

Egidijus "Sei-i" Nasevičius

剛柔流

Goju-ryu Kihon: 3+1

基本

2010-2016 © 誠意

Pirmoji redakcija: 2010 metų vasaris.

Papildyta: 2013 metų birželis.

Einamoji versija: 2016 metų birželis.

Ši elektroninė knyga nėra vadovėlis ar praktinio mokymo priemonė, ir autorius neprisiima jokios teisinės atsakomybės už čia aptariamus veiksmus arba jų panaudojimo pasekmes. Prašome praktikuoti tik savo atsakomybe bei nuožiūra ir tik prižiūrint kvalifikuotam treneriui.

Jokia knygos dalis negali būti publikuojama be autoriaus sutikimo. Cituojant privalu nurodyti autorių ir šaltinį.

Iliustracijos tekstams panaudotos nekomerciniais tikslais ir iš atvirų interneto šaltinių, nežinant jų nuosavybės ir autorystės, todėl, atsiradus teisėtiems jų savininkams, jos gali būti išimtos jų autorių ar savininkų prašymu.

Susisiekti su autoriumi galima el.p. seiikankempo@gmail.com

Mano Okinawa Goju-ryu Jundokan karate mokytojui

Bob Honibal –

su padėka už visas asmenines treniruotes, begalinę kantrybę ir išskirtinį dėmesį mane mokant

TURINYS

Ižanga	6
Natūralios stovėsenos – <i>shizen-tai</i>	9
<i>musubi-dachi, heiko-dachi, heisoku-dachi</i> <i>+ hachiji-dachi</i>	
Stovėsenos – <i>tachi-waza</i>	11
<i>sanchin-dachi, nekoashi-dachi, shiko-dachi</i> <i>+ zenkutsu-dachi</i>	
Padėtys – <i>kamae</i>	14
<i>semete-gamae, kamae-te, maete-gamae</i> <i>+ shizen-no-gamae</i>	
Smūgiai kumščiu – <i>tsuki-waza</i>	17
<i>oi-zuki, gyaku-zuki, age-ura-zuki</i> <i>+ mawashi-zuki</i>	
Kirčiai plaštaka – <i>uchi-waza</i>	21
<i>uraken-uchi, tettsui-uchi, shotei-uchi</i> <i>+ shuto-uchi</i>	
Smūgiai alkūnėmis – <i>ate-waza</i>	27
<i>mae-hiji-ate, mawashi-empi-uchi, otoshi-hiji-ate</i> <i>+ yoko-empi-uchi</i>	
Spyriai – <i>keri-waza</i>	30
<i>kin-geri, mae-geri, kansetsu-geri</i> <i>+ hiza-geri</i>	
Gynybiniai veiksmai ("blokai") – <i>uke-waza</i>	37
<i>jodan-uke, chudan-uke, gedan-barai</i> <i>+ tora-guchi</i>	

Užlaužimai – <i>kansetsu-waza</i>	42
<i>ude-osae, kote-gaeshi, kote-hineri</i> <i>+ atama-mawashi</i>	
Metimai – <i>nage-waza</i>	46
<i>de-ashi-barai, o-soto-otoshi, koshi-nage,</i> <i>+ hiza-nage</i>	
Pagalbiniai ir kiti veiksmai – <i>fuku-waza</i>	50
<i>hikite, fumikomi-ashi, atama</i> <i>+ tai</i>	
Pabaigai	55
Sąvokų žodynelis	56

Ižanga

Klausimas: kiek technikos yra dar pakankamai, o kiek jau perdaug?

Bokse iš esmės yra 3 smūgiai (tiesusis, horizontalus kablys ir vertikalus kablys iš apačios), kai dar kiti skaičiuoja, kad čia išvis esantis tik vienas ir tas pats smūgis kumščiu, kai dar kitiems - bent jau pustuzinis gaunasi (minėtieji 3 sudubliuoti, nes priekine arba galine ranka, todėl ir pavadinimai skiriasi: *jab, cross, hook, swing, 2 uppercut*).

Ir boksininkai dėl to kompleksų nejaučia ir yra pilnai laimingi tiek teturėdami - duoda į galvą visiems norintiems (ir to nelabai norintiems), jei tik paprašo arba prisiprašo. O dar koks karate "tradicionalistas" ar taekwondo entuziastas vien tik spyrių savo sistemoje tai priskaičiuotų pussimtį, nors pastarieji kažkodėl netgi savo sportinėse varžybose dažnai išsiverčia vos su varganu keletu, kurie lengviausiai padeda taškus pelnyti.

Tai kiek gi yra tas "gana", ir kiek galima laikyti dar bazine, t.y. šia prasme būtina ar tikrai reikalinga, technika? Kiek yra tas "pakankamai"?

Pabandysiu gal kiek laisvai traktuoti *Goju-ryu* karate bazinę techniką (*kihon* kaip *waza*), kad ji taptų universalesnė ir suprantama kitų mokyklų bei stilių *karateka*, ir atrūšiuoti ją į grupes tik po 3 (kaip ten *razbainykas* Tadas Blinda savo TV filme sakė: "skaičiuoju iki trijų, ba daugiau nemoku"?), pridėdamas dar priedo po vieną. Ir paaiškinsiu savo tokį šių technikų kiekvienai jų grupių būtent tokį parinkimą.

Iš esmės, mano galva, tiek yra visiškai pakankama *kihon* (technikos *waza* atidirbimui ir praktikavimui), jei atidirbta iki automatizmo, liejasi sklandžiai ir be nereikalingos įtampos, ir ši technika atlieka tą paskirtį, kuriai ji ir yra skirta.

Ir pastarasis kriterijus yra esminis - neužsižaiskite daug technikos besimokydami, ypač pradžioje, kuomet *kihon* savo pradinėje fazėje atrodo monotoniškas paprastume, todėl greitai atsibosta, ir norisi kokios nors šviežienos, po ko prasideda veikslių kolecionavimas.

Vis tik kovoje išties pageidautina vožtelėti vieną kartą, bet atsakančiai, nei bent jau tam pačiam rezultatui pasiekti atbambinti visą mokyklos arsenalą, nepamirštant ir kokios sudėtingiausios technikos, aprašytos tik kažkur *Hombu* dūlančiuose slaptuose *makimono* ritinėliuose.

Tačiau jei nesate *taisonai*, tikėtis nokauto vienu smūgiu irgi nederėtų - taip išstampytas japoniškas "vieno smūgio" principas *ikken hissatsu* vis tik atėjo iš *kenjutsu* į karate, ir pastarajai Okinavoje anksčiau nebuvo tiek būdingas dėl visai suprantamų objektyvių fiziologinių bei žmogaus kūno sandaros priežasčių, nes ne taip paprastai stipresnis priešininkas ir nokautuojamas, o silpnesni grėsmės ir taip nekelia. Bet tuzinas raundų po kelias minutes karate strategijose irgi nebuvo numatytas, nors dabar ne vienas sportinės karate stilius, reklamuojantis save "pilno kontakto", tą nuostatą ir bruka.

Čia mano išdėstomo *kihon* pagrindu galima drąsiai įsisavinti ir kitą, daug sudėtingesnę ar kombinacinę techniką bei veiksmus - jei tik yra noras ir poreikis. Gi, mano nuomone, mokinsys, užtikrintai demonstruojantis ir valdantis šią *kihon* techniką, puikiausiai jausis ne tik

treniruotėse ar sparinguose, bet ir egzaminuose, ar šie būtų kvalifikaciniai kokiai persiūtos spalvotos medžiagos juostai prie pažamos gauti, ar tai liestų nepadorų pasiūlymą jį mušti, o gal ir kojomis spardyti, ne pagal turimą treniruotėse užsirišamo po bamba *šniūrėko* spalvą.

Vis tik noriu atkreipti dėmesį, kol dar neįsibėgėjom: pirmiausia svarbi (a) *strategija*, kuri pasiekama tik mokyklai ar konkrečiam stiliui būdingais (b) *taktiniais* sprendimais, o šių praktiškai įrankiai tėra visa toji (c) *technika* (šie komponentai ir sudaro *kata* esmę) - ir ne atvirkščiai!

Tad nereikia per daug absoliutinti šio mano 3+1 sąrašo, idant nepamesti miško per medžius, kaip dažniausiai nutinka, pradėjus gilintis į "veiksmų paslaptis".

Ir dar viena labai svarbi pastaba bei paaiškinimas: o gi tai, kad aš esu įsitikinęs, kad *kihon* (praktinė visuma bazinių mokyklos veiksmų *waza*), *kata* (standartinis veiksmų kompleksas su pritaikymu *bunkai* pagal mokyklos strategiją ir taktiką) bei *kumite* (pasirengiamieji sparingai laisvai kovai) privalo būti ne tik žodžiais tarpusavyje susiję tiesiogiai ir vienas iš kito išplaukiantys!

Nes - o kam mokytis ir atidirbinėti tris *skirtingus* dalykus, iš kurių po to svarbesniu pelnytai tampa tik *kumite* (sparingų) technika, kai *kata* prireikia tik egzaminams, o *kihon* yra vos ne tik paties pono reikalas - kuomet turėtų pakakti vieno ir to paties, praktikuojamo skirtingais treniruočių metodais: *kihon*, *kata* ir *kumite*?

O tai reiškia, kad technika, kurią atidirbate *kihon* ir pritaikote *kumite*, privalo visiškai atitikti *kata* – veiksmas turi būti iš jos paimtas toks, koks yra ir kam yra *kata* skirtas.

Lygiai taip pat šitai turi užtikrinti, kad ir *kumite* po to panaudosite techniką, kurią atidirbote, jei tikrai atidirbote, *kihon*, ir kuri yra iš *kata*.



Goju-ryu karate stiliaus kūrėjas Miyagi Chojun stebi grupę mokinių, atliekančių saifa-gata

Galop, o kam tuomet *kata* iš viso reikalinga? Ar kam reikalingos *kihon* veiksmų kombinacijos, kurios visiškai neturi jokios prasmės *kumite*? Vien tik principams įsisavinti kaip banalūs fiziniai pratimai?

Todėl visa tai, ką čia išdėstau ir išvardinu, rasite ne tik su paaiškinimais, koks kokios technikos tikslas ir paskirtis, bet ir kitąkart – iš kokios *kata* paimtas.

Na, nebent įsivaizduoti, kad *kata* - mirę formalūs šokių be kardų kompleksai, tuomet aišku, kad kils klausimų, o kodėl ta ar kita sportinėse varžybose ir socialinės hierarchijos statuso įtvirtinimo peštynėse su mokyklos bendraklasiais tinkama technika mano yra “pamirštama“ nedovanotinai, nes juk taip gerai pelno taškus arba merginų pripažinimą?

Tiesa, o kodėl 3+1, o ne iškart 4?

Kad taip “gražiau skamba“, ar kad “keturi“ japoniškai skamba kaip ir “mirtis“ (*shi*), todėl vengtina, ar kad *Goju-ryu* karate stiliaus pagrindas yra *sanchin*, kur *san* yra “trys“?

Skirstau po tris, nes šias tipines bazines technikas *kihon* metu galima atidirbti serijoje vieną po kitos ir kaip kombinaciją, o daugiau kaip ir neverta, nes virš 3 smūgių (jei tiksliau - judesių) muštynėse jau mažina veiksmų efektyvumą, nes jos užsitęsia ir virsta arba peštynėmis, arba pasitašymu, arba - tiesiog pralaimėjimo galimybės artėja iki kritinio taško. Nors nesakau, kad pritvoti penktu ar dešimtu smūgiu negalima - vis tik tema ne apie tai.

O tas vienas papildomas pridedamas kaip dažniausiai “netipinė“ *Goju-ryu* technika, kuri arba papildo tas trejas, arba skiriasi ir yra išimtimi, kuri tik patvirtina taisyklę. Todėl ir toks pavadinimas: 3+1.

Visas iliustracijas tekstams stengiausi parinkti ne iš *Goju-ryu* karate stiliaus, bet kitų kovos metodų ir mokyklų bei stilių, norėdamas parodyti, kiek bazinė technika iš esmės visur panaši bei naudojama ir kitur. Galop, man *Goju-ryu* karate yra viskas, ką rasčiau ir kituose stiliuose ar kovos menuose, todėl tai – irgi viena iš priežasčių šį metodą praktikuoti ir mėgti.

Shizen-tai

Shizen-tai 自然体 - tai natūralios kūno padėtys.

Nereikia suprasti, kad čia stovite atsipūtę ir varnas besikaičiuoja. *Shizen-tai* svarbu yra būtent budrumas (*zanshin*). Tai padėtis, kuomet negalima naudoti taktikos sumetimais kovinės stovėsenos, tačiau nereiškia, kad esate nepasiruošęs atremti atakos ar į ją reaguoti.

Kūnas atpalaiduotas, rankos dažniausiai nuleistos žemyn, tačiau pasiruošę veikti. Pėdų padėtys:

1. **Musubi-dachi** 結び立 (*mazgo stovėseną*).

Kulnai kartu, pėdos nukreiptos į šalis. Galbūt pavadinimas dar sietinas ir su tuo, kad kulnai vis tik kartu, tarsi būtų surišti per čiurnas?

Ši padėtis dažniausiai naudojama susikaupimui (*tai-mokuso*) ir kartu formalioms padėtimis prieš ir po *kata* ar *pan.*, todėl ją įtraukiau čia pirmą. Tiesa, ją rastum ir kaip tarpinę poziciją *kata*, kur jos *bunkai* yra pilnai suprantamas ir pateisinamas - tarkime, *saifa-gata*.

Jei ji naudojama ne kaip tarpinė, o kaip parengiamoji padėtis, tai delnai papildėje vienas ant kito (dešinys apačioje) - dengia papildvę *tanden* ir žemiau esančius jautrius organus (ypač vyrams aktualu), todėl toks ir pavadinimas, lyg ant *keikogi* (treniruočių kostiumo) juostos mazgo jos būtų ir tarsi “susimazgę“. Kitais atvejais, kuomet ji yra tarpinė padėtis *kata* ar *kumite*, rankų padėtis gali būti ir kitokia.



Mabuni Kenwa (Shito-ryu karate)

2. Heiko-dachi 平行立 (“ploščias žingsnis”).

Pėdos pečių plotyje ir lygiagrečios viena kitai, kartais truputį pakreiptos kiek į vidų, kuomet lygiagretumas yra menamų tiesių, einančių per kulnus ir mažuosius pirštus, o ne per kulnus ir nykščius.

Ši ganėtinai agresyvoka padėtis (kuomet kumščiai sugniaužti, bet nesuspausti, rankos nuleistos išilgai siūlių ir kiek priekyje) Antrojo pasaulinio karo metu ir iki jo, esant gajam japoniškam militarizmui, buvo pagrindinė parengiamoji prieš kovą vietoje dabar dažniau naudojamos *musubi-dachi* (o *kihon-kumite* pradžioje – naudojama ir dabar dar).

Japoniškuose iš *Goju-ryu* išvestiniuose (*Goju-kai* bei *Kyokushinkai*) ar gimininguose (*Shito-ryu*) stiliuose - ji tokia vietoje *musubi-dachi* yra išlikusi iki dabar.

Kaip bebūtų, jei pirmoji *tachi* aktuali mokantis *kata*, tai šioji - jau ir *kumite*, kaip ir atidirbant technikas *kihon*'e vietoje ar beveik vietoje (t.y. su slydimais į šalis), o ne judėjimuose stovėsenose. *Saifa-gata* ji naudojama išvis kaip normali kovinė padėtis, atliekant veiksmus. Ir jei joks *kihon* be šios neapsieina, tad gal netgi ją derėtų rašyti kaip pačią pirmąją pagal svarbą.

3. Heisoku-dachi 閉足立 (uždarnos pėdos).

Pėdos suglaustos, tačiau turiu priminti, kad keliai visose *shizen-tai* yra atpalaiduoti ir nesurakinti. Padėtis dažnai naudojama kaip tarpinė *kata* (pvz., *shisochin-gata*) bei perėjimuose nuo vienos pozicijos link kitos (tuo atveju svoris paskirstomas ne tolygiai, o perkeliamas daugiau ant vienos ar kitos pėdos). Jei stovima, tai čia rankos dažniausiai yra ne paprastai nuleidžiamos, o plačiau į šalis pusiausvyrai palaikyti. Stovėseną įprastinė, kas mėgsta slidinėti nuo kalno.

+1. **Hachiji-dachi** 八字立 (*stovėti “aštuntuku”* - ne 8, kaip mums įprasta, o pagal *kanji* formą “aštuoni“, pastačius taip pėdas - 八).

Pėdos pečių plotyje ir nukreiptos į šalis. Kituose stiliuose šita stovėseną dar vadinama ir kaip *fudo-dachi* dėl stovumo.

Beje, ši stovėseną, dažnai kiek pasukus 45 laipsnių kampu, yra naudojama ir dziudo kaip pagrindinė bazinė metimams atlikti, tad ji savotiškai yra pereinanti nuo *shizen-tai* jau link *kamae-dachi* (kovinių padėčių). Būtent todėl visokios *renoji-dachi* ar panašios kitos *shizen-tai* padėties yra mažiau aktualios, į šį mano sąrašą neįtraukiamos, o ir turi savų trūkumų, apie kuriuos galima atskirai rašyti.

Goju-ryu šioji *tachi* nėra akcentuojama, mat čia pėdas stengiamasi daugiau kreipti į vidų (išskyrus *shiko-dachi* stovėseną - apie tai toliau), todėl šią ir pridėjau čia tik kaip priedą prie anos trijulės.

Tachi

Tachi-waza 立技 yra stovėsenos.

Iš esmės, tai kalba eina ne apie poziciją pilnai ir joje esančią rankų padėtį, o apie pagrindą – pėdų ir kojų. Rankų padėčiai skirtas yra *Kamae* skyrelis, ir jos aptariamoms toliau atskirai.

Tačiau nereikia įsivaizduoti, kad stovėsenoje tik stovima. Ne, joje judama, ir čia kalba mums kiša koją (sic!), nes žodžio šaknis akcentuoja tik statiškumą, kai tuo tarpu kūno masės centro perkėlimas turi įtakos sklandžiam ir lengvam judėjimui, o pėdomis užimtas plotas, kaip ir kūno masės centro aukštis nuo žemės – stovėsenos stabilumui.

Tai, kad *Goju-ryu* stovėsenose įsišaknijama, irgi nereiškia, kad įaugate pėdomis į žemę ir prarandate savo judrumą. *Quanfa* (*kung-fu*) sakoma: “pėda stoja tvirta, koja žengia lengvai” – šio principo ir derėtų laikytis. Ne veltui *quanfa* sistemose kinų kalba “bu4” 步 yra ne “stovėseną”, o “žingsnis” (jap. *ho, bu, fu; aru*).

Būtent padėčių keitimas ir judėjimas, o ne vien teisinga struktūra stovėsenoje, atidirbamas ne tik *kihon*, bet ir *tachi-gata*. Palyginimui, *Goju-ryu* “anūkai” *Kyokushinkai* šiam reikalui turi jau dvi *kata*: pirmoji skirta visoms stovėsenoms ir jų tarpusavio ryšiams, kai antroji *kata* – judėjimui jose atidirbti.

1. Sanchin-dachi 三戦立 (*trijų kovų stovėseną*) arba “šleivukų”, “meškiukų” ar “smėlio laikrodžio”.

Pėdos pečių plotyje, viena žengusi žingsnelį pirmyn (priekinės kulnas yra vos už linijos, už kurios yra galinės nykštys), priekinė pasukta į vidų labiau nei galinė. Šlaunys minimuoja galimybę gauti spyrių į tarpkoją.

Tai pagrindinė kovinė *Goju-ryu* stovėseną, skirta artimai kovai, kuo *Goju-ryu* strategija ir pasižymi. Be šios stovėsenos joks *Goju-ryu* neįsivaizduojamas. Apie šią stovėseną, atėjusią iš *sanchin-gata* (alternatyvinis pavadinimas būtų “trijų įtempimų”), galima prirašyti romanus. Tai gal ir nerašysiu.

Kaip bebūtų, tai yra *Goju-ryu* stovėseną Nr.1 – galima sakyti, kad visas *Goju-ryu* prasideda ir baigiasi *sanchin*. Nes būtent iš bazinio parengiamojo *kata* komplekso *sanchin-*

gata ši stovėseną ir ateina, kuriame praktikuojami trys esminiai įtempimai (iš čia ir kata vardas: *trys kovos*) ir energijos generavimo būdai, naudojami *Baihe-quan* ir *Goju-ryu*.

2. Nekoashi-dachi 猫足立 (*katės pėdos stovėseną*).

Goju-ryu ji yra tarpinė tarp kitur, tarkime *Kyokushinkai* ar *Shotokan*, įprastų dviejų stovėsenų: *kokutsu-dachi* (nukreiptos atgal) ir *nekoashi-dachi* - priekinė blauzda yra statmena grindims, svoris ant galinės kojos, dubuo paduotas atgal, priekinė koja remiasi pėdos priekiu, kulnas vos pakeltas, koja dengia tarpkoją, galinė pėda pasukta pusiau į šalį.

Tai buvo mėgstamiausia *Yamaguchi* „Neko“ *Gogen* kovinė stovėseną, todėl nenuostabu, kad ir jo *Goju-kai* stilius *kumite* šią naudoja itin dažnai.

Goju-ryu ji iš esmės naudojama irgi, bet dažniau kaip tik gynyboje ir trumpam, kuomet atsitraukiama ar pasitraukiama nuo atakos, nes leidžia sutaupti traukimuisi vietos, nenutolti ir nenutraukti per daug artimos distancijos, o kartu ir iš šios padėties žaibiškai kontratakuoti – kaip ir priklauso pagal *Goju-ryu* strategiją: tiek ir spyriu priekine koja, tiek ir žingsniu priekine pirmyn su ataka rankomis.

Panašus principas ir ši stovėseną, tik aukštesnė, tačiau kaip pagrindinė kovinė, naudojama tradiciškai ir *muaythai*. O *Goju-ryu* ši stovėseną yra ne tik pradinėje *kata gekisai dai-ni*, bet ir judriame komplekse *saifa-gata* bei kontratakuojančiame *shisochi-gata*.

3. Shiko-dachi 四股立 (*keturių kraštinių stovėseną*).

Ironiška, kad antrasis *kanji* 股 reiškia dar ir tarpkoją, nors būtent spyrio į ją ir prašosi. Nes dar šioji stovėseną dėl tokio išžergimo yra vadinama raitelio (kuomet nenaudojama *kiba-dachi*, kuri išties yra raitelio), ypač *quanfa* sistemoje (kin. *mabu*), nes tarsi esate raitomis apžergę žirgą, arba dar ir sutinkama kaip pagrindinė kovinė sumo dėl didelio stovėsenos ir padėties stabilumo, kuris itin aktualus imtynėse.

Čia pėdos stovi dviejų pečių plotyje, pasuktos į šalis, esate pritūpę tiek, kad, ištiesus ir nuleidus rankas, kumščiai būtų virš kelių kumščio aukštyje virš jų, o keliai išsukami atgal ir į išorę, dubuo atpalaiduotas ir pastūmėtas atgal (išriestas), krūtinė atlošta. Jei norite atsistoti į ją tiksliai, tai atsistokite veidu į sieną, atremkite pėdų nykščius į ją atitinkamame plotyje vienas nuo kito ir pritūpkite, kiek reikia.

Ši stovėseną yra dar vadinama „stovėsenų motina“, mat iš jos galima pagimdyti kitas: pasisukus 45 laipsnių kampu ir perkėlus svorį 60-70 proc. ant priekinės kojos - *zenkutsu-dachi* (žr. toliau), o vieną pėdą perstumus prieš save į priekį - *nekoashi-dachi* (žr. aukščiau).

Bet nereiktų nurašyti šios stovėsenos kaip vien tik treniruotėms skirtos! Ji puikiausiai naudojama, tik, aišku, ne frontaliai, kur antrasis aukščiau minėtas *kanji* tiesiog rėkia priešininkui, į kur šiam reiktų tučtuojau spirti, kai kas nors taip išsižergusiai prieš ją atsistoja

– o pasukus 45 laipsnių kampu (priekinė pėda tiesiai, antroji - statmenai atakos linijai) arba šonu: tiek ir tolimoje distancijoje, kuomet rankose ilgas ginklas (pvz. ietis ar pan. - tuomet ir spyriai į tarpkoją nebaisūs, tačiau stabilumas, kai jo čia reikia, užtikrintas), tiek ir artimoje bei glaudžioje, kuomet priešininkas traukiamas į save, stumiamas ar kitaip išbalansuojamas ir griauamas, ir tenka pačiam pažeminti kūno centrą (tuomet spyriai į tarpkoją priešininkui nelabai galvoje būna), o ne lenktis, rizikuojant prarasti pusiausvyrą.

