



Fegyveres Módszerek / 1.

A fegyveres módszerek gyakorlásában az öt legfontosabbik eszköz a hosszúbot, a rövidbot, a közepes-bot, a hosszú-penge és a rövid-penge. Mindegyikhez 12-12 alap-gyakorlat tartozik, amelyeket a tanítványnak folyamatosan gyakorolnia kell mestere változatos útmutatásai alapján. Mindenek előtt azonban az alapvető mozdulatokat kell önállóan megtanulni és begyakorolni, mindezek után következhet a valódi párban-gyakorlás a különböző fegyverekkel.



A tizenöt fontos gyakorlat karddal: alapállás, dőfés, felütés, leütés, elütés befelé és kifelé, majd fordított elütés befelé és kifelé, dőfés süllyedéssel és süllyesztett emelés (vagy felütés), valamint még 3 vágás: lefelé, befelé és visszaívelve kifelé.



Fontos gyakorlatként kiemelendő a „süllyesztett egyensúlyozó dőfés” és a „süllyesztett támasztott dőfés váltott lépéssel”, amelyeket a felkészülő alapállásból kiindulva kell végezni több ismétlésszámban. Ez a gyakorlatozás nem csak a kétféle helyzetből történő dőfést javítja, de rendszeren megdolgoztatja a lábakat is, növeli azok tartóerejét, szilárdságát és ruganyosságát. Erősíti a vállakat és a váll körüli izmokat is. Kezdő szinten 12x-, haladó szinten 27x kell ismételni a teljes gyakorlatot, de hosszabb gyakorlatozások-, szakmai táborok alkalmával a 108x elvégzett gyakorlatozás volna kívánatos. Mint látható, a legtöbb gyakorlat a szobában is végezhető.

A gyakorlatozás sorrendje: 1/ előkészületi helyzet, 2/ egyensúlyozó dőfés, 3/ visszaállás előkészületi helyzetbe, 4/ támasztott dőfés, 5/ visszaállás előkészületi helyzetbe.



1.



2.



- 1/ Az ütéstávolságot megtartva felkészülök a támadásra, vagy védekezésre.
2/ Váratlan, gyors és erős (a bot is elhajlik) pattintott felvágást indítok alulra.
3/ A gyors felvágásból a testet gyorsan hátrapattintjuk védekező pozícióba.



3.



4.



5.



6.

- 4/ - 5/ - 6/ - 7/ Sorozattámadások: vízszintes vágások jobbról és balról, jobbról felülről le és balról alulról fel.

- 8/ - 9/ Felugorva lecsapás és gyors hátralépés.

7.



8.



9.



