

Σάντσιν Κάτα

Συνοπτικός οδηγός

三
戰



Αντώνης Τζούνης, Σιντόν
Αργώ Ντότζο
Οκικουκάι Ουέτσι-Ρύου

Πρώτη έκδοση, 2012
Αναθεωρήσεις 2013, 2015

Βόλος 2016



Εισαγωγή

«Αν δεν ξέρεις Σάντσιν, δεν ξέρεις Καράτε» (φράση που ακούγεται συχνά στο χώρο του Καράτε)

Το Σάντσιν αποτελεί μια αρχαία μορφή εσωτερικής και εξωτερικής άσκησης. Ετυμολογικά, Σάντσιν σημαίνει «τρεις μάχες» καθώς συνδυάζει αρμονικά το σώμα, το πνεύμα και το μυαλό. Με το Σάντσιν δίνουμε μάχη για βελτίωση της ταχύτητας, της δύναμης και της τεχνικής, τρία απαραίτητα, για το Καράτε, στοιχεία. Οι αρχές του Σάντσιν ισχύουν και για όλα τα υπόλοιπα Κάτα του Ουέτσι Ρύου. Το Σάντσιν όμως είναι το Κάτα που, από μόνο του, αν το εξασκήσουμε αρκετά, είναι αρκετό για να μας καταστήσει έτοιμους για μια μάχη. Το τρίπτυχο σώμα-πνεύμα-μυαλό είναι ισότιμο της δημοφιλούς, στο χώρο του παραδοσιακού Καράτε, φράσης «*Ken Zen Ichi Nyo*» (αρχαίο ρητό). Η φράση αυτή σημαίνει «Η γροθιά και το Ζεν είναι ένα». Η «γροθιά» εννοιολογικά συνδέεται με το «Τόντε» ή «Τότε» (Κινέζικο Χέρι) και το μεταγενέστερο «Καράτε» (Άδαιο Χέρι). Κατ' επέκταση μπορούμε να πούμε πως «το Καράτε και το Ζεν είναι ένα». Η θέση του Ζεν όμως εδώ δεν έχει θρησκευτικό χαρακτήρα. Στην περίπτωση του Καράτε το «Ζεν» είναι ισότιμο της συγκέντρωσης και της ενσυναίσθησης που θα πρέπει να αναπτύσσει κανείς μέσα από την εξάσκησή του. Το μυαλό και το πνεύμα είναι τα στοιχεία του Ζεν. Συνεπώς, ένα σωστά εκτελεσμένο Σάντσιν Κάτα που συνδυάζει αρμονικά το σώμα με τα στοιχεία του Ζεν (μυαλό, πνεύμα) είναι κάτι σαν Ζεν σε κίνηση. Αυτό ισχύει για όλα τα Κάτα όλων των στυλ.

Η πρώτη επαφή με το Σάντσιν μπορεί να μας ξεγελάσει, κάνοντας μας να πιστέψουμε πως πρόκειται για κάτι σχετικά απλό. Είναι γεγονός πως ένας αρχάριος Καρατέκα δε χρειάζεται περισσότερο από ένα με δύο μήνες για να καταφέρει μιμητικά να εκτελέσει το Σάντσιν Κάτα. Αυτό είναι μόνο η επιφάνεια. Το οπτικό, εξωτερικό μέρος, όταν ένας Καρατέκα εκτελεί το Σάντσιν Κάτα, δεν είναι περισσότερο από το 10% του συνόλου των διεργασιών του. Το 90% του Σάντσιν εκτελείται εσωτερικά. Το να φτάσει κανείς να επιτύχει μια συνολικά σωστή εκτέλεση αποτελεί πραγματική πρόκληση. Τα στοιχεία που δεν μπορούμε να δούμε, αλλά πρέπει να αισθανθούμε μέσα από αυτό το Κάτα, είναι και τα σημαντικότερα. Πρόκειται για μία προσπάθεια άντλησης ενέργειας από κάτω προς τα πάνω και σε κάθε χτύπημα εκφράζεται το σύνολο του σώματος μας, αρχής γενομένης από τα δάχτυλα και τη στάση των ποδιών που έρχονται σε επαφή με το έδαφος, μια βασική αρχή που ισχύει σε όλα τα στυλ Καράτε της Οκινάουα. Στο Ουέτσι Ρύου (όπως και στο Γκότζου Ρύου), η βάση όλων των τεχνικών και των μετέπειτα Κάτα είναι το Σάντσιν. Αυτή είναι η βάση, τα θεμέλια, πάνω στα οποία χτίζεται η ικανότητα ενός Καρατέκα και στο Σάντσιν πάντα επιστρέφουμε, καθώς η τελειοποίηση δεν τελειώνει ποτέ. Γι' αυτό και μιλάμε για (πολεμική) «τέχνη». Για τη σωστή εκτέλεση του Σάντσιν, και κάθε άλλου μετέπειτα Κάτα, χρειάζεται σωστή στάση και βηματισμός, συγκέντρωση, αναπνοή, φυσική κατάσταση, δύναμη, ταχύτητα, εκρηκτικότητα και διαπεραστικό βλέμμα που εστιάζει στο σωστό ύψος. Κάθε Κάτα είναι μια μάχη με τον πιο «πραγματικό» φανταστικό αντίπαλο, τον ίδιο μας τον εαυτό με τις αναρίθμητες αδυναμίες του.

Σάντσιν ή αλλιώς, εξάσκηση του «Σιδερένιου Σώματος»

Το Σάντσιν είναι μια μέθοδος δημιουργίας του «Σιδερένιου Σώματος». Στις Κινέζικες πολεμικές τέχνες το «Σιδερένιο Σώμα» είναι μέρος του Τσι Κονγκ* που αποτελεί μια μεθοδολογία αυτοβελτίωσης. Ανάλογα με το στυλ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και για θεραπευτικούς σκοπούς. Είναι κυρίως «εσωτερική» άσκηση και αξιοποιεί τεχνικές «Τσι» ή «Κι» (αναπνοής, χαλάρωσης) και σωματική κίνηση. Ωστόσο, συνοδεύεται πάντα και με κάποιες μορφές «εξωτερική» άσκηση που μπορεί να περιλαμβάνει σκληραγώγηση των οστών, των μυών και άλλων ευάλωτων σημείων του σώματος. Το αποτέλεσμα είναι η συνολική ενδυνάμωση και η προετοιμασία του ασκούμενου να δεχτεί και να διαχειριστεί ένα χτύπημα ελαχιστοποιώντας, σε πραγματικό χρόνο, τις αρνητικές του συνέπειες. Στόχος είναι να καταφέρουμε να χειριζόμαστε το σώμα μας με τέτοιο τρόπο που να μπορεί να «αντανακλά» την ενέργειά του χτυπήματος που δέχεται. Το εξασκημένο σώμα αντιδρά σε αυτή την ενέργεια επιστρέφοντάς την πίσω, όπως ακριβώς μία μπάλα που χτυπάει σε έναν τοίχο, υφίσταται ελαστική παραμόρφωση και, καθώς ξαναβρίσκει το σχήμα της, αλλάζει κατεύθυνση. Το Σάντσιν Κάτα, που στην Κίνα το συναντούμε ως «Σαν Τσιέμ» ή «Σαν Ζαν», είναι μια μορφή άσκησης κινητού διαλογισμού που έχει περάσει από την Κίνα στο στυλ Καράτε της Οκινάουα, που σήμερα είναι γνωστό ως Ουέτσι Ρύου ή Πάνγκαι Νουν. Η κινέζικη ονομασία «Πάνγκαι Νουν» σημαίνει «μισό σκληρό-μισό μαλακό» και καταμαρτυρεί την ευθεία σχέση του Ουέτσι Ρυου με την Κίνα αλλά και με το έτερο «Σκληρό-Μαλακό» στυλ της Οκινάουα, το Γκότζου Ρύου, που θεωρείται αδελφό σύστημα Καράτε.

**Τσι Κονγκ: Είναι μια πρακτική συγχρονισμού αναπνοής, κίνησης και συγκέντρωσης με σκοπό τη σωματική εξάσκηση, την αυτοΐαση και το διαλογισμό. Από φιλοσοφικής πλευράς, το Τσι Κονγκ πιστεύεται ότι βοηθάει στην ανάπτυξη της προοπτικής και της διορατικότητας, επιτρέποντας στον ασκούμενο να φτάσει σε ανώτερα επίπεδα συναίσθησης και να αφυπνίσει την πραγματική του φύση.*



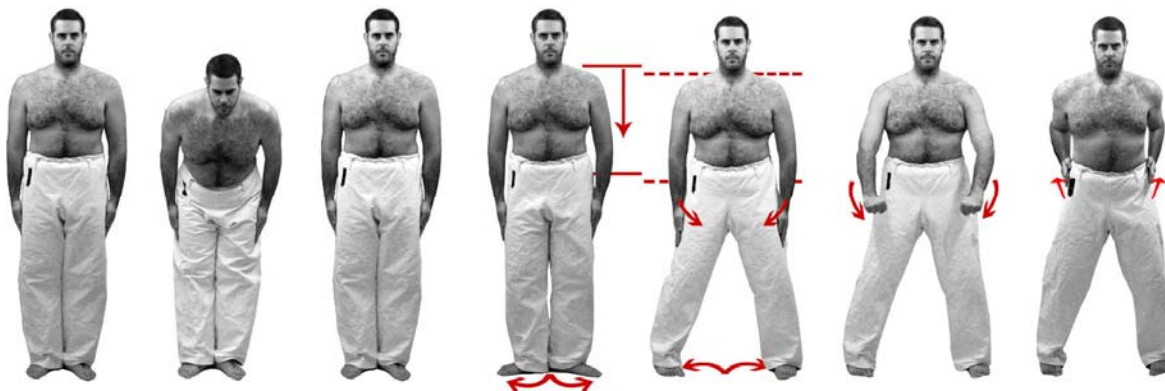
Συμπόσιο Γουσσού της Φουζού και Καράτε της Οκινάουα, Φουζού, Κίνα (31 Αυγ. – 4 Σεπτ., 1988). Η Σενσέι Λουκοπούλου δίπλα σε Κινέζο δάσκαλο Γουσσού, εμβαθύνοντας στις Κινεζικές φόρμες που αποτέλεσαν τη βάση για πολλά από τα Κάτα. Οκινάβέζοι, και μη, ασκούμενοι συνεχίζουν μέχρι και σήμερα τις επισκέψεις στη Φουζού, αναζητώντας τις ρίζες του παραδοσιακού Καράτε.

(Πηγή: Σενσέι Αικατερίνη Λουκοπούλου).

Σύντομη περιγραφή της εκτέλεσης του Σάντσιν

(Για εκτέλεση με δεξί πόδι μπροστά – Μιγκί άσι μάε)

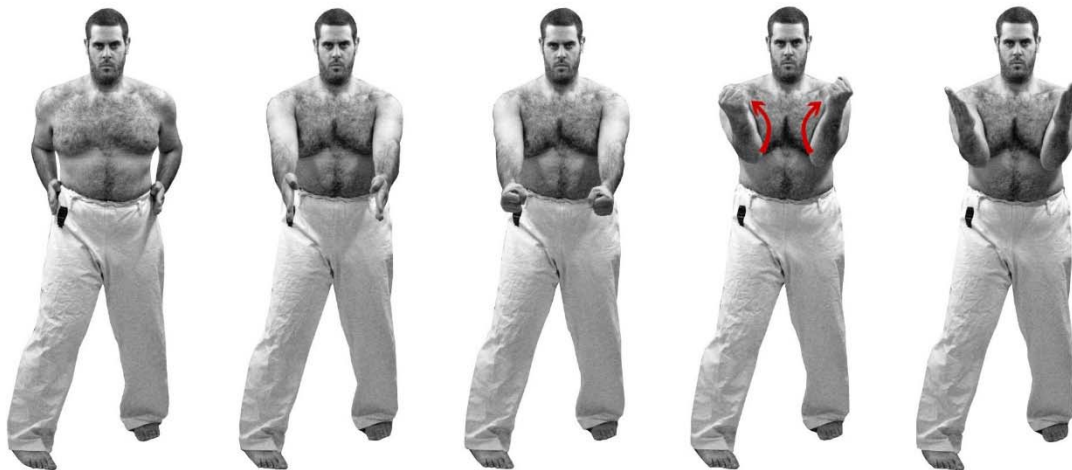
Κάνουμε «Άνοιγμα Σάντσιν» . Κατεβάζουμε τον κορμό χωρίς να καμπουριάζουμε. Γεμίζουμε αέρα το κάτω μέρος των πνευμόνων μας και εν συνεχεία γεμίζουμε αέρα μέχρι πάνω. Κατεβάζουμε το κέντρο βάρους μας και «ριζώνουμε» στη γη. Η εισπνοή γίνεται πάντα από τη μύτη (Εικόνα 1).



Εικόνα 1. Χαιρετισμός και άνοιγμα του Σάντσιν Κάτα.

1) Οπλίζουμε κάθετα τις παλάμες μας φέρνοντάς τες στη ζώνη μας (πιέζουμε προς τα μέσα τους διπλωμένους αγκώνες, ανοίγοντας έτσι και το στήθος μας για να παίρνουμε περισσότερο αέρα). Ταυτόχρονα, κάνουμε ένα βήμα Σάντσιν, βγάζοντας το δεξί πόδι μπροστά.

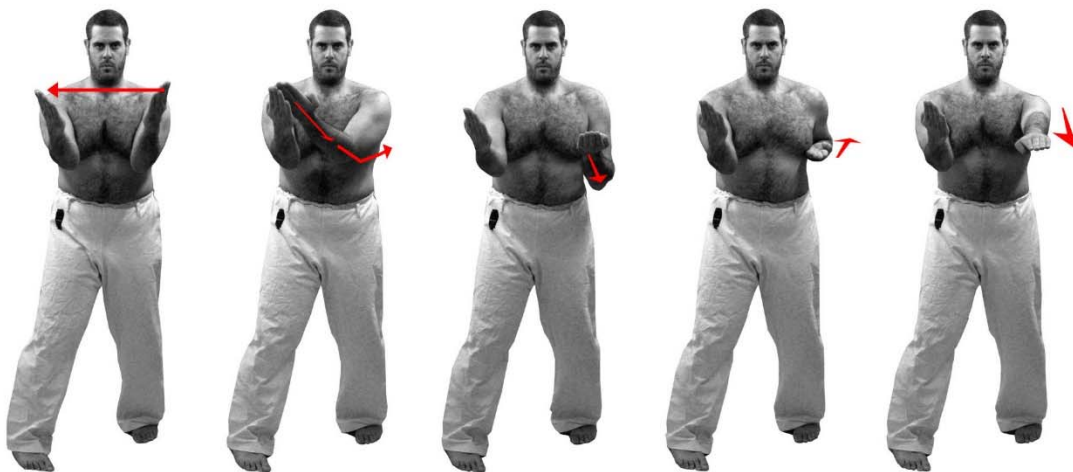
2) Χωρίς να αλλάξουν γωνία τα χέρια μας, καρφώνουμε με τα δάχτυλα (Νούκιτε) ευθεία μπροστά στο ύψος της ζώνης. Γραπώνουμε, εκπνέουμε, ανεβάζουμε τις γροθιές προς τα πάνω σε ημικυκλικές τροχιές, παίρνουμε θέση Σάντσιν, ανοίγοντας ταυτόχρονα τις παλάμες μας. Οι παλάμες κοιτάζουν προς τα πάνω. Εκπνέουμε μικρή ποσότητα αέρα πάντα από το στόμα (Εικόνα 2).



Εικόνα 2. Το πρώτο βήμα, διπλό κάρφωμα στο ύψος της ζώνης και ο ερχομός των χεριών σε Σάντσιν Ντάτσι.

3) Φέρνουμε το αριστερό (πίσω) χέρι με την παλάμη να κοιτά προς τα πάνω, πάνω από τη δεξιά μας παλάμη και σπλίζουμε δίπλα στο σώμα μας, στο ύψος του στήθους. Φροντίζουμε να διατηρούμε τους ώμους μας χαμηλά. Οι κινήσεις είναι ευθείς. Πάντα σπλίζουμε και χτυπάμε ευθεία χωρίς περιττά «εφέ» και καμπύλες στην κίνηση. Όσο ευθύτερη είναι η κίνηση, τόσο συντομότερες είναι οι διαδρομές που διανύει το χέρι. Όσο το χέρι εκτελεί την παραπάνω κίνηση, εισπνέουμε (πάντα από τη μύτη).