Ne veltui *seiyunchin-gata*, kuri skirta visumoje daugiausiai būtent artimai kovai ir imtynių veiksmams įsisavinti, *shiko-dachi* yra vyraujanti stovėseną.



Mabu (raitelio arba shiho-dachi) ir gunbu (lankininko arba zenkutsu-dachi) bazinės stovėsenos quanfa

+1. Zenkutsu-dachi 前屈立 (*pirmyn nukreipta stovėseną*), arba *quanfa* dar vadinama lankininko (kin. *gunbu*) stovėseną.

Pakreipta - reiškia, kad liemuo statmenas grindims, tačiau kojomis tai yra atliktas įtūpstas, kur svoris, aišku, yra ženkliai daugiau (60-70%) ant priekinės pėdos. Pėdos pečių plotyje (jei žiūrėti iš priekio), atstumas tarp jų - iki dviejų pėdų (toks, koks yra ir *shiko-dachi*).

Iki *Goju-ryu* mokyklos atsiradimo, *Nahate* šioji nebuvo iš esmės labai naudojama kaip pagrindinė (todėl ir neįeina į trejetuką), nes tokia padėtis yra daugiau tik tarpinė, kadangi joje stabilumas išilgai yra itin didelis, o va šoninis - gana prastas (pakirtimas iš šono joje pavojingas).

Tačiau *zenkutsu-dachi* yra dėl to puiki stovėseną – agresyvi ir atakuojanti, kuri visiškai atitinka jau *Goju-ryu* strategiją, nes kaip tik leidžia greitai sumažinti atstumą iki priešininko ir sueiti į artimą kovą, užuot darius link jo kelis žingsnelius.

Shisochin-gata, kuri yra “aukščiau“ anksčiau minėtų *sanchin* ir *seiyunchin*, tai *zenkutsu-dachi* paskirtis, kaip įtūpstas ir agresyvus kūno masės perkėlimas į smūgio ar atakos

zoną sustiprinant savo ataką dar ir mase (pvz., savo alkūne laužiant ištiestą priešininko alkūnę iš išorės), yra itin pabrėžiama.

Kuomet įtūpstas ne toks gilus ir stovėseną trumpesnė, ji dar turi variantą, vadinamą “pusine“ *zenkutsu-dachi* arba *han-zenkutsu-dachi*.

Kamae

Kamae 構 (*rėmas, konstrukcija, struktūra*) yra kovinė pozicija.

Jei *tachi* yra poezijos apačia, pati stovėseną, tai *kamae* - tai iš esmės stovėsenos viršus, kur svarbi racionali ir atitinkanti nuolat besikeičiančią kovos situaciją rankų, o su ja ir visos struktūros, einančios nuo pagrindo *tachi*, padėtis.

Iškart pasakysiu: taip vadinamą boksininko stovėseną palikime boksininkams - ten kita dinamika ir kitokios taisyklės. Juolab, kad ir jie turi bent trejas, o ne vieną, kurią iškreiptai nuolat plakatuose pozuodami pusnuogiai demonstruoja įvairūs “bulšidistai”.

O kas gi būdinga *Goju-ryu*?

1. Semete-gamae 攻手構 (*ataikai parengtos rankos padėtis*).

Rankų padėtis kaip *sanchin-gata*, pasirošus atakai (viena iš trijų struktūrinių *kata* įtempimų padėčių): priekinė ranka atlikusi *uchi-uke*, galinė “užtaisyta” smūgiui, atitraukus kumštį prie krūtinės.

Iš esmės, ši padėtis yra daugiausiai naudojama standartizuotose treniruotėse su partneriu. Tačiau kartu kaip *kihon* ji pratina ir prie *kumite* naudotino principo, kuomet užtaisoma tokioje tarpinėje padėtyje kontratakai (plačiąja prasme - ir kaip *hikite* principas, apie kurį bus vėliau), tad vien tik kaip treniruočių pratimo nurašyti jos irgi nereiktų.

2. Kamae-te 構手 (*kovinė rankų padėtis*).

Pagal pavadinimą aišku, kad tai ir yra pagrindinė rankų padėtis kovojant: rankos sulenktos maždaug stačiu kampu per alkūnes, priekinis dilbis dengia kūną iš priekio, žemyn nukreipta alkūnė - šonkaulius, kumštis - gerklę; galinis dilbis dengia kūną iš šono, alkūnė - šonkaulius, dilbis ir kumštis (riešas) - spindulinį rezginį.

Jeį pakelti kumščius aukščiau, tai padėtis bus artima boksininko rankų padėčiai. Tačiau čia tenka vis tik žemiau nuleisti link spindulinio rezginio, kuris yra “viršaus” (*jodan*) ir

“apačios“ (*gedan*) savotiška pasienio zona, kadangi *Goju-ryu*, skirtingai nuo bokso, smūgiai ne tik žemiau juostos leistini, bet ir pageidautini.

Galop, tokia padėtis tėra neutrali - artimoje kovoje rankos ne ilsisi pozicijoje, o turi ką veikti, tad kokia tuomet dar ten *kamae* būtų?

Shorin-ryu, ypač japoniškame variante *Shotokan*, kumščiai yra dar labiau nuleisti - panašu lyg laikomas įsivaizduojamas “šmaiseris“. Suprantama kodėl - jie, skirtingai nuo *Goju-ryu*, mėgsta tolimas distancijas, jiems kelti aukštai link galvos plaštakų nereikia, nes kojos pareis iš apačios, o jas pasitikti reikia iš anksto.

Motobu Choki, kuris tarpukaryje karate plintant į Japoniją iš Okinavos konsultavo tiek *Mabuni Kenwa (Shito-ryu)*, tiek ir *Ohtsuka Hiranori (Wado-ryu)*, nemėgdavo atitraukinėti galinės rankos užtaisymui į *semete-gamae*, dažnai atakuodavo priekine (angl. *jab*), kai blokuodavo galine (*gyaku-uke*), todėl jo *kamae* buvo irgi pakoreguota: priekinis kumštis ne pusiau pasuktas, o delnu į save, dengia galvą, kuomet galinis pritrauktas arčiau priekinės alkūnės - tai irgi savotiška pugilistų (senojo bokso, kuomet kovota be apribojimų ir be pirštinių) rankų padėtis. Išties būtų įdomu palyginti senąjį boksą ir karate, nes dažnai supriešinama dabar tai, kas anuomet atrodė labai ir labai panašiai.

Šią *kamae* taip pat lengva transformuoti ir į padėtį atvirais delnais: priekinės rankos pirštai nukreipiami aukštyn, o į priekį atsukama delno briauna (*shuto*), kai galinės rankos plaštaka arba yra prie spindulinio rezginio delno aukštyn ir pirštais pirmyn, arba atkartoja padėtį, analogišką priekinei plaštakai.

3. **Maete-gamae** 前手構 (*priešakinė rankų padėtis*).

Angliškai ši plaštakų, nes čia jau nebe kumščiai, padėtis dar vadinama *fence* (užtvaras), ir ypač ji naudojama savigynoje - nes čia tarsi pastatote atitvarą ir demonstruodami taikingumą (delnai gi, ne kumščiai!), atsiribojate nuo agresyviai nusiteikusio oponento, jį tokiu gestu ramindami. Alkūnės nukreiptos žemyn, delnai į priekį, vienas gali būti kiek labiau pirmyn, ypač, jei esate pusiau pasisukę.

Padėtis puikiai tinka imtis (tai pagrindinė imtynininkų *kamae* iki sučiupimo atlikimo), čiupti jo galūnes, gerai tinka prakišti priešininkui netikėtą smūgį (angl. *sucker punch*), smogti alkūne į pažiaunę. Tad liudininkus iš šalies ji taikingumu įtikina, gal netgi kokį mėgėją įsiau drinusį peštuką ir apramina, bet mane, tarkime, tai iškart verčia suklusti ir labiau susikaupti - kaip tik dėl to, kad ji yra savo esme klastinga, savotiška “angis užantyje“.

Gal todėl derėtų ją rašyti vis tik kaip Nr.1? Bent jau man, ji daug patogesnė ir už tas “kanonines“ *seme-te* ir *kamae-te*.

Jos trūkumas – prastai tinka tuomet, jei priešininkas ginkluotas peiliu ar panašiu instrumentu, nes lieka neapsaugoti pjūviams su mostais ne tik pirštai, bet ir venos prie riešų. Tokiu atveju derėtų nuo šios “ei, viskas tvarkoje“ padėties pereiti prie “vai, vai, tik nemuškite“: pirštai susigniauzia (tik nesusispaudžia), o šie pusiau-kumščiai pasisuka vidinėmis riešo pusėmis į vidų ir keliauja prie žandikaulių, dengdami dar ir kaklo arterijas.

Deja, bet trūkumas čia ir vėl yra – rankos per arti kūno, ir jos užtruktų daugiau, perimdamos atakuojančią ranką pusiaukelėje. Tai dalinai kompensuoja jų atitolinimas iki pusiau sulenktų alkūnių - pozicija tuomet darosi panaši į rankų padėtį, esančią *sanchin* su dviem *chudan-uke* blokais (taip grįžtame prie Goju-ryu “kanonų”).

Trūkumas? Na, galimas apeinantis ranką judesys su peiliu puslankiu ir grįžtamojoje fazėje plovimas per dilbių vidines puses.

Todėl sakau: idealių rankų padėčių (*kamae*) nėra iš viso. Tiesiog *kamae* turi atitikti situaciją ir taktinius uždavinius. Žinodami pozicijų trūkumus, galite apsisaugoti nuo to, kad juos priešininkas išnaudos prieš jus.

+1. **Shizen-no-gamae** 自然の構 (*natūralios padėties pasirengimas*).

Tai net ne kovinė padėtis, o natūrali pozicija, rankos nuleistos, kuomet šių kelti neišeina dėl taktinių sumetimų, tačiau tenka būti budriam ir pasirengusiam kovai - apie tai rašiau aukščiau prie *shizen-tai*.

Variantai gali būti tokie pusiau tarpiniai link kovinio, jei kūno kalba ir žodžiai leidžia tą atlikti: tarkime, vienas delnas arčiau tarpkojo ir jį saugo, kitas – kasosi smakrą (“hm... sakai, kad taip... hm...”). Tokia rankų padėtis, vadinama angl. *low guard* (žemas saugojimasis) dabar bokse jau nebepraktikuojama, nors buvo itin mėgstama legendinio Muhammad Ali (Cassius Clay).

Jeį patinka filmai su Steven Seagal, tai gal atkreipėte dėmesį, kaip jis laiko rankas: arba sukryžiuotas prie bambos, arba lyg apglėbęs viena kitą prie krūtinės.



Steven Seagal (kairėje) ir Ja Rule filme "Half Past Dead"

Šiame paveikslėlyje Steven Seagal *kamae* yra geresnė, rankos laisvesnės, o va dešinėje Ja Rule - prastesnė, nes jo dešinė plaštaka užstrigusi kairės pažastyje. Kita vertus, prastesnė, bet ne tokia ir bloga, kaip kad jei kairė plaštaka būtų virš dešinio žasto, šį dar labiau blokuodama.

Visumoje bendras principas šiai *kamae* - jokio akivaizdaus *kamae*.

Tsuki

Kalbant apie smūgius ranka (*seme-waza* arba *atakuojanti technika*), juos galima suskirstyti į tris dalis pagal atlikimo principus (*tsuki*, *uchi*, *ate*), o šias - dar į tris dalis pagal atakos lygius (*jodan*, *chudan*, *gedan*), kurias, savo ruožtu - dar į tris, ir t.t.

Tsuki-waza 突技 yra prasismelkiantys, nukreipti pirmyn smūgiai kumščiu.

1. **Oi-zuki** 追突 (*priekinis smūgis*).

Smūgis kumščiu priešakine ranka, bokse angl. *jab* (“džebas“), tačiau dinamika čia kita, kad taip iš tikro būtų vadinamas: žingsnis, pėda atsistojo tvirtai, smūgis priekine ranka, kuri prieš tai buvo galine.

Kadangi Goju-ryu labiau akcentuojamas išsisknijimas, tai *oi-zuki* vadinamas ir smūgis priekine ranka, kuomet tas formaliai žingsnis ir nebuvo žengtas prieš tai (kitur vadinama tai *kizami-zuki* arba angliškai bokse tuo mano minėtu “džebu“ - *jab*). Tad, formalistams, galima pasakyti, kad šiuo atveju apjungiu bent du smūgius į vieną.

Tačiau galima dar kitaip skaičiuoti, nes *oi-zuki*, kaip ir kiti tiesūs smūgiai, gali eiti į tris lygius: *jodan* (viršutinis: galva, kaklas, pečiai), *chudan* (vidurinis: liemuo arba krūtinės lasta) ir *gedan* (apatinis: nuo šonkaulių žemyn). Pastarasis turi kiek kitą dinamiką, nei aniedu, kadangi dažniausiai atliekamas *shiko-dachi* ir jo metu į smūgį ir šią poziciją tarsi krentama kūno centru atsipalaidavusiai žemyn iš, tarkime, *sanchin-dachi*, o ne generuojama jėga, atsispiriant nuo pėdų ir nukreipiant dubeniu.

Jodan (į galvą) kumščiu yra bene efektyviausias iš trijulės - kur tvirtu kumščiu bepataikius, o efektas vienoks ar kitoks bus (tik į dantis neverta taikyti - gali likti susmigę į krumplius). Tiesa, viena išlyga yra itin svarbi: jei kumštis teisingai suformuotas, teisinga struktūra, vektoriai.

Žodžiu, treniruotas ir atidirbtas, nes priešingu atveju siūlyčiau arba užsimauti bokso pirštines, arba užsidėti kastetą, arba bent jau plaštakas susibintuoti, kad jos “nepabirtų“. O

dar geriau - naudoti delno pagrindą (jap. *shotei* arba *teisho*). Kaukuolė mat nėra labai palanki visiems tiems plaštakos kauliukams, jei nepataikote krumpliukais.

Chudan-zuki pasirinkimas skurdesnis, bet už tai saugesnis - aplink raumenys. Tad taikyti verta iš esmės į spindulinį rezginį, o ten pataikyti irgi dar reikia. Privalumas - toje vietoje kaip tik sueina kelios gynybos zonos (*gedan* su *chudan* - kituose stiliuose jos sueina per juosmenį), todėl kitąkart priešininkas susimėto netikėtai, ar čia gintis numušant žemyn (*gedan-barai*), ar į šoną, ir kurį (*soto-uke* ar *uchi-uke*), ar atmušinėti ir nukreipti iš apačios (*chudan-uke*) – kai daug variantų, tai ir automatika pastringa.

Kaip bebūtų, ar dėl šios priežasties, ar dėl kitos, tačiau *chudan-zuki* variantas yra visur vyraujantis *kata* kaip bazinis, kuris vis tik nereiškia, kad smogiama tik į liemenį, o rodo, kad smūgis gali būti ir į kitus lygius, kuomet *jodan-zuki* ar *gedan-zuki* vis tik parodo konkretesnį *bunkai*.

Mano galva, kaip *jodan-shotei-uchi* (delnu į smakrą) yra parankesnis už *jodan-seiken-zuki* (kumščiu į galvą), taip ir *mae-hiji-ate* (alkūne į spindulinį rezginį pirmyn) vis tik yra ženkliai efektyviau už *chudan-seiken-zuki* (kumščiu tiesus į spindulinį rezginį). Bet čia - skonio ir treniruotumo reikalas. Neperšu.

2. Gyaku-zuki 逆突 (*smūgis galine ranka*).

Tiesus smūgis galine ranka bokse vadinamas angl. *cross*. Pats dažniausias variantas - atliekamas iš *zenkutsu-dachi* ar stojantis į ją priekine pėda. Kita vertus, yra ir variantas su žingsniu, kaip ir *oi-zuki* atveju (atidirbama *fukyu-gata*, sutinkamas *bunkai* kaip *atemi* jau artimiausioje *saifa-gata*, ir pan.).

Oi-zuki ir *gyaku-zuki* – tai kaip du broliai, vienas be kito negali. Tie variantai, kurie dažnesni, daro savotiškai netgi *gyaku-zuki* stipresniu pradedantiems už *oi-zuki*, nes sukimosi momentas didesnis, o kūno masė judėjime, kas dažniausiai lydi *oi-zuki*, dar būna neišmokta panaudoti, todėl pradedantiems būna lengviau generuoti palyginus didesnę jėgą per *gyaku-zuki*, todėl gal netgi todėl derėtų šį rašyti kaip Nr.1 vietoje *oi-zuki*.

3. Age-zuki 上突 (*kylantis smūgis*) arba, jei tiksliau, **age-ura-zuki** (*kylantis smūgis apverstu kumščiu*) 上裏突, bokse angl. *uppercut* (“aperkotas”).

Trečiuoju aš pasirinkau būtent šią variantą, nors tiek *age-zuki* (kylantis tiesus į smakrą), tiek ir *ura-zuki* (apverstu kumščiu tiesus - į spindulinį rezginį) yra kaip ir du skirtingi, nors ir giminingi, smūgiai, kartais pavadinami *shita-zuki*. Čia gi smūgis atliekamas trumpoje distancijoje, eina iš apačios aukštyn į smakrą, alkūnė sulenkta stačiu kampu, kumštis delnu nukreiptas į save, geriausia, kai esate pasisukę šonu į priešininką ir stovite *shiko-dachi*.

Būtent toks variantas sutinkamas *seiyunchin-gata*, o ir jo *bunkai* efektyvus ir įtikinamas. Aišku, kiti šio smūgio variantai iš *sanchin-dachi*, tarkime, yra puiki parengiamoji smūgiu *atemi* technika, skirta artimai kovai (vėlgi - o tai yra pagal *Goju-ryu* strategiją).



Muay-thai: kombinacija Yo Khao Prasumaru iš tradicinio Mae Mai komplekso

+1. Mawashi-zuki 円形突 arba *furi-zuki* (*lenktas smūgis*).

Smūgis puslankiu, kuris bokse vadinamas angl. *swing*, kur yra, ko gero, ne tik esminis, bet ir stipriausias smūgis.

Prisipažinsiu, kad ilgai galvojau, ką pirmiau įdėti kaip Nr.3 techniką, kol *kata* nepašnibždėjo atsakymo – kad nerasi *kata* tokio smūgio. O va prie *bonus* aš linkęs pridėti tuomet kaip gana netipinę techniką (todėl ir tema vadinasi “3+1“, o ne tiesiog “4“ ar pan.).

Pasirinkau šią, nes man ji yra pagalbinė prie anų aukščiau išvardintų - vis tik karate judama nuo atakos ašies į šalis, todėl būtinybės atakuoti kabliais ir iš šonų priešininką, kaip tai būdinga bokse (patikslinu: dabartiniame sportiniame, nuo markizo iš Queensberry taisyklių laikų), nėra, nes tiesė – trumpiausias atstumas nuo savo kūno link priešininko kūno, kuria kumštis ir juda.

Bet kartais nutinka tokie atvejai, kai prireikia pakabliuoti, tiesa? Juolab, kad *Goju-ryu* “jaunesniosios pusseserės“ *Uechi-ryu* stiliuje *mawashi-zuki* įeina netgi į *jumbi-undo* (parengiamųjų pratimų) kompleksą.

Kiti vietoje *mawashi-zuki* pasirinkimai buvo tokie, ir paaiškinsiu, kodėl atmečiau:

- *Choku-zuki* 直突 - tiesiog tiesus smūgis, stovint vietoje. Tai bazinė technika, skirta dinamikos atidirbimui. Realiai ją keičia “broliukai tsukiukai“ oi ir gyaku, kurie yra artimesni kovos tikrovei.

- *Age-zuki* 上突 - kylantis tiesus smūgis. Na ir velniam, klausiu? Jei yra *jodan-zuki*, tai kam vargti su tais “niuansais“, ypač pradžioje? Džiaugiuosi, jei juos randate. *Kihon*, kaip sakiau, reikia paprastumo ir aiškumo. Užginčykite, kad neteisus, šiojo neįtraukdamas?

- *Ura-zuki* 裏突 - apverstas, delnas kumštyje nukreiptas aukštyn. Ir jo giminaitis -

- *Tate-zuki* 立突 - vertikalus kumštis (t.y. nykštys nukreiptas aukštyn). Abu šie smūgiai jau yra paprastame *tsuki*! Atkreipkite dėmesį: kai ranka juda nuo krūtinės pirmyn, atliekate *ura-zuki*, kol alkūnė per kumštį tik nutolusi nuo liemens. Tęsiant tipišką *oi-zuki* ar *gyaku-zuki*, pasisukdamas kumštis ir vėl atlieka *tate-zuki*, iki išsities pilnai. Tad kam ta garbė įtraukti juos į sąrašą, jei jie yra jau jame? Nors va *ura-zuki* yra akivaizdus kad ir *saifa-gata*. Bet kad tame bunkai kitaip ir neišeina vožtelėti į galvą, pritrauktą prie savo krūtinės.

- *Kage-zuki* 回突 - kablys, bokse vadinamas angl. *hook*, kuomet alkūnė sulenкта stačiu kampu, o smūgis eina iš šalies į vidų (priešininkui į šoną, pvz. kepenis - “ant alaus“). Šis smūgis buvo realus pretendentas jei ne į trejetuką, tai bent į papildomą vietą. Bet paskui prisiminiau, kad ogi kata *sanchin dai ni* šis atliekamas kaip *kage-zuki* tik *Goju-kai* variante (*Kyokushinkai* gerbėjai dabar ploja irgi katučių ir dėkoja Katukui – Yamaguchi Gogen, buvusiam Oyama Masutatsu mokytoju), o *Goju-ryu*, bent jau mano praktikuojamame *Jundokan*, vis tik kumštis ten po alkūne eina delnu aukštyn - pabandykite taip smogti į maišą, kad suprastumėte, kiek kenčia riešas, tad čia tikrai ne koks išvirkščias (*ura*) *kage-zuki*. Deja.

Kita vertus, jo dinamika labai jau artima baziniam *tsuki*, tad jo ir įtraukti nelabai verta buvo, o, vienok, man šis variantas gal netgi patinka labiau už *mawashi-zuki*, kuris nors ir greitesnis, ir, atrodytų, net dinamiškesnis, bet riešas kenčia labiau, skirtingai nuo *kage-zuki*, kur jis tvirtai ir tiesiai suderintas su dilbiu. Kitomis aplinkybėmis tikrai jis labiau nusipelnęs vietos sąrašė. *Shorin-ryu* stiliaus *pinan-gata* sutinkamas irgi, nors kiti *bunkai* jį traktuoja ne kaip smūgį, o metimo dalį.

- *Morote-tsuki* 双手突 - abejomis rankomis vienu metu. Dar variantas yra *yama-tsuki* 山突, kuris *Goju-ryu* dažniausiai vadinamas paprastai tiesiog *morote-zuki*, o *yama-zuki* yra į skirtingus lygius, kai kumščiai ne vienoje plokštumoje, kaip formaliame *morote-zuki*, tad kartais vadinamas kaip kombinaciniu arba *awase-zuki*.

Smūgis yra savotiškai “egzotiškas“, labai neįprastas, kad smogti abiem, o ir mosto įsibėgėjimui nėra, nors privalumas teoriškai aiškus - priešininko kūnas gauna dvigubą smūgį, kurio amortizuoti sulinkdamas po smūgio negali, nes kitas kumštis tuo pačiu metu sukuria smūginį šoką toje kūno dalyje, kuri turėtų nulinkti ir taip nupurtyti smūgio bangą.

Kaip bebūtų, nors *yama-zuki* sutinkamas jau netgi kata *gekisai-dai-ichi*, o *morote-zuki* - kad ir *saifa-gata*, bet man jis vis tiek ne prie širdies, nes nesuprantu, kam kamuotis, smogiant dvejomis rankomis, kuomet užtenka ir vienos? Pasiteisinimui iškreipiu savo mokytojo Bobo patarimą “*no wasted movement*“ (vengti bereikalingų judesių), nors čia jis už šitą iškraipymą ne vietoje gal į kuprą vožtelėtų man.

O kad *morote-zuki* yra dviejų *tsuki* kombinacija (*ura-zuki* ir *gyaku-zuki*), tai ramia širdimi į sąrašą neįtraukiau, nors *kata* kūrėjai mane, spėju, ir laikytų baisiai nusidėjusiu eretiku (ai, bet okinaviečiai - ne ispanai, Inkvizicijos neturėjo). Arba šiaip nemokša. Nes tuo

judesiu (kurį sutiksite ir *kata gekisai-dai-ichi*) iš tiesų pagal *bunkai* išsilaisvinama iš sučiupimo už riešo, o viršutinė ranka atlieka iškart ir kontrataką. Ir tuomet nėra svarbu reikalauti *kata* kanonuose, kad nei vienas kumštis neišsikištų labiau kito.

