

PERUSTEKNIIKAT

Perustekniikkaharjoittelun pääsyyt ovat

- vahvan asennon kehittäminen ja tekniikan maadoittaminen
- omien kehonmekanismien tarkastelu suurten liikkeiden avulla.

Perustekniikan harjoittelulla kehitetään hyvää ja tehokasta tekniikkaa, joka perustuu lihasvoiman sijaan koko kropan liikkeeseen, rotaatioon ja rentouteen. Rento tekniikka ei ole jäykkää eikä velttoa, vaan lihasjännitystä käytetään vain tarvittavissa määrin. Alla on esitetty peruskurssilla esiintyvät tekniikat.

ASENNOT (dachi)

Zenkutsu (dachi) "hyökkäävä asema"

- jalat suunnilleen hartioiden leveydellä
- paino etujalalla (noin 70 % painosta)
- lantion suunta suoraan eteenpäin
- etujalan varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin
- takajalan varpaat osoittavat joko suoraan eteen tai hieman sivulle; polvi osoittaa varpaiden suuntaan
- seiso suorana
 - vahva eteenpäin menon tunne
 - yläkropan pitäisi levätä rennosti lantion päällä; olkapäissä tai selässä ei pitäisi tuntua kireyttä



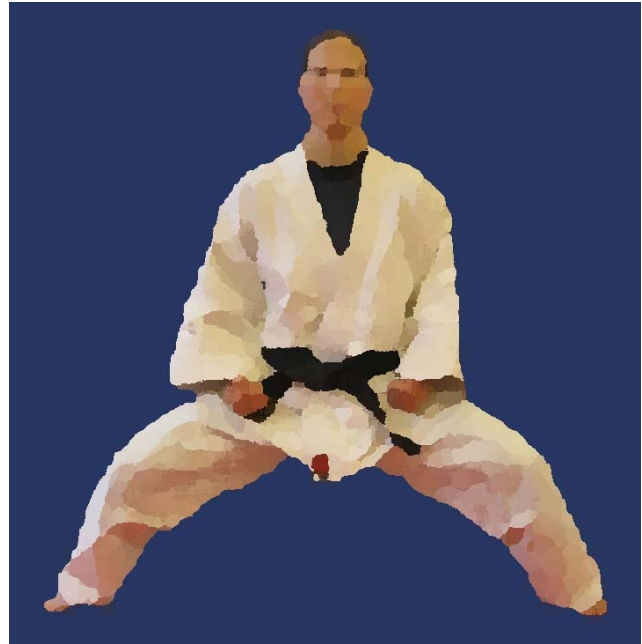
Kokutsu (dachi) "puolustusasento"

- kantapäät samalla viivalla
- paino takajalalla (vähintään 70 % painosta)
- selkä suorana, paino takajalan päällä – älä nojaa eteen tai taakse
- etujalan pitäisi olla niin kevyt (ja takajalan niin vahva), että voit koettaa potkaisemista etujalalla (hitaasti ja nopeasti) asennon kärsimättä
- etujalan varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin
- takajalan varpaat ja polvi osoittavat sivulle (noin 45 asteen kulma)
- lantio osoittaa hieman sivulle



Kiba (dachi) "sivuttaisasema"

- leveä haara-asento
- varpaat osoittavat suoraan eteen
- paino keskellä ikään kuin istahtaisit jalkojesi varaan
- anna olkapäiden ja selän pysyä rentoina, vain jaloissa tuntuu jännitys



LIKKUMINEN

- Astu aktiivisesti eteenpäin. Takajalka ponnistaa liikkeelle – sitä ei laahata perässä.
- Liiku päkiöillä pehmeästi ja äänettömästi kuin ninja. Kantapää ei kosketa lattiaa ensimmäisenä.

LYÖNNIT (tsuki)

Oi-tsuki "peruslyönti"

- ensimmäinen peruslyönti: astu ja lyö astuvan jalan puoleisella kädellä
- jalka ja käsi ovat perillä yhtä aikaa
- lyöntikäsi lähtee lantiolta (hikite) ja kulkee suoraan kohteeseen, kyynärpää ei saisi osoittaa kulmassa ulospäin missään vaiheessa; vinkki: käännä nyrkki vasta aivan lyönnin lopussa
- ei-lyövä käsi vedetään vahvasti hikiteen kropan kierron vahvistamiseksi; vinkki: kuvittele tarttuvasi johonkin ja vetäväsi sitä hikiteen samalla kun lyöt toisella kädellä
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, vasemmalla loppuasema



Gyaku-tsuki "vastakiertolyönti"

- astu ja lyö kädellä, joka ei ole astuvan jalan puolella
- muista hyvä hikite: gyaku-tsukissa kropan kierto on vahvempi kuin oi-tsukissa
- vinkki: kuvittele lyönti kaksiosaisena: tuo ensin jalat lähelle toisiaan ja "lataa" kropan kierto, vapauta energia sitten nopealla askeleella eteenpäin ja lyö
- ajoitus ja kropan hallinta toimivat kuten oi-tsukissa
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, keskellä "latausvaihe", vasemmalla loppuasema