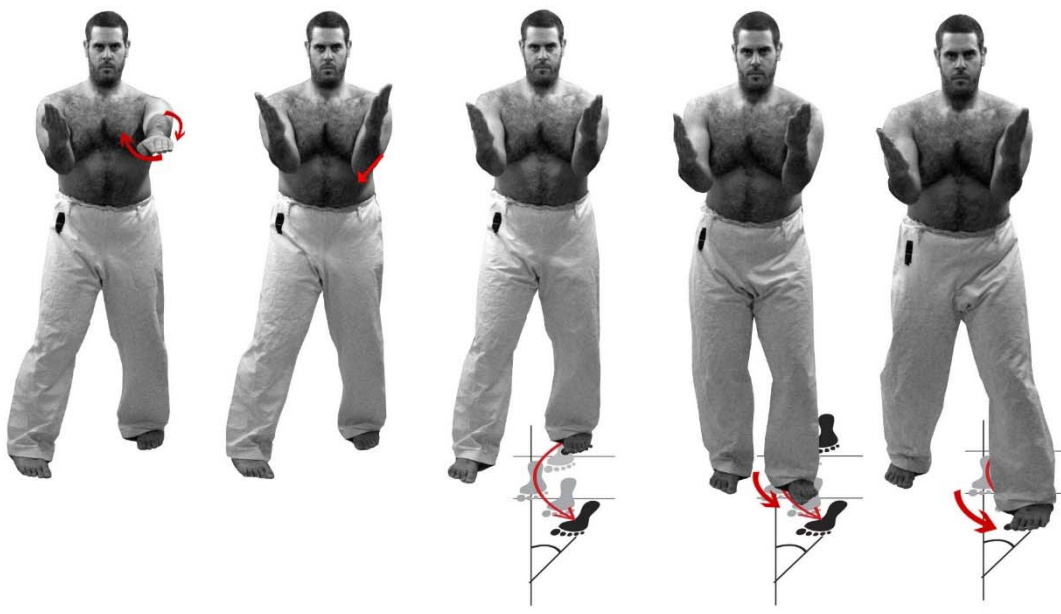
4) Χτυπάμε με το αριστερό χέρι ευθεία μπροστά. Έχουμε σπλίσει με την παλάμη να κοιτά προς τα πάνω και σταδιακά περιστρέφουμε το χέρι μέχρι να ολοκληρώσουμε το χτύπημα (Νούκιτε) με την παλάμη να κοιτάει προς τα κάτω. – Πρώτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 3).



Εικόνα 3. Το πρώτο χτύπημα Νούκιτε.

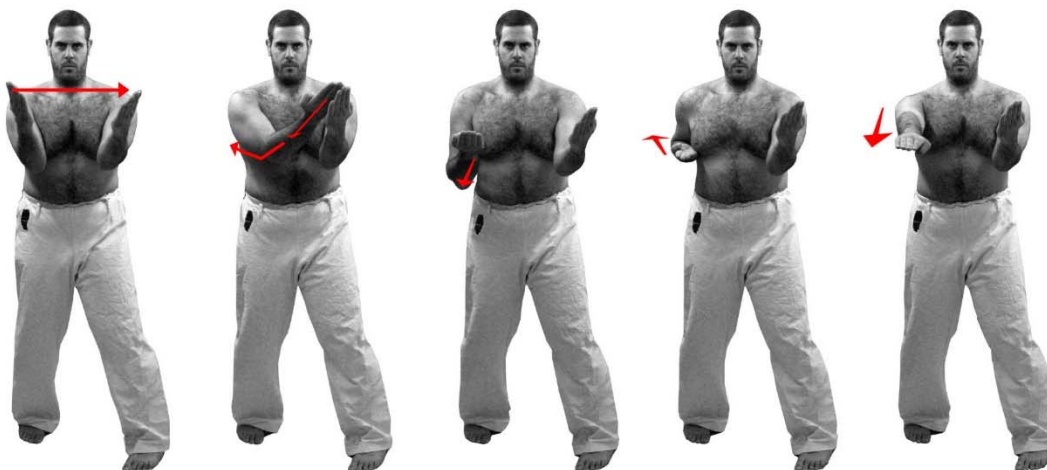
5) Στρέφουμε ημικυκλικά το χέρι μας επιστρέφοντάς το στην αρχική του θέση. Σημαντικό είναι να επιστρέφει και ο αγκώνας στην αρχική του θέση, μια γροθιά απόσταση από τον κορμό και προς τα μέσα για να προφυλάσσει τα πλευρά μας. Η επιστροφή του χεριού γίνεται φυσικά με το χαλάρωμα των μυών.

6) Φέρνουμε το χέρι στην αρχική θέση Σάντσιν και κάνουμε το πρώτο βήμα Σάντσιν (Εικόνα 4).



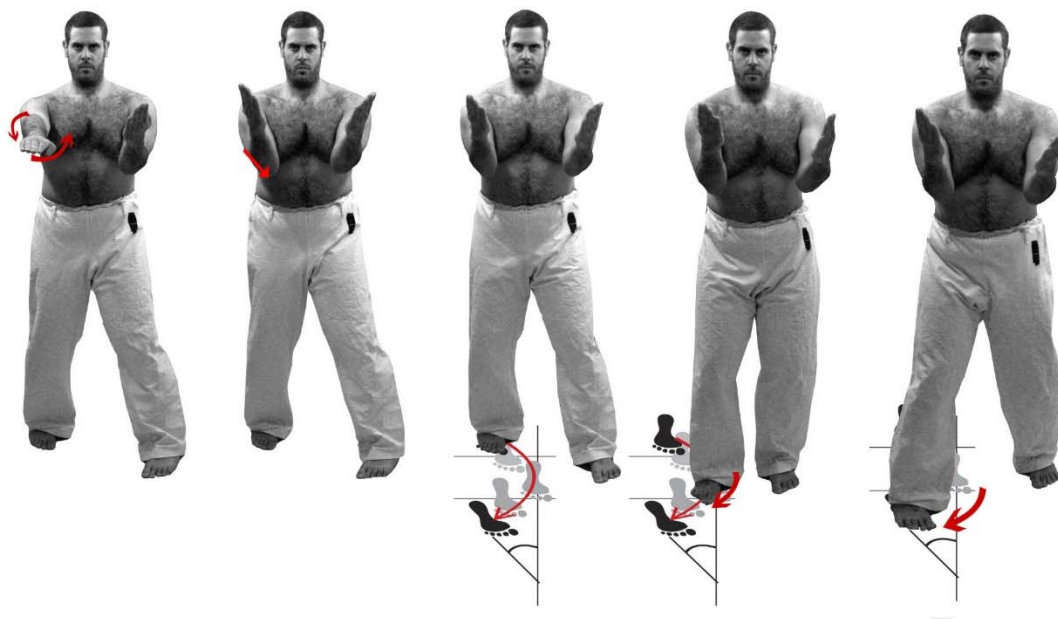
Εικόνα 4. Η επιστροφή του χεριού στην αρχική θέση Σάντσιν και ο θηματισμός.

7) Οπλίζουμε δεξί χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το δεξί χέρι (βλ. βήματα 4 και 5) – Δεύτερο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 5).



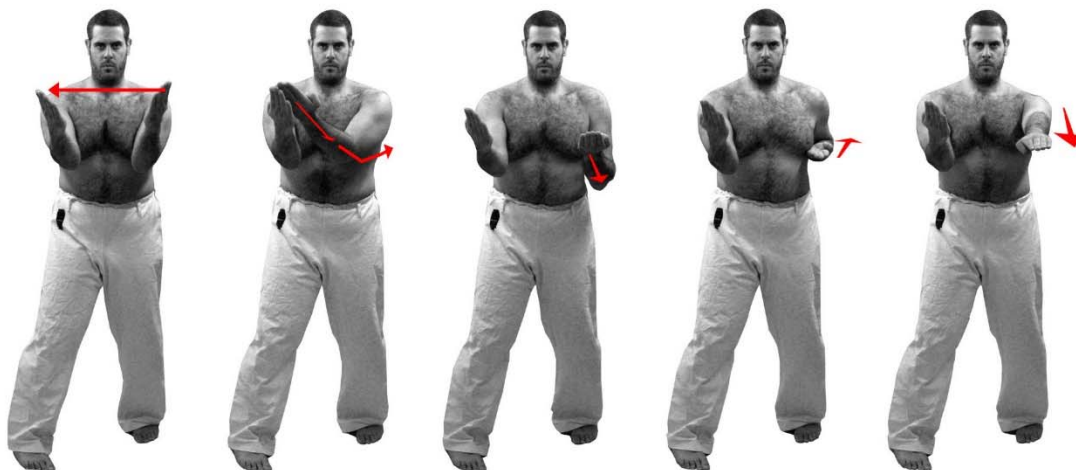
Εικόνα 5. Το δεύτερο χτύπημα Νούκιτε.

8) Φέρνουμε το χέρι στην αρχική θέση Σάντσιν και κάνουμε το δεύτερο βήμα Σάντσιν (Εικόνα 6).



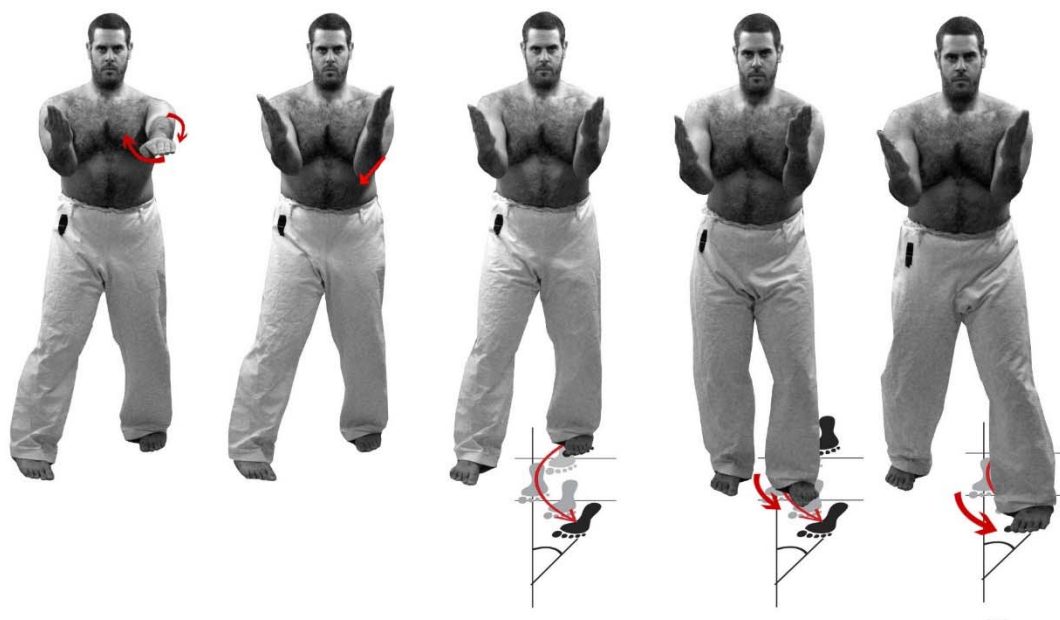
Εικόνα 6. Η επιστροφή του χεριού στην αρχική θέση Σάντσιν και ο θηματισμός.

9) Οπλίζουμε αριστερό χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το αριστερό χέρι – Τρίτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 7).



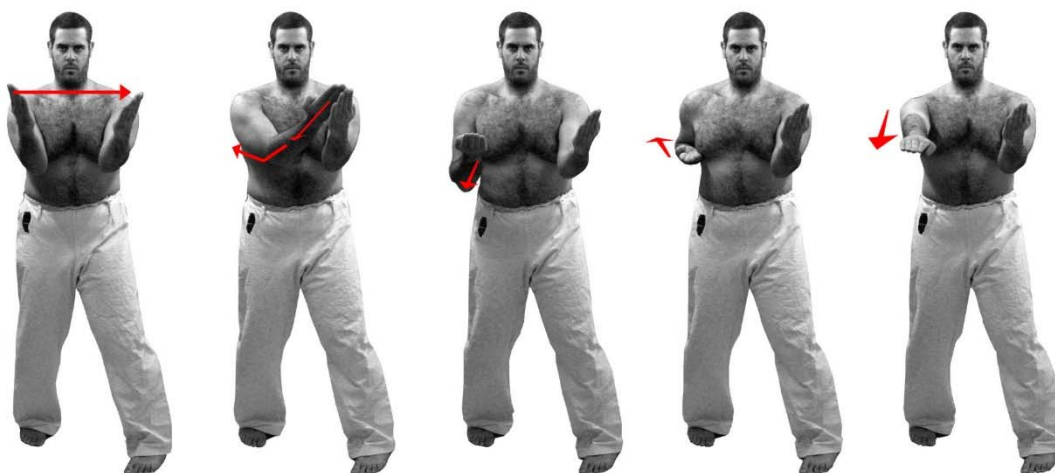
Εικόνα 7. Το τρίτο χτύπημα Νούκιτε.

10) Φέρνουμε το χέρι στην αρχική θέση Σάντσιν και κάνουμε το τρίτο βήμα Σάντσιν (Εικόνα 8).



Εικόνα 8. Η επιστροφή του χεριού στην αρχική θέση Σάντσιν και ο θηματισμός.

11) Οπλίζουμε δεξί χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το δεξί χέρι – Τέταρτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 9).



Εικόνα 9. Το τέταρτο και τελευταίο χτύπημα Νούκιτε.

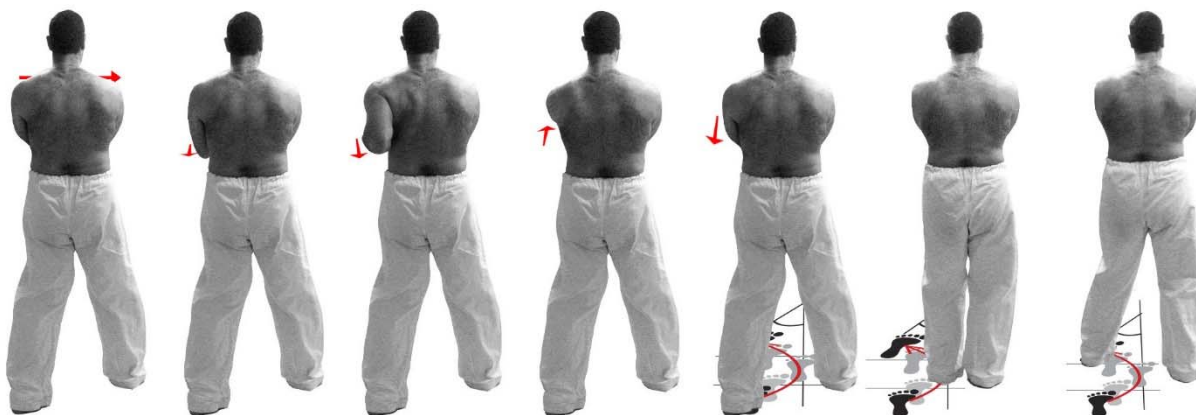
12) Μαουάτε (μεταβολή), εισπνοή – Αν έχει εκτελεστεί σωστά θα πρέπει μετά το Μαουάτε να βγούμε με δεξί πόδι μπροστά σε κανονική θέση Σάντσιν. Στο τέλος της κίνησης εκπνοή (Εικόνα 10).



Εικόνα 10. Η μεταβολή (Μαουάτε).

13) Οπλίζουμε αριστερό χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το αριστερό χέρι – Πρώτο χτύπημα, εκπνοή.