Uchi

Uchi-waza 打技 yra smūgiai ranka, kuriuos derėtų įvardinti kaip kirčius.

Noriu atkreipti dėmesį, kad skirstymas į *tsuki* kaip tiesių ir į *uchi* kaip lenktų, t.y. pagal trajektoriją, nelabai padeda, kadangi tiesus smūgis delno pagrindu bus vadinamas vis tiek *uchi*, o smūgis kumščiu puslankiu – *tsuki*.

Dar kai kurie stiliai smūgius alkūne priskiria prie *uchi-waza*, vadindami *empi-uchi*, tačiau aš išskiriu juos į atskirą kategoriją kaip *hiji-ate* (jap. tiek *empi*, tiek ir *hiji* - reiškia “alkūnė”), kadangi tai svarbi *Goju-ryu*. kaip artimos kovos stiliaus, būtent artimos kovos technikos dalis, tad apie juos dar bus toliau.

Tad kokie trys *uchi* nusipelnė mano dėmesio?

Pradėsiu nuo... kumščio. Taip, vis dar to paties, kadangi *tsuki-waza* ir buvo susijusi su juo.

Kaip bebūtų, bet karate meistrai ir kūrėjai pradedantiesiems visuomet pradžioje akcentavo kumštį, kas tradiciškai išlikę ir dabar, atidirbant bazinę techniką bendrai, o ne tik smūgius. Mat šitaip mokinukai turėjo mažiau galimybių susilaužyti pirštus, bandydami kad ir bet kaip blokuoti spyrius ar smūgius (ne veltui netgi *sanchin-gata* Miyagi Chojun dėka perdaryta iš atvirų plaštakų į sugniaužtus kumščius), o ir pastebėta, kad žmogus, vedinas pykčio ar adrenalino antplūdžio, muštynėse plaštaką sugniaužia automatiškai į kumščius.

Tad galima arba bandyti jį mokyti tą kumštį vis tik atgniaužti (kas ir daroma ilgesnių treniruočių metu, taip pat skatinant atsipalaiduoti), arba pradžiai bent jau išnaudoti tą fiziologinių ir psichologinių procesų, vykstančių organizme, nulemtą ypatybę ir pritaikyti techniką, skirtą smogti (*tsuki*) arba vožti (*uchi*) kumščiu.

Štai todėl ir aš pirmiau sudedu technikas, kurios išnaudoja kumštį, ir ne tik krumplius (*seiken*), bet ir kumščio pagrindą (*tettsui*). Galbūt besimokant tai, kas yra čia Nr.3, mano galva, eitų kaip Nr.1, ir netgi pirmiau visos *tsuki-waza*.

1. **Uraken** 裏拳 (*atvirkščias kumštis*).

Tai reiškia, kad smūgis atliekamas tais pačiais krumpliais kaip ir *tsuki*, tačiau ne tiesiai, o puslankiu. Iš esmės tėra du parankiausi tam būdai:

- kuomet dilbis *vertikalus* ir kirtis nukreiptas nuo savęs pirmyn: **mae-uraken-uchi** - *kirtis atvirkščiu kumščiu pirmyn*.

Tai dažniausiai *kata* (*gekisai, saifa, seiyunchin*, ir t. p.) sutinkamas kirtis. Trumpas, daug jėgos nereikalaujantis, staigus: nutaikytas į nosį (traukiant priešininką į save, kaip *saifa-gata*; arba po smūgio alkūne, kaip *gekisai*), arba, kombinacijoje po *uppercut* į smakrą, nutaikytas į gerklę (*seiyunchin*).

Kituose stiliuose (pvz. *Kyokushinkai*) yra dar šiojo variantai, įvairūs *ganmen-uraken* (nuo smakro pirmyn), ar *sayu-uraken* (stovint šonu), ar *oroshi-uraken* (iš už ausies dideliu mostu žemyn), bet jų dinamika labai jau neracionali ir ypač judėjimo amplitudės, ir daug bereikalingai iššvaistomos energijos, kad tik generuoti kuo didesnį smūgio impulsą.

Bet tai - ne mūsų stiliuje, kaip pasakytų *Goju-ryu*, nes *uraken* taktinė paskirtis, kaip paminėjau aukščiau, kita, o šiuos galima pilnai pakeisti racionalesne ir paprastesne technika.

- kuomet dilbis *horizontalus* - **yoko-uraken-uchi** - *smūgis atvirkščiu kumščiu puslankiu į išorę (t.y. šoninis atvirkščias kirtis kumščiu)*.

Dažniausi pažeidžiami taškai - smilkinys ir kepenys. Tačiau, mano galva, šis smūgis nėra tiek stiprus ir efektyvus, kaip žemiau minimas *tettsui*, kuriuo pilnai galima pakeisti šįjį. Bet aš šį variantą čia pažymiu vien todėl, kad, jei atlikti staigiai, jis yra ne nokautuojanti, o parengiamoji technika (*atemi*) kitiems veiksmams.

Kitos *uraken* kombinacijos, tame tarpe ir mostai su apsisukimu (hm...), kyla iš esmės iš šio horizontaliojo, bet, manau, jie yra per daug rizikingi, kad būtų galima tiek dažnai kovoje juos panaudoti ką nors nokautuojant. Varžybose taškų, aišku, galima gauti, juolab, kad ir rizika dėl nepavykusio bandymo maža. Jei kam aktualu. Kaip nukreipiančią techniką peštynėse pabandyti (sic!) atlikti - irgi gali pasisekti. Kartais.

Aišku, unikumų visokių yra, kurie dabar mano teiginius užginčys karštai rankomis gestikuliuodami ir nenustygdami vietoje, bet aš šiai gabiųjų kategorijai nepriklausau, tad... o ką aš žinau?

2. Tettsui 鉄槌 (geležinis kūjis). Kumščio pagrindas, o tiksliau – jo briauna mažylis pusėje, arba **kentsui** 铁锥 (geležinis kirtiklis).

Pats populiariausias, manau, yra variantas, kuris naudojamas *saifa-gata*: platus mostas bemaž ištiesta ranka prieš save, lanką brėžiant nuo priešingo dubens aukšty link ausies ir tuomet iškėlus virš galvos ir jau iš viršaus žemyn.

Šis judesys atidirbamas jau parengiamųjų pratimų ir apšilimo metu (*jumbi-undo*), o ir jį kiekvienas moka ir taip, sukdamas ranką iš peties - belieka tik sujungti su mostu kaip kūju

žemyn. Taikoma į viršugalvį (nelabai koks, manau, nors netikėtai galima pritvoti), nosį iš viršaus (geras vožtelėjimas - neretai nokautuojantis) ar raktikaulį (galima jį taip ir sulaužyti), arba sprandą, kuomet priešininkas sulenktas (nokautas yra itin tikėtinas, kaip ir kaklo slankstelių trauma).

Kiti variantai (įstriži, horizontalūs, iš vidaus į išorę ir atvirkščiai, ir pan.) dažnai atkartoja blokų ar kitų mostų amplitudes, tad mano didesnio dėmesio čia nenusipelno. Juolab, kad tais atvejais smūginiu įrankiu gali būti ne vien kumščio pagrindas, bet ir išorinė dilbio briauna.

Kaip bebūtų, bet kaip mosuoti kūju dažnai aiškinti ir nereikia, visi čia "kalviai", nors ne visi Ignotai, iš prigimties, o ir šitaip vožtelėti galima gana saugiai netgi į kokią plytą, norint ją suskaldyti. Proto ribose saugiai, aišku.

3. Shotei 掌底 arba **teisho** (kaip sako japonai: sukeitus dėmenis vietomis - sumos reikšmė nepasikeičia, ar ne?) – t. y. delno pagrindas.

Jei tam, kad smogtumei kumščiu, reikia išmokti ir teisingai kumštį sugniaužti, ir teisingai nukreipti, kad nepažeistum savo pirštų ar išsisuktum riešą, o ir krumplius kiek užgrūdinti nepakenktų, tai smogti delno pagrindu daug pasirengimo nereikia. Todėl tiesus *shotei-uchi* - bene populiariausia atakos rankomis į galvą technika savigynoje bei netgi ne civilėse kovinėse beginklėse sistemose.



William Ewart Fairbairn (kairėje), Defendu arba Gutterfighting, 1941m. britų armijos mokomajame filme savanoriams (Home Guard)

Šiojo smūgio pratęsimas - pirštais į akis, nes pirštai, smogus į smakrą, natūraliai akiduobėse atsiduria, tai kodėl ta proga nepasinaudoti?

Kiti *shotei* variantai - tai ir blokai bei numušimai delnu (ypač aiškiai matomi *tensho-gata*), įvairūs nustumimai, galvos (nukreipti į smakrą) atlošimai, bei, neretai, parengiamasis judesys, atliekant įvairius sučiupimus ar sugriebimus (tarkime, smūgis į tarpkojį ir “kabikų” sugriebimas bei jų rovimas). *Tora-guchi* arba *mawashi-uke* blokas, kaip viena iš skiriamųjų *Goju-ryu* blokavimo technikų ir stiliaus ypatumų, išmokstamų jau *sanchin-gata*, be *shotei* irgi neapsieina.

Netgi “paprastutė” *saiifa-gata* turi variantą, kuris suderina *tettsui-uchi* su *shotei-uchi*, kuomet žemai esančio (bandžiusio atlikti kojų sučiupimą ar apglėbimą) priešininko galva patiria tą nepalyginamą “malonumą”, smogiant “kūju” (*tettsui*) iš vienos pusės į jo galvą, padėtą ant “priekalo” (*shotei*), kuris irgi gali smogti į jo galvą iš kitos pusės tuo pačiu metu. Arba galimi dviejų “kūjų” ir dviejų “priekalų” variantai (pastarasis - ir per ausis, traumuojant ausų būgnelius).

Tad nors aš ir įrašiau jį paskutiniu į *uchi-waza* trejetuką, tačiau nebus per daug, jei dar kartą pasikartosiu – ši technika savigynos požiūriu yra daug svarbesnė ir už *tsuki-waza*.

Beje, iš anksčiau minėtos *maete-gamae* (delnai atstatyti į priekį), tai *shotei-uchi* atlikti paprasčiausia. Ir liudininkai bus kiek sumišę savo parodymuose vėliau, nes sunkiau įvardinti agresoriumi žmogų, kuris kumščiais nemosuoja, tiesa? Bet aš jums to nesakiau!

+1. **Shuto** 手刀 (ranka-kardas) – delno briauna.

Va tai tau, pasakysite, taigi *shuto* - vos ne vizitinė karate kortelė! Ir kaip čia nutiko, kad aš ją nugrūdau į galą, ir dar tik kaip “papildomą netipinę”? Juolab, jei jau apie kurį smūgį ir sakyti “kirtis”, tai tik apie šį!

O va taip ir nutiko: ši technika atrodo gražiai, ypač išreklamuota japonų, kuriems iš rankų išplėšė kardus (ne, ne amerikiečių generolas Douglas MacArthur 1945-ais - dar iki jo *Meiji* revoliucijos 1868-ais metu), tai jie rankelėmis pradėjo dar *jujutsu* ir *aikido* mostaguoti, lyg tos jų rankelės būtų kardai, o čia ir okinaviečiai jau 1922 metais su karate pasirodė. Papratimas - antra yda, kaip sakoma.

Tačiau *shuto-uchi* nėra tiek universali technika, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio. Ir reikalaujanti ne vienos dienos treniruočių, kad nors kiek taptų panašesne į kardą. Ir ji, mano galva, greičiau yra specifinė, ir va šiame vaidmenyje ji ir yra efektyviausia, nes kitus jos pritaikymus pilnai galima pakeisti kita technika, kuri bus efektyvesnė už *shuto*: arba galima saugiau ir stipriau smogti (*tettsui* - tarkime, į raktikaulį tiesiai), arba galima smogti tiksliau ir koncentruotai greičiau (*uraken* - į smilkinį).

Štai todėl aš ją perkeliu *kihon* tik į papildomą prie trijulės, kuri turi daugiau sąsajų su *tsuki-waza*: arba smogiama krumpliais (*uraken*) ar bent jau kumščiu (*tettsui*), arba trajektorija dažnai artima *tsuki* (kaip *shotei*) arba ją papildo (sugriebimai ir pan. technika).

Bene efektyviausi *shuto-uchi* yra horizontalūs ar įstriži iš vidaus į išorę - ką galima sutikti jau *gekisai-gata*, nors šioje smūgis vis tik daugiau atliekamas dilbio briauna (*wanto* 腕

刀 - “dilbis [kaip] kardas“). Tačiau šitą patį “išsivyniojantį“ ir visą kūną įtraukiantį judesį galima pritaikyti nukreipiant *shuto* į gerklę ar viršlūpį (panosę ar nosies pagrindą), traukiant priešininką į save.

O įstriži judesiai, einantys iš viršaus (iš vidaus ar išorės), tinka kirsti į miego arterijas - tik vienas reikalavimas tuomet akivaizdus: atlošti priešininkui galvą atgal ar į šoną, atidengiant jo kaklo arterijas. Todėl ir sakiau – specifinis.

Bet labai efektyviai *shuto-uchi* gali būti naudojamas ir kaip gynybinė technika blokuojant (kaip *shuto-uke*). Tačiau *Goju-ryu*, skirtingai nuo tolimesnę kovos distanciją pasirinkusių *Shorin-ryu* variantų (kaip *Shotokan*), *shuto-uke* nėra toks akivaizdus, kadangi *Goju-ryu* stiliuje stengiamasi ne numušti ar atmušti atakuojančią galūnę, o ją nukreipti ir sučiupti (*hikite*), todėl rastumėte kontaktą delno briauna kad ir *mawashi-uke*, bet to prilipimo vadinti kirčiu sunkiai pavyksta.

Trumpai, ką atmečiau, kaip tikrai ne pagrindinę (bazinę) techniką, ir kodėl:

- **Haito** 背刀 (*bukoji kardo geležtės pusė*) – plaštakos briauna prie nykščio.

Teoriškai tai – išvirkščias *shuto*, tačiau praktiškai iš pradedančiųjų reikalauja dar daugiau pasirengimo ir šios vietos užgrūdinimo, nei *shuto*. Vienintelis efektyvus pritaikymas yra į gerklę, stovint priešininkui už nugaros (toks judesys yra *saifa-gata* gale), tačiau ar reikia aiškinti, kokiomis aplinkybėmis tą tik galite atlikti, ir kiek tai turi prasmės civilinėje savigynoje? Taikytis taip į smilkinį, stovint iš priekio, neverta - per platus mostas, neracionalu, tam yra geresnių technikų ir trumpesnių.

- **Haishu** 背手 (*plokščioji geležtės pusė*) – plaštakos viršus (kita pusė, nei delnas).

Tinka blokuojant ar pliaukštelėjant dėmesio nukreipimui. Yra *uraken* - juo ir naudokitės, jei tikrai norite smogti ta pačia trajektorija tačiau su didesniu trauminiu poveikiu.

- **Koken** 小拳 (*mažasis kumštis*) arba **kakuto** (*gervės galva*) – tai sulenkto riešo viršus.

Tinka blokavimui, pritaikymas kaip ir *haishu*, sutinkamas tokioje paskirtyje tsuzukite (porinėje *gekisai-gata*), itin daug išnaudojamas *tensho-gata*, kur nuolat judesiuose keičia poroje *shotei*. Bet tiek iš jo realios naudos ir tėra. Nors atrodo gražiai, pripažįstu. Tačiau... ar tikrai jis tiek svarbus, kad patektų į trejetuką?

- **Hiraken** 平拳 (*plokščias kumštis*) – atstatyti 4 sulenktų pirštų sąnariai; **nakadaken** – didžiojo sąnarys, kyšantis iš kumščio; **ippon-ken** – smiliaus sąnarys.

Šie “plokštieji kumščiai“, visokios “drakono“ ar “fenikso akys“, tai atkartoti *tsuki* variantai. Jie yra specifiniai, *kata* labai dažnai paslėpti, atliekant tik įprastiniu kumščiu, todėl nenusipelnė čia būti išskirti kaip kuo nors ypatingi. Nors būtent tokį kumštį mėgo naudoti

peštukas Motobu Choki (įsivaizduokite, jis dar juo *makiwara* daužė!), o ir *Uechi-ryu* stiliuje *nakadaka-ken* yra priskiriamas bazinei technikai.

- **Kumade** 熊手 (*meškos letena*).

Atrodo kaip *hiraken*, bet smūgiuojama kaip *shotei* delno centru, tik dar sulenktus savo pirštų galus prie nagų barkšteli. Kaip *kihon* bazinė? Kurgi ne.

- **Seiryuto** (*jaučio nasrai*).

Tas pats, kas *shuto*, tik čia yra kampas, kur sueina *shuto* su *shotei*. Iš esmės tinkama tik kaip tiesus pirmyn iš *haishu-gamae* (kovinė rankų padėtis atviromis plaštakomis, kurių briaunos nukreiptos pirmyn), ir tik į raktikaulį. Kurį aukščiau įvardinta technika laužo sėkmingiau. Bet atsistumti nuo savęs, neva, smūgiuojant, aišku, kad galima.

- **Washide** (*erelio snapas*) – žiupsnis.

Tai priešinga *kakuto* pusė, “snapas“, nes smūgiuojama čia pirštų galais, suspaustais į žiupsnį. Technika traumatiškumu sau kiek saugesnė už žemiau einančią pirštų techniką. Aš tokiai, kaip ir iki jos atmetoms, dar nepribrendęs, kad nevertinu, akivaizdu.

Na, ir skyriaus pabaigai dar vienas atakos metodas, kuris kai kuriuose karate bei *quanfa* stiliuose yra tikrai bazinis:

- **Nukite** 贯手 arba 贯掌 (*ranka kaip ietis*) – ištiesti pirštai, bei variantai: **nihon** (dveji) bei **ippon** (vienas).

Atrodytų, kaip galima ignoruoti šitą *nukite* techniką, kuomet ją rastum ir *seiyunchin-gata*, ir *shisochin-gata*, ir kaip šios pradžia, ir taip *Goju-ryu* kažkada atrodė, o *Uechi-ryu* iki šiol atrodo, netgi *sanchin-gata*, be kurios iš viso stilius neįsivaizduojamas?! Ir šią techniką rastum netgi strategiškai panašiam kinų *Wing-tsun quan-fa* stiliuje!

Tai sėkmės susilaužant pirštus ją taikant, jei taip norisi atidirbinėti *kihon* kaip bazinę. Ir nepamirškite treniruotis kuo sunkiau ir intensyviau - artritas senatvėje (ar kiek anksčiau) bus garantuotas.

Tad kame esmė, kad *nukite* netgi *kata* dažnas toks yra, o iš tikro - ne toks jis būtų ir svarbus? Juolab, bandant tiesmukai atakuojant priešininko liemenį, kaip neretai *kata* rodoma – nes juk priešininkas numatomas fiziškai stipresnis už jus, o jūs rimtai planuojate jį sustabdyti dūriu pirštais į šonkaulius?

Taip, galima į gerklę. Galima ir į akis. Tik ne taip tiesmukai. Dėl pastarojo sakiau aukščiau: parankiau tą daryti kaip *shotei* pratęsimą “tigro letena“, o ne *nukite* “ietimi“. Dėl pirmojo – gi verta ne smūgiuoti, o tiesiog durti ir giliau gramzdinti pirštus į gerklę žemiau Adomo obuolio.

Atakuoti *nukite* pagalba kažkokius akupunktūrinius taškus? Pasakų skyrius knygyne prie vaikiškos literatūros, jums tuomet ten.

Nemažai *nukite bunkai kata* galima pakeisti kitais smūgiais *tsuki*, o ir ne visos atakos *nukite* iš tikro reiškia smūgį – kata toks judesys gali reikšti kitką. Todėl aš jo tikrai neketinu įtraukti kaip bazinio ir būtino, ir dauguma su manimi sutikssite. Tikiuosi.

Ate

Ate-waza 当技 - kur pažodžiui *ate* nereiškia atsisveikinimo gesto *Ave Ceasar* iki kito karto, o reiškia smogti.

Tad čia kalba eina apie smūgius alkūnėmis, kurios, kartu su keliais, *muaythai* yra netgi laikomos papildomomis galūnėmis, dėl ko tajai yra ne dvirankiai, o “keturrankiai”.

Ir keturkojai, nors tas skamba gana juokinga – suprasčiau, kad dar trikojai, nors Tailandas dabar vis tik garsėja ne kaip šių, o kaip kitokio pobūdžio pasaulio bamba, bet tai čia gal kitokio žanro tema.

Kodėl japoniškai alkūnė yra ir *hiji* 肘 (tiesiog “alkūnė”), ir *empi* 猿臂 (“beždžionės žastas”), aš nepaaiškinsiu, o va kodėl ir kuriuos pasirinkau smūgius alkūnėmis į savo temą 3+1, tai paaiškinsiu labai mielai!

1. **Mae-hiji-ate** 前肘当 arba **mae-empi-uchi** 前猿臂打 – smūgis alkūne pirmyn.

Nepainioti su smūgiu alkūne pirmyn ir aukštyn, kurie pagal formą ir vertikalią dilbio padėtį yra iš šalies netgi kažkuo panašūs – čia vis tik yra smūgis būtent pirmyn, o ir kūnas įdedamas daugiau į tiesę ir judesiu į priekį, o ne stiebiančias, ir žastikaulis nėra (!) keliamas aukštyn.

Šis smūgis dažniausiai sutinkamas *Goju-ryu* stiliaus *kata* (pvz., *gekisai* bei *shisochin*, ir pan.), ir nenuostabu kodėl: *hiji-ate* yra artimos kovos technika, kuo pasižymi *Goju-ryu* strategija. O taip, esate girdėję tą banalybę, kad artimoje kovoje naudojamos alkūnės - tik gal neuždavėte sau klausimo, kaip ir kodėl?

Ir va toje artimoje kovoje, staigiai sutrumpėjus distancijai iki priešininko, jūsų padėtis yra kaip tik dažnai priešininko “viduje” (nesate jo viršutinių galūnių išorėje, o tarsi glėbyje). Šioje padėtyje dažnas perėjimas į klinčo (angl. bokse *clinch*) situaciją, t.y. glaudžią distanciją. Kad būtų galima to išvengti, tai *mae-hiji-ate* yra labai patogi tam smūginė technika. Maža to, pagal pavadinimą ji gali būti naudojama sėkmingai ir kaip *atemi* (smūgiu parengiamoji).

Dar geriausia yra tai, kad kaip kelis yra spyrio judėjimo centras (vaizdžiai tariant - akis, nes kur nukreipsite kelį, į tokį aukštį ir ta kryptimi ir įspirsite), taip ir alkūnė yra rankų judesių centras. Kai atliekate *tsuki*, tai atliekate iš esmės ir *mae-hiji-ate*, tik kad dilbis nelieka

sulenktas, o tiesiasi kaip švaistiklis, kurio galvoje yra kumštis. Gi smūgio alkūne atveju, tai vožiate alkūninio (sic!) veleno atsikišimu.

Vien todėl šį smūgį aš įtraukiu kaip Nr.1 į *kihon*. Ir siūlyčiau netgi jį studijuoti anksčiau už *tsuki* ar bent jau lygiagrečiai, kad išmoktumėte teisingą rankos šarnyrų struktūrą, nes besimokydami šį *hiji-ate* gi mokotės teisingos *tsuki* struktūros, tik dalimis, dar be kumščio (kas reiškia – palaipsniui ir lengviau).

O kas geriausia – tai jo pritaikymas praktikoje, dėl ko jis ne veltui įtrauktas į *kata*: iš esmės, tai vienintelis smūgis savignyoje, kuris turi realų ir apčiuopiamą poveikį į liemenį, dengiamą jei ne raumenų, tai amortizuojančių smūgius nutukėlių prikauptų riebalų ar taukų sankaupų.

Kad pataikytų ar generuotų pakankamai jėgos savo *tsuki* (kumščiu) prieš stipresnį už save, naujokui tenka ilgai paplušėti treniruotėse, kuomet jis jau ir naujoku nebesivadina. Gi šią *mae-hiji-ate* techniką išmokti ir jau sėkmingai panaudoti galima itin greitai, praktiškai, per kelias valandas (t.y. pirmos treniruotės metu - belieka tik tobulintis ir atidirbinėti), juolab, kad sulenkus alkūnę iškart pastebėsit, jog ji savaime tarsis gulasi savo aštriu atsikišimu į priešininko spindulinį rezginį, kur ir yra nutaikoma.

