



*Pusztakezes Módszerek / 1.*



*1/ A támadást felkészülten várom.*

*2/ A támadás elől hátralepek és felülről kétkezes lecsapást indítok.*

*3/ A két kar között előrelépek, fejjel tolok, de vigyázva, hogy a térdek ne tudjanak támadást kivitelezni.*



*4/ - 5/ A vállam betámasztom a hasfalra és vállal tolok (ütve tolok), átfogom mindkét térdhajlatot. A hátulról átfogott térdhajlatokat magam felé és felfelé rántom. Hogy a lábak hátrarántása és a vállal ütés (ütve tolás) pillanatában ne essek az ellenfélre, a csípőt (súlypontot) ebben a pillanatban süllyesztem és szükség esetén (ezt érezni kell) egyik lábbal hátralepek.*

*6/ Miközben ütésre emelem a kezét, ügyelek, hogy a lábak ne tudjanak akciót kezdeményezni.*

*7/ A felsőtestre (gyomorszáj, lágycsík, here) támadok. Támadó oldalamon vállal fedezem az esetleges lábtámadást, szabad kezemmel fixálom a másik lábat.*



1.



2.



3.

1/ Felkészülten várom a támadást, lehet, hogy közbe lehetne támadni feltartó rúgással.

2/ - 3/ Lecsapok a támadó kezekre és súlypontsüllyesztéssel hirtelen befordulok.



4.



5.



6.

4/ Bal kézzel testemhez szorítom a kezét, jobb karral átfogom hátulról, csípőmmel betámasztom, az ellenfél súlyának a csípőm fölé kell kerülnie.

5/ Balra süllyedve továbbcsavarodok. 6/ Átdobás után a holtpontról (érezni kell) visszacsavarodok.



7.



8.

7/ Befejező támadást indítok. Nem engedem a visszafordulást (leszorítom a kart kézzel és térdrel megtámasztom a felsőtestet). 8/ Befejező támadás után minden esetben hátrálok.



1/ Felkészülök az ellépés(ek)re, kissé hátra és kissé oldalra.

2/ - 3/ - 4/ A támadó kart felfelé ütöm, alulról támasztom. Jobb kézzel lenyúlok a jobb belső térdhajlatba és a lábat felrántom (lehetséges horogfogással, vagy ruhamarkolással), miközben a bal karral átnyúlok a felsőtesten és hátrafelé/lefelé tolom.



5/ A lábat fixálva a testet a földre kísérem erős lefelé tolással, hogy az esés erejét növeljem.

6/ Nyomban befejező támadást indítok.



1/ - 2/ Kezdő hátralépésből, oldalra (balra) kitérve nekiugrom a támadónak és a támadó kezét befelé ütöm.



3/ Vállal nekitámadok a felsőtest alsó harmadának, miközben bal kézzel a jobb külső térdhajlatra ráfogok (lehet horogfogással, vagy ruhamarkolással).

4/ - 5/ A jobb lábat felrántom bal kézzel és egyidejűleg jobb tenyérrel tolással, vagy ütéssel lefelé küldöm a felsőtestet.



6/ Fixálom a lábat és ügyelek az esetleges lábtámadásokra. Innen lehet indítani befejező támadást, lábkulcsot, vagy testátfordításos lábkulcsot.



1/ Ütőtávolságot megtartva készülök a támadásra, vagy a védekezésre.



2/ - 3/ Jobb egyenes ököl támadása ellen jobbos leütés tenyérrel.

4/ - 5/ Bal egyenes ököl támadása ellen balos leütés tenyérrel.

Védekezés mindkét esetben kis hátr lépéssel. Hátrafelé haladáskor (ha nincs lábváltás) általában a hátsó láb kezdi a lépést.

6/ - 7/ Az egyenes támadást alulról is elüthetem alkarral kifelé, vagy befelé, mindkét oldalról kezdeményezve. Tenyér helyett alkarral is lecsaphatok a támadó karra.



*Az alapvető támadásokat és védekezéseket leginkább 1/ a 'ló-állás' és 2/ a 'vadbivoly-állás', vagy 'küzdő-állás' pozíciókban végezzük. A kezdeti gyakorlatok az 3/ - 4/ egyenes ütések változatainak 5/ - 8/ háritásait (fel, le, be, ki) tartalmazzák.*

1.



2.



3.



5.



6.



4.



7.



8.