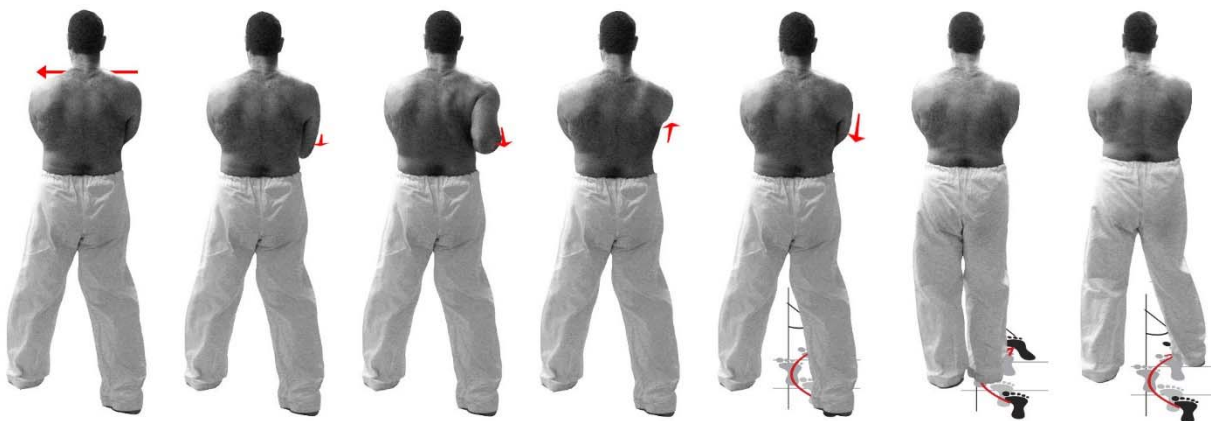
14) Βήμα Σάντσιν (Εικόνα 11).



Εικόνα 11. Το πρώτο χτύπημα και ο βηματισμός στη νέα κατεύθυνση.

15) Οπλίζουμε δεξί χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το δεξί χέρι – Δεύτερο χτύπημα, εκπνοή.

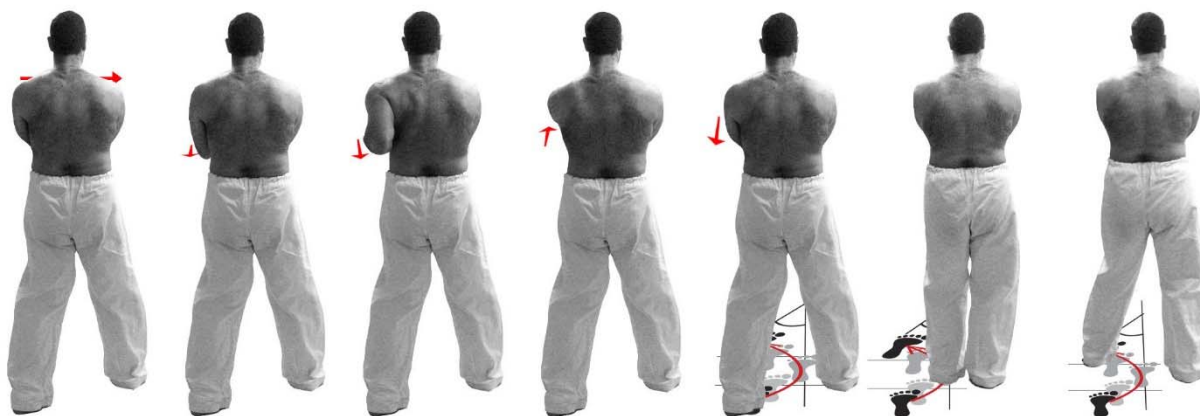
16) Βήμα Σάντσιν (Εικόνα 12).



Εικόνα 12. Το δεύτερο χτύπημα και ο βηματισμός.

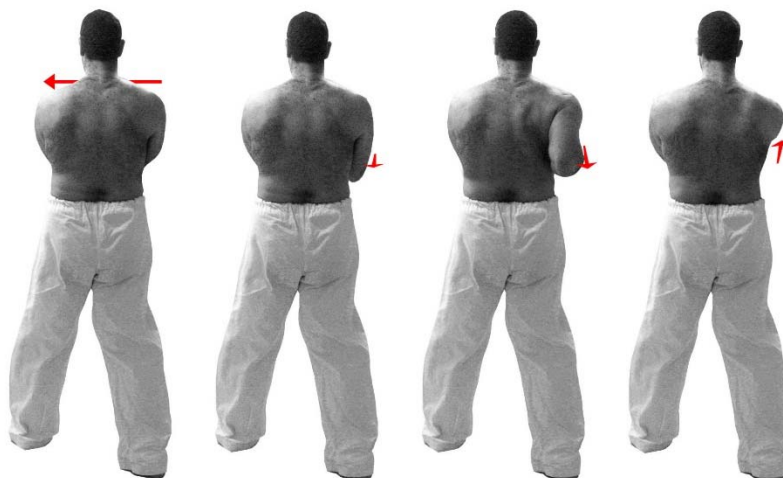
17) Οπλίζουμε αριστερό χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το αριστερό χέρι – Τρίτο χτύπημα, εκπνοή.

18) Βήμα Σάντσιν (Εικόνα 13).



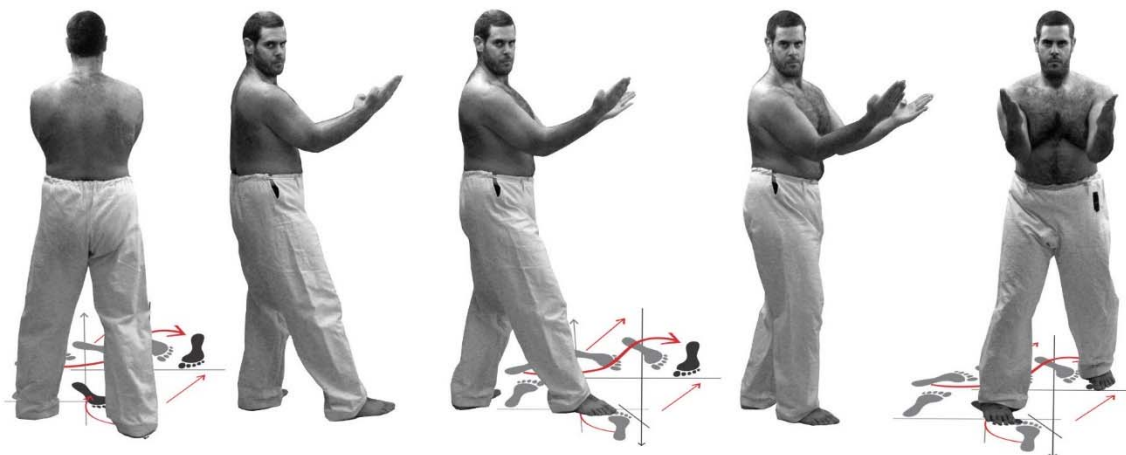
Εικόνα 13. Το τρίτο χτύπημα και ο θηματισμός.

19) Οπλίζουμε δεξί χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το δεξί χέρι – Τέταρτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 14).



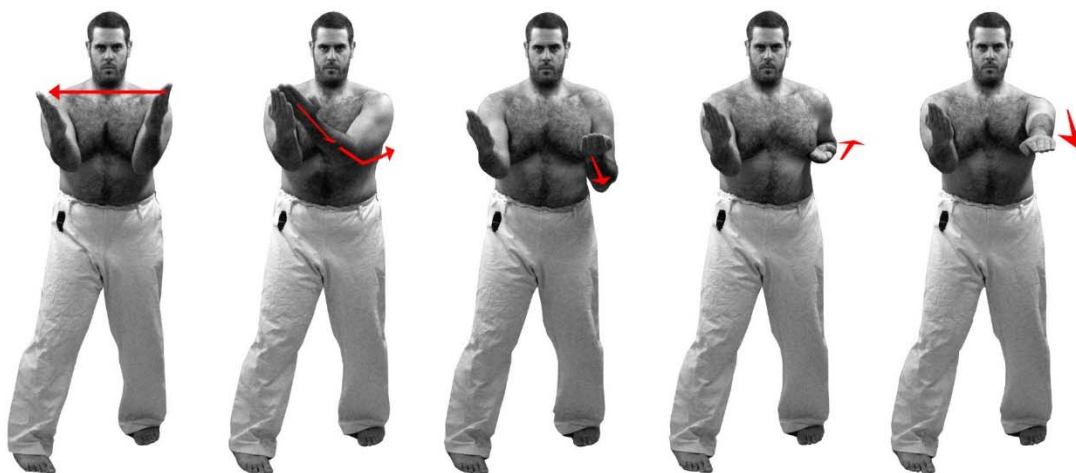
Εικόνα 14. Το τέταρτο και τελευταίο χτύπημα.

20) Μαουάτε, εισπνοή – Αν έχει εκτελεστεί σωστά θα πρέπει μετά το Μαουάτε να βγούμε με δεξί πόδι μπροστά, εκπνοή (Εικόνα 15).



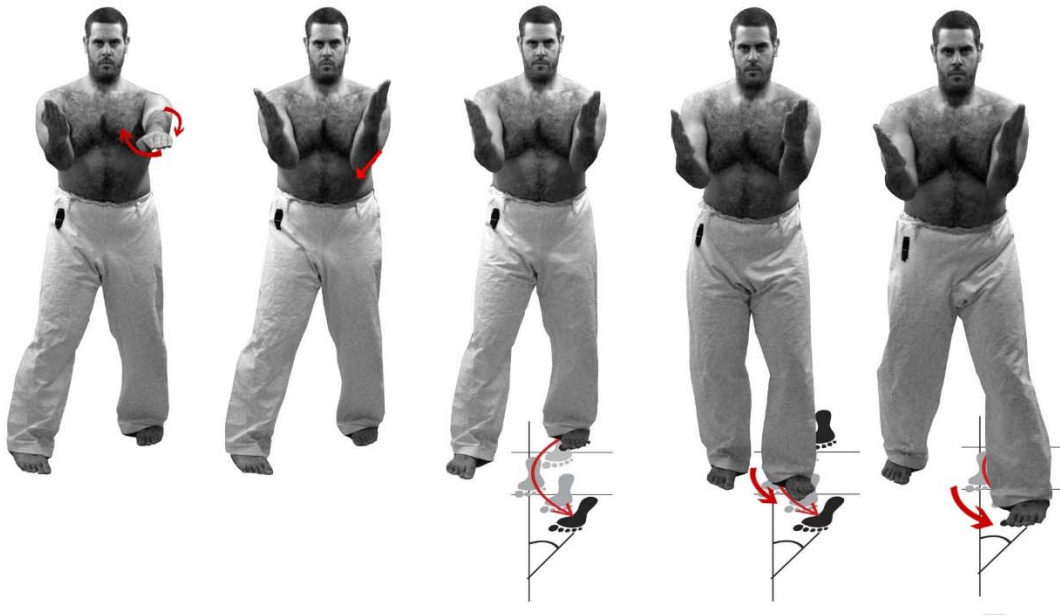
Εικόνα 15. Η δεύτερη μεταβολή (Μαουάτε).

21) Οπλίζουμε αριστερό χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το αριστερό χέρι – Πρώτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 16).



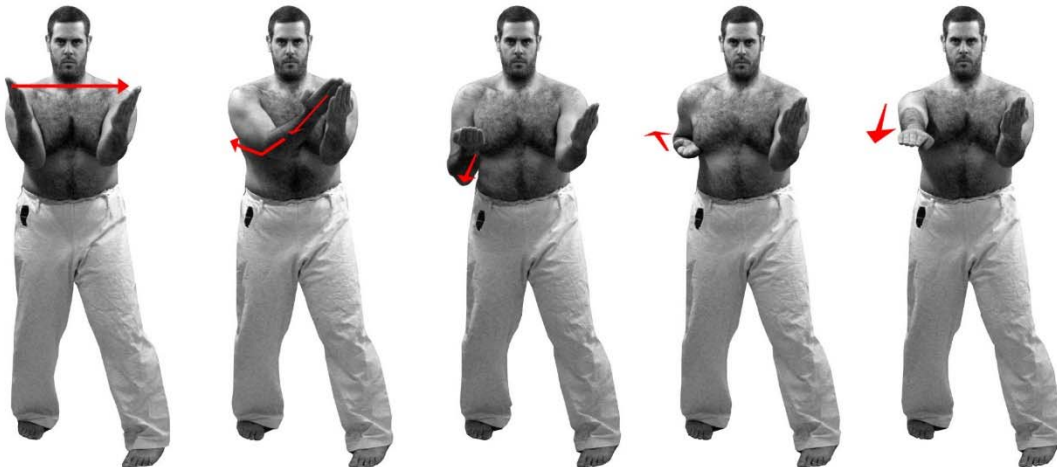
Εικόνα 16. Το πρώτο χτύπημα Νούκιτε.

22) Βήμα Σάντσιν (Εικόνα 17).



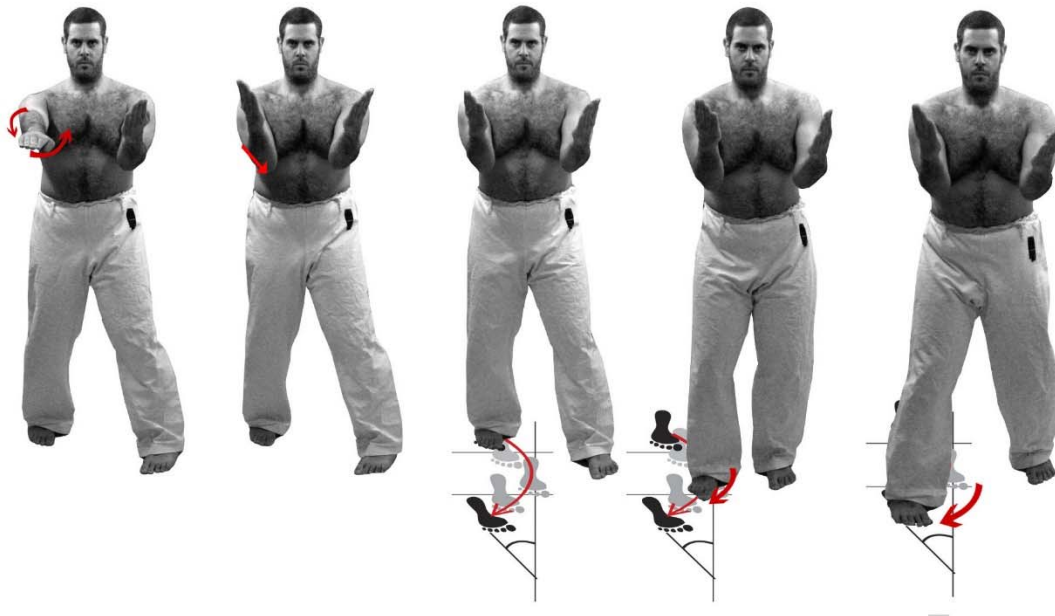
Εικόνα 17. Η επιστροφή του χεριού στην αρχική θέση (Σάντσιν) και ο βηματισμός.

23) Οπλίζουμε δεξί χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το δεξί χέρι – Δεύτερο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 18).



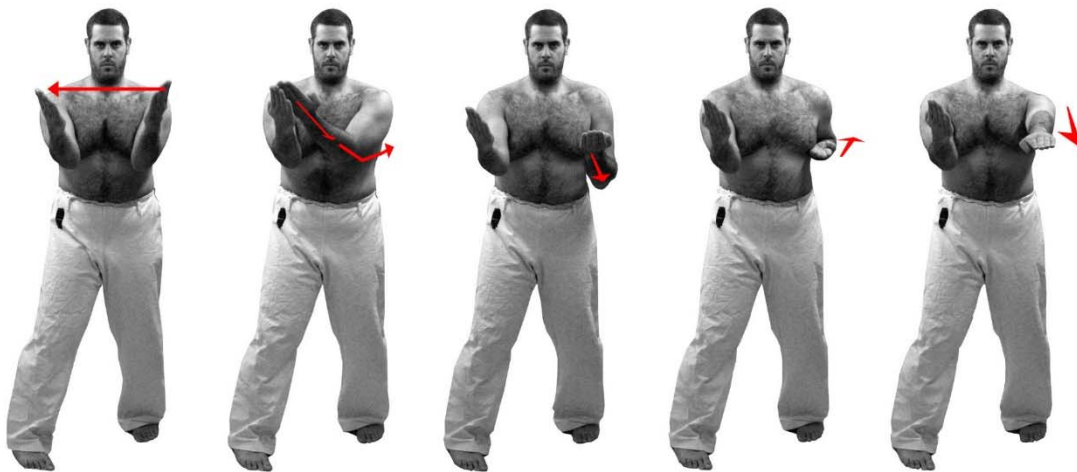
Εικόνα 18. Το δεύτερο χτύπημα Νούκιτε.