2. Mawashi-empi-uchi 円形猿臂打 (lenktas smūgis alkūne) – t.y. smūgis alkūne puslankiu iš išorės vidun.

Pelnytai yra antroje vietoje, nes daugeliui, tiesą sakant, smūgis kumščiu kabliu yra natūralus, tai šis smūgis alkūne turėtų irgi pasisekti. Juolab, kad šis smūgis yra vienas stipriausių, įsukti ir pajungti visą kūną sekasi labai nesunkiai net pradinukui po kelių bandymų, išmokstama greitai, smūginė vieta yra standi ir turinti mažai šarnyrų, kurie galėtų amortizuoti ar pakeliui dėl netinkamos struktūros iššvaistyti generuojamą energiją.

Skirtingai nuo *mae-hiji-ate*, smūgis nukreiptas į galvą, ir eina iš šono ir viršaus šiek tiek žemyn įstrižai. Silpnesnį ir nevykusį bloką irgi nušluoja ir pramuša.

Tiesa, jo trūkumas kaip tik ir yra toje dinamikoje - smūgio pusėje palieka visiškai atviri šonkauliai (todėl ir vadinamas *empi* kaip “beždžionės žastas“ nes atveria pažastį, o ne *hiji* kaip alkūnę). Be to, įsijautus su tuo užsisukimu, galima prarasti ir pusiausvyrą arba ji pasidaro prastoka – kaip tik dėl to susukto kūno. Tačiau yra ir privalumas, tai antrąja ranka galima prilaikyti priešininką, kad neamortizuotų (ar nepaspruktų), todėl smūgis gaunasi tikrai stiprus. Ir stipresnis už pirmąjį.

Įvairiose įvairių stilių *kata* ir kinų *quanfa taolu* (jap. *kata*), ypač pastarosiose, šį judesį irgi sutiksime, kuomet alkūnė trenkia į savo kitos rankos delną. Tiesa, dažniausiai smūgis demonstruojamas viduriniame lygyje, bet smūgis yra efektyviausias kaip tik smogiant į galvą, o ne šonkaulius.

O patogiausia jį atlikti iš *maete-gamae* – kaip aplenkiančią techniką pagal *sen-no-sen* (užbėgti atakai savo ataka) strategiją.

3. Otoshi-hiji-ate 落肘当 arba **otoshi-empi-uchi** bei **oroshi-empi-uchi** 落猿臂打 (*krentanti alkūnė*) – t.y. smūgis alkūne žemyn.

Skirtumas tarp *otoshi* ir *oroshi* (dažniausiai taip vadinama *Kyokushinkai*) pavadinimų, kad pirmasis yra einantis (arba “krentantis”) žemyn, o antrasis – nukreiptas žemyn.

Otoshi, mano galva, geriau paaiškina dinamiką, nes kartu su smūgiu pažeminamas ir kūno masės centras atpalaiduotai, t.y. kūnas tarsi šiek tiek krenta veikiamas gravitacijos, kas yra vienas iš *Goju-ryu* energijos generavimo būdų, atidirbamas jau per *jumbi-undo* bei netgi nežymiai aptinkamas *sanchin-gata*.

Kai *oroshi* dažniausiai daromas per fizinę raumenų jėgą. Pirmu atveju dinamikoje vyrauja *Ju* (minkštumo, atsipalaidavimo) principas, kai antruoju atveju yra akivaizdus *Go* (įtempimo, raumenų jėgos) principas. Pirmasis yra daug racionalesnis, mano galva, nors ne mažiau stiprus, nepaisant tokio “minkšto” pavadinimo, o jokie raumenys nėra stipriau už gravitacijos jėgą.

Kodėl pasirinkau šį smūgį alkūne, o ne kitą kurį?

Pirmiausia, jis ir vėl labai natūralus ir lengvai išmokstamas ir pritaikomas. Maža to, jis tikrai nėra skirtas vien tik ką nors pribaugti ar pridobti (sulenktą perpus ir kalant į tarpumentę ar sprandą, arba atvirkščiai – atlošus ir kalus į gerklę ar trachėją), mat pakišti alkūnę, ypač įvairiems spirdukams yra labai “nesportiška” taktika kiekviename sparlinge, bet... ei, o kas sakė, kad čia apie sportą aš pliuurpiu?

Mano *Goju-ryu* mokytojas Bob Honiball pasakojo, kad jo jaunystėje dar *Goju-kai* mokytojas Gary Spiers, tarkime, vienoje muštynėse šituo smūgiu priešokęs paprasčiausiai sulaužė savo priešininko abu raktikaulius (po vieną), po ko tas liko stypsoti kadamuojančiomis rankelėmis.



Muay-thai: kombinacija Hak Nguang Aiyara iš tradicinio Mae Mai komplekso

Ir, galop, šis judesys, einantis žemyn ir vėliau puslankiu į išorę, tinka ir išsilaisvinimams, tarkime, nuo drabužių sučiupimo iš priekio.

+1: Yoko-empi-uchi 横猿臂 (*šoninė beždžionės pažastis*) – smūgis alkūne į šalį.

Tai kaip šitas yra netipiškas, nustebsite?

O taip! Nes parodykite man *Goju-ryu* tokią *kata*, kur jis turi prasmę (*bunkai*), ar iš viso naudojamas!

Shorin-ryu stiliaus *kata* jį galima sutikti, neneigiu. Tačiau pagalvokite gerai, jei jau alkūnės skirtos artimai kovai ir klinčui išvengti, tai ar daug rastumėte užpuoliku, kurie siekia, tarkime, jus apglėbti iš šono?

Net jei nesate plačių pečių didvyris iš pasakų, ne kiekvienas turi orangutango rankas, kad tą atliktų sėkmingai. Juolab, kad tą atlikti nors ir galima, tačiau šis glėbys nėra tiek standus, kad paprasčiausiai stipriai pasisukus tokio meškučio gniaužtų neatlaisvintumėte. O toliau, jei jau apie beždžiones ir jų alkūnes kalbėti, tai arba smogiate alkūne pirmyn ar aukštyn, arba, jei priešininkas atsiduria už nugaros, alkūne tuomet smogiate atgal. Tad grįžtame prie aukščiau minėtų smūgių alkūnėmis.

Gal tai ir buvo priežastis, kodėl *Goju-ryu* ir giminingų artimos kovos sistemų (ir strategijų) kūrėjai *yoko-empi* neįdėjo į savo *kata*?

Tai tuomet klausimas, kam aš jį įtraukiau, ir kodėl neįtraukiau vietoje to, tarkime, smūgio alkūne atgal?

Pirma, tai todėl, kad *yoko-empi-uchi* dinamika yra kitokia, nei anos trijulės, nes dubuo čia dirba kitaip, ir tą judesį dar reikia pasigauti. Todėl atidirbinėti galima, naudinga. Juolab, kad iš *yoko-empi* nesunkiai galima pereiti, jį pratęsiant ir užsukant kūną, į *jodan-ushiromawashi-empi-uchi* (arba **ura-mawashi-empi-uchi** – t.y. atvirkščią aprašytam Nr.2 aukščiau) ir taip smogti į galvą atgalia alkūne, stovinčiam už nugaros ir atliekančiam apkabinimą.

O **uchi-empi-uchi** 後猿臂打, t.y. tiesaus smūgio alkūne atgal, neįtraukiau, nes šį judesį ir taip tenka praktikuoti kita ranka, kaskart atliekant *tsuki*, arba ta pačia atliekant *hikite*. Tad šis yra daugiau tipinis, nei papildomas.

Kaip ir **age-hiji-ate**, kuris labai panašus į *mae-hiji-ate* (žr. aukščiau). Na, pastarasis, tarkime, yra jau ir *seiyunchin-gata*.

Keri

Keri-waza 蹴技 yra spyriai.

Smūgiai koja irgi įmanomi: jei turite medinę ir ją pasičiupsite, idant taip vožtelėti kam nors. Nuosava koja irgi tą galima padaryti gerai pasimiklinus, bet vis tik ja geriau tiesiog spirti?

Jei tūlam biurgeriui “karate - tai kai koja į galvą spiriama“, tuomet *Goju-ryu* nelabai ir karate gaunasi, mat čia dažniausiai nespiriama aukščiau bambos.

Nors dabar, deja, jau negali, žmogau, to užtikrintai pasakyti, nes šiuolaikinės japoniškos karate mados ir įvairių spirdukinių sportų tendencijos kartas nuo karto kokios *Goju-ryu* mokyklos mokinius, žiū, ir paskatina spirti ir į galvą, aukštai pakeliant koją ir pavojingai atidengiant savo tarpkojį ar bent jau atraminės kojos kelio sąnarį.

Toliau taekwondo gerbėjai neskaito, nes apsiverks.

Tačiau *Goju-ryu* strategija nulemia ir *keri-waza* bei paties spyrio specifiką: jis žemas, trumpas, dažnai per ištiestos rankos atstumą, neatsilošus, ir daugiau staigus, nei nustumiantis.

Iš tikro *Goju-ryu* vadovaujamosi ir tokia logika: kam spirti koja aukščiau juosmens, kai rankas ten smogti tam turi, kaip ir – ar tikrai patogiu kumščiu smogti į pėdą, stovinčią ant žemės?

Senesniuose Honkongo gamybos kung-fu filmuose, aišku, tokius pastaruosius pokštus dar galima išvysti, tačiau va holivudinė produkcija jau seniai neapsieina be pirmųjų nei nerausdama ir gausiai tiražuodama, o aukščiau minėtas tūlas biurgeris tą priima už gryną pinigą ir dar priedo primoka savo uždirbtąjį pinigą, kad tą pamatytų.

Dėl to, spirti į galvą ar nespirti, galima ginčytis ilgai ir nenuobodžiai, o mes geriau pažiūrėkim, kokius spyrius aš parinkau tai schemai 3+1:

1. **Kin-geri** 金蹴 (*spyris į auksą*) arba **kinteki-geri** 金の蹴 (*spyris į auksinį taikinį*).

Ir koks gi tas spyris į aukso vertą taikinį, kad nusipelnė pirmos vietos ir mano trejetuke?

Visi vyrai dabar vaizduoja futbolininką sienelėje ir nevalingai susiraukia, nes... taip, tai spyris į tarpkojį.

Sėdi trys damos sode ir ginčiasi, kuris skausmas didesnis: viena sako, kad migrena, kita – dantų, o trečia – gimdymo skausmai. Sodininkas ėjo pro šalį ir paklausė:

– Damos, o jums kuriai į kiaušus yra įspyre?

Tad gal ne veltui ir šitas spyris gavo tokį poetiškai gražų pavadinimą.

O ir atliekamas jis gana paprastai: koja juda atpalaiduota aukštyn, lyg rimbas, ir smūgyje čia jėgos nereikia. Jei žaidžiate ar esate žaidė futbolą, tai šis spyris ir bus vienas iš tipinių, atliekamas į kamuolį (angl. *balls* - “kamuoliai“ arba “kiaušiniai“) iš apačios.

Jo ir mokytis ilgai nereikia, nes turėtų būti įprastas (jei nesate guminio moliūgo mėtymo į aukštai kabančią kiaurą šiukšlių rezgę išpaikintas dabartinis jaunimas) dar nuo tų

laikų, kai kieme kamuolį vaikėtės, o tėvas kaimynystėje jūsų išdaužytus, netyčia, aišku, langus stiklino.

Iš viso, tarpukario sovietinio sambo sistemos kūrėjai rekomendavo žaisti futbolą tam, kad išlavintų spyrius. Matyt, šis spyris, karate vadinamas *kin-geri*, nebuvo ir jų sistemoje paskutinėje vietoje.

Dažniausiai gi yra spiriama iš *nekoashi-dachi* stovėsenos arba tiesiog priekine ar arčiausiai taikinio esančia neužkrauta pėda, be didelio mosto, o pats smūgis atliekamas pėdos keltimi (*haisoku* 足背 - “pėdos kita pusė“, turint omeny, priešinga padui), nors stovint arčiau puikiausiai tinka ir blaudzikaulis *sune* 髑, ir variantas, kuomet spiriama pėdos priekiu (ypač avint) arba pėda tarsi užkabina tarpkoją iki pat tarpvietės imtinai.

Kai tiek variacijų, tai, matomai, daug svarbiau tiesiog pataikyti “ten“, o ne kokia vieta ir kaip stipriai.

Optimaliausios sąlygos šiam spyriui, kuomet priešininkas stovi *shiko-dachi* (primenu, kad *ko* čia reiškia tarpkoją – žr. *tachi-waza* skyrių), rankos už galvos ir jis užsimerkęs palaimingai šypsosi. Ech...

Vis tik, jei tokių sąlygų sulaukti neina, tuomet tenka pasinaudoti ta proga, kuomet jis išsižergia (ir čia visos *Shorin-ryu* išvestinių sportinių stilių stovėsenos tiesiog puikiausiai tam tinka, kuomet kankalai tiesiog maldauja, kad į juos spirtų) arba jis aukštai spiria lyg koks Chuck Norris ar Jean Claude Van Damme, pakeldamas savo koją.

Arba galima sukurti ir sąlygas patiems: truktelėjus ar stumtelėjus išbalansuojant, ypač užmynus ant jo pėdos, arba sukūrus tokią grėsmę išbalansuoti, kuomet jis žengia žingsnį pusiausvyrai palaikyti (tai vadinasi *kuzushi*), arba atvėrus jo kojas savo spyriu.

Pastarasis variantas nors ir patraukliai skamba, bet, deja, tinka tik daugiau peštynėms ir pusiau draugiškiems bei nelabai draugiškiems sparingams. Realiose greitai kintančiose muštynėse vargiai padarysite: kol spyriu bandysite atverti jo kojas ir nusitaikysite antram spyriui, tai gausite greičiausiai patys kumščiu į savo nosį.

Panašu, kad šis spyris *kin-geri* yra netgi vyraujantis ir *Goju-ryu* “pusseserės“ *Uechi-ryu* stiliaus *kata*, kurios yra bendros (nors stilistiškai skirtingos) su *Goju-ryu: seisan-gata* ir *sanseru-gata*.

Ir tiek jis svarbus, kad *Uechi-ryu* tolimesni vystytojai netgi nebekoregavo *kata*, suprasdami, kad ne visuomet priešininkas išsižergia, todėl paliko pėdos formą praktiškai nepakitusia, bet va *kin-geri* vietomis, panašu, kad adaptavo į tiesų spyrį pėdų pirštais arba tiksliau kojos nykščiu *tsumasaki* 爪先 (“tsumasakį tau į akį“)! Toks specifinis spyris *Uechi-ryu* vadinasi *shomen-geri*.

Na, ar ne kuoktelėję?

Daugelyje atvejų ir *Goju-ryu* stiliaus *kata* vietoje spyrio tiesiai galima naudoti išties artimesnės distancijos *kin-geri* (kaip *saifa-gata*), ir galimas *oyo* variantas kaip paslėpta arba nerodoma technika (*okuden-waza*) *nekoashi-dachi* stovėsenoje, kur yra pauzė ir, atrodytų, niekas nevyksta, tuomet spirti *kin-geri*.

Savigynoje spyris į tarpkoją irgi itin praverčia kaip svarus argumentas “ginče, kuriame gimsta tiesa“, nes kaip sakė mano ginklo draugas Vitalikas iš Kazanės: “kas neteisus - tam į knyslę“ (rus. “кто не прав - тому в пятку“).

2. Mae-geri 前蹴 (spyris pirmyn).

Ką padarysi, kai ne visi išsižergia – tuomet va ir gelbsti šis spyris, nutaikytas dažniausiai į šlapimo pūslę, tad irgi žemiau juostos. Būtent papildėje yra silpnesni raumenys, o spardyti į tvirtą presą aukščiau bambos – kokia prasmė ir kam tas vargas?

Mae-geri atliekamas pakėlus kelį į numatomą spirti aukštį, savotiškai juo nusitaikant. Kaip ir alkūnė - rankos “akis“, taip ir kelis yra spyrio judesio centras.

Spyris atliekamas staigiai, vientisai su kelio pakėlimu, o po spyrio iškart seka pėdos atitraukimas atgal ir tik po to pastatymas ant žemės ten, kur reikia, arba atliekant kitą spyrį, nenuleidus pėdos ir iškart po jo, iš šitos užtaisytos kelyje padėties.

Mae-geri spyris *Goju-ryu* yra dažniau *keage* 蹴上 principo, toks spragtelėjimo ar šaudyklinio tipo, o ne *kekomi* 蹴込, t.y. ne stumiantis ar atsistumiantis, ypač, kuomet atliekamas priešakine koja.

Spirti treniruojamasi pado priekiu, atlošus pirštus atgal, esančia briauna po jais, ir ištiesus pėdą tiesiai ir vientisai su blauzda. Tai tarsi pėdos kumštis, vadinamas “mažąja pėda“ 小足 arba *koshi*, dažniau užrašoma kaip 虎趾 “tigro [pėdos] pirštai“, o kitur (pvz. *Kyokushinkai*) dar vadinamas *chusoku* 中足 - “pėdos viduriu“ (turint galvoje, kad pirštai - pėdos priekis).

Kaip sakiau aukščiau, *Uechi-ryu* turi tokį išprotėjusį variantą “špicu“, kuri vadinama *shomen-geri*. O *Goju-ryu* stiliaus *Shoreikan* mokykloje irgi yra *shomen-geri*, tačiau jie mažiau pakvaišę už *Uechi-ryu* ir savo *gekisai-gata* variante siūlo spirti iš viso saugiai padu, saugant pėdos pirštus netgi nuo traumų, galimų prie klasikinio *koshi* varianto, t. y. kulnu bei pado priekiu vienu metu.

Mano palankumas, nepaisant priklausymo *Goju-ryu* stiliaus *Jundokan* mokyklos krypties, yra pastarųjų logikos pusėje ir nuo *koshi* labai ir labai svyra link *kakato-mae-kekomi* - t.y. spyrio pirmyn kulnu (*kakato* 踵 arba 足跟 yra kulnas), kuris yra savotiškas rankos shotei (teisho), arba delno pagrindo, varianto atitikmuo, todėl sau saugesnis ir tvirtesnis. Ypač gerai ne tik atlošti atgal pėdą, bet ir ją pasukti kampu į išorę.

Ši technika nėra kanoninė *Goju-ryu*, mat kartais per daug gali atidengti tarpkoją spyrio metu, ir yra daugiau būdinga *quanfa*, *kempo* bei *tai-jutsu*, bet kodėl aš ja negaliu čia pasidalinti?

Mae-geri yra ir universalus spyris, nes juo praktiškai, iškart pakeliui formuojant pėdą lygiagrečiai grindims, galima spirti ne vien į papildvę, bet ir į bet kurią pažeidžiamą ar jautrų tašką nuo grindų (pėdos pirštai) link netgi spindulinio rezginio, spiriant į: blauzdikaulį iš priekio ar čiurną iš šono, kelio girnelę (iš priekio bei šono), nervinius sujungimus šlaunyje,

tarpkoji, kirkšni, šlapimo pūslę, ir t.p. - priklausomai nuo to, kokioje padėtyje yra priešininkas.

Mae-geri sutinkamas jau pradinėse *kata*, netgi *Goju-ryu* nebūdingoje *fukyu-gata dai ni*, po to pradinėse *gekisai-gata*, po to senose *koryu-gata: saifa-gata, shisochin-gata* ir t. t. – kone visose likusiose. Jo nerastum tik *fukyu-gata dai ichi, sanchin-gata* ir *seiyunchin-gata*. Bet jose iš viso jokio spyrio nėra demonstruojama.

3. Kansetsu-geri 關節蹴 (*sąnario spyris*) – t. y. spyris į kelio sąnarį, dar vadinamas ir **fumikiri** 踏切 (*žingsnis [kaip] pjūvis, kirtis*) arba **fumikomi** 踏込 (*trypiantis žingsnis*).

Kitur, įvairiuose *Shorin-ryu* variantuose, įskaitant ir iš jų išsivysčiusį japonišką *Shotokan*, dar kartais vadinamas ir *sokuto-geri* 足刀蹴 (spyriu pėdos briauna, kur *sokuto* – “pėda [lyg] kardas”), tačiau tarp pastarojo ir *kansetsu-geri*, naudojamo *Goju-ryu*, yra skirtumas: *sokuto-geri* atlikimas susiformavo dabar jau tik kaip *yoko-geri* (šoninis spyris), pasukus liemenį šonu, o *kansetsu-geri* atveju kūnas išlieka frontalus priešininko atžvilgiu. Vėlgi, tai lemia strategijos pasirinkimas, ar kovojama glaudžiose distancijose, ar tolimesnėse.

Bene vieninteliai iš japoniškų karate mokyklų atstovų *Wado-ryu* turi tiesų *mae-sokuto-geri* variantą, ir, spėju, tik todėl, kad jų mokyklos įkūrėjas Otsuka Hiranori mokinosi iš Funakoshi Gichin, kuomet *Shotokan* dar nebuvo pakeista šiojo sūnaus Gigo (Yoshitaka) į dabartinę formą, bei iš Motobu Choki, kuris tuomet dar atstovavo senąją, ikikarinę kempo-karate. Beje, apie pastarąjį kempo-karate meistrą dar buvo atsiliepiama, kad jis sulaužys koją – nespėsi ir miktelėti.

O baziniame variante tiesiog atliekamas stovint kiek įstrižai link priešininko, pakėlus kelį kaip *mae-geri*, o paskui nuleidžiant spyriu žemyn ir kiaurai įstrižai priešininko kelio sąnario.

Tokiu atveju spiriama *sokuto* (pėdos briauna), bet tą puikiausiai galima atlikti ir padu (pėdos skliautu – *teisoku* 底足 “pėdos padu, dugnu”), ypač, kai *kansetsu-geri* variantuose galima spirti ir į kelio sąnarį tiesiai nuo savęs (pasisukus arba tiesiai, bet išsukus pėdą į išorę – žr. aukščiau apie *kakato-mae-geri*), įstrižai į išorę bei į vidų ir į šoną, lyg žemą šoninį spyrį.

Šis žemas spyris labai aiškiai išreikštas ne tik *sanseru-gata* kaip pagrindinis ten pasikartojantis spyris, bet ir aukštesnėse *Goju-ryu* stiliaus *kata*, pvz. *kururumfa-gata*, ir jo svarba tikrai nėra perdėta, kad papultų į mano išvardintą trejetuką.

Iš pradžių jis nėra įprastas atlikti, tenka prie jo padirbėti (labai per *hojo-undo* padeda formuoti pėdą ir trajektoriją *sashi*, toks “akmeninis lygintuvas” arba “akmens spyna“, užmauta ant pėdos), bet jo rezultatas yra labai kovą galutiniai nulemiantis: nėra kojų, ant kurių judėti – tai nėra jau ir pačios kovos. Nes skirtingai nuo žemojo *gedan-mawashi-geri*, taip įprasto muaythai ir išpopuliarinto per *Kyokushinkai* karate, vienas *kansetsu-geri* kovą užbaigia iškart, o ne prispardžius “pakankamai“ tą taip vadinamą *low-kick*.



Coup de pied bas (žemas smūgis pėda) iš savate

+1. Hiza-geri 膝蹴 (*spyris keliu*) arba **hizagashira-ate** 膝頭当 (*smūgis kelio galva*).

Pastarasis reiškia spyrį kelio girnele, nes sulenkus kelį ji neišsimuša taip lengvai, kaip atpalaiduotame, o ir gerai išžiūrėkite - iš tikro smūgis nėra atliekamas netgi pačia girnele, tik kelio viršumi, gi ne pakinkliu. Mat *sune*, kuris šiaip yra blauzdikaulis, vienu iš japoniškų dialektų dar irgi reiškia kelį.

Kodėl šitą pasirinkau kaip papildomą ir netipinį? Todėl, kad tai jau nebe spyris pėda.

Kita vertus, iš žemiau išvardintų atmestųjų spyris keliu - itin svarbus: jis yra artimos kovos technika, einanti drauge su alkūnėmis (todėl kartais vadinamas nebe *keri*, o *ate* kaip alkūnių atveju – *hiji-ate*), todėl puikusiai išpildanti *Goju-ryu*, kaip artimos kovos stiliaus, strategiją.

Maža to, šis spyris jau atidirbamas *jumbi-undo* (parengiamųjų pratimų) metu, tad jis jau yra sudedamoji *keri-waza* dalis – ir joks spyris, iš esmės, neapsieina be šiojo dinamikos. Akivaizdžiausiai jis sutinkamas, netgi tokiu būdu, *saifa-gata*.

