

## **Gasshuku ved Shihan Chris Thompson 7. DAN KSI 1999-05-21/23 Stockholm:**

### **KIHON**

#### **Generelle prinsipper**

Tenk at du henger etter en kleshenger med tyngden absolutt vertikalt og 100% avslappet. Spesielt må hode og nakke være rett. Press deretter ut de to store nederste ryggmusklene. Dette fører til at magemusklene spennes: kroppen blir til en kompakt enhet. Bruk denne "setten" i alle teknikker. Tips for å styrke mage- og ryggmuskler (statisk): stå i stupstående på albuer.

Kontroller masseforflytningen, ha balansekontroll med kroppsvekten i alle teknikker, og len deg ikke framover i angrep. Dersom du lener deg framover må du i tillegg til den vertikale vekta overvinne et framoverrettet rotasjonsmoment pga. forflytning av tyngdepunkt som gir en ekstra momentarm. Det blir tyngre å trekke deg tilbake. Du mister kontroll og avstand til motstander - som i stendenfor vil overta kontrollen over deg.

Kontroller teknikkene med din sentrale datamaskin, hjernen. Alle teknikker og bevegelser skal være en automatisk refleks. Alt over hofteleddet skal være som en enhet i alle teknikker og bevegelser. Vær avspent ved utførelse av alle teknikker og tenk at energien skal flyte framover. Utfør teknikkene som om de allerede var utført. Å spenne eller binde kroppen reduserer kraften i alle teknikker.

Bruk grunnregelen om å balansere kraft og motkraft (aksjon og reaksjon), dvs. la resultanten av de to kreftene peke mest mulig framover mot målet (tenk kraftriangel). For å få det til må derfor reaksjonskraften flyte tilbake gjennom kroppen og forsvinne ut av kroppen mest mulig framover mot målet. Vi må drive med kontinuerlig erfaringsoverføring og utvikling mot de mest effektive teknikker og på den måten skape et dynamisk miljø i klubben.

#### **Spark**

Du kan sparke mawasha geri med framre fot pga. kortere avstand til målet og for bedre kontroll ved motangrep. Du kan også sleide med bakre fot under mawasha geri med framre fot for å korte ned avstanden.

Ved mawasha geri med bakre fot trekk den helt tilbake og sett den ned til eller bak framre støttefot for å ha kontroll med og unngå et motangrep.

Ha kontroll (vha. kraftriangel) med overkropp, skuldrer, armer og hode i alle spark. Bruk også dødvekten - hele kroppen - i sparket. Den kan du i alle fall bruke når du begynner å bli trett.

### **KATA**

Bruk setten (som beskrevet ovenfor) under alle vendinger og i tillegg kraftriangelprinsippet på alle teknikker, for å få mest mulig effekt ut av alle teknikker ved alle vendinger og under alle hastigheter. Dette gir også full kontroll med alle detaljbevegelser og med hva som kan skje til enhver tid.

Vær oppmerksom på og ha kontroll med hva som skjer underveis (spesielt etter vendinger). Fokuser også på mellomstillinger underveis. Ha 100% kime bare i trefføyeblikket, dvs. avspent før og etter treffet (se ovenfor om avspenning). Ha full kontroll etter at teknikkene er utført.

Prøv alltid å forbedre teknikkene, og still spørsmål om teknikkene er realistiske.

## **KUMITE**

Innfør ikke-lineær kumite i grovt sett følgende rekkefølge:

1. Timing: kontroller motstanderens bevegelser.
2. Angrep.
3. Trekk tilbake etter angrepet.
4. Vik unna mot blandsiden.
5. Følg opp med nytt motangrep før motstanderen får kontroll.

Under kumite fest motstanderens blikk og motta informasjon ved å lese motstanderens hensikt. Vær avslappet, dvs. utfør teknikkene i avspent tilstand.

Treningstips: Stå på kne og blokker spark/fintspark.