24) Βήμα Σάντσιν (Εικόνα 19).



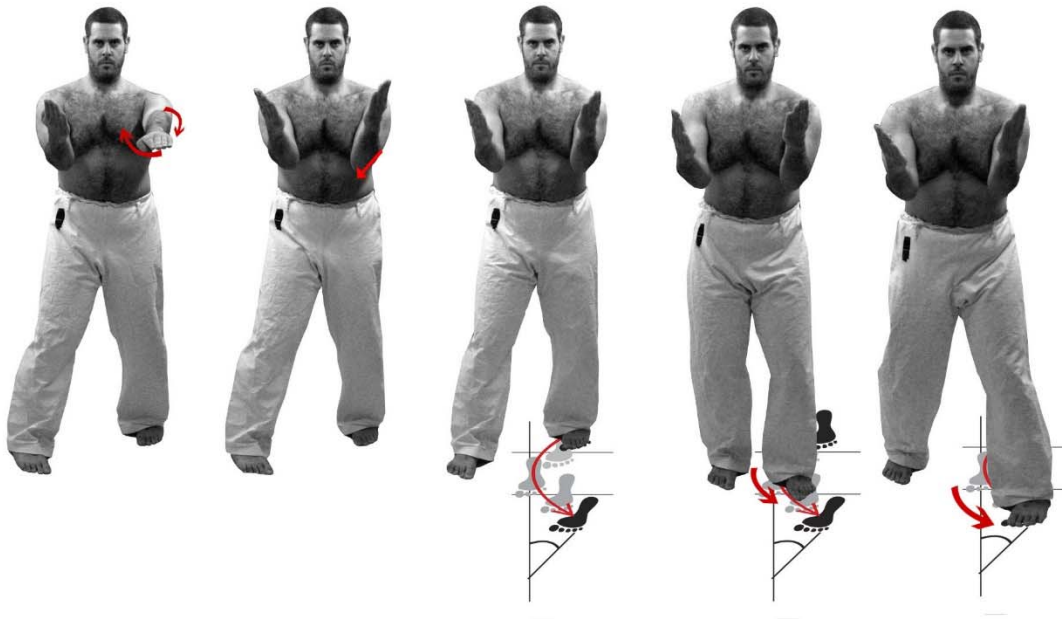
Εικόνα 20. Η επιστροφή του χεριού στην αρχική θέση Σάντσιν και ο θηματισμός.

25) Οπλίζουμε αριστερό χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το αριστερό χέρι – Τρίτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 20).



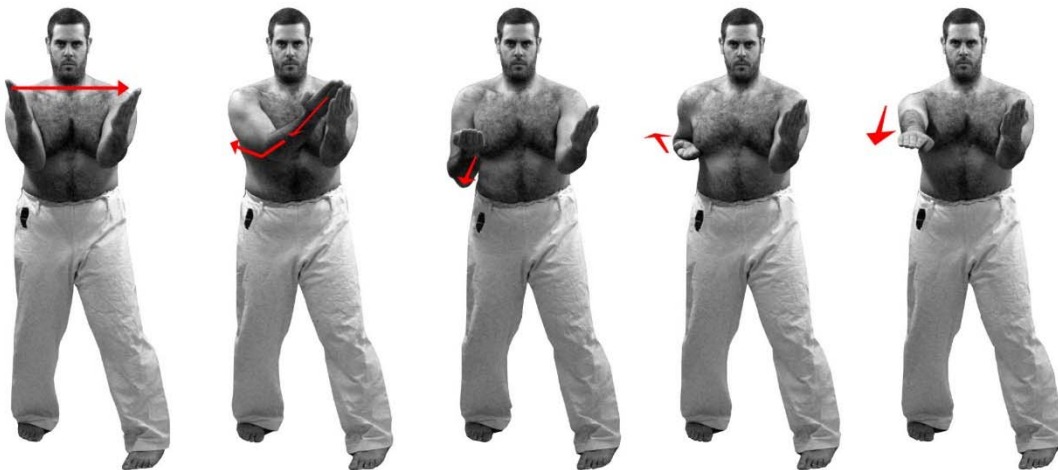
Εικόνα 19. Το τρίτο χτύπημα Νούκιτε.

26) Βήμα Σάντσιν (Εικόνα 21).



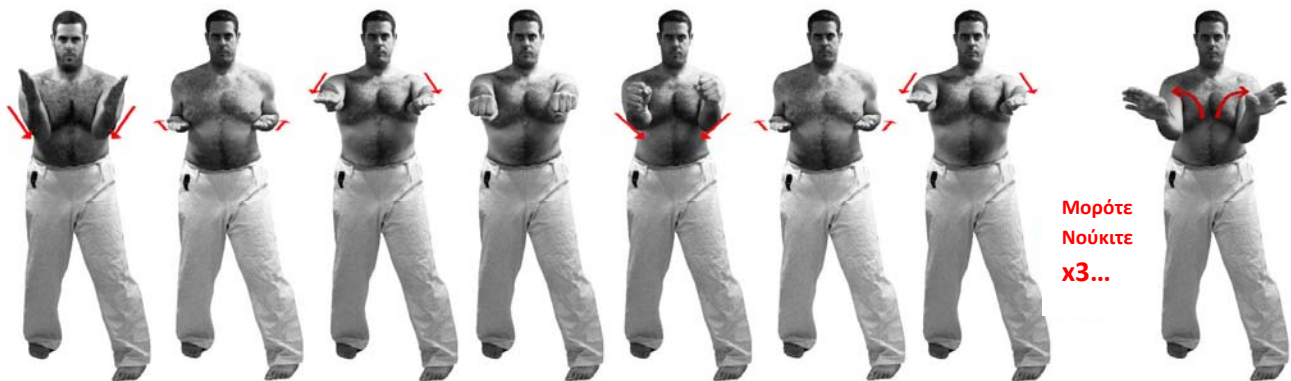
Εικόνα 21. Η επιστροφή του χεριού στην αρχική θέση Σάντσιν και ο θηματισμός.

27) Οπλίζουμε δεξί χέρι, εισπνοή. Χτύπημα με το δεξί χέρι – Τέταρτο χτύπημα, εκπνοή (Εικόνα 22).



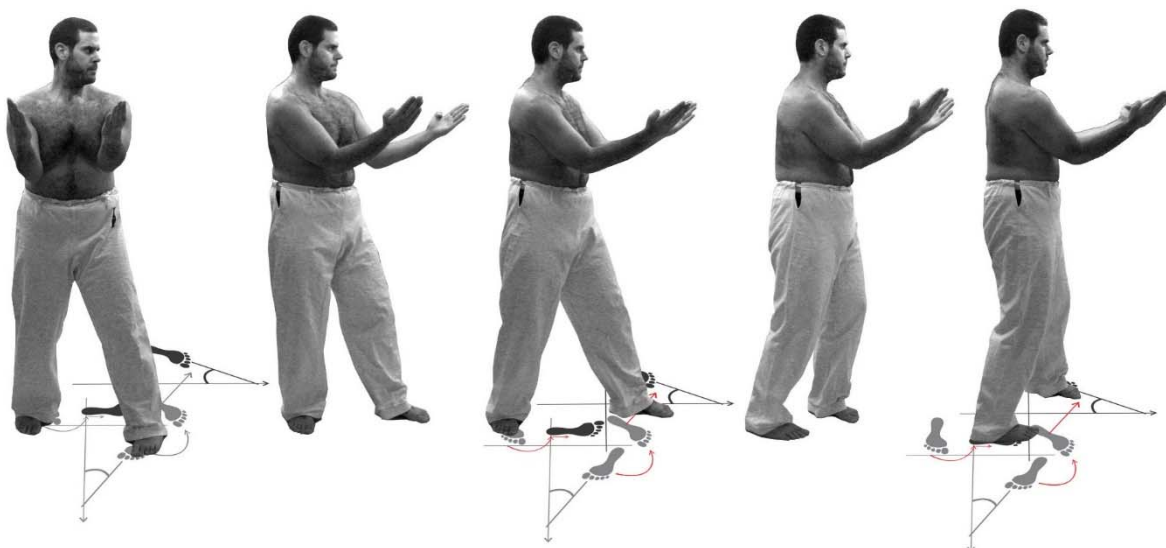
Εικόνα 22. Το τέταρτο και τελευταίο χτύπημα Νούκιτε.

Μορότε Νούκιτε. Τρία χτυπήματα Νούκιτε και με τα δυο χέρια. Στα πρώτα δύο γραπώνουμε, τραβάμε προς το μέρος μας ακολουθώντας αντίστροφη πορεία στην κίνηση των χεριών και ανοίγουμε τις παλάμες στο ύψος του στήθους για να οπλίσουμε για το επόμενο χτύπημα. Κατά τη διάρκεια της επιστροφής των χεριών οι αγκώνες έρχονται προς τα μέσα, σαν να επιστρέφουν σε θέση Σάντσιν - δε σταματάει όμως η κίνηση. Αντιθέτως, όταν ο αγκώνας περάσει κάτω από το ύψος του στήθους ακολουθεί ευθεία πορεία προς τα πίσω μέχρι το χέρι να έρθει σε θέση όπλισης. Οπλίζοντας εισπνέουμε. Μετά το κάθε γράπωμα εκπνέουμε. Στο τρίτο Μορότε Νούκιτε ανοίγουμε τα χέρια σε θέση Καμάε (παλάμες προς τα μπροστά – θέση μάχης) και εκπνέουμε (Εικόνα 23).



Εικόνα 23. Το διπλό Νούκιτε (Μορότε Νούκιτε) και το άνοιγμα σε θέση Καμάε μετά το τρίτο Μορότε Νούκιτε.

28) Κεφάλι και μάτια στα αριστερά, περιστροφή 90 μοιρών προς τα αριστερά, εισπνοή, σύρσιμο και «κλείδωμα» σε στάση Σάντσιν, εκπνοή (Εικόνα 24).

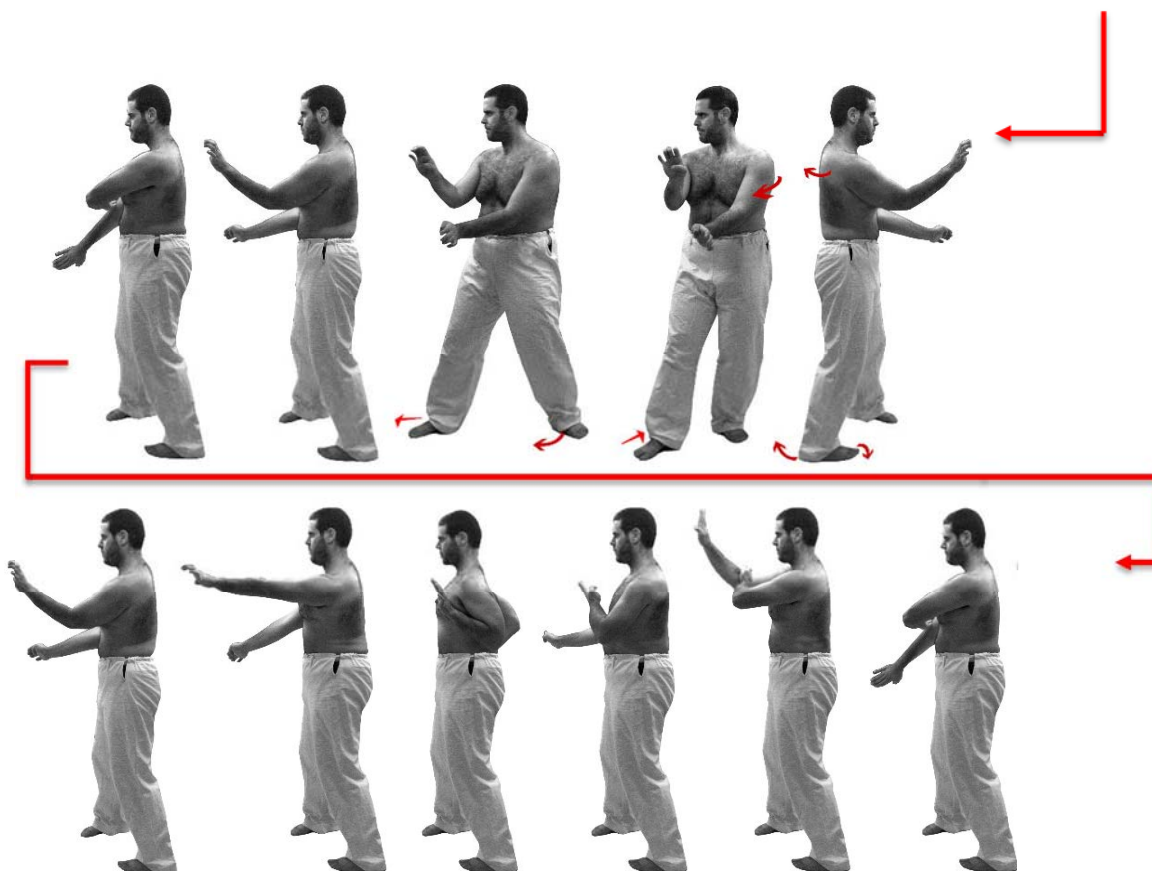


Εικόνα 24. Η περιστροφή 90° (αριστερά).

29) Μορότε Μπόσικεν με αριστερό χέρι (μπροστινό χέρι). Εισπνοή κατά την όπλιση, εκπνοή μετά το χτύπημα – εκτόνωση. Μετά την εκτόνωση δεν τραβάμε βίαια τα χέρια μας προς τα πίσω. Αντιθέτως, τα αφήνουμε να επιστρέψουν μόνα τους, καθώς οι μύες χαλαρώνουν και οι αγκώνες έρχονται προς τα μέσα (Εικόνα 25)



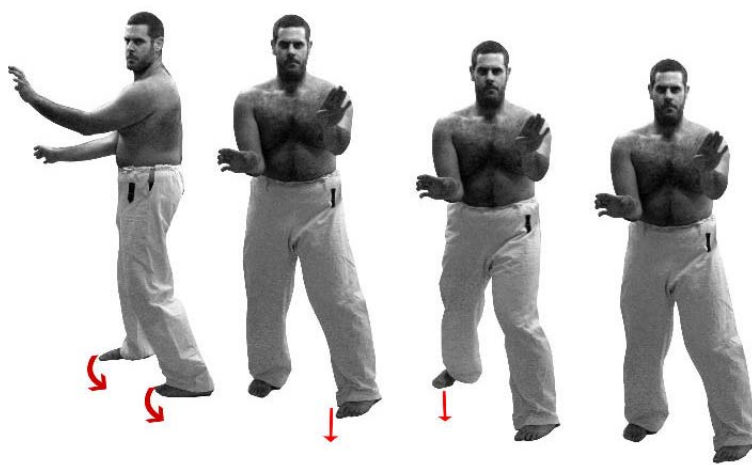
Εικόνα 26. Το πρώτο Μορότε (δύπλο) Μπόσικεν.



Εικόνα 25. Η περιστροφή 180° και το δεύτερο Μορότε Μπόσικεν.

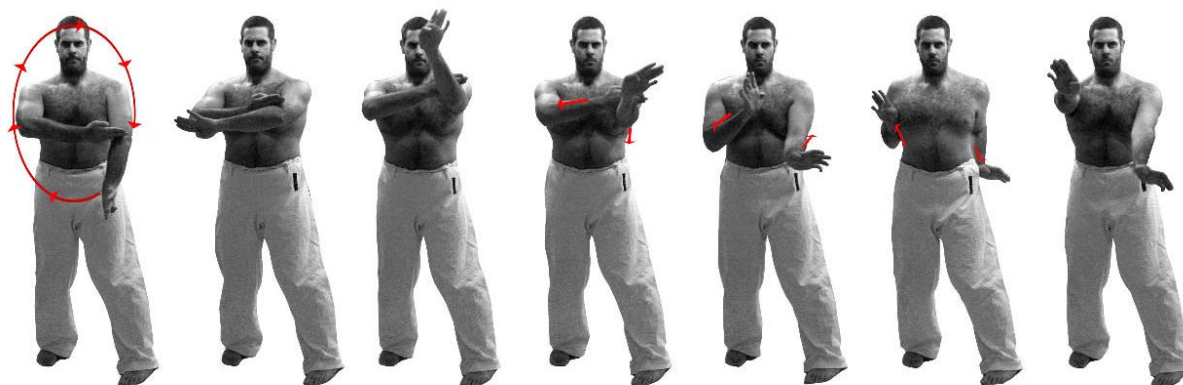
30) Κεφάλι και μάτια πάνω από το δεξί ώμο, περιστροφή 180 μοιρών - όχι Μαουάτε (βλ. κεφ. «Περιστροφές»), σύρσιμο και «κλείδωμα» σε στάση Σάντσιν, χέρια σε θέση Καμάε, μορότε Μπόσικεν με δεξί χέρι (μπροστινό χέρι). Εισπνοή κατά την όπλιση, εκπνοή μετά το χτύπημα. Χέρια σε θέση Καμάε (Εικόνα 26, προηγούμενη σελίδα).