Savigynoje galite nemokėti nei vieno kito spyrio – bet jums pilnai pakaks vien šito. Šis spyris yra ne tik paprastesnis už kitus, bet tuo pačiu ir stiprus, ir mažiausiai sukeliantis grėsmę prarasti pusiausvyrą, ir mažiausiai atidengiantis pažeidžiamas vietas, dažnai atsidengiančias įprastinio spyrio pėda metu kontratakai – atraminį kelį ir tarpkojį. Juolab,

kad juo galima dengtis ir nuo spyrių, ir kontratakuoti į spiriančią galūnę – netgi yra toks blokas koja *hiza-uke*. Tad jo reikšmės perdėti neįmanoma.

Du stipriausi *hiza-geri* variantai yra *mae* (pirmyn) ir *age* (kylantis aukštyn). Dar šiųjų variantas yra įstrižas iš išorės į vidų (*kosa*), atidirbamas irgi *jumbi-undo*, tačiau, skirtingai nuo muaythai, toks *Goju-ryu* lenktas (*mawashi*) spyris keliu neįpraktikuojamas, nes pastarasis yra daugiau ringo technika.

Ką atmečiau ir kodėl?

Pirma, tai kaip gi be tiesiųjų, sakysite – to tipinio karate firminio šoninio (*yoko-geri* 横蹴) ar spyrio atgal (*ushiro-geri* 後蹴)? Juk, atrodytų, natūralus trijulės pasirinkimas turėjo būti *mae-geri* (pirmyn), *yoko-geri* (į šalį) ir *ushiro-geri* (atgal), ketvirtuoju pridėjus *mawashi-geri* (spyris lanku į vidų)?

O va ir ne. Nes šie spyriai iš tikro yra tolimos distancijos, o *Goju-ryu* mėgstama glaudesnis kontaktas.

Tačiau priežastis yra ir kita, praktiška: kovojama, kad ir ką norėtusi herojiškai įsivaizduoti, visuomet su vienu priešininku (net jei jų keli - tai tik su vienu tuo vienu metu, t.y. paeiliui ir manevruojant). Tą *kata* ir *bunkai* numato, nors japoniškos karate kai kurie meistrai iš *kata* prisigalvoja tokio grupinio, atsiprašant, *bunkai*, kad ir Chuck Norris su Jean ir dar Claude, kuris Van bei dar Damme į galvą nešautų.

Tad jei kovojama su priešininku esančiu prieš save, tai kam spardyti į šalį ar atgal? Gali gi paprasčiausiai tiesiog pasisukti, o jau tuomet galūnės taip ir pritaisytos prie kūno, kad geriausiai atlieka darbą su objektais priešais. O jei nepasisukai, tai jau pavėlavai – kam ten dar spardyti? Nes okinavietiška patarlė sako, kad po muštynių kojos virš ausų nebekilojamos.

Todėl *yoko-geri* ir *ushiro-geri* netelpa į *Goju-ryu* strategijos apibrėžiamus taktinius rėmus. O va į *Shorin-ryu* jau galbūt geriau.

Antra, paprieštarausite, o tai kaip dėl tų visų lenktų: sukto puslankiu į vidų (*mawashi-geri* 前回踢 arba 廻蹴), įstrižojo padu, taip vadinamo Pusmenulio spyrio (*mikazuki-geri* 三日月蹴 - “trijų dienų mėnulio spyris”) ar suktuko atgalia pėda (*ura-mawashi-geri* 裏廻蹴) ir panašių išvestinių nebe tiesių? Juk jei nėra galimybės atakuoti taikinio tiesiai prieš save, tai gal galima kliūtį apeiti lanku?

Galima. Šita taktika naudojama bokse ir panašiuose ringo sportuose. Karate gi judama visuomet nuo atakos linijos ir atakuojama kampu, nes gi trumpiausia trajektoriją nuo taško A (savęs mieliausiojo) iki taško B (artimo ir nelabai priešininko savo) yra tiesė, o ne kreivė ar puslankis. Yra vieta ir laikas ne tiesiai technikai (žr. *uchi-waza*), bet spyrių atveju galite dėl to ganėtinai daug užgaišti ir prarasti, nei laimėti.

Sparingas ir sportinė kova – viena, o realiai, deja, būna kas kita. Ir belieka tik žavėtis žmonėmis, muštynėse sugebančiais įvynioti kokį “primityvų mavašį” (anot “Pompos” dainos, kur Orłavičiukai lyrinio herojaus užrūkyti paprašė) kam nors į galvą. Aš taip, nepriklausomai nuo turimos patirties ir atskyrio taekwondo, nemoku, ir todėl jums į *kihon* bazinę techniką šiojo, suprantama, neįtraukiu.

Atskira pastaba dėl žemojo spyrio puslankiu į šlaunį, taip vadinamo *gedan-mawashi-geri* arba žargonu dar “lou mavašiaus“ (angl. *low mawashi*).

Žinau, kad jis atidirbamas muaythai, ir kad *Kyokushinkai* tai viena iš skiriamųjų stiliaus technikų. Bet dar kartą pagalvokite, kam šios sistemos yra skirtos? Sportui. Varžyboms. Nugalėti pagal taisykles turint skirto laiko ir kontroliuojamoje aplinkoje prieš panašaus pasirengimo priešininką, kuris nesistengia jūsų suluošinti ar užmušti.

O pagal tai ir jų strategija formuojama, kuri apsprendžia taktiką ir naudojamą techniką bei veiksmus. Šio spyrio nerasite jokiame *kata* - ir jokiame ne sportiniame karate stiliuje. O kodėl?

Tai va dar kartą paskaitykite apie *kansetsu-geri* aukščiau. Ar tikrai norėsite mainyti 10 “lou mavašių“ į vieną pastarąją techniką?

Tikrai? Dar kartą pagalvokite, jei atsakote teigiamai.

O taip, ir aš esu prisiklausęs iš sportinių, kad ir “pilno kontakto“, karate atstovų, kurie tiek buvo įtikėję šio spyrio efektyvumu, kad nesuvokdavo šių siūlomų mainų nelygiavertiškumo ir galimų pasekmių.

Ir taip – tikrai žemas spyris lanku į šlaunį turi savo vietą ir muštynėse, ne tik sporte. Bet kada, kam ir kodėl – jau reiktų diskutuoti atskirai, nes matau, kad kuo toliau kalbu apie *kihon* ir mano 3+1 parinktą techniką, tuo labiau papildau mintimis, kurioms derėtų gulti į atskiras išsamesnes temas.

Uke

Kaip ir stovėsenų atveju, taip ir *uke-waza* 受技, kalba ir čia kiša mums koją. Iš tikro, nėra nieko kvailiau, kaip kad buvo išversti *uke* kaip *bloka*, kas įsitvirtino dabar nebeišmušamai kaip formali sąvoka, ką, deja, ir aš toliau būsiu priverstas naudoti, kad būtų aišku, apie ką aš kalbu. Mat iš tikro *uke* 受 reiškia “priimti, gauti“, ir derėtų teisingiau versti kaip “perimančioji [ataką gynybos] technika“. Tik labai gremėzdiška sąvoka tuomet gaunasi.

Bet ne veltui ir poriniuose pratimuose partneris, kuris “priima“ techniką, dėl kurios pratimas atliekamas, vadinamas irgi *uke*. Taip karate smūgiuojantysis ar puolantysis vadinsis *tori*, o besiginantis nuo šios atakos ir kontratakuosiantis – *uke*, kai aikido, tarkime, *uke* vadinsis tas, ant kurio demonstruojama metimų technika (nes jis ją “priima“), o ją atliekantis arba metantysis vadinasi *nage*.

Bendrai paėmus, dėka dziudo ir panašių sistemų, kurios įsitvirtino Vakaruose anksčiau už karate, tas, ant kurio demonstruojama technika, vadinamas *uke*, ir tai ne visada būna susiję su tuo, kad jis ginasi, kaip kad *uke* irgi kartais išverčiama.

Ta pati bėda, tik dar didesnė, ir dėl “blokų“. Jei *uke* versti tik kaip bloką, tai labai susiaurinama pačios technikos paskirtis ir pobūdis, nes smūgius galima ne tik blokuoti, bet ir nukreipti, atmušti, perimti, pridengti, nuridenti, nušluoti, sučiupti ir t.p. Maža to, *uke-waza* irgi atliekama ne viena ranka, o dviem, kuomet antroji iš tikro kitąkart ir atlieka tą bloką, o pagrindinė gali atakuoti perimamą galūnę, statyti užtvarą ar netgi smogti priešinininko kūnui, jį nukreipti, perorientuoti ar dezorientuoti arba išbalansuoti. Nors pats vienas tas judesys formaliai visais atvejais iš šalies atrodo vienodai.

Kiekvienas “blokas“ - tai atskiras jau savaime menas, o jo pavadinimas kitąkart tik rodo jo atlikimo principą (*osae* - prispausti, *nagashi* - nukreipti, ir pan.) ar paskirtį, kurioje jis funkcionuoja (*gedan* - apatinis lygis, *jodan* - viršus, ir pan.). Todėl apsiriboti tik tuo, kad “blokas“ padeda koku nors atmušimu apsiginti nuo atakuojančios galūnės – tai neišnaudoti daug didesnės dalies pačios technikos potencialo.

Nors kitąkart gerai, kad tas “blokas“ ir tiek nuveikia, ir netenka kumščio blokuoti savo nosimi. Mat karate juokaujama, kad naujokas blokuoja po smūgio, pažengęs – blokuoja smūgius, o meistras apsieina iš viso be blokų. Pespėju, kad paskutinis teiginys iš tikro yra gilesnis, nei atrodo iš šio pokšto.

Tai kurias technikas aš parinkau kaip būtinas atidirbti *kihon* pirmiausiai?

1. Jodan-uke 上段受 (*viršutinis blokas*) arba *age-uke* 上げ受け (*kylantis blokas*), kartais vadinamas apjungtai ir kaip *jodan-age-uke*.

Iš tikro tai ši gal reiktų rašyti ne pirmu numeriu, o papildomu, iš tos pozicijos perkeliant į šią aną. Ir esmė ne tame, kad šio bloko anksčiau *Goju-ryu* pirmtakėje *Nahate* nebuvo (nerasite nei vienoje senojoje *koryu-gata*), o ir atsirado jis *Goju-ryu* tik dėka Miyagi Chojun. Iki šiol *chudan-uke* (vidurinis blokas) atliekamas taip, kad dar pakeliui iki finalinės fazės dengtų ir galvą – jo kumštis eina akių lygyje moste.

Šis blokas turi esminį trūkumą, dėl ko ir nebuvo mėgstamas artimoje distancijoje: dilbiui pakilus dengti galvą – atsidengia kūnas nuo pažasties žemyn. Tad buvo laikoma, kad nuo tiesaus smūgio į galvą pakanka tiesiog kiek aukščiau atlikti *chudan-uke*. Nes *tora-guchi* (arba *mawashi-uke*, žr. toliau) būtent irgi tokiai gynybai tinkamas.

Gi dėl atakos iš viršaus rūpintis mažiau, kadangi be ginklo atakuojantis taip rizikuoja atsidengdamas ne mažiau, nei *jodan-uke* atliekantis, todėl permušanti ataka laikyta efektyvesniu pasirinkimu.

Tačiau Miyagi Chojun, domėdamasis *tuite* (senas karate pavadinimas) kitais stiliais, atkreipė dėmesį ir į *Shorin-ryu* plačiai naudojamą *jodan-uke*. Po ko šis blokas atsirado ir jo sukurtoje 1940 metais *kata – gekisai-gata*. Vadinasi, Miyagi Chojun nuomone, šio bloko potencialas yra didesnis už jo trūkumus, ir *Nahate* jis ignoruojamas veltui buvo?

Ir iš tikro: galima pastebėti, kad dėl išpopuliarėjusio vakarietiško bokso pati populiariausia ataka yra kumščiu į galvą. Šis blokas gerai nuo jos gina, dilbiu priimdamas atakuojančią ranką ir ją nuridendamas, nepriklausomai nuo to, ar ataka yra tiesi, ar kabliu, ar

iš viršaus – aišku, su sąlyga, jei blokuojančios rankos struktūra teisingai išdėstyta. Galop, traukiantis nuo atakos linijos, šis blokas, reikalui esant, kiek pasmenga ir žemyn, pakreipdamas vertikaliau dilbį, ir taip prisitaiko prie atakos sąlygų. Gal todėl jau *gekisai-gata* ir prasideda iškart šiuo *jodan-uke*, kaip instinktyvios gynybos judesio išstobuliniu nuo dažniausiai pasitaikančios atakos?

Apie šį bloką galima iš tikro prirašyti daug, todėl va tuo čia ir apsiribosiu.



Shorinji-kempo: uwa-uke nuo atakos į galvą

2. Chudan-uke 中段受 (*vidurinis blokas*) – dar vadinamas *uchi-uke* 内受 (*vidinis blokas*), t.y. einantis iš vidaus, nes *Shorinji-kempo*, tarkime, vidinis blokas yra nukreiptas į vidų, o ne iš jo į išorę.

Arba dar vadinamas apibendrintai kaip *ude-uke* 腕受 (blokas dilbiu), kuo derėtų vadinti vis tik visą grupę blokų, atliekamų dilbiu, o ne plaštaka (*te-uke*), arba dar vadinamas ir *yoko-uke* 横受 (*šoninis blokas*), turint omeny, kad ataka numušama į šoną arba ginamasi nuo atakų iš šono.

Šis blokas užima tvirtą antrą poziciją mano sąrašė pelnytai, nes praktiškai rankos, judėdamos į *kamae*, šį bloką jau atlieka. Ir, aišku, *chudan-uke* kaip jokiame kitame bloke labiausiai tinka vertinys “blokas“, kadangi jo trajektorija atkartoja būtent numušimo bei atakos užblokavimo principus, dilbiui pasitinkant zonavine gynyba ataką, ją kaip skydu nustumiant į šalį ir traukiant į save savotišku kumščio kabliu prie riešo į save.

Kaip minėjau, kumštis juda akių aukštyje, todėl šis blokas naudojamas gintis nuo atakų, einančių aukščiau spindulinio rezginio. Iš esmės, tokiu būdu jis reikalui esant pavaduoja ir *jodan-uke*. Ir nejuokauju sakydamas, kad netgi boksininkai klinče šiuo bloku naudojasi pasyviai užsidengdami, nors jie gali dievagotis, kad iš viso jokių “karate bloku” nemoka ir net mokytis neketina.

Teisingai išnaudojant *kamae* ir gerai dilbiais bei alkūnėmis apsaugant savo liemenį, pasirengus taupiais judesiais nukreipti galimas atakas, galima daugeliu atvejų tenkintis vien šiuo bloku, nes atakos žemiau spindulinio rezginio iki juosmens gali būti pridengtos alkūnėmis, o žemiau juosmens efektyviai atakuojančių kojomis dar gerokai paieškoti reiktų, kad žaibiškoje kovoje sukti dar galvą.

3. Gedan-barai 下段払 (*apatinis numušimas*) – žemutinis blokas.

Šiuo atveju sakoma nebe *uke*, o *barai* – kas reiškia nušluoti, mat savo prasme šis blokas toks ir yra, kur dilbis nesustoja ar neišsikvepia kontakto metu, o toliau šiuo šluojančiu judesiu veda perimtą galūnę.

Kas įdomiausia, kaip tik ką sakiau, be šio bloko žaibiškoje kovoje, kuomet staigiai sueinama į kontaktą, arba po išsilenkimo nuo tolimos atakos (pvz. koja) - visiškai puikiai daugeliu atvejų galima ir be jo apsieiti, nors atrodytų, kad nuo spyrių, kurie *Goju-ryu* yra ne aukščiau juosmens (žr. skyrių apie *keri-waza*), tik šiuo bloku gintis ir gintis!

Tačiau rekomenduoju jį atidirbinėti ne vien dėl šių, arba mažiausiai dėl šių. Šis blokas yra labai įvairialypis: jei *jodan-uke* yra skirtas gintis nuo dažniausiai pasitaikančių atakų, o *chudan-uke* yra puikus techninis sprendimas artimoje ar klinčo kovoje, išnaudojant pasyvaus blokavimo taktinę idėją (bet tai kaip susakiau, ką?), tai *gedan-barai* – dažniausiai naudojama technika kitkam, nei kad pačiam blokavimui tiesiogine prasme.

Šis judesys dažniausias ir paprasčiausias sprendimas išsilaisvinant iš rankos sučiupimo – gi *jujutsu* tam yra net atskira technikų grupė, vadinama *te-hodoki* (rankų “susipynimo” nutraukimas). Šis judesys yra ir sučiupimo bei traukimo žemyn technika (tarkime, už plaukų traukiant ir verčiant priešininką), ką irgi galima dažnai rasti *kata*, tik dažnai tas jau “bazinis” *bunkai* suprimityvinamas iki paprasto spyrio numušimo.

Tačiau aš šį judesį siūlau itin rimtai atidirbinėti gynybai nuo atakos peiliu, laikomu tiesiu suėmimu – t. y. kuomet geležtė paimama kaip fechtavimui, nukreipta ne nuo kumščio pagrindo (šis peilio suėmimas vadinamas “kirtiklio” arba “atvirkščias”), o nuo nykščio ir smiliaus.

Taip suėmus peilį atakos juo yra bene pavojingiausios, nes jos eina iš apačios arba žemai, prasčiau pastebimos, pažeidimo vietos plačios, o patys pažeidžiami vidaus organai labiau prieinami, mat taikytis tiek daug nereikia, pataikyti į kaulą, kuomet taikoma į pilvą, negresia, geležtė susminga be didesnio kūno pasipriešinimo.

Jei rankos nuleistos, instinktyvus judesys be griebimo yra numušimas iš šono į vidų nuleistu dilbiu šalin, sukantis liemeniu. Tačiau kitąkart konfliktuojant ar aiškinantis santykis ir bandant de-eskaluoti situaciją, rankos yra pakeltos (žr. apie *kamae* ir “užtvarą”).

Esant tokioje padėtyje nuo atakos gerai gintis ne bazine *gedan-barai* forma, o būtent kaip *gedan-uke* – t. y. žemutiniu bloku, ne nušlavimu, tačiau tą atlikti abiem rankom vienu metu: kuomet viena ranka (patogiausia, kai priešakinė), kerta dilbiu žemyn, pasitikdama atakuojančią ranką su peiliu ir jos judėjimą blokuodama, kita ranka iš apačios stveria šią sustabdytą ranką. Tiesą sakant, garantijų neduoda jokia technika, ypač nuo atakų peiliu, tačiau aš iki šiol dar nesužinojau ir nežinau šiai dienai geresnės gynybos šiuo atveju.

Atidirbinėti šį trumpą sinchronizuotą judesį reikia kuo dažniau, nors tai ir tebus tik labai mažutė fazė pilnos *gedan-barai* amplitudės technikos. Tik naudinga atidirbti ir visą *gedan-barai* – tiek dėl aukščiau išvardintų priežasčių, kad panaudotumėte ją ne vien kaip blokuojančią techniką, tiek ir dėl to, kad išmokus gerai judesį pilna amplitude, mažas trumpas judesėlis paskui bus dar lengviau atliekamas.

+1. Tora-guchi 虎口 (tigro nasrai) arba **mawashi-uke** 回受 (lenktas blokas) – *Kyokushinkai* dar vadinamas kaip *mae-mawashi-uke* (t. y. priekinis), kad skirtųsi nuo *shuto-mawashi-uke* (plaštakomis lyg kardais arba šoninio lenkto bloko).

Kaip joks iš aukščiau išvardintųjų, šis atliekamas dvejomis rankomis, ir jos yra vienodai svarbios, lyginant su ana trijule, kurioje antroji visuomet yra daugiau pagalbinė (atliekanti prilipimą, sučiupimą, nukreipimą ir pan.). Šį bloką galima laikyti ir iš *Nahate* išsivysčiusių stilių vizitine kortele (*Uechi-ryu* turi artimą ir dažniau ten naudojamą variantą *wa-uke*, kuris *Goju-ryu* vadinamas *hiki-uke*), ir konkrečiai *Goju-ryu* stiliaus bene esmine gynybos technika, ryškiausiai atskiriančia šį stilių nuo *Shorin-ryu*, nes čia *uke* yra kaip tik atakos perėmimo, o ne blokavimo esmė.

Technika tikrai skirta ne tik blokuoti, nes besisukdamas rankos čia ne veltui daugkart kerta galimą atakos liniją, saugojant viršutinę kūno dalį nuo spindulinio rezginio aukštyn, įskaitant ir galvą, ir faktiškai tiesiogine prasme užblokuodamos galimą ataką.

Tora-guchi yra puiki rankų sumezgimo technika, leidžianti jas perimti, sučiupti, kontroliuoti, išbalansuoti priešininką, atlikti metimą *juji-nage* (sukryžius rankas) arba ataką artimoje distancijoje delnų pagrindais (*shotei-uchi*), po ko vėl atlikti sučiupimą, tuo pačiu alkūnėmis nepaleidžiant suraizgytų priešininko rankų.

Tad kai taip gerai, kodėl jo neįtraukti kaip Nr.1?

Nebent tik dėl tos priežasties, jei atakų atveju sąrašas gaunasi man 3+1, tai gynybos kaip tik dėl šio *tora-guchi* visiškai atvirkščiai: 1+3: ši technika iš tikro yra artimos kovos, o anieji aukščiau išvardinti blokai jau leidžia pasitikti priešininko atakas tolimesnėse.

Kas niekaip nesikerta su *Goju-ryu* artimos kovos strategija. Tiesiog įsisavinti šią techniką reiks šiek tiek daugiau laiko ir pastangų, kol išmokstama sinchronizuoti judesius ir

atlikti jį koordinuotai, be pertrūkių. Vis tik sunku rasti *Goju-ryu* stiliaus *kata*, kurioje šios technikos nėra.

Na, o kodėl tad aš neįtraukiau tuomet kitų blokų?

Manau, kad jie yra daugiau pagalbinė, o ne pagrindinė technika. Taip, juos atidirbti verta ir dera – ypač galvojant apie savo individualų kovos stilių, savo pasirinkimą dėl taktikų ir jų nulemtų efektyviausių technikų. Tačiau aukščiau išvardintos *uke-waza* technikos yra bazinės ir universalios bet kuriuo atveju.

Tiesa, *Shorin-ryu* atstovai, ir ypač japoniški *Shotokan* ar *Kyokushinkai*, pasiges čia ketvirtojo jiems svarbaus bloko - *soto-uke*, t. y. išorinio, kur dilbis juda iš išorės vidun. Ir netgi *Goju-ryu* besitreniruojuojantys pasakys, kad poriniame *gekisai-gata* atlikime *tsuzukite* randama ši technika.

O vis tik gerai įsižiūrėkite į aukščiau išvardintus blokus - argi nerandate šio *soto-uke* juose?

Taip, jis nėra tokiu plačiu mostu nuo ausies ir plačiai atsidengus atliekamas – juolab, toks atlikimo būdas neturi greitoje kovoje jokios prasmės, mat per daug atsidengiate tai, ką planuojate šiuo bloku dengti, tai ar ne paprasčiau iškart tą vietą laikyti neatidengtą?

Tačiau kiekviename aukščiau išvardintame bloke rastumėte judesį antrąja ranka, kuri pritraukia savo alkūnę link spindulinio rezginio, dilbiui tuo metu stojant į vertikalią atakos ašį – štai jums ir *soto-uke*. Kaip ir *ushiro-hiji-ate* atveju, jūs šį bloką atidirbate kaskart atidirbinėdami *jodan-uke* arba *chudan-uke*, *gedan-barai* arba *tora-guchi*.

Kansetsu

Kansetsu-waza 關節技 (technika [prieš] sąnarius) – o paprasčiau, aišku, tai yra užlaužimai.

Aš suprantu, kad iš rūsio iškritusiems gali pasirodyti keista, ką su užlaužimais (o tai palaukite, gi dar bus ir metimai!) turi bendro karate?

Susitarkite su ta mintimi: karate yra kompleksinė sistema, o ją kūrė kinų *sappushi* (Padangės imperijos kariniai atašė, patarėjai, pasiuntiniai ir įgaliotiniai Ryukyu karalystėje iki šioji po Pirmojo Kinų-japonų karo tapo Okinavos prefektūra Japonijos imperijos sudėtyje), kurie mokė vietinius gyventojus (*uchina*) ir teisėtvarkos palaikymo veiksmų, tad užlaužimai, arba *kansetsu-waza*, yra kaip tik sudedamoji ir esminė karate dalis, atėjusi iš *chin-na* 擒拿 (kinų *quanfa* dalis, apimanti užlaužimų ir sąnarių kontrolės technikas).