TORJUNNAT (uke)

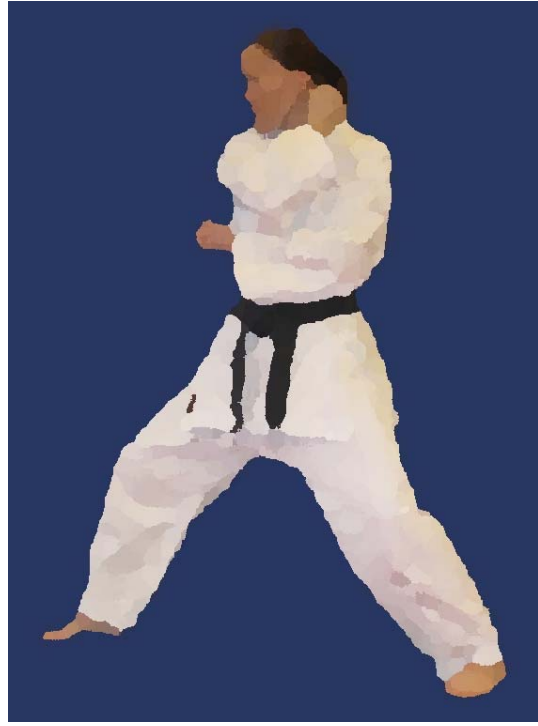
Age-uke "ylätorjunta"

- tehdään zenkutsusta askeleella
- torjuva käsi nousee toisen käden alitse ylös
- torjuva käsi loppuasemassaan noin 45 asteen kulmassa ja sillä korkeudella, että sen alta juuri näkee eteen
- toinen käsi vetää hikiteen (nyrkki osoittaa eteenpäin)
- kuvittele torjuvasi ylhäältä päin päähäsi kohdistuvaa hyökkäystä (esim. pullolla)
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, keskellä "latausvaihe", vasemmalla loppuasema



Gedan-barai "pyyhkäisevä alatorjunta"

- tehdään zenkutsusta askeleella
- torjuva käsi lähtee korkealta korvan vierestä
- torjunta tehdään kiertämällä vahvasti kroppaa ja tuomalla käsi alas pyyhkäisevällä liikkeellä
- toinen käsi vetää hikiteen (nyrkki osoittaa eteenpäin)
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, vasemmalla loppuasema



Ude-uke "keskitason torjunta, sisäpuolelta"

- yleensä kokutsusta
- lopussa torjuvan käden nyrkki on olkapään korkeudella, kyynärtaipeen kulma hieman alle 90 astetta, torjuva käsi hartiansa edessä
- kyynärpää lähellä kroppaa
- ei-torjuva käsi hikitessä (nyrkki osoittaa eteenpäin)
- ks. kuvasarja alla, vasemmalla alkuasema, keskellä "latausvaihe", oikealla loppuasema



Uchi-komi "keskitason torjunta, ulkopuolelta"

- zenkutsusta
- torjuva käsi nousee korkealle sivulle
- kropan kierron myötä torjuva käsi tuodaan alas, loppuasema ude-uken kaltainen
- ei-torjuva käsi ojentuu eteen torjuntakäden noustessa ja vetää hikiteen (nyrkki osoittaa eteenpäin), kun torjunta tehdään
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, keskellä "latausvaihe", vasemmalla loppuasema



Shuto-uke "avokäden torjunta"

- kokutsusta
- HUOM: käsi avoin, sormet yhdessä
- torjuva käsi lähtee korkealta korvan vierestä
- vahva kropan kierto tuo käden korvalta noin olkapään korkeudelle eteen
- torjuvan käden kyynärpää osoittaa alas, hitusen kropasta pois päin
- ei-torjuva käsi ojentuu eteen ja vetää hikiteen, joka tässä tekniikassa asettuu solar plexuksen kohdalle, kämmen ylöspäin, avoin käsi ja sormet yhdessä
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, vasemmalla loppuasema



Torjuntoina esitettyjä tekniikoita voidaan käyttää myös mm. lyömiseen, lukkojen tekemiseen ja hallintaotteista vapautumiseen. Esimerkiksi uchi komi suurena liikkeenä soveltuu parhaiten hallintaotteista vapautumiseen, mutta pienenä liikkeenä myös lyönnin torjumiseen.