31) Κεφάλι και μάτια στα αριστερά, επί τόπου περιστροφή 90 μοιρών, προς τα αριστερά (επιστροφή και πάλι μπροστά, στη ευθεία απ' όπου ξεκινήσαμε το Κάτα), σύρσιμο και «κλείδωμα» σε στάση Σάντσιν (Εικόνα 27).



Εικόνα 27. Η τελευταία περιστροφή 90°, επιστροφή στην αρχική κατεύθυνση του Κάτα.

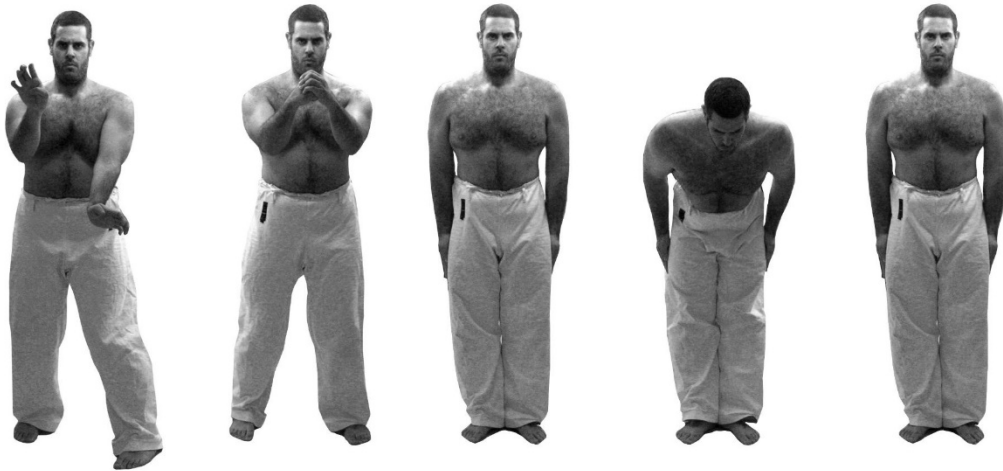
32) Μορότε Μπόσικεν με αριστερό χέρι (μπροστινό χέρι). Εισπνοή κατά την όπλιση, εκπνοή μετά το χτύπημα, χαλάρωμα χεριών (Εικόνα 28).



Εικόνα 28. Το τελευταίο Μορότε Μπόσικεν.

33) Φέρνουμε το μπροστινό πόδι (αριστερό) πίσω, στην ίδια ευθεία με το δεξί (πίσω) πόδι, έξω το στήθος και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα (είμαστε ακόμη σε θέση μάχης).

34) Κλείνουμε το δεξί χέρι σε γροθιά και το αγκαλιάζουμε με το αριστερό βάζοντας τον αντίχειρα του αριστερού χεριού στην πάνω πλευρά της γροθιάς μας. Τα υπόλοιπα δάχτυλα του αριστερού χεριού εφάπτονται και καλύπτουν τη γροθιά – Στάση κλειστής πύλης (Εικόνα 29).



Εικόνα 29. Η στάση Κλειστής Πύλης και ολοκλήρωση του Κάτα.

35) Εκπνέουμε το 75-80% του αέρα που πήραμε στο βήμα 1.

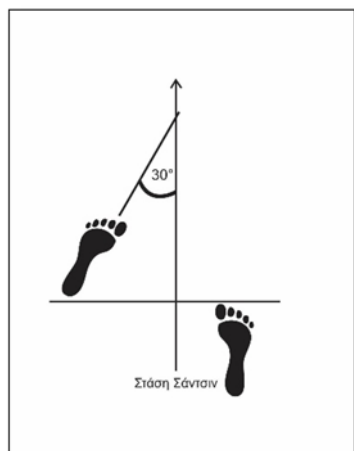
36) Φέρνουμε τα χέρια δίπλα στο σώμα και πλησιάζουμε την αριστερή φτέρνα στη δεξιά μέχρι να εφάπτονται. Οι μύτες των ποδιών κοιτάζουν ελαφρώς προς τα έξω (περίπου δυο γροθιές απόσταση μεταξύ των δυο μεγάλων δακτύλων των ποδιών). Ερχόμαστε σε όρθια στάση με τα γόνατα τεντωμένα.

37) Υπόκλιση – «Ρέι» (Εικόνα 29).

Σημείωση1: Η εκπνοή έχει την έννοια της εκτόνωσης και πάντα εκπνέουμε μικρή ποσότητα αέρα από το στόμα. Για τον έλεγχο της εκπνοής διατηρούμε ένα μικρό άνοιγμα στο στόμα μας ασκώντας μικρή πίεση στα χείλη. Το άνοιγμα θα πρέπει να είναι περίπου τόσο, όσο να χωράει το μικρό μας δάχτυλο.

Παρακάτω αναλύονται αναλυτικότερα οι τεχνικές μία προς μία...

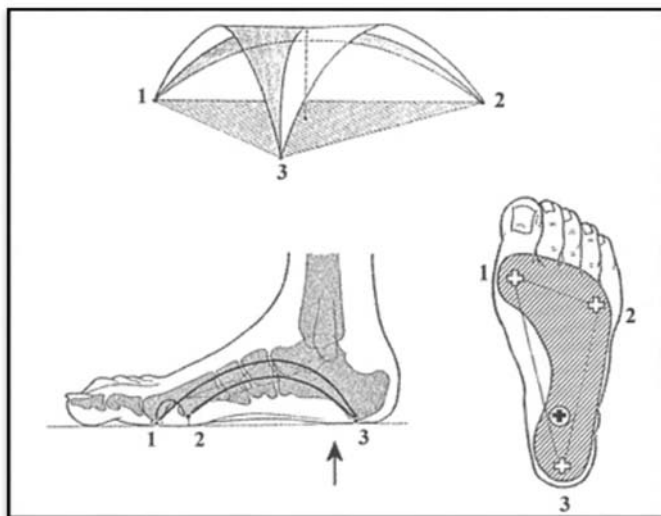
Στάση ποδιών στο Σάντσιν (Σάντσιν Ντάτσι)



Εικόνα 30. Η θέση των ποδιών στη στάση του Σάντσιν (Σάντσιν Ντάτσι).

Το Σάντσιν Κάτα είναι η βάση του Ουέτσι Ρύου. Όλες οι τεχνικές του συστήματος βασίζονται σε αυτό. Το Ουέτσι Ρύου είναι ένα «γειωμένο» στυλ Καράτε. Η σωστή θέση των ποδιών κάθε στιγμή, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του Κάτα, και η σωστή επαφή τους με το έδαφος, από το οποίο αντλούμε ενέργεια, είναι το πρώτο βασικό στοιχείο. Κάθε χτύπημα των χεριών (θα μιλήσουμε παρακάτω για τα χέρια) είναι χτύπημα στο οποίο συμμετέχει όλο το σώμα. Η συσσώρευση της ενέργειας και της δύναμης ξεκινά από τα πόδια μας. Κατά τον ίδιο τρόπο, απορροφούμε ένα χτύπημα όταν κάνουμε σκληραγωγία -εφαρμογή του Σάντσιν Κάτα (Σάντσιν Σικάτσου/ Σάντσι Κιτάε). Έχοντας καλή σύνδεση με τη γη, διοχετεύουμε μέρος της ορμής του χτυπήματος που δεχόμαστε σε αυτή κι έτσι παραμένουμε αμετακίνητοι στη θέση μας.

Λίγα λόγια για την ανατομία του ποδιού μας...



Εικόνα 31. Τα σημεία επαφής του πέλματος με το έδαφος και η «πυραμίδα» που σχηματίζει με την άρθρωση του αστραγάλου.

Το πόδι είναι το σημείο του σώματός μας που έρχεται σε επαφή με το έδαφος. Ουσιαστικά στεκόμαστε πάνω σε ένα τρίγωνο, του οποίου η μία κορυφή βρίσκεται στη βάση του μεγάλου δακτύλου, η άλλη στη βάση του μικρού δακτύλου και η τρίτη στη φτέρνα. Αν ενώσουμε αυτές τις τρεις κορυφές προκύπτει όντως ένα τρίγωνο. Αν τώρα ενώσουμε αυτές τις τρεις κορυφές με το επάνω μέρος της άρθρωσης του αστραγάλου δημιουργείται μία πυραμίδα και αυτό αποτελεί μία πολύ σταθερή δομή πάνω στην οποία μπορούμε να στηριχτούμε.

Σημείωση 1: Στο κάθε πέλμα δημιουργείται ένας άξονας που ξεκινάει από τη φτέρνα και καταλήγει μέσω της μέσω καμάρας στη βάση του μεγάλου δακτύλου. Οι δύο άξονες των ποδιών μας τείνουν αντίθετα προς τα έξω, βοηθώντας μας να «ριζώσουμε» στο έδαφος. Ακολουθώντας την αντίθετη διαδικασία μπορούμε να βρούμε τη δεξιά στάση (Μιγκί Σάντσιν Ντάτσι)

Σημείωση 2: Φροντίζουμε να διατηρούμε μοιρασμένο το βάρος μας ανάμεσα στα δυο μας πόδια χωρίς να ρίχνουμε περισσότερο βάρος και να επιβαρύνουμε το μπροστινό ή το πίσω πόδι.

Έστω ότι θέλουμε να πάρουμε αριστερή στάση Σάντσιν (Χιντάρι Σάντσιν Ντάτσι)... Ένας εύκολος τρόπος για να υπολογίσουμε τη θέση των ποδιών μας χωρίς να κάνουμε μεγαλύτερο άνοιγμα από όσο πρέπει είναι ο εξής:

Α) Ερχόμαστε σε όρθια θέση και τα δύο πόδια να εφάπτονται με κατεύθυνση ευθεία μπροστά.

Β) Ανοίγουμε το δεξί πόδι στις 90 μοίρες διατηρώντας τις φτέρνες ενωμένες.

Γ) Από αυτή τη θέση ανάποδου «Γ» πατάμε το μεγάλο δάχτυλο του δεξιού ποδιού και με βάση αυτό μεταφέρουμε το υπόλοιπο πέλμα ώστε να κοιτάζει πλέον σχεδόν μπροστά στην ευθεία της κίνησης. Αν έχει εκτελεστεί σωστά θα πρέπει πλέον η μύτη του πίσω (δεξιού) ποδιού να είναι στην ίδια ευθεία με την πίσω άκρη του μπροστινού (αριστερού) ποδιού.

Δ) Βάζουμε δύναμη στη βάση του μεγάλου δακτύλου του μπροστινού (αριστερού) ποδιού και στην εσωτερική πλευρά της φτέρνας δημιουργώντας έναν άξονα. Στρέφουμε τον άξονα αυτό περίπου 30 μοίρες προς τα έξω (σημείωση: Θεωρούμε 0 μοίρες την ευθεία που κινούμαστε). Έτσι προτάσσουμε την εξωτερική πλευρά του πέλματος προς τη φορά κίνησης. Με παρόμοιο τρόπο αλλά αντίθετη φορά δημιουργείται ένας αντίστοιχος άξονας και στο πίσω πόδι (δεξί στην προκειμένη περίπτωση).

Ε) Κλείνουμε ελαφρά τα γόνατα προς τα μέσα, ώστε να μην χωράει να περάσει χτύπημα ποδιού ανάμεσα στους μηρούς. Προφυλάσσονται έτσι τα γεννητικά όργανα. Ταυτόχρονα δημιουργούμε την κατάλληλη γωνία ώστε να ασκούμε αντίρροπες δυνάμεις στα πέλματά μας.

ΣΤ) Η λεκάνη κοιτάζει ευθεία στην κατεύθυνση της κίνησης και έχει ελαφρά κλίση προς τα μπροστά, ως προς τον κάθετο άξονα του σώματος. Όλοι οι μύες των ποδιών συμβάλουν σε μια δυνατή στάση Σάντσιν

(βλ. Εικόνα 32)

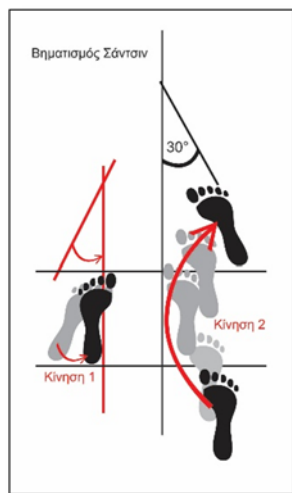


Εικόνα 32. Απεικόνιση της διαδικασίας εύρεσης της θέσης των ποδιών στη στάση του Σάντσιν..

Βηματισμός Σάντσιν, σύρσιμο και περιστροφές

Η στάση και ο βηματισμός του Σάντσιν Κάτα είναι η βάση της κίνησης όλων των Κάτα στο Ουέτσι Ρύου. Ασφαλώς σε Κάτα που μαθαίνουμε αργότερα επηρεάζονται κι άλλες στάσεις ή τεχνικές που μας προετοιμάζουν τεχνικά για τη μετάβαση σε επόμενα Κάτα. Για να τις εμπεδώσουμε πλήρως θα χρειαστούμε οπωσδήποτε συμπαγείς βάσεις.

Ο σωστός βηματισμός συμβάλλει στο να είμαστε στο σωστό ύψος, με την κατάλληλη στάση (πάντα Σάντσιν Ντάτσι) και θέση στο χώρο ανά πάσα στιγμή. Οι περιστροφές του Σάντσιν αποτελούν επέκταση του βηματισμού. Σχετίζονται και αυτές με την κίνησή μας στο χώρο και είναι απαραίτητες για τη σωστή τοποθέτηση μας απέναντι στο φανταστικό αντίπαλο που μπορεί να βρίσκεται 90 ή 180 μοίρες. Πριν την αλλαγή κατεύθυνσης προηγείται η περιστροφή του κεφαλιού και των ματιών ώστε να έχουμε σαφή άποψη του χώρου και/ή του αντιπάλου. Μετά τη ματιά (έλεγχο του χώρου) ακολουθεί το σώμα σε μια συνεχόμενη κίνηση (διατηρούμε τη ροή, φροντίζοντας πάντα να γνωρίζουμε τις επιμέρους κινήσεις).



Εικόνα 33. Η κίνηση του ποδιού κατά το βηματισμό.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο αναλύθηκε η στάση του Σάντσιν (Σάντσιν Ντάτσι). Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι είμαστε σε θέση Σάντσιν με τα πόδια «ριζωμένα» στο έδαφος. Για να εκτελέσουμε βηματισμό:

α) Χαλαρώνουμε ελαφρά τα γόνατα και τη λεκάνη. Το Ουέτσι Ρύου είναι ένα σύστημα Καράτε μισό σκληρό/μισό μαλακό.

β) Περιστρέφουμε τη φτέρνα του μπροστινού ποδιού προς τα μέσα. Το αποτέλεσμα είναι ότι το μπροστινό πόδι που στο Σάντσιν Ντάτσι είχε περί τις 30 μοίρες κλίση προς τα έξω (μύτη μέσα - φτέρνα έξω) έρχεται και τοποθετείται σχεδόν ευθεία στην πορεία της κίνησης. Προετοιμαζόμαστε έτσι για να μετατοπιστούμε το πίσω πόδι, δημιουργώντας ταυτόχρονα τον απαραίτητο χώρο για να πλησιάσει και να προσπεράσει το μπροστινό.