Ir *Goju-ryu* čia ne išimtis, o veikiau netgi labiau taisyklė, antraip dziudo kūrėjas Kano Jigoro nebūtų beldęsis iš Tokijo į Okinavą pas Miyagi Chojun imtynių (!) veiksmų pastudijuoti. Pastarasis, priminsiu, iki gyvenimo galo buvo Okinavos prefektūros policijos vyriausiasis kovinių veiksmų (kaip dabar sakoma) instruktorius.

Tad ir *Goju-ryu* nerasite jokios *kata*, kurioje nebūtų *kansetsu-waza*. Va ar jie taip klasifikuojami ir išdėliojami jums ant lėkštutės, kaip aš čia padarysiu, tai jau kitas klausimas.

Pirmiausia trys tipiniai užlaužimai, kurie, tarp kitko, gali būti naudojami ne tik kaip sulaikymo (stovint) ar išlaikymo (ant žemės arba prirėmus priešininką prie sienos ir pan.) veiksmai, bet ir kaip metimai, ar tiksliau – pargriovimai, nes tai ne visai tas pats, kadangi *Goju-ryu* dėl artimos distancijos nenaudojama didelės amplitudės metimų, bet stengiamasi parversti priešininką ant žemės čia pat.

1. Ikkyo – 教 (arba *ikkajo* – pirmasis užlaužimas, taip ir vadinasi), dar vadinamas *oshi-taoshi* arba **ude-osae** 腕押 (*alkūnės užlaužimas*).

Ko gero, tai labiausiai bazinė ir pati pirmoji *kansetsu-waza* užlaužimų technika, nuo kurios pradedama mokytis, ir kuri, pramokus, lengviausiai pritaikoma bet kuriuo atveju, kuomet sučiupot priešininko ranką. Jos esmė – poveikis alkūnės sąnariui.

Nors jos variacijos gali keistis – paveikiama alkūnė sulenkta ar ištiesta, bet principas tas pats: viena ranka sučiumpate ranką už riešo, o kita (plaštaka, dilbiu, alkūne, savo krūtine ir pan.) spaudžiate priešininko alkūnę, kuriai atliekate veiksmą, kaip ir tą ranką išsukdami, arba alkūnę ištiesindami, stengiantis ją perlenkti prieš jos linkį.



Ude-osae arba *oshi-taoshi* variantas Wallenstein'o kodekse – XV amžiaus manuskripte, aprašančiame fechtavimo ir imtynių veiksmus.

Akivaizdžiausiai šis užlaužimas matomas *shisochin-gata*, kuri, sakoma, buvo ir mėgstamiausia Miyagi Chojun *kata* jo gyvenimo saulėlydyje. O gal todėl, kad tuomet jis buvo instruktoriumi Okinavos prefektūros policijos akademijoje, o *ude-osae* yra viena iš tipinių sulaikymo technikų. Bet galima pritaikyti ne tik alkūnės, bet ir kelio sąnariui – rasite tą principą netgi tuomet *sanseru-gata*.

2. Nikyo 二教(arba *nikkajo* – antrasis užlaužimas), dar vadinamas *kote-mawashi* (riešo išsukimas) arba *kote-maki* (riešo lenkimas) ar **kote-gaeshi** 小手返 (riešo užlaužimas).

Šiai grupei priskirčiau visą eilę poveikio riešui variantų, kaip ir iš kokios padėties užlenkti plaštaką per riešą link dilbio vidinės pusės arba išsukti užlenkus.

Jei užblokuojate alkūnę (įremiate sau į liemenį), tuo metu atlikdami *kote-maki*, tai gaunate gana paprastą, bet efektyvią techniką, padedančią vestis su savimi priešininką, jį kontroliuodami. Dar ši riešo lenkimo technika naudojama tuomet, kai norite, kad priešininkas paleistų tai, ką turi sučiupęs - pvz., peilį, lazda ir pan. Na, patys pabandykite išlaikyti sugniaužtą kumštį, kai kita plaštaka stumsite šį lenkdami žemyn. Atsignaužia, tiesa?

Taip rastumėte tokių smulkmenų ir *kata*, tik jau reiktų gerai įsižiūrėti – dairykites *seiyunchin-gata*, ten ypač daug jų yra. Netgi *jumbi-undo* šitą veiksmą treniruojatės ant savęs (o tiksliau, paruošiate savo sąnarius, kad jie nesitraumuotų šį veiksmą ant jūsų atliekant).

Ir dabar dar užlaužimais gyvų kovos menų mokiniai ir mokytojai dabar eina valerijono, nes jiems *kote-gaeshi* yra, suprask, metimas, kai man – vienas iš pargriovimo išsukant užlenktą riešą būdų, nes juk visi (!) užlaužimai gali privesti prie priešininko parvertimo ant žemės, tai ir nematau čia reikalo paisyti japonų *jujutsu* sudėliotų technikos skirstymo ir klasifikavimo principų. Juk aš kalbu apie *karate*, o ne *jujutsu*!

Tad dar įdomiau, kad išsukdami užlenktą riešą į išorę nuo priešininko kaip *kote-gaeshi* galite atlikti metimą. Iš esmės, tai yra dinamiškas *nikyo* grupės užlaužimų pritaikymas, kada vietoje užėjimo į išorę lendant į vidų nuo atakos ašinės linijos. Va taip paprastai galima paaikškinti principą, kuriuo remiantis atliekamas pargriovimas (metimas).

O pastarąjį veiksmą taip ir dera užbaigti, nes užlenkę riešą (kaip *nikyo* principu ir liepiama) ir jį užsukdami tarsi išvirkščią *sankyo* (toliau), atsiduriate prieš "viduje". Ne pati saugiausia padėtis, nes galite gauti blizgę į ausį, jei tik vėpsosite tą jo riešą laikydami. Todėl arba vožiat jam *atemi* į fotografinę jo galvos dalį, arba užsukate, sukdamiesi ir visu kūnu, nuo ko jis virsta ant šono į sučiuptos rankos pusę (kaip *saifa-gata*).

"Bubishi" knygoje yra variantas, kai metimas atliekamas ne tiek riešo išsukimu, kiek sukantis į įtūpstą *shiho-dachi* stovėsenoje – tai *tsuba-ma-gaeshi* ("kregždutės skrydis").

Bendrai paėmus, smagi technika. O karate požiūriu, tai yra *kansetsu-waza*, o ne *nage-waza*, apie kurią bus jau kitoje dalyje. Kaip ir šiai grupei galite priskirti pėdos išsukimą.

3. Sankyo 三教 (arba *sankajo* – trečiasis užlaužimas), dar vadinamas kaip **kote-hineri** 小手捻 (*plaštakos išsukimas*) arba *shibori-kime* (*S formos užlaužimas*).

Ši *kansetsu-waza* iš tiesų savotiškai apjungia pirmą su antru, nors aikido praktikuojantys jau iki šios pastraipos turėjo gauti apopleksiją ir piktintis tokiu mano be laisvamanišku “jų” užlaužimų technikos supaprastinimu, sumetant jų begales prisigalvotų variacijų į numeruotas technikų grupes, kurias aš skirstau tiesiog pagal jų poveikį sąnariui:

1) alkūnė;

2) riešas;

1+2=3) alkūnė ir riešas.

Taip ir su šiuo – nieko čia ypatingo nėra. Tiesiog tai, ką darėte pirmuoju atveju (*ikkyo*) dabar perkeliate link antrojo (*nikyo*), nes riešą, matai, sukinėti yra smagiau, nei visą alkūnę. Tad prilaikote viena ranka už riešo, o kita savo ranka dabar priešininko plaštaką ne lenkiate per jo riešą, o sukate. Tiesą sakant, šiai grupei aš pridėčiau ir visą eilę poveikio veiksmų pirštams arba jų sukimui kartu su visa plaštaka, kuomet, skirtingai nuo *nikyo*, plaštaka atlenkiama į kitą pusę.

Kaip ir *nikyo* atveju, ir čia tinka ką nors išlupti iš priešininko rankos. Kaip ir išsilaisvinti nuo sugriebimo (tarkime, jūsų riešo iš viršaus). Tinka ir tokia užlaužimo technika palydėti priešininką į jam tinkamesnę vietą, nei tą, kurioje triukšmavo.

Sudėtingesnė technika, ne itin tinkama dinamiškoje besikeičiančioje smurtinėje situacijoje, kurioje puikiai eina visa karate *seme-waza* (*atemi*) bei *uke-waza*, bet šiai *kansetsu-waza* technikai irgi yra sava vieta ir savas laikas bendroje savigynos struktūroje. *Kata* ją aptiksite prie keistų judesių, kur tarsi dvigubai rankos “kažką veikia”.

Kiti *jujutsu*, *aiki-jujutsu* ar *aikido* sunumeruoti užlaužimai yra dar mažiau populiarūs karate, nes nepraktiški greitai besikeičiančioje artimoje kovoje, kad veiktų, jei reikia, paprastai, grubiai ir prieš visai ne tokį draugišką priešininką.

Įdomumo dėlei išvardinu, jei norėsis pastudijuoti savarankiškai, nes kone visus galėčiau įtraukti pagal poveikį vienam ar kitam sąnariui į aukščiau išvardintas grupes:

Yonkyo - Nr. 4: *tekubi-osae*

Gokyo - Nr. 5: *kuji-osae*

Rokkyo - Nr. 6: *hiji-kime-osae* arba *waki-katame* arba *ude-hishigi*.

Nanakyo - Nr. 7: tas pats *yonkyo*, pritaikytas riešo kitoje pusėje

Hakyo - Nr. 8: *kote-ori-kakae-kimi* arba *kuji-dori* – tai *nikyo*, kuomet priešininko alkūnė yra jūsų alkūnės linkyje, ranka traukiama pirmyn, ranka prie grindų prispaudžiama pėda

Kukyo - Nr. 9: atvirkščias *nanakyo*.

Na, o kokia *kansetsu-waza* technika čia būtų pridėtinė ir ganėtinai netipinė?

+1. **Atama-mawashi** 頭廻(*galvos sukimas*).

Tai ir netipiška, nes išties formaliai ne sąnarių (*kansetsu*) poveikio priemonė, bet kartu ir labai tipiška *Goju-ryu* stiliui būdinga technikų grupė, nukreipta į galvos sukimą bei visas manipuliacijas su galva: pačiupus už ausų, už plaukų, įrėmus delno pagrindą į smakrą, suleidus pirštus į akis ir t. t. – ir tuomet sukant, lošiant, lenkiant, traukiant ir t. p.

Tam tikra prasmė žmogaus galva išties yra dar vienas jo kūno masės centras ir sunkiausia “galūnė”, todėl manipuliacijos su galva išties yra labai efektyvi tokios netipinės *kansetsu-waza* technikos dalimi. Pavyzdžių *kata* irgi apstu: tiek *gekisai-gata dai ni* bei *dai ichi*, tiek ir *saifa*, *seiyunchin*, *shisochin* ir t. t.

Kur eina galva – ten eina ir kūnas. Tad kontroliuodami ir vesdami priešininko galvą galite dažniausiai pasiekti daugiau, nei ją tiesiog daužydami.

Nage

Nage-waza 投技 yra metimai. Taip, karate jų irgi yra, ir gal kitąkart *kata*, priskaičius ir *kansetsu-waza*, jų yra daugiau, nei tipinių smūgių, spyrių ir blokų.

Rašydamas šią dalį turėjau apsispręsti: ar sudėti karate 3+1 metimus, kurie yra netipiniai (nes nelabai primena mums visiškai įprastą olimpinę dziudo) ir labiau yra pargriovimai, nei metimai, bet yra aprašyti klasikinėse “Bubishi” arba “Karate-do Kyohan” knygoje, ar vis tik parinkti 3+1 metimus iš *Goju-ryu* stiliaus *kata*, kurie yra lengviau suvokiami šiuolaikiniam žmogui, susipažinusiam jau su dziudo metimais, tad lengviau klasifikuojami (ačiū Kano Jigoro).

Juolab, kad ir anie netipiniai karate metimai iš dalies kartojami ir praeitoje dalyje apie užlaužimus (*kansetsu-waza*), kaip pvz., *koma-nage* (alkūnės laužimo metimas) yra iš esmės viena iš *ikkyo* grupės variacija.

Todėl vis tik pasirinkau antrąjį variantą, nors turėkite omeny: karate metimai, o ypač *Goju-ryu*, nėra tokie kanoniškai svarūs ir plačios amplitudės, kokie jie yra dziudo.

Karate metimai (arba tiksliau – pargriovimai) atliekami dažnai nešvariai, brutaliai (pridedant smūgių ar spyrių) ir, jei to reikia, tai ir pridėjus anaipol ne švelnumą, taikantis prie priešininko inercijos ar jo veiksmų, kaip yra dziudo ar aikido, o naudojant forsutai jėgą, pvz., kad ir pačiupus už plaukų ir pridėjus kitos rankos delno pagrindu į smakrą arba/ir pirštais į akis (*kubiwa* metimas, kurį sutiksime *seiyunchin-gata*). O jei norima to “minkštumo”, tai griovimas gali būti labai paprastas: pagavau koją, žengiau į *shiho-dachi* pirmyn, kartu sukdamasis į pagautos kojos pusę – ir terkšt!

Galop, situacija, kuriai pritaikyta karate sistema, yra dinamiška, smurtinė ir bekompromisė, todėl terliotis visokiais “susiliejimais” su priešo energijomis kaip per *ju* principą (jap. *švelnumas, minkštumas*; iš čia *judo* ir *jujutsu*, bei, kas yra ironiška, ir *Goju-ryu* antrasis skiemuo) karate požiūriu nėra tam nei laiko, nei vietos: jei gali vožtelėti, tai ir smūgiuok, o jei reikia pargriauti – griauk.

Tad kurie čia tie 3+1 metimai yra *nage-waza* yra ir karate, kuriuos rastum *kata* ir kurie turi analogus dziudo?

1. De-ashi-harai 出足払 arba tiesiog *ashi-barai* yra pakirtimas (iš esmės tai yra visa grupė pakirtimų: šoninis, priekinis, galinis ir netgi iš vidaus).

Pats populiariausias metimas (ar vis tik pargriovimas?), kurį galima atlikti netgi be priešininko sučiupimo (kaip tai vyksta sportinėse *kumite*); galima įsikibus (kaip įprasta ir dziudo); galima pačiuopus koją po spyrio; galima ir šiaip panaudoti išbalansavimui kaip parengiamąją techniką (kaip rastumėt atliekant *saifa-gata* ar *gekisai-gata* prieš nušlavimą atgalia ranka).

Mintis čia paprasta – išmušti pagrindą iš po kojų, sugriaunant priešininko atraminę struktūrą. Arba numušti pačią atramą nuo pagrindo, jei taip norite. Paskirtis, manau, aiški.

Ir net jei nepavyko pakirtimu pargriauti, bet sumažinti atstumą ir pradėti talžyti artimoje kovoje (kas ir yra *Goju-ryu* strategija) šis veiksmas irgi padeda kaip parengiamasis, todėl *de-ashi-barai* yra platus, sakyčiau, panaudojimas, ribotas tik *karateka* fantazijos.

2. O-soto-otoshi 大外落 (*o* – didelis, platus; *soto* – išorė; *otoshi* – pargriovimas, žemyn) - kojos pakišimas.

Dabar sunku patikėti, kad kojos pakišimai ilgą laiką imtynėse buvo laikomi “nugarbinga” technika – ir toks draudimas iki šiol išlikęs klasikinėse (graikų-romėnų, nors turėtų būti ne romėnų, o greičiau etruskų, nes romėnai mėgo gladiatorių arenose kardus) imtynėse. Tačiau laisvosiose (prancūziškose – tai va irgi mat, galantiškieji, suprask!) ir imtynėse su drabužiais (dziudo ar sambo, kaip šioji vadinta iki A. Charlampijevo) pakišti koją, kad pargriautum, yra priimtina ir kanoninė metimų technika.

Kartais pakišimas ir pakirtimas yra apjungiami (sambo vadinama pamušimu), kaip yra dziudo, o “Bubishi” knygoje vadinama *fumi-kiri*. Bet jei pakirtime išmuši atramą, tai pakišime tą atramą savo koja užblokuoji, tuo pat metu prisitaikydamas prie priešininko kūno masės perkėlimo anapus blokuojančios kojos (kuri to padaryti neleidžia) arba padedant jam grubiai judėti ta kryptimi, kuria koja pakišta ir blokuoja.

Pakišimai gali būti kojai iš užpakalio (pakinklio) – tai kone populiariausias variantas (maniškis yra su tuo pačiu metu einančiu smūgiu alkūne, o geriau įsižiūrėję, rastumėt tokių

variantų ir *kata*, kur yra judėjimas *sanchin-dachi*). Bet taip pat ir iš šono ar priekio (šiuo atveju gali tekti priklaupiti ant kitos kojos, o *Goju-ryu* tai yra labai nepopuliarus veiksmas), ir netgi vidaus, užėjus tarp stovėsenos kojų (čia va *Goju-ryu* jau populiarus veiksmas) – šį judesį surasite netgi *gekisai-gata dai ni*, o judėjimas *sanchin-gata* per *sanchin-dachi* būtent tokių užėjimų ir moko.

Naudojamas artimoje kovoje, dažnai padedant sau alkūnėmis ir, jei rankos kontroliuoja priešininko rankas jas sučiuo­pę (karate nėra atskirų technikų kovai dėl rankogalio sučiuo­pimo - gi ne kiekvienas oponentas vilki tvirtą *judogi*, tad greičiau rankoves, jei jos yra, nuplėštum, nei gerai įsikibęs galėtum atlikti dziudo techniką), dar įdedant ir kūno masę.

3. Koshi-nage 腰投 (metimai per dubenį) – metimai, nes irgi visa eilė variantų, arba dar vadinama *uki-goshi* (kur *uki* - slystantis paviršiumi judesys, o *goshi* yra dubuo, juosmuo).

Judesys dubeniu labai dažnai sutinkamas *kata*, nes netgi kone kiekviena *nekoashi-dachi* stovėseną, kuomet slystama atgal, gali iš dalies būti ir *koshi-nage*. Tik tiek, kad nėra siekiama tuo judesiu būtinai permesti, nes pakanka nugriauti, išmušti iš pusiausvyros. Ir nederėtų apsiriboti kanoniškai tik metimais, kurie atliekami būtinai per dubenį, nes va jau per nugarą ar petį - tai kaip ir atskiros technikos.

Na, karate nerūpi dziudo preciziškas kanonas, kaip mesti per dubenį, juosmenį, nugarą ar petį (*tani-otoshi*), nes svarbu, kad principas tas pats: gal priešininkas atsidūręs iš nugaros; gal jau pats esi glaudžioje distancijoje, tad pats staigiai pasisuki į jį nugarą ir tuomet atlieki tą *nekoashi-dachi* atidirbamą smūgį pasturgaliu atgal (ką jūs ten kitko veikiate *gekisai-gata dai-ni?*), po ko priešininkas sulinksta ir atsiduria kūnu ant dubens ar net nugaros, po ko jau jį mesk įstrižai.



Antikos graikų imtynininkas atlieka metimą per save, VI amžius iki Kristaus.

O va pridėtinei metimų technikai turiu net keletą variantų, kurie yra netipiniai dziudo, bet ganėtinai tipiniai karate (nes aprašomi “Bubishi“):

- a) ir metimas pačiuopus koją (su kojos pakišimu, pakirtimu arba be, tiesiog sukantis; o tai pat ir traukiant ją aukštyn, kuomet priešininkas iš už nugaros – kaip *kururumfa-gata* arba su papildomu spyriu kaip *sanseru-gata*) – **yoridama** bei **udewa** (čia pasilenkus priešininko koja išraunama – tik saugokitės kontratakos jo kitu keliu!);
- b) ir metimas apglėbus abi kojas (išrovimas, toks būdingas ir brazilų *jujutsu*) – **sakutsachi** (variantas, kuomet ne apglėbiama, o prakišama rankos tarp kojų, stengiantis įsikibti į diržą nugaros pusėje – rastum *seiyunchin-gata*);
- c) ir jau minėtasis griovimas, įsikibus į plaukus (nors šiais laikais veiksme svarbiau ne sučiupimas, kai vis daugiau plikių, o antros rankos spaudimas delno pagrindu į smakrą, arba nosies pagrindą, ir pirštais į akis, kaip *seiyunchin-gata*) – **kubiwa**;
- d) ir metimas per petį arba rankos laužimas į savo petį nususukus (kaip yra *shisochin-gata*) – **koma-nage**;
- e) ir “malūnėlis“ arba metimas per abu pečius, užsikėlus priešininką (kas reikalauja nemažai jėgos – sutinkama *seiyunchin-gata*), kur pageidautina, kad viena ranka čiuptų už kiaušų, o ir antra jau gali kabintis ir į gerklę – **kata-wa-guruma**;
- f) ir smaugimas dilbiu iš nugaros, po kurio ar kurio metu priešininkas griaunamas žemyn (kaip rastumėt *saifa-gata*) – **shime**;
- g) ir smaugimai dilbiais iš priekio, kurie paprastai *kata* įvardinami kryžminiu bloku (kaip *sanseru-gata*) – **juji-uke**;
- h) ir netgi iš *kansetsu-waza* skyriaus jau minėtą *kote-gaeshi* variantą, kuomet metimas atliekamas ne tiek riešo išsukimu (kaip *saifa-gata*), kiek sukantis į įtūpstą *shiho-dachi* (ieškom *sanseru-gata*?) – **tsuba-ma-gaeshi** (kregždutės skrydis);
- i) ir netgi parterio techniką, kuomet esate pargriuvę, o priešininkas stovi, ir tuomet spiriate viena koja jam į tarpkoją ar kelį, o kitos kojos pėda esate atraminę koją užkabinę, kad toji nepasitrauktų (variantas, mėgstamas *Shorin-ryu* stiliuje *unsu-gata*, kurią studijavo pas savo mokytoją Aragaki buvęs *Goju-ryu* kūrėjo Miyagi Chojun mokytojas Higashionna Kanryo, todėl verta paminėjimo, juolab, kad per *jumbi-undo* nemažai spyrių gulint irgi treniruojama) – **unshu-geri** (žirklys);
- j) ir *saifa-gata* atidurbamą gynybą nuo kojos išrovimo pasilenkus – **morote-shotei-uchi** į abi ausis, kuomet, paveikus ausų būgnelius, galva sučiumpa, sukama ir priešininkas pargriaunamas (išties *Goju-ryu* stiliaus *bunkai* variantas yra du *tettsui* į smilkinius, bet *kata* yra atliekamas vienas mostas delnu *shotei*, o kitas kumščio pagrindu *tettsui*, nes kai tarpe tarp jų kvailos galvos nėra, tai rankos, judančios viena į kitą, dažniausiai nesusitinka, o dėl tikslumo prarasti jėgos *kata* nerekomenduojama);
- k) ir gal netgi efektingą metimą per save griūnant, įremus koją į paslėpsnis (minėtoje *Shorin-ryu* stiliaus *unsu-gata*) – **tomoe-nage**.

Tad akivaizdu, kad karate yra ne mažiau imtynių sistema, kiek ir smūginė, o va papildomam metimui 3+1 sąrašė aš renkuosi šią techniką, kuri yra keliose *kata* ir kuri netgi atidirbama *jumbi-undo*, bet retai kuriam kyla mintis ją išvystyti toliau:

+1. **Hiza-nage** 膝投 (*metimas įrėmus kelį*).

Primena iš principo *tomoe-nage* 巴投, nes tai yra *sutemi-waza* (technika griūnant), tik šiuo atveju įremta ne pėda, bet kelis (dzūk. *klupscis*, nes ant jo *suklumpama*), kadangi esate glaudžioje distancijoje, kurioje paaiškėjo, kad tas jūsų priešininkas, rupūžė, yra visai neprastas imtynininkas!

Gali būti, kad jūsų koją pagavo (ir tuomet jūs staigiai prisitraukėte prie jo, įsikibdami į jį, kad negriūtumėt).

Gali būti, kad atlikote *hiza-geri*, tačiau nesėkmingai, nes šokiruojančio efekto nebuvo.

Gali būti, kad *hiza-geri* pavyko kaip *atemi*, o planuojate jį griauti ant žemės (karate požiūriu, gana kvaila mintis voliotis, kad ir ką tie brazilai su savo imtynėmis sakytų, tačiau jei jums reiks atlikti sulaikymą, tai mintis atrodo visai patraukliai ir netgi logiškai).