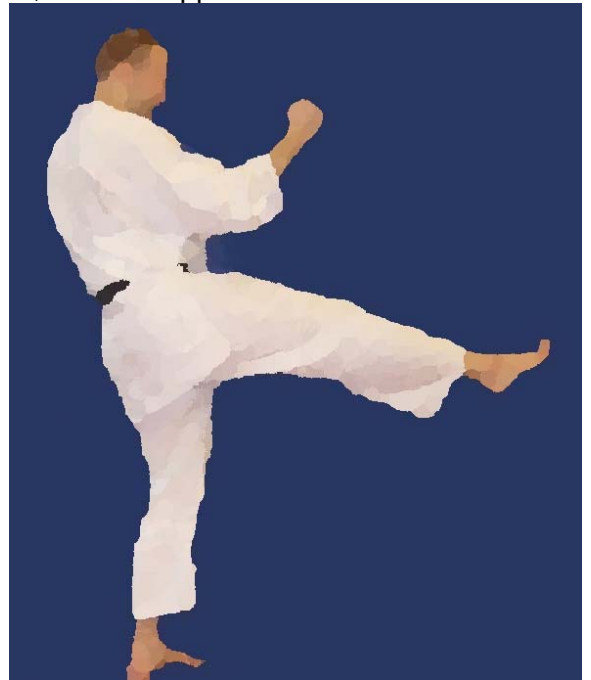
POTKUT (keri)

Potkutekniikat lähtevät perustekniikassa zenkutsusta ja loppuvat zenkutsuun. Pidä hyvä asento äläkä riskeeraa tasapainoa korkean potkun vuoksi. Termiä ”ponnistaa” käytetään nostamisen sijaan, sillä jalkaa ei tulisi nostaa potkuasentoon lihaksilla, vaan aloittaa liike aktiivisesti ponnistavalla takajalalla, kuten liikkeessä normaalistikin.

Perustekniikassa potkut tehdään pääasiassa takajalalla. Mawashi-geria ja yoko-geria harjoitellaan perustekniikassa joskus kiba-dachista, jotta tukijalan kierto selkiytyisi ja lantion liike olisi oikea.

Mae-geri ”etupotku”

- potkaiseva jalka aloittaa liikkeen ponnistamalla ylös, polvi korkealle
- muodosta jalasta paketti eteesi, reisi noin vaakatasossa →
toimita paketti kohteeseen suoristamalla jalka →
palauta jalka pakettiin ja laske alas
- potkaistessasi työnnä lantiota hieman eteenpäin
- vältä potkun tasapainottamista vetämällä yläkroppaa taakse - se tekee asennosta epävakaan ja heikentää potkun voimaa
- perusmaalialueena vatsa, varpaat osoittavat ylöspäin, ojenna nilkkaa, osumakohta päkiä
- ks. kuvasarja alla, vasemmalla alkuasema, keskellä paketti, oikealla loppuasema



Mawashi-geri "kiertopotku"

- takajalka aloittaa liikkeen ja ponnistaa sivulle
- tukijalka kääntyy niin, että varpaat osoittavat likimain suoraan taakse; jalan kääntyminen on tärkeää lantion avautumisen ja siten vahvan, rennon potkun kannalta
- lantio kääntyy potkaistessa noin 90 astetta ja osoittaa sivulle
- ponnistuksesta paketti nostetaan ylös sivulle ja toimitetaan sivusuunnasta esim. reiteen tai kylkeen; osuma säärellä tai perinteisemmin päkiällä (ei reiteen)
- muista hallittu palautus
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, keskellä paketti, vasemmalla loppuasema



Yoko-geri "sivupotku"

- takajalka ponnistaa aktiivisesti jalan ylös pakettiin paljolti kuten mae-gerissa
- takajalan noustessa kierto tukijalan varassa niin, että lantio osoittaa sivulle ja takajalan paketti tulee eteen, kropaan sivulle
- toimita paketti suoraan eteenpäin ja palauta jalka jälleen lähtöasentoon
- perusmaalialue vatsa, osuma kantapäällä, varpaat osoittavat sivulle
- ks. kuvasarja alla, oikealla alkuasema, keskellä paketti, vasemmalla loppuasema



Ushiro-geri "takapotku"

- takajalka ponnistaa jälleen jalan ylös pakettiin kuten mae-gerissa
- toimita paketti suoraan taakse ja palauta jalka lähtöasentoon
- katso, mihin potkaiset, mutta älä käännä kroppaa katseen mukana
- perusmaalialue vatsa, osuma kantapäällä
- ushiro-geri eteenpäin: käänny ensin 180 astetta ja potkaise sitten kuten edellä kuvattiin
- ks. kuvasarja alla, ensimmäisellä rivillä valmistelu eli oikealla alkuasema, keskellä käännös, vasemmalla paketti; alimpana loppuasema



Epilogina ja rohkaisuna lainaus Mestari Egamilta, shotokai-tyylin perustajalta:

"On tarpeen tutkia sekä muotoa että liikettä. Tässä mielessä on syytä muistaa eräs avain asia: vain silloin, kun ei ole tunnetta voimasta tai vastuksesta isku on tehokas. Tämä saattaa herättää tyytymättömyyttä, mutta koska karate on kamppailutaito, oikea tekniikka ei vaadi voimaa."