

Gasshuku ved Lionel, Chris, Eddie og Bill 1999-08-26/29 Lisboa:

KIHON

Generelt

Maks. potensiell energi kan oppnås ved å forbinde alle ledd mot hverandre. Lag en ball av kroppen!

Hele kroppen skal være som en enhet, dvs. prøv å beholde overkroppen fra om med hoftene og opp som en enhet gjennom hele utførelsen av en teknikk. Ikke gjør deg sårbar eller svikt i mellomstillinger, spesielt ved mae geri.

Gå - ikke sleid - når du beveger deg framover.

Som øvelse prøv å la teknikkene overlape hverandre.

Tzuki

Legg hele kroppen inn i slaget, dvs. slå med kroppen. La også skulderen skyte ytterligere framover så langt som overhodet mulig i slutten av slaget. Slå alle slag helt inn, dvs. berør motstanderen før motblokken.

Gedan barai

Blokker mae geri med gedan barai ved å føre albuen over og forbi foten før blokken. Husk å bruke alltid albuen først i gedan barai. Blokker mykt!

Geri

Synk ned vertikalt med begge bein og strekk muskulatur i lår og hele siden oppover idet du synker helt ned i zenkutsu dachi. Bruk deretter muskelstrekken til å sprette opp igjen for å sparke f.eks. mae geri.

Press bakre fot mot underlaget før du snurrer rundt i en 180 graders glidende bevegelse uten opphold og sparker ushiro geri.

KATA

Gå - med rullende fotbevegelse (normal gange) ved utførelse av kata.

Bruk bunkai regelmessig.

KUMITE

Følg motstanderens bevegelser automatisk - som i blinde. En god øvelse er å berøre hverandres håndflater, først lett, så uten berøring og til slutt uten å se og foreta hele tiden synkrone bevegelser. Ved å sette deg inn i motstanderens tanker og dermed forutsi hvordan motstanderen beveger seg kan du bruk denne bevisstheten mot vedkommende.

Pust ut offensivt og inn defensivt.

Ikke stopp og så slå. Da kan motstanderen lettere feie framre fot. Ikke len deg framover i teknikkene. Det blir da tynge å trekke seg tilbake pga. det ekstra momentet du må overvinne, som forflytning av tyngdepunktet forårsaker. Motstanderen kan også da lettere feie framre fot.

Ha full kontroll i alle bevegelser med å holde overkroppen vertikalt, dvs. ikke lag ekstra momenter som kroppstyngden vekk fra hoften forårsaker. Det er tynge å komme ut av en skjev belastning.