

TECHNIKY SHITO RYU :

Postoje :

1. Heisoku dači - stoj spojný
2. Musubi dači - postoj pri ktorom sú päty spolu a chodidlá vytvárajú písmeno tvaru V
3. Heiko dači - postoj pri ktorom smerujú chodidlá paralelne dopredu
4. Učihačidži dači - postoj osmičky, päty sú vytočené von v uhle 45°
5. Sotohačidži dači - postoj osmičky, chodidlá sú vytočené prstami von v uhle 45°
6. Šiko dači - postoj jazdca, široký na dve šírky ramien chodidlá vytočené smerom von v uhle 45°, váha rozložená na 50% - 50 %
7. Sančin dači - postoj presýpacích hodín
8. Moto dači - postoj predozadný, váha tela je rozdelená 50% - 50%
9. Zenkucu dači - postoj zohnutej prednej nohy - // – 60% - 40%
10. Kokucu dači - postoj zohnutej zadnej nohy - // - 70% - 30% 4
11. Nekoashi dači - postoj krčiacej sa mačky, sed na zohnutej zadnej nohe predná noha pokrčená - josokutei na zemi váha tela je rozdelená v pomere 80-90% na zadnej a 20-10% na prednej nohe
12. Renodži dači postoj stojacej mačky, obe chodidlá na zemi, váha tela je rozdelená 50% - 50%
13. Kosa dači postoj prekrížených nôh

Úderové plochy rúk a nôh

1. Seiken čelo päste – tretie články ukazováka a prostredníka
2. Hiraken druhé články prstov ruky
3. Kencui malíčková strana zavretej päste
4. Uraken zadná časť päste, tretie články prostredníka a ukazováka
5. Nukite hroty prstov, ruka kopija
6. Šuto malíčková strana otvorenej ruky, (ruka meč)
7. Šotei spodná časť dlane
8. Ipponken druhý článok ukazováka

9. Haito hrana otvorenej ruky z palcovej strany
10. Jubi basami nožnice (prsty otvorenej ruky – palec a ukazovák)
11. Hira basami nožnice (všetky prsty otvorenej ruky)
12. Kote chrbát otvorenej ruky
13. Koken zápästie zohnutej ruky
14. Hidži lakeť
15. Haišu chrbát otvorenej ruky
16. Hiza koleno
17. Košu zadná časť päty
18. Soko priehlavok
19. Josokute bruško chodidla
20. Kasokute päta
21. Sokuto vonkajšia hrana chodidla
22. Tsumasaki prsty nôh

Údery

1. Seiken cuki priamy úder päťou s rotáciou päste o 180°
2. Teteken cuki priamy úder päťou s rotáciou päste o 90°
3. Ura cuki priamy úder päťou bez rotácie
4. Hiraken cuki priamy úder druhými článkami prstov (Sho Ken To)
5. Morote cuki úder oboma päťami na dve pásma
6. Age cuki úder hákovým pohybom smerom zdola na hor
7. Furi cuki úder päťou po oblúkovej dráhe
8. Wa cuki úder oboma päťami po oblúkovej dráhe
9. Iponken cuki úder článkom ukazováka ruky
10. Nukite cuki úder prstami (kopija)

Seky

1. Šuto učí sek malíčkovou hranou ruky
2. Kencui učí sek malíčkovou stranou zavretej päste (kladivo)
3. Uraken učí sek tretími článkami päste, chrbát päste
4. Haito učí sek hranou ruky (palcová strana)
5. Hidžiate učí sek laktom

Techniky nôh

1. Soko geri kop priehlavkom
2. Čudan mae geri kop podbruškom chodidla, na stredné pásmo
3. Džodan mae geri kop podbruškom chodidla, na horné pásmo
4. Hiza geri kop kolenom
5. Fumi komi geri kop dupacou technikou
6. Sokuto geri bočný kop hranou nohy na dolné pásmo
7. Joko geri bočný kop hranou nohy na stredné pásmo
8. Mavaši geri oblúkový kop na stredné pásmo priehlavkom
9. Košu geri kop päťou vzad
10. Hizagaeši blok holeňou - proti kopu, kop kolenom

Bloky horného pásma

1. Age uke blok zdvíhajúceho sa predlaktia – chrbát päste smeruje hore
2. Joko uči blok predlaktím (malíčková strana)- pohyb predlaktia oblúkom smerom zvonku dovnútra
3. Učiotoshi oblúkový blok predlaktím zvnútra von malíčková strana päste
4. Joko barai blok predlaktím predpažným pohybom, ruka v päšť
5. Wa uke blok oboch predlaktí – akoby dvojité Age uke
6. Cuki uke blok systémom protiúderu
7. Kosa uke blok prekrížených predlaktí a, ruky zavreté v päšť (päste smerom dopredu) b, otvorené ruky (dlane sú otočené od seba)
8. Kote uke blok chrbtom otvorenej ruky smerom zvnútra von
9. Sašite uke blok chrbtom ruky – pohyb vpred predpažením
10. Kouke blok zápästím – zohnutá ruka v zápästí
11. Kuri uke oblúk zvnútra von otvorenou rukou po vertikálnej dráhe – dráha podobná kakete uke