γ) Το πίσω πόδι διαγράφει μια ημικυκλική κίνηση. Η κορυφή του ημικυκλίου είναι το σημείο που τα δύο πόδια πλησιάζουν μεταξύ και παραλληλίζονται. Το πίσω πόδι προσπερνά το μπροστινό ολοκληρώνοντας την ημικυκλική του πορεία, ενώ ταυτόχρονα στρέφει 30 μοίρες προς τα έξω, παίρνοντας τη νέα θέση του ως μπροστινό, πλέον, πόδι.

δ) Έχοντας εκτελέσει το βήμα, για να ολοκληρώσουμε την κίνηση και να έρθουμε στην τελική θέση, ασκούμε αντίθετες δυνάμεις στα γόνατα για να «βιδώσουν» και πάλι τα πόδια μας στη γη και να επιτύχουμε μια σταθερή και στιβαρή στάση Σάντσιν. Η πίεση φτάνει στη λεκάνη, η οποία προσπαθούμε να είναι σχεδόν κάθετη στο έδαφος με το κάτω μέρος των γλουτών να πιέζει προς τα μέσα (Γκαμάκου).

Επιπλέον...

1) Καθ' όλη τη διάρκεια του βηματισμού προσπαθούμε να διατηρούμε τη λεκάνη και τον κορμό μας σε σταθερή θέση, να κοιτάζουν μπροστά στην ευθεία της κίνησης.

2) Θυμόμαστε πάντα ότι το κέντρο της ενέργειας και της δύναμής μας είναι η περιοχή που βρίσκεται 2-3 εκατοστά κάτω από τον αφαλό μας και με αυτό ως κέντρο κινούμαστε προς κάθε κατεύθυνση. Διατηρούμε πάντα αέρα χαμηλά στους πνεύμονες, δημιουργώντας χώρο στην περιοχή της κοιλιάς.

3) Διατηρούμε στο ίδιο ύψος (οριζόντιο άξονα) τα μάτια και το κεφάλι μας, χωρίς σκαμπανεβάσματα από βήμα σε βήμα.

4) Πέρα από τον οριζόντιο, στον κάθετο άξονα φροντίζουμε να διατηρούμε μοιρασμένο το βάρος μας ανάμεσα στα δυο μας πόδια χωρίς να ρίχνουμε περισσότερο βάρος στο μπροστινό ή το πίσω πόδι.

5) Καθ' όλη τη διάρκεια της κάθε μετατόπισης χαλαρώνουμε για να έχουμε καλύτερη ροή.

6) Ολοκληρώνουμε κάθε φορά «κλειδώνοντας» τη θέση μας σε Σάντσιν Ντάτσι (Γκαμάκου), ενώ ταυτόχρονα ο κορμός παραμένει χαλαρός μετά την εκτέλεση του εκάστοτε χτυπήματος.

Άνοιγμα Σάντσιν

Το άνοιγμα είναι ουσιαστικά η έναρξη του Σάντσιν Κάτα (Εικόνα 34). Το Σάντσιν είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του Ουέτσι Ρύου και χρειάζεται αρκετά χρόνια εξάσκησης για να αναπτύξουμε πλήρως την αντίληψή μας γύρω από κάθε πτυχή του και να το κατανοήσουμε σε βάθος. Το μυστικό κρύβεται στο γεγονός ότι ποτέ δεν σταματάμε να βελτιώνουμε και να αναπτύσσουμε τη γνώση και τη δεξιότητά μας πάνω στην τέχνη του Καράτε.

Το άνοιγμα είναι βασικό στο Σάντσιν και όλα τα Κάτα του συστήματος μας. Στόχος μας κατά το άνοιγμα είναι να ριζώσουμε στο έδαφος και ταυτόχρονα να γεμίσουμε με αέρα τους πνεύμονές μας, ξεκινώντας από κάτω προς τα πάνω. Επιπροσθέτως, εστιάζουμε τη δύναμη και την ενέργειά μας χαμηλά στην κοιλιακή χώρα, λίγο κάτω από τον αφαλό μας. Το να γεμίσουμε με αέρα το κάτω μέρος των πνευμόνων μας έχει δύο πλεονεκτήματα:

- α) Μας εξασκεί στο να χρησιμοποιούμε μεγαλύτερο ποσοστό του πνεύμονα. Το σώμα μας σε καθημερινή βάση τείνει να «τεμπελιάζει» με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούμε κατά κύριο λόγο τα πάνω μέρος του κάθε πνεύμονα. Καταφέροντας να αξιοποιήσουμε μεγαλύτερο μέρος του πνεύμονα, οξυγονώνουμε το σώμα μας καλύτερα και κουραζόμαστε δυσκολότερα.
- β) Με τον αέρα που συσσωρεύουμε στο κάτω μέρος των πνευμόνων δημιουργούμε ένα φυσικό «αερόσακο». Δίνουμε έτσι περισσότερο χώρο στα ζωτικά όργανα στην περιοχή της κοιλιάς, για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε σε χτυπήματα που θα δεχτούμε κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του Σάντσιν (Σάντσιν Σικάτσου).

Σημείωση: Το Σάντσιν είναι ένα Κάτα αναπνοής και σκληραγωγίας. Η γωνίες των ποδιών και των χεριών καθώς και η στάση του σώματος είναι τέτοιες που:

- 1) Γυμνάζουν μυϊκές ομάδες που δε γυμνάζονται με συνηθισμένες στάσεις του σώματος
 - 2) Μας βοηθούν στο να χτίσουμε μια στιβαρή στάση και να είμαστε σε θέση να δεχτούμε ισχυρά χτυπήματα σκληραγωγησης σε όλο το σώμα, χωρίς να καταρρέουμε, και με μηδαμινό κίνδυνο τραυματισμού στις αρθρώσεις ή άλλα σημεία.
- Παρόλα αυτά το Σάντσιν Κάτα του Ουέτσι Ρύου θεωρείται ένα από τα πιο «μαχητικά» Σάντσιν, καθώς έχει πολύ ρευστή κίνηση και αρκετά ρεαλιστικές, άμεσα εφαρμόσιμες σε μάχη, επιθέσεις χεριών.*

Για να εκτελέσουμε το άνοιγμα:

α) Από όρθια στάση και μετά την υπόκλιση (Ρέι) απομακρύνουμε τα πόδια μας είτε ανοίγοντας ταυτόχρονα στο πλάι τις μύτες κι έπειτα τις φτέρνες μέχρι να φτάσει το άνοιγμα των ποδιών περίπου στο άνοιγμα των ώμων (ή λίγο παραπάνω) ή απομακρύνουμε το αριστερό μας πόδι κάνοντας ένα άνοιγμα προς τα αριστερά μέχρι να φτάσει το άνοιγμα των ποδιών μας να ισούται και πάλι με το άνοιγμα των ώμων.

Σημείωση 1: Στους πιο αρχάριους μαθητές συνιστάται να ανοίγουν με τον πρώτο τρόπο, καθώς βοηθάει στο να διατηρούνται οι σωστές αποστάσεις και να επιτυγχάνεται ένα ορθότερο άνοιγμα. Εξαλείφεται δηλαδή η πιθανότητα να καταλήξουμε σε μια στάση μεγαλύτερη ή μικρότερη από όσο χρειάζεται. Γενικά, και οι δύο τρόποι είναι αποδεκτοί.

Σημείωση 2: Οι αποστάσεις μπορεί να διαφέρουν λίγο από ασκούμενο σε ασκούμενο, αφού ένας πιο μεγάλος άνθρωπος με ψηλότερο κέντρο βάρους μπορεί να χρειαστεί ελαφρώς μεγαλύτερη στάση για να έχει περισσότερη ευστάθεια.

β) Λυγίζουμε ελαφρώς τα γόνατα και πιέζουμε τα πόδια.

γ) Διατηρούμε τον κορμό σε ευθεία, χωρίς να καμπουριάζουμε και το σαγόνι ελαφρώς προς τα κάτω για να προφυλάσσει την ευαίσθητη μπροστινή περιοχή του λαιμού.

δ) Κατεβάζουμε τα χέρια μας με τις παλάμες να ακουμπούν στους μηρούς, σα να προσπαθούμε να τα βάλουμε στην τσέπη μας (χωρίς να λυγίζουμε τους αγκώνες και να ανεβοκατεβάζουμε τους βραχίονες). Ταυτόχρονα κατεβαίνει ολόκληρος ο κορμός καθώς πιέζουμε τα γόνατα ελαφρώς προς τα μέσα και προτάσσεται η λεκάνη ελαφρώς προς τα μπροστά. Έτσι δημιουργούμε με το σώμα μας μια «κουτάλα» έτοιμη να υποδεχτεί όσο το δυνατόν περισσότερο αέρα στα κατώτερα διαμερίσματα των πνευμόνων. Είναι σα να προσπαθούμε να αναπνεύσουμε με ολόκληρο το σώμα μας, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούμε όσο το δυνατόν περισσότερο χώρο για τα ευαίσθητα ζωτικά όργανα που βρίσκονται κάτω από το επίπεδο του θώρακα και δεν προφυλάσσονται από αυτόν.

ε) Τα χέρια περνάνε μπροστά από τους μηρούς και σφίγγουν σε γροθιές προς τα κάτω (χωρίς υπερβολές στην όλη κίνηση). Ταυτόχρονα ανασηκώνουμε ελαφρώς το στήθος καθώς ανοίγουμε όσο πιο πολύ μπορούμε για να φιλοξενήσουμε αρκετό αέρα και στο πάνω μέρος των πνευμόνων. Η κίνηση κορυφώνεται με το πλήρες σφίξιμο των δυο γροθιών μας στο ύψος της λεκάνης και στιγμιαία κάνουμε μια μικρή εκτόνωση της ενέργειας (Κίμε). **Εισπνέουμε από τη μύτη – εκπνέουμε από το στόμα.**

Σημείωση 3: Η αναπνοή – εισροή αέρα ξεκινάει με το κατέβασμα (βήμα Β) και συνεχίζεται μέχρι και το Βήμα Ε όπου και ολοκληρώνεται με την εκτόνωση της ενέργειας.

στ) Έχοντας γεμίσει με αέρα το σώμα μας, ανοίγουμε τις γροθιές μας και σπλίζουμε με ανοιχτές τις παλάμες (Νούκιτε) δίπλα στη ζώνη. Η παλάμες είναι κάθετες ως προς το έδαφος και ακουμπούν στο σώμα μας. Τραβάμε τους αγκώνες είναι προς τα μέσα για να ανοίξει περισσότερο το στήθος και να δεχθεί περισσότερο αέρα, τα δάχτυλα των χεριών κοιτάζουν μπροστά, ο αντίχειρας τραβιέται προς τα πίσω ώστε να τραβήξει τα νεύρα και να γίνει το Νούκιτε πιο συμπαγές, ο κορμός και ο αυχένας

βρίσκονται σε ευθεία, το σαγόνι έρχεται ελαφρώς προς τα κάτω, το βλέμμα διαπεραστικό κοιτάζει ευθεία μπροστά σα να υπάρχει αντίπαλος.

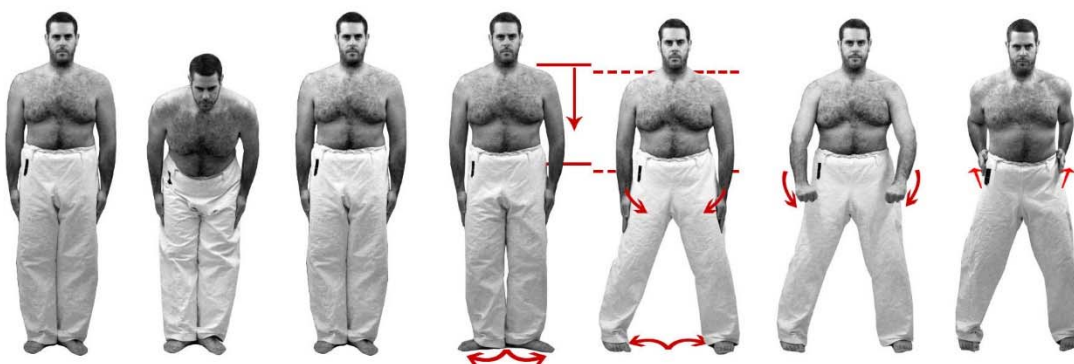
ζ) Κάνουμε ένα βήμα μπροστά (το Σάντσιν δύναται να ξεκινήσει τόσο με το αριστερό/Χιντάρι, όσο και με το δεξί πόδι/Μιγκί) και κλειδώνουμε σε στάση Σάντσιν.

η) Χτυπάμε και με τα δυο μας χέρια ευθεία μπροστά. Οι παλάμες είναι κάθετες και η επιφάνεια κρούσης είναι οι άκρες των δαχτύλων μας (με κύριες επιφάνειες κρούσης το δείκτη και το μέσο).

θ) Κλείνουμε τα δάχτυλα μας εν είδει γραπώματος σαν δυο σφιχτές γροθιές, τραβάμε τα χέρια μας προς τα πίσω (σα να προσπαθούμε να φέρουμε τον αντίπαλο κοντά) και μόλις οι αγκώνες φτάσουν μια γροθιά απόσταση από τον κορμό (10-12 εκατοστά) ανασηκώνουμε τις γροθιές μας ψηλά με τους πήχεις σε ημικυκλική διασταυρούμενη κίνηση. Ταυτόχρονα ανοίγουμε και πάλι το στήθος και ανασηκώνουμε ελαφρά τον κορμό.

Σημείωση 4: Θεωρητικά, το χτύπημα στα βήματα Η και Θ στοχεύει στη βουβωνική χώρα του αντιπάλου μας. Στην περιοχή αυτή είναι το κέντρο της δύναμης και της ενέργειας. Χτυπώντας εκεί σπάζουμε την ισορροπία του. Στη συνέχεια γραπώνουμε και ανασηκώνουμε τον αντίπαλο με αποτέλεσμα την πλήρη αποσταθεροποίησή του.

ι) Ανοίγουμε τα δάχτυλά μας στην ίδια ευθεία με την παλάμη και τον πήχη. Οι αγκώνες είναι ελαφρώς προς τα μέσα για να προφυλάσσουμε τα πλευρά μας και πάντα μια γροθιά απόσταση από τον κορμό. Η εσωτερική γωνία που σχηματίζει ο πήχης με το βραχίονα είναι περίπου 120 μοίρες.



Εικόνα 34. Το άνοιγμα του Σάντσιν.

Είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε με τη μάχη μας μέσω του Σάντσιν...

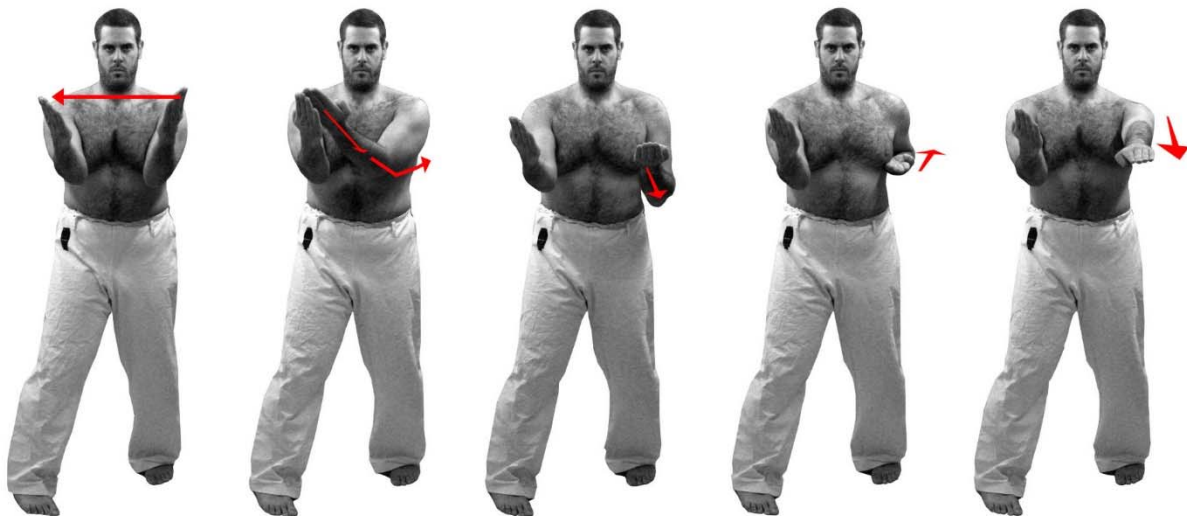
Χτυπήματα

Στο Σάντσιν Κάτα έχουμε δύο είδη χτυπημάτων, το **Νούκιτε** και το **Μπόσικεν**.

