

**Sammenfattede notater fra  
gasshuku ved Shihan Lionel Marinus 7. DAN KSI  
2002-11-29/-12-01 Stockholm  
2002-12-03/04 Stavanger**

**Forberedelse:**

1. Tøyning/strekking vha. armen over hodet for å forårsake strekk på den siden og komprimering på motsatt side.
2. Stå i yoi dachi (oppreist klarstilling) og strekk begge armene rett opp så høyt du overhodet kan. Behold strekken og bøy deg framover slik at armene står rett ut. Da vil du også strekke nakke og hele øvre delen av ryggen – uten å sette ut rompa.
3. Bruk analogien med et øksehogg mot et tre for å få til strekken av armer, skuldrer, rygg pluss lås av nakke. Egentlig forplanter denne strekken seg hele veien ned gjennom hofter, lår, kneledd, ankel, tåballer og ned til underlaget; hele kroppen blir stivet opp, uten svikt i noen ledd, og ”røtter” seg til underlaget.

**Verifikasjon:**

1. Bekreft stabiliteten ved å skyve mot begge sider når du tøyer armen over hodet.
2. Bekreft styrken/holdet i de utstrakte armene i yoi dachi mot alle retninger.
3. Kjenn stryken i ”økse”-stillingen ved å trykke bakover mot pannen og framover mot nakken.
4. Bekreft styrken/holdet i den utstrakte armen i ”økse”-stillingen mot alle retninger.
5. Erfar hvordan du kollapser i alle retninger ved **ikke** å stå i ”økse”-stillingen.
6. Bekreft styrken i ”økse”-stillingen ved å skyv fra med ankelen og albuen mot veggen og lås nakken: Sett den framre foten fra veggen ned på golvet, og du blir stødig som et ”fjell”.
7. Kollaps skyvet mot veggen ved å vri hodet opp, eller skyve motsatt albu bakover, eller vri hoften eller vri den bakre hælen ut og opp.
8. Bryt håndbak i oppreiste stillinger, oppreist og ”økse”-stilling pluss ”økse”-stillinger. I det siste tilfellet skal det i prinsippet være liten bevegelse.
9. Ikke sett ut rompa i ”økse”-stilling, det medfører kollaps.
10. Ikke stå oppreist i kumite; det blir for tregt og gir liten effekt pga. at du beveger deg mer på hæla.
11. Målet er å la kroppen bli til en stiv enhet uten svikt i noe ledd – ikke la kroppen bli lealaus eller til ”en sekk poteter”.

**Startfase:**

1. Spenn opp senene vha. musklene, med samme virkning som en oppspent fjær med høy akkumulert statisk energi; senene blir ikke trette, men det gjør musklene.
2. Tenk deg en skyvkraft motsatt angrepsretningen som kan virke som om du øker den statiske energien og fører til større eksplosivitet og starthastighet når kraften slippes.
3. Stå i ”økse”-stilling og ta av ved å skyve først fra med bakre tåballer. Gli over tyngdepunktet med framre fot/kne. Vri framre hæl og kne innover for å få skyvkraft fra innsiden av fotbladet/tåballene. Trekk deg framover med framre fot i en eksplosiv bevegelse.

**Angrepsfase:**

1. Legg alltid vekten på tåballene når du beveger deg, dvs. **ikke** beveg deg på hælene.
2. Ta av i ”økse”-stillingen både fram- og bakover.

3. Bruk av ”økse”-stillingen i forsvar mot spark/slag ved å skyve bakover først, evt. blokkere gedan barai og kontre direkte og gyakuzuki.
4. Anvend den akkumulerte energien i muskler/sener fra ”økse”-stillingen i bevegelser i alle retninger.
5. Pga. mer skjerpede sanser/oppmerksomhet i ”økse”-stillingen, dvs. ved låsing av rygg, skuldre og nakke – hele kroppen, økes vidvinkelsynet, og du merker farer over et større synsfelt – over blindfeltet.
6. Akselerer i ”økse”-stillingen hele veien, uten å gå opp og ned i bevegelsene, i løpet av de korte avstandene under angrepsfasen.

#### **Generelt:**

1. Implementer ovenstående prinsipper i kihon, kata og kumite!!
2. Bruk lang zenkutsu dachi i kata.
3. Lås i alle stillinger (yoi-, zenkutsu-, nekoashi-, shiko dachi osv.).
4. Vis hva du gjør i kata, dvs. vis hver enkel teknikk – analogt med en mannekeng på catwalken...
5. Ikke ras av gårde i kata: gå med eksplosivitet og hastighet og flyt mellom teknikkene; vis kime, kraft, lås og stabilitet når du markerer hver teknikk; gjør små opphold etter hver sekvens før du skifter retning (mellom hvert intervall); kontroller motstanderen og bruk hofter i hver vending; marker særskilt i forbindelse med kiai.

#### **Diverse:**

6. Anvend bruken av tyngdepunktet i startfasen som i all annen idrett – enn karate (sic!).
7. Bøy deg framover når du reiser deg opp fra en stol; det er en naturlig handling å skape et rotasjonsmoment forover som gjør det lettere å reise seg.
8. Disse prinsippene blir brukt av rovdyr før og under angrep – uten at de vet om det – naturlig, fordi det er den mest effektive utgangstillingen.