Tai va jau tuomet paprasčiausiai *hiza-geri*, kojos negražinat atgal, o ten, paslėpsniuose, ir paliekat įremtą keliu, sėdate arčiau savo atraminės pėdos, traukiate įsikibę žemyn ir už savęs (galite jo snukį truktelėjimu barkštelėti į savo petį, jei dar to nepadarėte savo kakta, kaip yra *sanchin-gata*), ir verčiatės kūlvirsčiu atgal, atsispirdami jau pavymui stipriai atramine koja, o įremtąją padėdami ir tiesdami per kelio sąnarį.

Atlikti daug paprasčiau, nei aprašyme skamba, ir netgi paprasčiau, nei efektingasis *tomoe-nage*.

Metimo metu, jei tai ne treniruotė, priešininką galite vožti viršugalviu į grindis, bet stenkitės, kai jau gulite, permesti už savęs, išnaudodami inerciją, o ne ant savęs. Po metimo turėtumėt atsidurti viršuje, atlikę kūlvirstį. Kol jis neatsitokėjo – tai riškite rankas (ar ką ten sodomitiško po to su juo nuveikti esate sumastę).

Akivaizdu, kad vis labiau pereinu aprašymuose prie technikos, kuri nėra tokia švari ir kanoniška (gimnastikos), kurią įpratę matyti japoniškos karate demonstravime. Tad toliau va tokių išvis ne-technikų rinkinys.

Fuku

Žinau, kaip skamba *fuku-waza* 副技 pavadinimas iš šalies, jei moki anglų kalbą. Ir nors šios technikos grupė yra iš tiesų pagal savo pobūdį dažnai tokia, kaip skamba asociatyviniame

suvokime, tačiau *fuku* iš tiesų reiškia pagalbines, tad ir technika čia ne pagrindinė, o veikiau pridėtinė ir padedanti geriau veikti anksčiau aprašytajai.

Daugelyje karate mokyklų jos iš viso nenagrinėja, apsimesdami moraliais estetais. Kitiems gi yra pasisukę smegenys dėl kanonų, o jei kanonizuoti neišeina, tai ir ne “technika“ iš viso. *Goju-ryu* ji tiek naudojama kartu kaip parengiamoji su bet kuria įprastine standartizuota, kad kitąkart jos niekas irgi neišskiria kaip atskiros grupės. Aš vis tik sugrupuosiu šiuos pagalbinius veiksmus į tris grupes, pridedamas po to dar vieną:

1. **Hikite** 引手 (*besiginčijanti ranka*) – tai yra rankos traukimas atgal.

Paprastai šis judesys yra pažįstamas iš *tsuki*, kuomet kumštis *seiken* juda pirmyn smogdamas, tuo pat metu kitos rankos kumštis juda atgal. Šį nesmūgiuojančios ir priešingu vektoriumi (iš čia ir - *hiki*) judančios rankos judesį ir vadina *hikite*.

Dauguma *karateka* geriausiu atveju *hikite* suvokia tik kaip pagalbinių ir pastiprinančių judesį *tsuki* reversui. Labiau save pažengusiais laikantys dar taip mįslingai šnibžda: “oho, žinok, čia gali būti smūgis alkūne *empi-uchi (hiji-ate)*!”

Aha, labai “didelė” paslaptis. Ypač kai žinai, jog mušeika Motobu Choki apsieidavęs be šito reverso savo *tsuki*. Manote, kad jis nenaudodavęs *hikite*? Klystate – jo gal kas antras smūgis būdavo pastiprinamas kaip tik *hikite*!

Tad kaip čia gaunasi: nenaudoja *hikite*, bet naudoja *hikite*?

Todėl, kad *hikite* yra ne šiaip sinchroniškas nesmūginės rankos priešpriešinis atitraukimas! *Hikite* yra kumštis, o jei tai kumštis, tai *kata* reiškia, kad jis gali ką nors ir laikyti. O jei gali, tai kodėl nelaiko? Tai va ir laiko!

Hikite yra tai sučiupimas ir traukimas į save. Netgi visiškai paprasčiausioje *fukyu-gata* jau rasite šį *hikite* panaudojamą – kaip tik ten, kur atliekamas veiksmas su *kiai*. Rasi jį ir *sanchin-gata*, ir *saifa-gata*, ir... man visas *kata* išvardinti?

O ir *sanchin-gata* jis nuosekliai ir metodiškai atidirbinėjamas ištiesai kaip viena iš trijų pavadinime minėtų “kovų“. Ir dar sudėkite aptinkamus tris skirtingus *hikite* iš *sanchin-gata*, *fukyu-gata* ir *gekisai-gata* – tai dar ir gausite tris *kihon* principus, kaip šis judesys atliekamas ir kaip atidirbamas.

Dar iki *Goju-ryu* netgi japoniškos *Fudokan* (kas yra *Shotokan* variantas) meistras dr. Ilja Jorga savo seminare apie *tsuki* taip ir moko: jei prilaikai priešininko kūną, tai *tsuki* yra bemaž triskart stipresnis, o jei dar ir trauki į save, kuomet smogi - tai ir penkiskart.

Gal dėl skaičių perdėjo, bet jei stipriau bent jau dvigubai, tai kodėl manot, kad senieji okinavietiškos karate meistrai to neišnaudojo per *hikite*?

Tai tik nevėkšloms japonams jų supaprastintoje karate tas *hikite* yra paprasčiausias reversas *tsuki*. Okinaviečiui jo originalioje karate tas *hikite* neturi prasmės, jei nėra prieš tai sugriebimo. Kaip ir *tsuki* jam neturi prasmės, jei nėra *hikite*. Ne kad “tas reversas taip techniškai stipriau“ ar kad “taip kanonuose nurodyta“ – ne: tiesiog ne apie *kumite* pelnomus taškus kalba eina *kata* pritaikant, o kaip realiai traumuoti arba nokautuoti priešininką.

Todėl *tsuki* japonui (nebūtinai karate – gali būti ir *aiki-jujutsu*, tarkime) yra *atemi* (šokiruojanti bei parengiamoji technika), kai okinaviečiui *tsuki* iš esmės yra pribaižiančioji technika.

Tad gana ironiška, kad *hikite* yra *fuku-waza*, tačiau galima ir teigti, kad išties gal *tsuki* yra ne pagrindinė atakos *seme-waza*, o tik pagalbinė *fuku-waza*?

2. Fumikomi 踏込 (*antspauduoianti pėda*) arba *fumikomi-ashi* užmynimas arba spyris *fumikomi-geri*.

Dalinai jau susipažinote su ja kai kalbama buvo apie *kansetsu-geri*. Tik skirtingai nuo spyrio į kelio sąnarį, *fumikomi* yra užantspauduoianti technika, paprastai nukreipta į pėdą. Ir tai yra technika, kuri laikoma kiauliška ir varžybose draudžiama (o kas čia kalba apie sportą?). Jei su dama šokate poroje ir jai mindžiojate kojeles, tai sekso po šokių sunku bus irgi tikėtis.

Tačiau *Goju-ryu* yra kiek kitaip – nes čia kiekvieną žingsnį (o mano *Goju-ryu* mokytojas Bobas kitaip ir “nemoka”) link priešininko į artimą kovą (pagal *Goju-ryu* strategiją) dera atlikti su *fumikomi*, užminant jam ant pėdos, kad tas, rupūžė, niekur nepasitrauktų! Tad tokiu būdu savo pėda priantspauduojat jo pėdą prie pagrindo, ribodami jo manevrą.

Goju-ryu paprastai pakanka *fumikomi-ashi*, tačiau yra ir variantas *fumikomi-geri*, kuomet stipriai spiriama pėda (kulnu) iš viršaus į priešininko pėdą (pirštus dažniau, nei jo pėdos viršų) arba taip pribaižiamas gulintis priešininkas (praktiškiausias ir ne toks antiįstatymiškas variantas yra į pažastį, laikant jo sučiuptą ranką, tačiau visumoje teisės požiūriu tai yra nusikalstama technika).

Fumikomi aiškiai matosi *gekisai-gata* ir *saifa-gata*, bet ir žingsnis į *zenkutsu-dachi* turėtų būti suvokiamas irgi kaip *fumikomi-ashi*.

3. Atama 頭 (galva).

“Žinai, kaip naudoti savo galvą kovoje“ – kažkada jaunystėje pasakė man komplimentą taekwondo mokytojas ir buvęs JAV reindžeris Vietnamo Paul H. Johnson, kuomet klinčė užblokavo mano rankas, o koją po spyrio buvo pasigavęs iki tol.

Komplimentą užsidirbau, nes šioje situacijoje tuomet aš nedelsdamas smogiau jam galva – šitą būdą smogti iki šiol mena mano kreiva nosies pertvara, kurią galvos smūgiu geležinkelio stotyje paauglystėje sukrevino vienas kapeikų kaulintojas Gaidys (pavardė tokia). O jūs geriau mokykitės ant svetimų klaidų.

Tad jei skyriuje prieš tai galva buvo prieš o ir jūsų rankose, tai šikart smūgis galva kaip jūsų atakos technika – nors ir trumpos amplitudės, bet dėl savo didelės šitos “galūnės“ masės ir kietumo (viršutinė kaktos dalis prie plaukų linijos) yra stipresnis ir už smūgį alkūne *hiji-ate*. Šiaurės Korėjos taekwondo (ITF) komanda, suformuota ne šiaip iš profesionalių sportininkų,

bet kariškių, pasirodymuose anksčiau jei kurios lentos ar čerpės nesulaužydavę koja arba ranka, tai užbaigdavę darbą galva. Jie irgi žinojo, kaip savo galvą panaudoti. Arba jų instruktoriai žinojo, kad susimovę mokiniai neteks galvos, tai geriau tegul jau patys ją susitranko į plytų krūvą.

Nors galvą geriausia, aišku, naudoti mąstymui. Bent jau tam, kad nepakliūtų nuotykių ieškanti nuosava subinė į smurtinę situaciją. Nes kai vyksta muštynės, galvojimo procesas galvoje ir taip pasiima proto išeiginę, o tuomet veikia ne pilkoji medžiaga (smegenys), kaip sakydavo detektyvas *Hercule Poirot*, bet įsijungia “driežo smegenys” – t. y. tik smegenėlės (jų prižiūrimi iki automatizmo atidirbti veiksmai, tačiau garbė už tai kažkodėl atitenka neegzistuojančiai “raumenų atminčiai”).

Atama kaip *atemi* yra *kata* neakcentuojama (gal išimtis yra *kururumfa-gata*, kur smūgis galva yra nukreiptas atgal į už nugaros prigludusį priešininką), todėl patys pabandykite surasti šį smūgį *sanchin-gata* (šnibždu: su dviem *hikite*, jei kas vištakumu sergat).



Žinomiausias smūgis galva - futbolininkas Zinedine Zidane (iš guardian.co.uk)

Kadangi smūgis galva iš tiesų efektyvus ne tik futbole, tai bokse jį išvis uždraudė, ir todėl galima gauti įspėjimą už pavojingus veiksmus galva, kuomet jau nebe lankstaisi nuo smūgiu, o tarsi netyčia sieki savo makaule nokautuoti priešininką.

Aišku, ši technika karate atliekama ne įsibėgėjus ir atstačius ragus tarsi ožiui – kalbu apie ją kaip glaudžios kovos priemonę, kuomet gal jau ir alkūnei per ankšta.

+1. Tai (karada) 体 arba **do** (o ilgoji) 胴 (kūnas arba liemuo, “rėmas“).

Ko gero, tai labiausiai nesuprasta kūno dalis, ir mažiausiai, atrodytų, pritaikoma kovos technikoje, į ją žiūrint paprastai kaip į stuomenį (stuobrio, kuris karate praktikuoja, pagrindą), prie kurio prikabintos galūnės, kuriomis, neva, visa technika karate ir atliekama.

Iš tiesų, tai yra visa grupė šio kūno dalių (bent jau trys pagrindinės, kai storapilviai pūzrai ras ir ketvirtą aplink bambą), kurios vienaip ar kitaip yra panaudojamos kaip pagalbinės technikos, pradedant nuo paprasto peštukų naudojimo stūmimo krūtine (“ką yr, gaidį?!“), ir pereinant prie jau mano minėto anksčiau judesio dubeniu, kuris būdingas keičiant *nekoashi-dachi* su slydimu atgal (smūgis pasturgaliu, nors tokį patį galite atlikti į paslėpnis mosteldami dubeniu į šoną), ir tikrai neapsiribojant stūmimu pečiu (šiuo smūgiu kai kas duris išlaužia, tad jums pats dievas ir *Goju-ryu* suteikia šansą ką nors nustumti, didinant distanciją, ar nugriauti, jei suderinsit su *fumikomi-ashi*).

Ši technika būdinga ne tik *Goju-ryu*, nes rasite ją netgi tokiuose švelniuose kovos menuose kaip taichi, bagua ar aikido. Įdėta aiškiausiai smogimai dubeniu į *gekisai-gata dai ni*, o *seiyunchin-gata* tai tiesiog taip keturiskart ir šmėžuoja prieš akis.

Na, jei nemoki veikti dubeniu (kas pasakė subine?!), tai nelabai supranti ir karate dinamiką, išties.

Ir nepykite labai, kad neįdėjau atskirai karate technikos, skirtos smauginimams ar sučiupimams už gerklės – nes neturėjau kur priderinti, išties, ar prie *fuku-waza*, ar prie *kansetsu-waza*, tačiau tokių veiksmų apstu *Goju-ryu* stiliaus *kata*, kaip ir *tora-guchi* bloke, o atskiro skyriaus iš esmės vienai technikai “sučiupimas už giesmės“, pradėti nebenorėjau.

Pabaigai

Šia dalimi baigiu *Goju-ryu* bazinės technikos *kihon* apžvalgą pagal principą 3+1.

Kaip ją atidirbti (paprastai taip tik suvokiamas *kihon* 基本, kur *grupė* + *pagrindai*), yra tiek tradiciniai (“kanoniniai”) būdai, tiek ir jūsų mokytojas gali būti prigalvojęs įdomesnių *kihon* pratimų (mano mokytojas Bobas turi Trikampį, padedantį atidirbti nuėjimus nuo atakos linijos, taikant blokų ir smūgių bei spyrių techniką), tiek ir patys galite susigalvoti, ką jums verta atidirbti savaip varijuojant ir kombinuojat mano išvardintas technikas aukščiau.

Nors man, ko gero, geriausias *kihon* – tai veiksmų ištraukos iš *kata*, kuomet atidirbate gabaliuką, o ne einate per visą *kata* (ir visas *kata*), koncentruodamiesi konkrečiai judesių serijai, taip nagrinėdami ir *bunkai*. Ir po to tą patikrinat poroje – *kumite*.

O jei turėsite omeny, kad kaip treniruojiesi, taip ir kovoji, tai kito būdo apjungti *kihon*, *kata* ir *kumite* aš nematau. Nebent šiaip mėgstate pasportuoti (yra gal ir geresnių kardio pratimų) arba kuriate “savo karate” (o tai *kata* pasiliksite kaip duoklę tradicijai ar jau nemodernu ir išmesite?).

Kaip vadovėlis, ši knyga labai daug ko stokoja: tiek pasakojimo ir supažindinimo su *Goju-ryu* (istorija, meistrai, mokyklos ir su kuo šis stilius valgomas... ne, pasitaisau – su kuo *Goju-ryu* valgo kitus!), tiek ir įdėtų visų minimų čia technikų iliustracijų ir metodinių paaiškinimų, kaip atidirbama, o gal dar ir *hojo-undo* (parengiamųjų pratimų), kurie padeda geriau ištreniruoti *Goju-ryu* veiksmus. Bent jau sąvokų žodynėlį pridėdu, nes skaitytojais kartais skundžiasi, kada nesupranta paprastai karateka treniruotėse natūraliai jau išmokstamų žodžių.

Mano tikslas išties buvo skirti tekstą pradedantiesiems, kurie nori geriau suprasti net ne vien *Goju-ryu*, kiek ir tą karate, kurią studijuoja. Aš pateikiau nuorodas į *Goju-ryu* stiliaus *kata*, bet technika visumoje yra būdinga ne vien *Goju-ryu*.

Aš tikiuosi, kad tą tikslą šia knyga pasiekiau, o kitoms temos tegul bus kitos knygos, gerai?

Sąvokų žodynelis

y tariama kaip lietuviška **j**

ts tariama kaip lietuviška **c**

z tariama kaip lietuviška **dz**

j tariama kaip šveploka **dz**, tik ne **dž**! (todėl *judo* yra dziudo kaip rusai rašo, o *jujutsu* netariama “džyjūdžycu“ ar “džiudžitsu“!)

ch tariama kaip šveploka **t**, dažnai pereinanti į **č** (pvz., *nunchaku*: negerai tiek “nunTIaku“, tiek ir “nunČIaku“)

sh tariama kaip minkšta **š**, t.y. tarpe tarp **š** ir **s** (negerai tarti tiek “mitsubiŠi“, tiek ir “mitsubiSi“ – tarkime S šveplai)

w = v “lenkiškai“, o ne **uo**

u paprastai yra labai dusli ir dažniausiai “praryjama“, netariama, jei ji nėra ilgoji (*tsuki* kaip *tski*, palyginus: *ryu* kaip “riū“)

Kitos raidės skaitomos taip, kaip užrašyta, nedera tarti angliškai, pvz. *Toon-ryu* nėra tūnriū, o yra “to on riū“!

Japonų kalboje, kaip ir lietuvių, yra irgi tiek trumposios, tiek ir ilgosios balsės, kurios žymimos brūkšniu (pvz., ū) arba paukščiuku, kartais jas sudvigubinant, kaip tai daro estai, arba pridėdant u raidę (kas gerokai klaidina). Aš paprastai diakritinių ženklų paprastumo dėlei nedėdu, nors derėtų (gaunasi tas pats, kas rašyti lietuviškai be nosinių, paukščiukų ir brūkšnelių virš raidžių).

Beje, lietuviška **O** visada ilga, išskyrus tarptautinius žodžius, tad mes brūkšnio nedėdam, tačiau japonų kalboje **O** ilgoji ir trumpoji yra tiek pat vertingos, kaip ir ilgieji bei trumpieji balsiai **A**, **U**, **I**, **E**. Čia taip skrupulingai balsei ilgumo nepažymiu, tiesiog turėkite omeny, kad tokie populiarūs kaip *Do* ar *Chojun* turi mums tarimą ne “tarptautinį“, o “lietuvišką“ (ar atvirkščiai), nes juose **O** yra ilgoji!

Dar tekstuose aš paprastai transkribuoju pagal šiuolaikines japonų kalbos tarties taisykles, kur sudurtinėse sąvokoseriebalsiai, buvę atskirame žodyje duslūs, jau paaštrėja, eidami ne pradžioje, pvz.:

keri-waza ir mae-**geri**;

kata ir sanchin-**gata**;

tsuki-waza ir gyaku-**zuki**;

tachi-waza ir sanchin-**dachi**;

ir t.t.

Nors šiais laikais jau *shi* užrašoma tik kaip *si* (pvz. *mitsubishi* dabar oficialia japonų transkribavimo abėcėlėje, vadinama *romaji*, užrašoma *mitsubisi*), aš laikausi senesnio tradicinio užrašymo.

Kaip ir N raidę keičiu prieš duslius priebalsius į M (japonai iš tiesų taipitaria patys, nors rašyba reikalauja kitokios logikos), pvz. *ken* + *po* užrašau tradiciniu *kempo*, o ne *kenpo*.

Vardai ir pavardės čia užrašomos pagal jų vietinę tradiciją – t.y. rasite pavardes pirmiau vardo, kaip tai rašo japonai, kinai (ir rusai). Kai kur, kad būtų išvengta painiavos, pavardė nuo vardo atskiriama kableliu (pagal anglišką skyrybos taisyklę, kuomet dalis sakinio, paprastai einanti gale, perkeliama į priekį). Vis tik tuose kraštuose šeima (lot. *familia*) yra svarbiau, todėl pavardės iškeliamos į priekį.

Tarkime, *Funakoshi* (pavardė) *Gichin* (vardas) atveju nesakoma *Gichin-san* – sakoma *Funakoshi-san* (gerbiamasis arba ponas), arba *Funakoshi-sensei* (mokytojas), kaip Vakaruose Mr naudojamas su pavarde, o Sir – su vardu (nes kilmingiesiems pavardė yra nuosavybės lokacija). Kaip ir nesakoma *sensei Funakoshi*, nes tuomet gaunasi, kad garbė mokytojų giminei, o ne kažkokiam Funakošiui, kuris gerbiamas kaip mokytojas.

Brūkšnelis dedamas sudurtinę sąvoką padaryti lengviau suprantamą iš loginių dalių, nes, pvz., *sanchin-gata* užrašoma trimis *kanji* rašmenimis, t.y. hieroglifais (kaip ir *hirakana* – japoniškos abėcėlės, sudarytos iš dvigarsių skiemenų, rašmenimis) gali būti transkribuota įvairiai:

san-chin-gata,
san-chin kata,
san-chingata,
sanchingata,
san chin kata;

ir t.t.

Aš pasirenku atskyrimą žodžiais pagal prasmę: *sanchin-gata* – nes lietuviškai pasakytum “kata sančin“, “veiksmų su menamu priešininku kompleksas, kuris vadinasi Trys Konfliktai“.

Kartais viename žodyje dera dėti **apostrofa**, atskiriant aiškiai jame skiemenis. Kadangi japonų kalba iš esmės yra skiemeninė, sudaryta iš dvigarsių (balsis + priebalsis), neskaitant autonominės N, tai kartais dera išvengti painiavos, kai šalia yra du balsiai. Taip, tarkime:

To'on-ryu, abi O atskiriamos, kad nebūtų tariamos angliškai kaip Ū.

Arba vardas *Ei'ichi*: tariama “ei iči“, o ne “e i iči“.

Arba vardas *Jin'an*: tariama “džin an“, nes be apostrofo galima ištarti ir “dzi nan“ (pirma N yra autonominė), kas būtų visai kiti rašmenys (ir tuo pačiu jų prasmė).

* * *

Age-hiji-ate 上肘当 (*kylantis smūgis alkūne*) – *mae-hiji-ate* variantas, nukreiptas aukštyn.

Age-uke 上受 (*kylantis blokas*) – dar *jodan-uke*.

Age-zuki 上突 (*kylantis smūgis*) arba, jei tiksliau, **age-ura-zuki** (*kylantis smūgis apverstu kumščiu*) 上裏突, bokse angl. *upper-cut* (“aperkotas”).

Atama 頭 (*galva*).

Atama-mawashi 頭廻 (*galvos sukimas*) – grupė *Goju-ryu* stiliui būdingų veiksmų, nukreipta į galvos sukimą bei visas manipuliacijas su galva: pačiupus už ausų, už plaukų, įrėmus delno pagrindą į smakrą, suleidus pirštus į akis ir t. t. – ir tuomet sukant, lošiant, lenkiant, traukiant ir t. p.

Ate-waza 当技 (*smūgiai alkūnėmis*) – smūgių alkūnėmis grupė, kartais vadinama kaip *empi-uchi*.

Bunkai 分解 (*analizė, skaldymas į dalis*). *Kata* judesių interpretavimas, paverčiant juos atskiriomis techninėmis kombinacijomis. Nuo *oyo* skiriasi tuo, kad kombinacijas galima suskaidyti į atskirus elementus, naudingus ir kitose situacijose (pvz., mostas žemyn kaip žemutinis blokas arba užlaužimas), nei bendrame *kata* idėjos loginiame šablone.

Choku-zuki 直突 tiesiog *treniruočių tiesus smūgis*, stovint vietoje. Tai bazinė technika, skirta dinamikos atidirbimui. Realiai ją keičia “broliukai tsukiukai” *oi* ir *gyaku*, kurie yra artimesni kovos tikrovei.

Chudan 中段 (*vidurinis lygis*) – kūno atakos ir gynybos zona tarp kaklo duobutės ir spindulinio rezginio (taip yra *Goju-ryu*) arba juosmens (kituose karate stiliuose).

Chudan-uke 中段受 (*vidurinio lygio blokas*) – dar vadinamas *uchi-uke* arba *ude-uke* bei *yoko-uke*.

Chusoku 中足 (*pėdos vidurys*) – priekinė įtemptos pėdos dalis po atloštais atgal pirštais. Dar *koshi*.

De-ashi-harai 出足払 (*pakirtimas*) arba tiesiog **ashi-barai** yra pakirtimų grupė: šoninis, priekinis, galinis ir iš vidaus.

Dojo 道場 (*Kelio paieškos vieta*) – (kelias jap. *Do*, kin. *Tao*). Kovos meno treniruočių salė.

Empi 猿臂 (*beždžionės žastas*). Alkūnė, dar *hiji*.

