*migi ashi*) jobb lábfej billegtetés külső-belső talpélre.

jobb lábszár körzés *migi-hidari*. /5x/

(*kaishte*) *chusoku-haisoku* tartás váltogatása.

(*futte*) láblerázás.

(*hidari ashi*) ..... bal lábbal ugyanaz.

(*hiza mawashi te – kushin*) gugolás-törzshajlítás. /10x/

(*hiza mawashi*) térdkörzés *migi-hidari*. /5x/

(*koshi mawashi te*) csípőkörzés *migi-hidari* /5x/

(*achilles ken*) *chusokuról kakato-ra* billenés.

Széles terpesz: gugolás a bal lábra *sokuto* - *belső talpél* - *kakato lábtartások* változtatásával

(*ichi-ni-san*) és *ellenkezőleg*.

törzsfordítás *jobbra*, gugolás *jobb lábra*, *bal láb kakato lábtartás* /*ichi-ni*/ és

*ellenkezőleg*.

Spárga: *jobbra*, *-balra*, *-középre*.

Terpeszülés: törzshajlítás *kettőzve hidari-migi*.

törzshajlítás *középre* /10x/, *-hidari* /10x/, *-migi* /10x/.

Nyújtott ülés: törzshajlítás *előre* /10x/.

Pillangó ülés: térdmozgatás *lefelé* /10x/ (*kezek a lábfejet fogják*)

térdlenyomás *könyékkal* /10x/ a 10. *Kiai*.

Bal láb nyújtva, jobb combhoz behúzva: törzshajlítás *előre* /10x/ és *ellenkezőleg*.

Jobb lábfej a combon: *bokakörzés* *migi-hidari* /5x/

*chusoku-haisoku* lábtartás *kézzel segítve*

térd lenyomás a *kéz segítségével* /10x/ a 10. *kiai*

*jobb láb felrakás* *nyakba* és *ellenkezőleg*.

Gyaku seiza: *tarkón a kéz*, *rúgózás* /10x/

törzsfordítás *migi-hidari* /10x/, *hikite* tartás.

Terpesztérdelés: *kéztámasz* *elöl a talajon*, *térd szétfeszítés*.

Gyaku seiza: *lefekvés a talajra* és *vissza*.

Térdelés: *támasz chusokun*, *homorítás*.

Terpeszfekvőtámasz: *fagyinyalás* *mae-ushiro* /10x/.

Szélesterpesz: *kezek tarkón*, *törzshajlítás* *előre-hátra* *folyamatos lábfejzárással*

*musubi dachi-ig*.

Musubi dachi: *nyújtózkodás*, *ujjak összekulcsolva*, *kéz kifordítva*

törzshajlítás *hidari-migi*

törzshajlítás *előre* /10x/, *tenyér* *mae-yoko-ushiro*.

Széles terpesz: *törzshajlításban fordítás* *ellentétes kéz-láb érintéssel* /10x/.

Fudo dachi: *mae mawashi uke* /*mae ni* - *yoko ni* - *ushiro ni* - *shita*/

Migi sanchin dachi: *csukló körzés*, *lassú ütés*, *kéz lerázás* /*hidari – migi*/

Hidari sanchin dachi: *csukló lazítás* /*imádkozó helyzet*/ *lentről – előlről – fentről egyesével*,

*ellenfeszítés* /*koken*/ *le – előre – fel* /10x/

*ujjhegyek összenyomása* 10 számolásig.

Fudo dachi: (*kubi zengo*) *atama* /*fej*/ *mae(ni)– yoko(ni) – sayu – mawashi* /10x/.

**II.KI-HON:** az ütés és rúgástechnikák vezénylésénél mindig hat lassú  
 (*karoku roppon*) végrehajtás után vezényeljük a kiai-t 10, 20, 30  
 ismétléssel:  
 (*ju /niju, sanju/ -ppon kiairete*)  
 (*dogi na osite*): ruhaigazítás vezénylése bármikor

Sanchin dachi: chudan tsuki  
 jodan tsuki  
 uraken shomen ganmen uchi  
 uraken sayu ganmen uchi  
 uraken hizo uchi  
 uraken mawashi uch  
 seiken ago uchii

Kiba dachi: seiken shita tsuki  
 hiji jodan ate  
 hiji jodan age ate  
 hiji oroshi uchi

Kéz imádkozó helyzetben (*mokuso*)

Hidari sanchin dachi: jodan uke  
 soto uke  
 uchi uke  
 gedan barai  
 uchi uke – mawashi gedan barai

Migi sanchin dachi: shuto ganmen uchi  
 shuto sakotsu uchi  
 shuto sakotsu uchikomi  
 shuto jodan uchi uchi  
 shuto hizo uchi

(*ibuki sankai – shinko kyu – nogare ura*)

A rúgástechnika előtt újból gimnasztika: -térdkörzés. –csípőkörzés. –spárga.  
 –terpeszülés, -nyújtott ülés, -pillangó ülés. –egyik láb nyújtva a másik behúzva,  
 -gyaku seiza. –csipő körzés. –zenkutsu dachi sarok felemelve.

Zenkutsu dachi: (*obi o motte*) /minden rúgástechnikánál/  
 mae keage /migi – hidari/

Fudo dachi: uchi mawashi geri  
 soto mawashi geri  
 hiza geri  
 kin geri  
 mae geri

Fudo dachi: (45 fok) yoko keage  
 kansetsu geri  
 yoko geri  
 age ushiro kakato geri  
 ushiro keage  
 ushiro mawashi geri  
 ushiro geri

Fudo dachi: mawashi geri jodan /30x/

Zenkutsu dachi: enkei gyaku tsuki /10x/

(*ibuki sankai – shinko kyu – nogare ura*)