Bloky stredného pásma

1. Joko uke blok predlaktím (palcová strana päste) smerom zvnútra von
2. Harai uke blok oblúkový pohybom predlaktia (malíčková strana päste)
3. Wa uke blok oblúkovým pohybom dlaní alebo predlaktí
4. Kosa uke blok prekrížených predlaktí
5. Ninoude blok predlaktím (strana chrbta päste) smer zvonka do vnútra

6. Šotei barai blok zadnou časťou dlane
7. Ura uke blok chrbtom ruky, chrbta otvorenej ruky smerom zhora nadol.
8. Gašo uke blok dlaní nad sebou, azchytenie údierajúcej končatiny s následnou pákou alebo hodom
9. Kensasae uke blok dvoch rúk, (dlaň podopiera päť druhej ruky) pohyb ako pri joko uke
10. Kakete uke blok po oblúkovej dráhe (hákový pohyb otvorenou rukou takmer po horizontálnej dráhe)
11. Hidži uke blok laktom
12. Oh ura uke blok otvorenej ruky a rotujúceho predlaktia po veľkej oblúkovej dráhe smerom zvnútra von
13. Joko uči blok predlaktím (malíčková strana), pohyb zvonka dovnútra
14. Joko barai blok predlaktím predpažným pohybom
15. Nagaši uke blok dlaňou, zamietavý pohyb zvonka dovnútra
16. Kote uke blok chrbtom otvorenej ruky(zvnútra von)
17. Ko uke blok zápästím ohnutej ruky
18. Sukui uke podoberací blok otvorenou rukou
19. Šuto uke blok malíčkovou hranou ruky
20. Hidži sasae blok dvoch rúk,(päť ruky podopiera lakeť druhej ruky)
21. Sašite uke blok otvorenou rukou predpažným pohybom proti útočiacej ruke
22. Kakiwake uke klínový blok oboch predlaktí
23. Cukidome blok stiahnutím predlaktia po vykonaní úderu
24. Osae uke blok stlačením dlaňou zhora smerom nadol

Bloky dolného pásma

1. Harai uke blok predlaktím smerom dole (v stojí)
2. Gedan barai blok predlaktím smerom dole (v hlbokom postoji)
3. Šuto barai blok malíčkovou hranou ruky
4. Sukui dome blok podobratím pomocou jednej ruky a hod
5. Sukui uke podobratie pomocou jednej ruky alebo oboch rúk
6. Furisute podobratie a hod predlaktím
7. Wa uke oblúkový blok oboch rúk
8. Sukuidome podobratie predlaktím so zachytením útočiacej nohy
9. Kosa uke blok prekrížených predlaktí

10. Hizagaeši blok holeňou
11. Sasu mata blok spojených dlaní - příklad proti kopu mae geri
12. Aši ura uke zrazenie útočiacej končatiny chodidlom blokujúcej nohy

Špeciálny tréningový koncept

1. Tenšin Hapoo pohyb do ôsmich smerov: Mae deaši, Ato hikiaši, Aši sabaki hidari/ migi, Mae naname hidari/migi, Ato naname hidari/migi
2. Hidži ate goho systém piatich úderov lakt'om: Z hidari zenkucu dači kamae: 1. mae hidži ate ZD 2. uširo hidži ate ZD
3. mawaši hidži ate ŠD
4. otoši hidži ate ŠD
5. yoko hidži ate SČD

Tenpo Gosoku no Ho - Päť metód posunov tela

1. De Aši - premiestňovanie sa vpred zo zmenou postoja - MD
2. Hiki Aši - premiestňovanie sa vzad zo zmenou postoja – MD
3. Jori Aši - premiestňovanie sa vpred baz zmeny postoja pohyb začína predná noha, pri premiestňovaní vzad začína pohyb zadná noha
4. Tobī Aši - premiestňovanie sa zo zmenou postoja z MD do ZD vymrštením tela vpred z útočnou technikou (oi cuki), po útoku sa vráti predná noha do MD, tak aby sa zachoval Zanšin.
5. Mawari Aši – premiestňovanie sa vpred točením sa pričom sa mení smer pozície

Uke no Go Gensoku - Päť metód obrany :

Rakka tvrdé bloky, pričom blokujúci v princípe zotrúva v pevnom postoji na mieste, útok na útoční- kovu končatinu maximálnou silou, gedan barai, joko uči, age uke, zvyčajne sa aplikuje na miestach kde niet možnosti ustúpiť alebo sa vyhnúť súperovmu útoku.

Rjusui mäkké bloky bez odporu pri ktorých sa sila útoku odvádza mimo zásahovú plochu, nagaši uke.

Tenī vyhnutie sa súperovmu útoku bez použitia blokov, mawari aši, tai sabaki, využitie systému Tenšin Kusšin zníženie ťažiska pri útoku, z bojového postoja

do neko aši dači s blokmi kake te, ura uke Hangeki obrana ako útok, priamy protiútok – cuki uke, wa uke 5. Kumite Kihon kumite (základné kumite s určenou technikou) Ippon kumite útok s jednou technikou jeden krok Nihon kumite útok s dvoma technikami jeden krok Sanbon kumite útok troch určených techník jeden krok Kumite kata praktická aplikácia techník kata Ojo kumite (kumite s aplikáciou všetkých techník) Hokei štyria útočníci zo štyroch strán Mawari útočníci stojaci v kruhu Džiu Ippon voľný útok jednou útočnou technikou Džiu voľné kumite - zápas