Fuku-waza 副技 (pagalbinė technika) – veiksmų ir judesių grupė, kuri yra pridėtinė ir padedanti geriau veikti bazinei technikai kumite.

Fumikiri 踏切 (*žingsnis [kaip] pjūvis, kirtis*) arba **fumikomi** 踏込 (*trypiantis žingsnis*) – spyris žemyn, dažniausiai į kelio sąnarį (dar *kansetsu-geri*).

Fumikomi 踏込 (antspaudavimas) – kur antspauduojanti pėda (*fumikomi-ashi*) yra užmynimas arba spyris (*fumikomi-geri*).

Gedan 下段 (*apatinis lygis*) – kūno atakos ir gynybos zona žemiau spindulinio rezginio (*Goju-ryu*) arba žemiau juosmens (kituose karate stiliuose).

Gedan-barai 下段払 (*apatinis numušimas*) – žemutinis blokas.

Gyaku-zuki 逆突 (*smūgis galine ranka*). Tiesus smūgis galine ranka bokse vadinamas angl. *cross*.

Goju-ryu 剛柔流 (*kietas, minkštas, stilius*). Artimos kovos karate mokykla, tapusi vienu didžiausių karate stilių, apjungianti kietas ir minkštas smūgines, užlaužimų ir metimų technikas, sukurta *Miyagi Chojun* (1888-1953) Okinavoje iš jo mokytojo *Higashionna Kanryo* (1853-1916) *Nahate* stiliaus, savo ruožtu suformuoto *Baihe-quan* (kin. Baltosios Gervės kumštis) kung-fu mokyklos pagrindu.

Hachiji-dachi 八字立 (*stovėti “aštuntuku“ - ne 8, kaip mums įprasta, o pagal kanji formą “aštuoni“, pastačius taip pėdas - 八*). Natūrali stovėseną, kuomet pėdos pečių plotyje ir nukreiptos į šalis. Dar kituose stiliuose šita stovėseną vadinama ir kaip *fudo-dachi*.

Haishu 背手 (*plokščioji geležtės pusė*) – plaštakos viršus, t. y. kita pusė, nei delnas.

Haishu-gamae 背手構 (*delnų rėmas*) – kovinė rankų padėtis atviromis plaštakomis, kurių briaunos nukreiptos pirmyn, o delnai vienas į kitą.

Haisoku 足背 (*kita pado pusė*) – pėdos viršus, nes priešinga padui.

Haito 背刀 (*bukoji kardo geležtės pusė*) – plaštakos briauna prie nykščio.

Heiko-dachi 平行立 (*plokščias žingsnis*). Natūrali stovėseną, pėdos lygiagrečiai ir pečių plotyje.

Heisoku-dachi 閉足立 (*uždaros pėdos*). Natūrali stovėseną, kuomet pėdos suglaustos, tačiau dėl pusiausvyros keliai atpalaiduoti.

Hiji 肘 (*alkūnė*). Dar *empi*.

Hikite 引手 (besiginčijanti ranka) – rankos traukimas atgal sučiupus. Yra *tsuki*, kuomet kumštis juda pirmyn smogdamas, tuo pat metu kitos rankos kumštis juda atgal. Ši nesmūgiuojančios ir priešingu vektoriumi (iš čia ir - *hiki*) judančios rankos judesį ir vadina *hikite*.

Hiraken 平拳 (*plokščias kumštis*) – atstatyti 4 sulenktų pirštų sąnariai; **nakadaka-ken** – didžiojo sąnarys, kyšantis iš kumščio; **ippon-ken** – smiliaus sąnarys.

Hiza-geri 膝蹴 (*spyris keliu*) arba **hizagashira-ate** 膝頭当 (*smūgis kelio galva, kelio girnele*) – iš tikro ne smūgis, bet spyris, ir jis nėra atliekamas netgi pačia girnele, tik kelio viršumi, gi ne pakinkliu.

Hiza-nage 膝投 (*metimas įremus kelį*). Primena iš principo *tomoe-nage*, nes tai yra *sutemi-waza* (technika griūnant), tik šiuo atveju įremta ne pėda, bet kelis.

Hojo-undo 補助運動 (*parengiamieji pratimai*). Fizinio parengimo treniruočių metodai karate, skirstomi į atliekamus su savo svoriu (*jumbi-undo*) ir su įrankiais (*kigu-undo*).

Hombu 本部 (*buveinė, štabas*). Mokyklos centrinis ir pagrindinis dojo.

Ikken hissatsu 一拳必殺 (*nugalėti vienu smūgiu*). Iš *kenjutsu* fechtavimo atėjusi koncepcija į japonišką karate, kuri verčia treniruotis taip, kad užtektų priešą nugalėti vienu smūgiu ar kirčiu.

Ikkyo 一教 (arba *ikkajo* – *pirmasis užlaužimas*) – dar vadinamas *oshi-taoshi* arba *ude-osae*. Gali būti taikomas ir kelio sąnariui.

Yoko-empi-uchi 横猿臂 (*šoninis beždžionės žastas*) – smūgis alkūne į šalį.

Yoko-geri 横蹴 (*šoninis spyris*) – spyris į šalį.

Yoko-uke 横受 (*šoninis blokas*) – turint omeny, kad ataka numušama į šoną arba ginamasi nuo atakų iš šono. Dar *chudan-uke*, *uchi-uke*, *ude-uke*.

Jodan 上段 (*viršutinis lygis*) – kūno atakos ir gynybos zona, apimanti galvą ir kaklą.

Jodan-uke 上段受 (*viršutinio lygio blokas*) – dar *jodan-age-uke* arba *age-uke*.

Jumbi-undo 準備運動 (*apšilimas, mankšta*). *Hojo-undo* pratimai, atliekami su savo kūnu. Tokia karate “gimnastika“, kuri skiriasi nuo *kigu-undo* “kultūrizmo“.

Kage-zuki 回突 (*kablio smūgis*). Smūgis kumščiu, sulenkus alkūnę stačiu kampu, kuris bokse vadinamas angl. *hook*, o smūgis eina iš šalies į vidų (priešininkui į šoną, pvz. kepenis - “ant alaus“).

Kakato 踵 arba 足跟 (*kulnas*).

Kamae 構 (*rėmas, konstrukcija, struktūra*) yra kovinė rankų padėtis stovėsenoje.

Kamae-te 構手 (*kovinė rankų padėtis*). Pagal pavadinimą akivaizdu, kad tai ir yra pagrindinė rankų padėtis kovojant: rankos sulenktos maždaug stačiu kampu per alkūnes, priekinis dilbis dengia kūną iš priekio, žemyn nukreipta alkūnė - šonkaulius, kumštis - gerklę; galinis dilbis dengia kūną iš šono, alkūnė - šonkaulius, dilbis ir kumštis (riešas) - spindulinį rezginį.

Kansetsu-geri 關節蹴 (*sąnario spyris*) – spyris į kelio sąnarį, dar vadinamas ir *fumikiri* arba *fumikomi*.

Kansetsu-waza 關節技 (*technika [prieš] sąnarius*) – kitaip tariant, užlaužimai ir skausminio poveikio veiksmai sąnariams.

Karate 唐手 arba 空手 ([*Tang dinastijos*] *kinų veiksmai* arba *tuščia ranka*). Į Japoniją XX amžiaus pradžioje iš Okinavos atėjęs beginklės kovos menas, kurio šaknys Kinijoje. Sukurtas kaip praktinė teisėtvarkos palaikymo bei civilinės savigynos sistema Ryukyu karalystėje iki šiai tampant Okinavos prefektūra, palaipsniui evoliucionavo į fizinį ir dvasinį savęs tobulinimo kelią, vakariečių po Antrojo Pasaulinio karo įtakoje tampantį sportu.

Karateka 空手家(*karate žmogus*). Žmogus, praktikuojantis karate.

Kata 型 arba 形 (*modelis* arba *šablonas*). Standartizuotų kovos veiksmų kompleksas, strateginių ir taktinių kovinių sprendimų konspektas (angl. SOP – *Standard Operating Procedures*). Paprastai atliekama individualiai, kas artimiau *kihon* praktikai pagal stiliaus taktinius sprendimus ir kata numatytą strategiją, arba poroje jos judesius iššifruojant, kas artimiau *kumite* praktikai.

Keage 蹴上 (*kylantis spyris*) – spyris, kurio principas yra spragtelėjimas arba šaudyklinio tipo spyris, skirtingai nuo *kekomi*.

Keikogi 道着 (*uniforma, treniruočių apranga*). Tradicinio japoniško stiliaus kovos meno praktikuotojo apranga. Karate treniruočių “pižama“ vadinama *karategi*, tačiau iki Okinavos japonizacijos pradžioje karateka vilkėdavę kinų stiliaus drabužiais ir buvo panašūs į kung-fu filmų personažus, arba karate praktikuojama be jokių formalių drabužių, nes, skirtingai nuo *judo*, veiksmai nereikalauja jokios striukės sučiupimams atlikti.

Kekomi 蹴込 (*nustumiantis spyris*) – spyris, kurio principas yra atstūmimas, pradūrimas pėda, skirtingai nuo *keage*.

Kenjutsu 剣術 (*kardo metodai*). Japoniškas fechtavimas, davęs pradžią sportiniam *kendo* fechtavimui bambukiniais kardais *shinai*, apimantis *iai-jutsu* (fechtavimo pradžią, staigiai išsitraukiant kardą ir atliekant sėkmingą kirtį pirmiau priešininko) bei *batto-jutsu* (fechtavimą jau po kardo išsitraukimo).

Kentsui 铁锥 (*geležinis kirtiklis*). Kumščio pagrindo briauna mažylio pusėje, arba dar – *tettsui*.

Keri-waza 蹴技 (*spyrių technika*) - spyriai.

Kigu-undo 器具運動 (*pratimai su įrankiais*). Parengiamieji *hojo-undo* pratimai, atliekami su specialiais treniruočių įrankiais ir įtaisais, paprastai vadinama tiesiog *hojo-undo*. Toks karate “kultūrizmas“, kuris skiriasi nuo *jumbi-undo* “gimnastikos“.

Kihon 基本(*grupė + pagrindai*). Bazinė esminė technika, sudaranti karate veiksmų pagrindą. *Kihon* praktika – bazinės technikos atidirbimas.

Kin-geri 金蹴 (*spyris į auksą*) arba **kinteki-geri** 金の蹴 (*spyris į auksinį taikinį*) – spyris pėda į tarpkojį.

Koken 小拳 (*mažasis kumštis*) arba **kakuto** (*gervės galva*) – tai sulenkto riešo viršus.

Kokutsu-dachi 後屈立(*nukreipta atgal stovėseną*). Tai atsitraukimo stovėseną, kur svoris yra ženkliai daugiau (60-70%) ant galinės pėdos. Pėdos pečių plotyje (jei žiūrėti iš priekio), atstumas tarp jų - iki dviejų pėdų (toks, koks yra ir *shiko-dachi*). *Goju-ryu* jos funkcijas atlieka *nekoashi-dachi*, o *Kyokushinkai* pastaroji vadinama kaip *kokutsu-dachi*, nes jų *nekoashi-dachi* priešakinė pėda kaip ir *Shotokan* pritraukta arčiau gale stovinčios atraminės.

Koshi 小足 (*mažoji pėda*) arba 虎趾 (*tigro [pėdos] pirštai*) – priekin įtemptos pėdos dalis po atloštais atgal pirštais. Dar *chusoku*.

Koshi-nage 腰投 (*metimai per dubenį*) – metimai, nes visa eilė variantų, arba dar vadinama *uki-goshi* (kur *uki* - slystantis paviršiumi judesys, o *goshi* yra dubuo, juosmuo).

Kote-gaeshi 小手返 (*riešo užsukimas užlaužus*), priskiriamas antrajai užlaužimų grupei (*nikyo*), nors paprastai atliekamas kaip metimas.

Kote-hineri 小手捻 (*plaštakos išsukimas*), priskiriamas trečiajai užlaužimų grupei (*sankyō*).

Kumade 熊手 (*meškos letena*) – atrodo kaip *hiraken*, bet smūgiuojama kaip *shotei* delno centru.

Kumite 組手 (*besigrumiančios rankos*). Treniruočių kovų (sparingų) praktikavimo forma, turinti pakopinį parengimą laisvai kovai. Laisvu laikomas, nors sąlyginis, sparingas (pvz., varžybose) irgi yra *kumite* forma, o ne pati kova.

Mae-empi-uchi 前猿臂打 (*smūgis alkūne pirmyn*). Dar *mae-hiji-ate*.

Mae-geri 前蹴 (*spyris pirmyn*).

Mae-hiji-ate 前肘当 (*smūgis alkūne pirmyn*). Dar *mae-empi-uchi*.

Maete-gamae 前手構 (*priešakinė rankų padėtis*) – plaštakų priekyje padėtis, vadinama savigynoje užtvaru (angl. *fence*) arba raminimu. Alkūnės nukreiptos žemyn, delnai į priekį, vienas gali būti kiek labiau pirmyn, ypač, jei esate pusiau pasisukę.

Makimono 巻物 (*ritinėlis, horizontaliai surašytas tekstas į susukamą popieriaus ritinėlį*). Kovos menuose rašytinės instrukcijos, paprastai saugomos nuo pašalinių akių.

Mawashi-empi-uchi 円形猿臂打 (*lenktas smūgis alkūne*). T.y. smūgis alkūne puslankiu iš išorės vidun.

Mawashi-geri 前回踢 arba 廻蹴 (*lenktas spyris*) – spyris lanku į vidų iš išorės.

Mawashi-uke 前回受 (*lenktas blokas*) – dar *tora-guchi* arba *mae-mawashi-uke* (t. y. priekinis).

Mawashi-zuki 円形突 arba *furi-zuki* (*lenktas smūgis*). Smūgis puslankiu, kuris bokse vadinamas angl. *swing*, kur yra, ko gero, ne tik esminis, bet ir stipriausias smūgis.

Mikazuki-geri 三日月蹴 (*trijų dienų mėnulio spyris*) – spyris Pusedūliu, t. y. puslankiu frontaliuoje kūno padėtyje.

Mokuso 黙想 (*susikaupimas*) – meditacinis susikaupimas, nusiteikimas.

Morote-tsuki 双手突 (*dviejų rankų smūgis*). Smūgis abejomis rankomis vienu metu. Dar variantas yra *yama-tsuki* 山突, kuris *Goju-ryu* dažniausiai vadinamas paprastai tiesiog *morote-zuki*, o *yama-zuki* yra į skirtingus lygius, dar vadinant *awase-tsuki*, kai kumščiai ne vienoje plokštumoje, kaip formaliame *morote-zuki*.

Musubi-dachi 結び立 (*mazgo stovėseną*) – viena iš natūralių padėčių suglaustais kulnais.

Nage-waza 投技 yra metimai.

Nekoashi-dachi 猫足立 (*katės pėdos stovėseną*). Aukštesnis variantas naudojamas ir muathai: priekinė blauzda yra statmena grindims, svoris ant galinės kojos, dubuo paduotas atgal, priekinė koja remiasi pėdos priekiu, kulnas vos pakeltas, koja dengia tarpkojį, galinė pėda pasukta pusiau į šalį.

Nikyo 二教 (arba *nikkajo* – *antrasis užlaužimas*) – dar vadinamas *kote-mawashi* (*riešo išsukimas*) arba *kote-maki* (*riešo lenkimas*) arba *kote-gaeshi* (*riešo užlaužimas*). Gali būti taikomas ir pėdai, ją išsukant.

Nukite 贯手 arba 贯掌 (*ranka kaip ietis*) – ištiesti pirštai, bei variantai: **nihon** (dveji pirštai) bei **ippon** (vienas pirštas).

Oi-zuki 追突 (*priekinis smūgis*) – smūgis kumščiu pirmyn priešakine ranka, bokse vadinamas angl. *jab*.

Oyo 応用 (*pritaikymas*). *Kata* veiksmų praktinis pritaikymas tiesiogine prasme. Skiriasi nuo *bunkai tuo*, kad naudojamas kaip numatyta veiksmų visuma su galimais variantais, o ne judesių išskaidymas į atskiras kombinacijas.

Okuden 奥伝 (*vidinis perdavimas*) – paslėpta arba nerodoma technika (pauzė *kata*).

O-soto-otoshi 大外落 (*didelis, platus; išorinis; pargriovimas, žemyn*) – kojos pakišimas.

Otoshi-empi-uchi arba **oroshi-empi-uchi** 落猿臂打 (*krentanti alkūnė*) – t.y. smūgis alkūne žemyn. Dar *otoshi-hiji-ate*. Skirtumas tarp *otoshi* ir *oroshi* (dažniausiai taip vadinama *Kyokushinkai*) pavadinimų, kad pirmasis yra einantis (arba “krentantis“ atpalaiduojant kūną) žemyn, o antrasis – nukreiptas žemyn, naudojant jėgą.

Otoshi-hiji-ate 落肘当 (*smūgis alkūne žemyn*). Dar *otoshi-empi-uchi*.

Quanfa 拳法 (*kumščio metodai*). Dar žinoma kaip *kung-fu* 功夫 kaip praktikos dalis ar *wushu* 武术 kaip kovos meno sudedamoji dalis – tai kinų beginklės kovos stiliai ir mokyklos, davę pradžią Okinavos karate.

Sanchin-dachi 三戦立 (*trijų kovų stovėseną*). Pėdos pečių plotyje, viena žengusi žingsnelį pirmyn (priekinės kulnas yra vos už linijos, už kurios yra galinės nykštys), priekinė pasukta į vidų labiau nei galinė. Šlaunys minimizuoja galimybę gauti spyrį į tarpkoją.

Sankyo 三教 (arba *sankajo* – *trečiasis užlaužimas*) – dar vadinamas kaip *kote-hineri* arba *shibori-kime* (*S formos užlaužimas*).

Seiryuto (jaučio *nasrai*) – tas pats, kas *shuto*, tik čia yra kampas, kur sueina *shuto* su *shotei*.

Semete-gamae 攻手構 (*ataakai parengtos rankos padėtis*). Rankų padėtis kaip *sanchin-gata*, pasiruošus atakai (viena iš trijų struktūrinių *kata* įtempimų padėčių): priekinė ranka atlikusi *uchi-uke*, galinė “užtaisyta“ smūgiui, atitraukus kumštį prie krūtinės.

Seme-waza 攻技 (*atakuojanti technika*) – smūgiai ranka: kumščiu (*tsuki*), kirčiais (*uchi*) bei alkūne (*hiji-ate*).

Shiko-dachi 四股立 (*keturių kraštinių stovėseną*). Naudojama ir sumo imtynėse: pėdos stovi dviejų pečių plotyje, pasuktos į šalis, esate pritūpę tiek, kad, ištiesus ir nuleidus rankas, kumščiai būtų virš kelių kumščio aukštyje virš jų, o keliai išsukami atgal ir į išorę, dubuo atpalaiduotas ir pastūmėtas atgal (išriestas), krūtinė atlošta.

Shizen-no-gamae 自然の構 (*natūralios padėties pasirengimas*). Tai net ne kovinė padėtis, o natūrali pozicija, rankos nuleistos, kuomet šių kelti neišeina dėl taktinių sumetimų, tačiau tenka būti budriam ir pasirengusiam kovai - apie tai žr. prie *shizen-tai*.

Shizen-tai 自然体 (*natūrali kūno padėtis*). Išoriškai neagresyvių, natūralių ir nekovinių kūno padėčių visuma, kur ne kūno kalboje, bet tik mintyse yra pasiruošimas kovai.

Shuto 手刀 (*ranka-kardas*) – delno briauna.

Sokuto-geri 足刀蹴 (*pėdos kardo spyris*) – spyris pėdos briauna.

Soto-uke 外受 (*išorinis blokas*) – blokas dilbiu iš išorės į vidų.

Sune 脛 (*blauzdikaulis*).

Tachi 立 (*stovėseną*) ir **tachi-waza** 立技 (*stovėsenų technika*). Suprantama kaip pėdų ir kojų padėtis pozicijoje.

Tai (karada) 体 arba **do** (o *ilgoji*) 胴 (kūnas arba liemuo, rėmas).

Tanden 丹田 (*pilvas*). Kūno masės ir pusiausvyros centras, esantis maždaug per keletą colių žemiau bambos ir tiek pat gilyn. Tai yra kovos menų ir dzenbudistinė koncepcija, matanti šį menamą tašką kaip energijos ir fizinės bei psichinės pusiausvyros centrą kūne.

Tate-zuki 立突 (*vertikalus kumštis*). Smūgis pusiau pasukti kumščiu (t.y. nykštys nukreiptas aukštyn).

Teisoku 底足 (*pėdos dugnas*) – padas.

Tettsui 鉄槌 (*geležinis kūjis*). Kumščio pagrindo briauna mažylio pusėje, arba dar – *kentsui*.

Te-uke 手受 (*blokas plaštaka*) – grupė blokų, kuriuose blokuojama ne dilbiu, bet plaštaka.

Tomoe-nage 巴投 (metimas per save griūnant, įrėmus pėdą).

Tora-guchi 虎口 (*tigro nasrai*) – atakos blokavimo ir perėmimo technika dvejomis rankomis, sklandžiai iškart pereinanti į kontrataką. Dar *mawashi-uke*.

Tsuki-waza 突技 (*prasismelkiantys, nukreipti pirmyn*) – smūgiai kumščiu.

Tsumasaki 爪先 (*pėdos smaigas*) – “špicas“, kojos nykštys (plg. “tsumasaki tau į akį“)

Uchi-uke 内受 (*vidinis blokas*) – blokas, kuris eina iš vidaus (pvz. *Shorinji-kempo* vidinis blokas yra nukreiptas į vidų, o ne iš jo į išorę). Dar *chudan-uke* arba *ude-uke* bei *yoko-uke*.

Uchi-waza 打技 (*smūgiavimo, vožtelėjimo technika*) yra visi netiesūs kaip *tsuki* smūgiai ranka, kuriuos derėtų įvardinti kaip kirčius.

Ude-osae 腕押 (*alkūnės užlaužimas*), priskiriamas pirmajai užlaužimų grupei (*ikkyo*).

Ude-uke 腕受 (*blokas dilbiu*) – nors turimas omeny dažniausiai *chudan-uke* (dar *uchi-uke* arba *yoko-uke*), tačiau taip derėtų vadinti visą grupę blokų, atliekamų dilbiu, o ne plaštaka.

Uke-waza 受技 (*priimančioji technika*) – gynybiniai veiksmai, atakų blokavimas.

Uraken 裏拳 (*atvirkščias kumštis*). Tai reiškia, kad smūgis atliekamas tais pačiais krumpliais kaip ir *tsuki*, tačiau ne tiesiai, o puslankiu. Iš esmės tėra du parankiausi tam būdai: pirmyn,

kuomet dilbis vertikalus (*mae-uraken-uchi*); ir atgalia ranka, kuomet dilbis horizontalus (*yoko-uraken-uchi*).

Ura-mawashi-empi-uchi 裏円形猿臂打 (*atvirkščias lenktas smūgis alkūne*) – smūgis alkūne lanku į išorę.

Ura-mawashi-geri 裏廻蹴 (*atvirkščiai lenktas spyris*) – spyris lanku iš vidaus į išorę.

Ura-zuki 裏突 (*apverstas smūgis*). Smūgis apsukus kumštį, kur delnas kumštyje nukreiptas aukštyn.

Ushiro-empi-uchi 後猿臂打 (*smūgis alkūne atgal*) – tiesus smūgis alkūne kaip kita ranka *tsuki* arba ta pačia ranka *hikite*.

Ushiro-geri 後蹴 (*atgalinis spyris*) – spyris atgal.

Wantō 腕刀 (*dilbis [kaip] kardas*) – dilbio briauna.

Washide (*erelio snapas*) – žiupsnis. Tai priešinga *kakuto* pusė, nes “snapas“, kadangi smūgiuojama čia pirštų galais, suspaustais į žiupsnį.

Zanshin 残心 (*liekanti širdis, nusiramimas, budrumas*). Nusiteikimo būseną, kad esi atsipalaidavęs, nedrumsčiamas pašalinių minčių, tačiau pasirengęs reaguoti į aplinką ir kovinę situaciją.

Zenkutsu-dachi 前屈立 (*pirmyn nukreipta stovėseną*), arba *quanfa* dar vadinama lankinininko (kin. *gunbu*) stovėseną. Tai - įtūpstas, kur svoris yra ženkliai daugiau (60-70%) ant priekinės pėdos. Pėdos pečių plotyje (jei žiūrėti iš priekio), atstumas tarp jų - iki dviejų pėdų (toks, koks yra ir *shiko-dachi*).