

Gasshuku ved Shihan Lionel Marinus 7. DAN KSI 2000-11-28/29 Stavanger:

1. Kroppsforberedelse:

- Hakeslepp: Trekk tilbake haken.
- Hakeslepp forårsaker låsing av nakke.
- Nakkelås forårsaker låsing av skuldrer.
- Ovenstående påvirker hoftelås - egentlig hele kroppen.

2. Klargjøring til angrep:

- Bevisstgjør bruken av lårmusklene ved åling, men også ved å spenne fra veggen.
- Aktiviser og spenn lårmusklene vha. åleteknikken.
- Sammenlign åleteknikken med et rovdys bruk av beina i angrepet, f.eks. fra en løve.

3. Angrepet:

- Tenk at du slamrer igjen ei dør, dvs. behold momenarmen (dørbredden) gjennom hele angrepet.
- Ovenstående er det motsatte av å lukke døra i mellomstillingen (trekke inn bakfoten som en skøyte løper) for så å åpne den igjen i trefføyeblikket.
- Hold igjen evt. sidekrefter vha. dørslamreknikken.
- La hele kroppen oppføre seg som en enhet.

4. Trefføyeblikket:

- Legg hele kroppen i slaget og sparket, dvs. slå og spark med kroppen - ikke bare med armen og benet.
- Strekk slagarmen maksimalt i trefføyeblikket.

5. Konklusjon:

- Bruk åle- og slamreknikken i alle sammenhenger: kihon, kata og kumite.