Νούκιτε

Το Νούκιτε (Εικόνα 35) οπλίζει πάντα με το χέρι που βρίσκεται στην πλευρά του πίσω ποδιού. Οι παλάμες κοιτάνε προς τα πάνω με μια ελαφρά κλίση προς τα μέσα. Τα δάχτυλα βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τις παλάμες και τους πήχεις. Οι αγκώνες κοιτάζουν προς τα κάτω, πλησιάζουν μεταξύ τους ώστε να κλείνουν και να προφυλάσσουν τα πλευρά. Οι απόσταση των αγκώνων από τον κορμό είναι περίπου μια γροθιά. Τα δυο μας χέρια με τα δάχτυλα σε έκταση σχηματίζουν ένα ανοιχτό “V” (ανοιχτό γιατί οι αγκώνες δεν εφάπτονται μεταξύ τους).

Σημείωση: Για τη σωστή και αποτελεσματική εκτέλεση του Νούκιτε είναι απαραίτητο να βρίσκεται σε ευθεία όλο το χέρι. Ένας εύκολος τρόπος για να ελέγχουμε αν ο πήχης είναι σε ευθεία με την παλάμη (τόσο κάθετα, όσο και οριζόντια) είναι να φέρνουμε τα τους πήχεις και τις παλάμες σε θέση ώστε να εφάπτονται από οι κάτω πλευρές τους, από τις άκρες των δαχτύλων μέχρι τους αγκώνες.



Εικόνα 35. Το βασικό χτύπημα στο Σάντσιν Κάτα, Νούκιτε.

Ας υποθέσουμε ότι θέλουμε να οπλίσουμε και να εκτελέσουμε ένα αριστερό Νούκιτε ...

α) Το αριστερό χέρι πλησιάζει το δεξί μέχρι το μεσαίο δάχτυλο του αριστερού χεριού να έρθει πάνω από το αντίστοιχο του δεξιού.

β) Το χέρι κινείται διαγώνια και σταδιακά, όσο ο αγκώνας κλείνει κατευθυνόμενος προς τα πίσω, η παλάμη έρχεται σε οριζόντια θέση. Σε όλη τη διάρκεια της κίνησης ο αγκώνας κοιτάζει προς τα κάτω.

γ) Η παλάμη έρχεται σε οριζόντια θέση δίπλα στο σώμα, στο ύψος του στήθους, με τον αγκώνα προς τα μέσα και το στήθος ανοιχτό – έχουμε πλέον οπλίσει.

Για να χτυπήσουμε, φορτίζουμε το χτύπημά μας με δύναμη που ξεκινάει από τα δάχτυλα των ποδιών περνάει μέσα από τους μηρούς και τους γοφούς, ανεβαίνει στον κορμό και εκφράζεται μέσα από την άκρη των δαχτύλων μας.

Τα βήματα του ευθέος χτυπήματος είναι τα εξής:

α) Η κίνηση ξεκινάει με την παλάμη προς τα πάνω. Η φορά του αγκώνα είναι προς το έδαφος.

β) Μόλις ο αγκώνας βγει έξω από την περιοχή που οριοθετείται από τον κορμό μας, η παλάμη με τα δάχτυλα σε ευθεία σταδιακά αρχίζει να περιστρέφεται επιταχυνόμενα ακολουθώντας μια σπειροειδή κίνηση μισής περιστροφής. Το δεξί χέρι περιστρέφεται αριστερόστροφα και το αριστερό δεξιόστροφα. Ομοίως, η ταχύτητα αυξάνεται σταδιακά μέχρι τη στιγμή της κρούσης, όπου και κορυφώνεται/εκτονώνεται το χτύπημα. Για να επιτευχθεί ένα αποτελεσματικό χτύπημα χρειάζεται εκρηκτική, επιταχυνόμενη και αβίαστη κίνηση, όπως συμβαίνει με ένα βέλος που οπλίζει και φεύγει από ένα τόξο. Η συνεχόμενη άσκηση δύναμης κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του χτυπήματος έχει αρνητική επίδραση στην αποτελεσματικότητά του και το καθιστά από χτύπημα, σπρώξιμο.

γ) Ολοκληρώνουμε το χτύπημα με την παλάμη να κοιτάζει στο έδαφος. Στο χτύπημα συμμετέχει όλο το σώμα. Δε χρειάζονται όμως υπερβολές στην κίνηση. Η ωμοπλάτη που υποστηρίζει το χτύπημα παραμένει σε, όσο το δυνατόν, σε πιο όρθια θέση για να έχει δύναμη.

Το χτύπημα χρειάζεται εκρηκτικότητα αλλά και έλεγχο. Είναι στιγμιαίο, στοχευμένο, και εκτελείται με τη μέγιστη δύναμη και ένταση.

δ) Μετά την κορύφωση του χτυπήματος, χαλαρώνουμε όλους τους μύες του χεριού με αποτέλεσμα να διπλώσει ελαφρά προς τα κάτω ο αγκώνας και η παλάμη, με τα δάχτυλα πάντα σε ευθεία, να εξακολουθήσει μια αντίστροφη πορεία από αυτή του χτυπήματος. Το χέρι στη συνέχεια επιστρέφει στην αρχική του θέση (αυτή που ορίζεται από τη στάση Σάντσιν Ντάτσι).

Σημείωση: Συχνά, οι ασκούμενοι έχουν την τάση, προκειμένου να υπερθεματίσουν, να στρέφουν τον κορμό προτάσσοντας τον αριστερό ώμο σε αριστερά, ή το δεξί σε αντίστοιχα δεξιά, χτυπήματα. Αντιστοίχως τραβάνε πίσω τον ώμο που οπλίζουν, πιστεύοντας ότι έτσι θα έχουν χώρο για μεγαλύτερη επιτάχυνση και δύναμη στο χτύπημα. Δεν ξεχνάμε πως ο κορμός και η λεκάνη κοιτάζουν πάντα μπροστά.

Μπόσικεν

Το «Μπόσικεν» είναι ένα χτύπημα που αναπαριστά «το χέρι του δράκου που κρατάει τη μπάλα». Είναι ένα αρκετά επικίνδυνο χτύπημα ανοιχτού χεριού. Στο Σάντσιν Κάτα χτυπάμε με διπλό Μπόσικεν (Μορότε Μπόσικεν). Το ένα χέρι χτυπά ψηλά στο ύψος της κλείδας και το άλλο χαμηλά στον κορμό, κάτω από το επίπεδο του θώρακα. Ο αντίχειρας είναι διπλωμένος μέσα στην παλάμη. Η εξωτερική πλευρά της άρθρωσης του αντίχειρα αποτελεί την επιφάνεια κρούσης.

Έστω ότι είμαστε σε αριστερή στάση (Χιντάρι Άσι Καμάε). Η τεχνική εκτελείται ως εξής:

Η στάση των χεριών

α) Το αριστερό χέρι (μπροστινό) είναι τεντωμένο διαγώνια προς τα κάτω με τον αγκώνα σε απόσταση μιας γροθιάς από τον κορμό. Η παλάμη είναι στραμμένη προς τα έξω (προς τα αριστερά) και τα δάχτυλα σε έκταση να κοιτάζουν προς τα κάτω και μπροστά από το αριστερό μας πόδι.

β) Το δεξί χέρι διπλώνει περίπου 90 μοίρες με την παλάμη να κοιτάει προς τα πάνω και τα δάχτυλα σε έκταση. Ο δεξιός αγκώνας κοιτάζει προς τα δεξιά χωρίς να ελέγχει του κορμού και έχει κι αυτός σχεδόν μία γροθιά απόσταση από τον κορμό. Τα δάχτυλα του δεξιού χεριού ακουμπάνε ελαφρά πάνω στην κλείδωση του αριστερού αγκώνα.

Η κίνηση μέχρι να οπλίσουμε

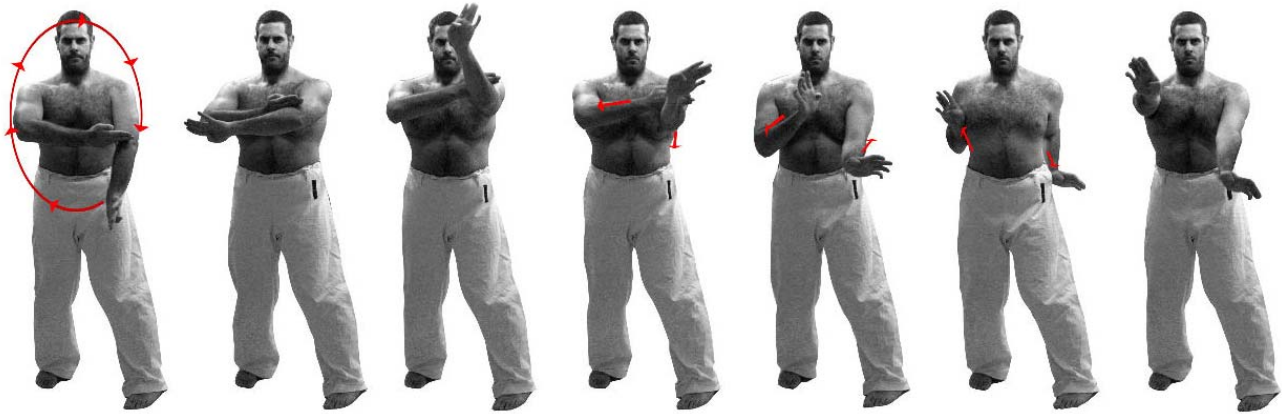
Για να οπλίσουμε, το αριστερό (μπροστινό) χέρι εκτελεί μια κυκλική κίνηση. Η κίνηση αυτή είναι κίνηση απόκρουσης και ξεκινά με την παλάμη να κοιτάει προς τα έξω. Το χέρι κινείται αριστερόστροφα ξεκινώντας από χαμηλά και στη συνέχεια ανεβαίνει κυκλικά προς τα πάνω με την παλάμη να οδηγεί την κίνηση. Η κορυφή του κύκλου είναι λίγο πάνω από το ύψος των ματιών μας κι όσο πλησιάζουμε στην κορυφή η παλάμη σιγά-σιγά αρχίζει να κοιτάζει μπροστά. Μόλις η παλάμη περάσει μπροστά από το μάτια μας ξεκινά η καθοδική της πορεία. Συνολικά πρέπει να διαγράψουμε μια έλλειψη με κλήση προς τα έξω. Η κίνηση αυτή του αριστερού χεριού μοιάζει με την κυκλική τεχνική άμυνας «Βα Ούκε/Μαουάσι Ούκε». Δε σταματά όμως στη θέση που σταματά το Βα Ούκε, αλλά έρχεται και οπλίζει Μπόσικεν δίπλα στη ζώνη με τα δάχτυλα να κοιτάζουν προς τα αριστερά. - *«Το χέρι που ξεκινάει από κάτω, καταλήγει κάτω»*

Το δεξί χέρι ακολουθεί την κίνηση του αριστερού, ασκώντας έναν υποστηρικτικό ρόλο. Μόλις το αριστερό χέρι αρχίσει να κατεβαίνει (στο τελευταίο 1/3 της ελλειψοειδούς κίνησης), το δεξί αρχίζει να γλιστράει, οπισθοχωρώντας στροφικά μέχρι και η δεύτερη παλάμη να φτάσει να κοιτάζει μπροστά για να είναι σε θέση να οπλίζει Μπόσικεν στο ύψος του στήθους. Τα δάχτυλα, λόγω της στροφικής αυτής κίνησης, κοιτάζουν ψηλά. - *«Το χέρι που ξεκινάει από πάνω, καταλήγει πάνω»*

Το διπλό χτύπημα «Μορότε Μπόσικεν» και η ολοκλήρωση της τεχνικής

Έχουμε σπλίσει τα δυο μας χέρια. Το μπροστινό χέρι (η πλευρά του μπροστινού ποδιού) στο ύψος της μέσης μας, εφάπτεται στη ζώνη με τα δάχτυλα στραμμένα στο πλάι και το πίσω χέρι στο στήθος με δάχτυλα να κοιτάζουν ψηλά. Εκτελούμε το διπλό χτύπημα ευθεία μπροστά. Το πάνω χέρι κατευθύνεται στην περιοχή της κλείδας ή τα μπροστινά νεύρα του ώμου και το κάτω στο κάτω μέρος του θώρακα.

Τα χέρια μας θα φτάσουν σε πλήρη έκταση ακολουθώντας μια επιταχυνόμενη τροχιά από μέσα προς τα έξω. Εκτελούμε το χτύπημα όσο πιο εκρηκτικά μπορούμε και έπειτα εκτονώνουμε χαλαρώνοντας τους μυς των χεριών με αποτέλεσμα να λυγίσουν ελαφρώς οι αγκώνες και να επιστρέψουν στο σημείο που να προφυλάσσουν τα πλευρά μας (στάση του Σάντσιν).



Εικόνα 36. Το χτύπημα Μορότε (διπλό) Μπόσικεν

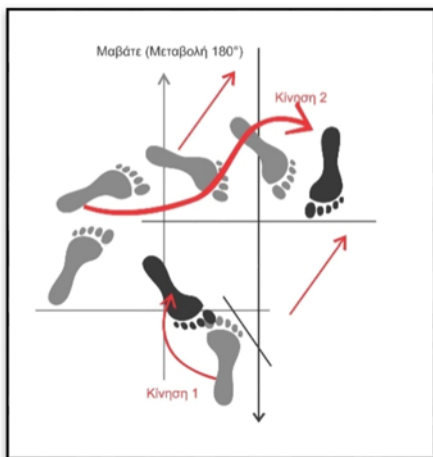
Σημείωση: Στο Ουέτσι Ρύου, το Μπόσικεν είναι ένα από τα χτυπήματα ανοιχτού χεριού. Εκτός των σημείων που μαθαίνουμε στο Κάτα, το Μπόσικεν μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα σημεία του κορμού, στο κεφάλι και το λαιμό του αντιπάλου. Ταυτόχρονα, λόγω της θέσης των δαχτύλων, μπορούμε να το εκμεταλλευτούμε και για να γραπώσουμε τον αντίπαλο μετά το χτύπημα. Πρόκειται για ένα αρκετά επικίνδυνο χτύπημα και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην εξάσκησή πάνω σε πραγματικό παρτενέρ.

Περιστροφές

*Σημείωση: Οι περιστροφές, με τον τρόπο που περιγράφονται παρακάτω αφορούν σε Σάντσιν Κάτα με άνοιγμα στο **δεξί (Μιγκί) πόδι**. Στο αριστερό άνοιγμα όλες οι κινήσεις εκτελούνται αντίστροφα.*

Μεταβολή 180 μοιρών (Μαουάτε)

Με βάση τη σειρά εκτέλεσης, στο Σάντσιν Κάτα καλούμαστε πρώτα να κάνουμε μεταβολή (Μαουάτε). Για να στρέψουμε στις 180 μοίρες, ώστε να αντιμετωπίσουμε έναν αντίπαλο που έρχεται από πίσω ακολουθούμε την εξής διαδικασία (για αριστερή στάση – Χιντάρι Άσι):



Εικόνα 37. Οι κινήσεις των ποδιών κατά τη μεταβολή (Μαουάτε).

α) Στρέφουμε το κεφάλι πάνω από το δεξί ώμο (στην πλευρά του πίσω ποδιού) και με την άκρη του ματιού μας ελέγχουμε το χώρο πίσω μας.

β) Συγχρόνως, σηκώνουμε ελαφρά τη φτέρνα του δεξιού ποδιού και με άξονα τη βάση του μεγάλου δακτύλου περιστρέφουμε τη φτέρνα προς τα μέσα περίπου 120 μοίρες (ανάλογα με την ευλυγισία του ποδιού μας καθώς δεν θέλουμε ποτέ να καταπονούμε το σώμα μας με ακραίες στρεβλώσεις). Σταδιακά περιστρέφουμε και τον κορμό. Πατάμε το δεξί πόδι που μετά την ολοκλήρωση της μεταβολής θα είναι πλέον το μπροστινό μας. Όλη η κίνηση οδηγείται από τη λεκάνη, με τον κορμό να περιστρέφεται ολόκληρος.

γ) Το αριστερό πόδι διαγράφει μια ημικυκλική κίνηση από μέσα προς τα έξω. Η κορυφή του ημικυκλίου είναι το σημείο που πλησιάζουν περισσότερο τα δύο πόδια.

δ) Ταυτόχρονα, ενώ αρχίζει να απομακρύνεται προς τα πίσω το αριστερό πόδι, ολοκληρώνουμε και την περιστροφή του κορμού μας. Ολοκληρώνουμε την περιστροφή 180 μοιρών (Μαουάτε).

Σημείωση 1: Ακολουθούμε την αντίθετη διαδικασία για δεξιά στάση (Μιγκί Άσι).

Σημείωση 2: Με την ολοκλήρωση της μεταβολής θα πρέπει να κλειδώσουμε και πάλι τη θέση μας σε στάση Σάντσιν με μοιρασμένο το βάρος του σώματος στα δυο μας πόδια. Ο κορμός και η λεκάνη κοιτάζουν ευθεία προς την κατεύθυνση της κίνησης και το κεφάλι παραμένει στο ίδιο ύψος στον οριζόντιο άξονα χωρίς να ανεβοκατεβαίνει κατά τη διάρκεια της μετατόπισής μας.

Η περιστροφή 180 μοιρών (Μαουάτε) στο Ουέτσι Ρύου εκτελείται με αυτό τον τρόπο για δυο λόγους:

1) Μας βοηθάει να βγαίνουμε εκτός της ευθείας επίθεσης του αντιπάλου που έρχεται από πίσω, καθώς κάνουμε ένα είδος «πίβοτ» αλλάζοντας το μπροστινό πόδι. Επιτυγχάνουμε έτσι τη μετατόπιση του κυρίου όγκου του σώματός μας δεξιά ή αριστερά (αναλόγως ποιο πόδι έχουμε πίσω).

2) Επειδή ακριβώς το πίσω πόδι γίνεται μπροστινό η πλάτη μας που είναι πάντα περίπου στην ευθεία του πίσω ποδιού (στον κάθετο άξονα) θα έρθει πάνω από το πίσω πόδι, δίνοντάς μας περίπου μισό μέτρο χώρο – απόσταση από τον επιτιθέμενο αντίπαλο.

(βλ. Εικόνα 38)



Εικόνα 38. Η περιστροφή 180° (Μαουάτε).

Απλό σύρσιμο μπροστά – πίσω (Γιόρι Άσι – Τσούκι Άσι)

Για να μετακινηθούμε μπροστά - πίσω, πέρα από το βηματισμό μπορούμε να κάνουμε και σύρσιμο. Το σύρσιμο προς τα μπροστά ονομάζεται «Γιόρι Άσι» και προς τα πίσω «Τσούκι Άσι».

Για να κάνουμε σύρσιμο προς τα μπροστά:

α) Σηκώνουμε ελαφρά τα δάχτυλα του μπροστινού ποδιού για να μη κινδυνεύουμε να κολλήσει το πόδι μας κάτω και φορτίζουμε με δύναμη το πίσω πόδι.

β) Σηκώνουμε ελαφρά το μπροστινό πόδι από το έδαφος, δίνοντας ώθηση προς τα μπροστά με το πίσω.

γ) Το πίσω πόδι ακολουθεί συνολικά την κίνηση με αποτέλεσμα στο τέλος να καταλήγουμε πάλι σε στάση Σάντσιν, χωρίς να μεταβάλλεται η θέση και η απόσταση των ποδιών μας.

Για να κάνουμε σύρσιμο προς τα πίσω:

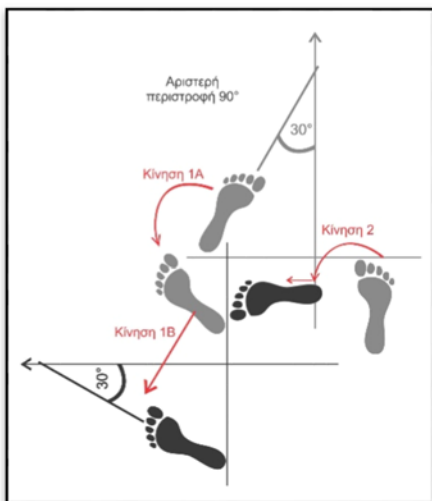
α) Σηκώνουμε ελαφρά τη φτέρνα και φορτίζουμε με δύναμη το μπροστινό πόδι.

β) Σηκώνουμε ελαφρά τη φτέρνα από το έδαφος, δίνοντας ώθηση προς τα πίσω με το μπροστινό πόδι.

γ) Το μπροστινό πόδι ακολουθεί συνολικά την κίνηση με αποτέλεσμα στο τέλος να καταλήγουμε πάλι σε στάση Σάντσιν, χωρίς να μεταβάλλεται η θέση και η απόσταση των ποδιών μας.

Σημείωση: Η κίνηση του συρσίματος γίνεται διατηρώντας κοντινή την απόσταση του ποδιού που σηκώνεται με το έδαφος. Χρειάζεται να παραμένουμε σε καλή επαφή με τη γη (πηγή της ενέργειάς μας) κι όχι να κάνουμε άλματα, έστω και μικρά, προς τα μπροστά ή προς τα πίσω. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι η ιδανική απόσταση του πέλματος από το έδαφος χρειάζεται να είναι τόση όσο να μπορεί να χωρέσει ανάμεσα ένα φύλλο από ριζόχαρτο. Αυτή η αρχή διέπει όλες τις κινήσεις/μετατοπίσεις των ποδιών στο Σάντσιν και όλα τα υπόλοιπα Κάτα στο Ουέτσι Ρύου.

1^η Περιστροφή 90 μοιρών για Μπόσικεν* αριστερά



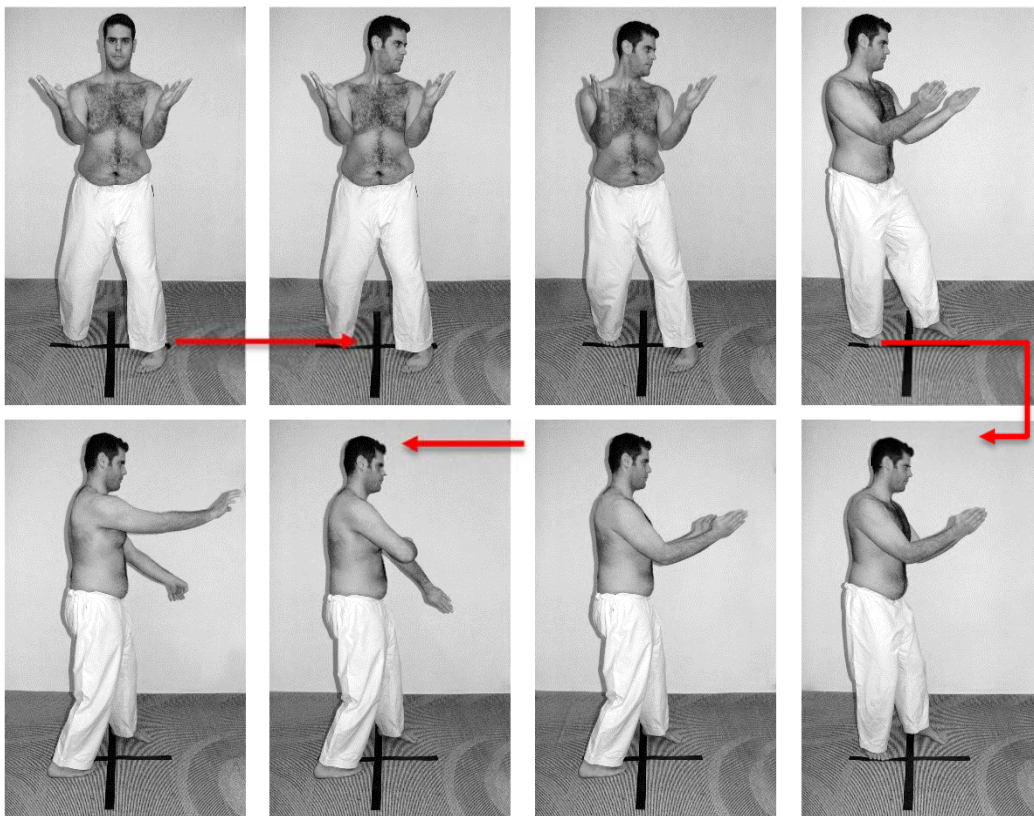
Εικόνα 39. Οι κινήσεις των ποδιών κατά την πρώτη περιστροφή.

Στο Σάντσιν Κάτα, με βάση τη σειρά εκτέλεσης των τεχνικών, η πρώτη περιστροφή γίνεται με το μπροστινό πόδι. Ας υποθέσουμε πως είμαστε σε αριστερή στάση (Χιντάρι Σάντσιν Ντάτσι), έτοιμοι να ξεκινήσουμε τις περιστροφές. Για να αλλάξουμε κατεύθυνση 90 μοίρες προς τα αριστερά:

α) Στρέφουμε το κεφάλι προς τα αριστερά και με την άκρη του ματιού μας ελέγχουμε την περιοχή.

β) Σηκώνουμε ελαφρά τα δάχτυλα του μπροστινού ποδιού για να μη κινδυνεύουμε να κολλήσει το πόδι μας κάτω και με βάρος στη βάση του μεγάλου δαχτύλου δημιουργούμε άξονα και στρέφουμε τη φτέρνα του πίσω (δεξιού) ποδιού προς τα έξω.

γ) Ταυτόχρονα, πλησιάζουμε το μπροστινό (αριστερό) πόδι προς το πίσω, στρέφουμε τη λεκάνη και τον κορμό μας 90 μοίρες προς τα αριστερά και κάνουμε σύρσιμο με το αριστερό πόδι προς τα μπροστά στη νέα κατεύθυνση μέχρι να έρθουμε και να «κλειδώσουμε» σε θέση Σάντσιν.



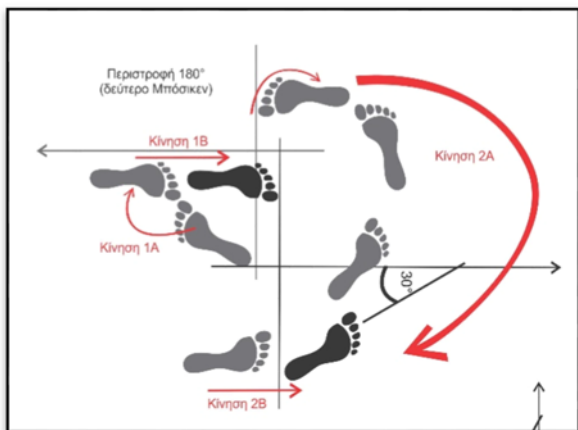
Εικόνα 40. Η πρώτη πλευρική μετατόπιση και εκτέλεση του Μπόσικεν.

* Περισσότερες πληροφορίες για το Μπόσικεν δίνονται στην ενότητα «Χτυπήματα χεριών»

2^η Περιστροφή 180 μοιρών για Μπόσικεν δεξιά (αλλαγή κατεύθυνσης)

Για να εκτελέσουμε το δεύτερο Μπόσικεν στα δεξιά προς τη φορά εκκίνησης και τερματισμού του Κάτα κάνουμε μια περιστροφή 180 μοιρών (διαφορετική από το «Μαουάτε» που περιγράφεται παραπάνω).

Η διαδικασία περιστροφής έχει ως εξής:



Εικόνα 41. Οι κινήσεις των ποδιών κατά τη δεύτερη περιστροφή.

α) Στρέφουμε το κεφάλι πάνω από το δεξί ώμο και με την άκρη του ματιού ελέγχουμε την περιοχή πίσω μας (όπως ακριβώς και στο «Μαουάτε»)

β) Ταυτόχρονα, σηκώνουμε ελαφρά τα δάχτυλα του μπροστινού ποδιού (για να μη κινδυνεύουμε να κολλήσει το πόδι μας κάτω) και με βάρος στη βάση του μεγάλου δαχτύλου δημιουργούμε άξονα στρέφοντας τη φτέρνα του μπροστινού (αριστερού) ποδιού προς τα έξω (περίπου 90 μοίρες).

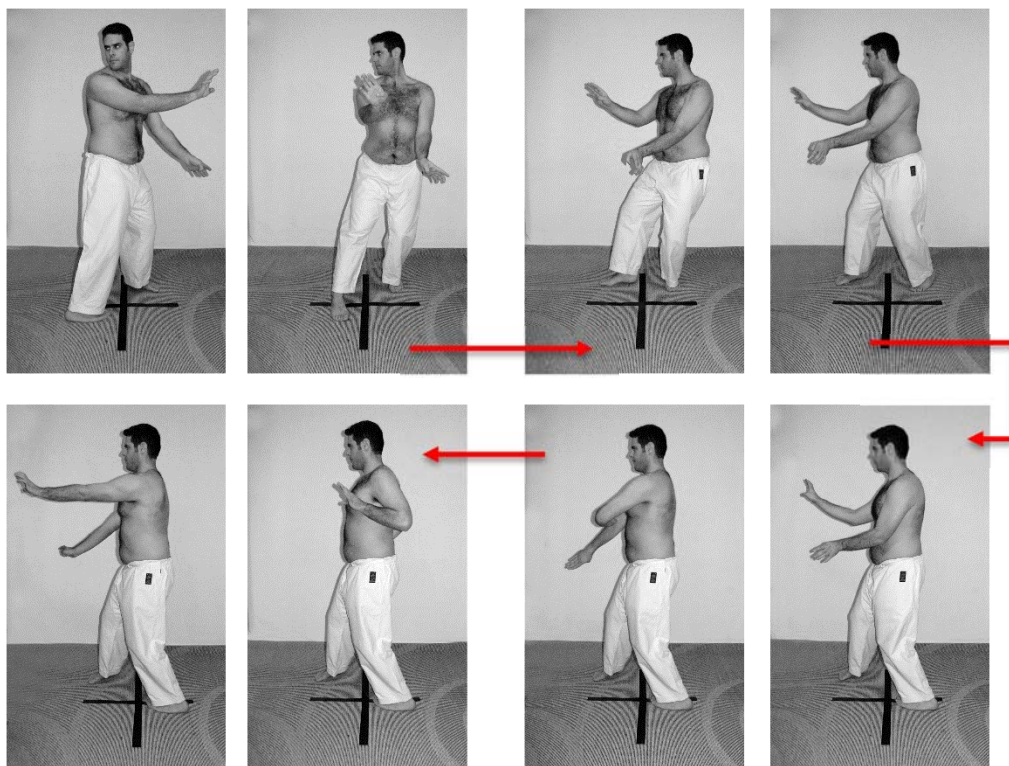
γ) Πλησιάζουμε το πίσω (δεξί) πόδι στο μπροστινό περιστρέφοντας τη φτέρνα προς τα μέσα ώστε τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού (που πλέον θα είναι το μπροστινό μας πόδι) να κοιτάζουν προς τη νέα κατεύθυνσή μας με 30 μοίρες κλίση προς τα έξω (μύτη μέσα – φτέρνα έξω). Ταυτόχρονα το πόδι κινείται σε μια ημικυκλική δεξιόστροφη τροχιά.

δ) Καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης αυτής το αριστερό πόδι συνεχίζει να περιστρέφεται μέχρι τα δάχτυλα να κοιτάζουν ευθεία στην κατεύθυνση της κίνησης.

ε) Αν όλα έχουν εκτελεστεί σωστά μέχρι εδώ θα πρέπει:

- ο Ο κορμός και η λεκάνη να έχουν περιστραφεί 180 μοίρες
- ο Το δεξί, και πλέον μπροστινό πόδι, να κοιτάζει προς τη νέα κατεύθυνση με 30 μοίρες κλίση προς τα έξω
- ο Το πίσω πόδι (αριστερό) να κοιτάζει ευθεία μπροστά
- ο Το βάρος να έχει ελαφρώς μετατοπιστεί στο αριστερό πόδι (χωρίς να γίνεται τόσο έντονα που η στάση να μοιάζει με στάση «γάτας»/ «Νέκο Άσι»)

στ) Κάνουμε σύρσιμο με το δεξί (μπροστινό) πόδι προς τα μπροστά και μεταφέρουμε όλο το σώμα μας μαζί με το αριστερό (πίσω) πόδι για να ολοκληρώσουμε την κίνηση. «Κλειδώνουμε» και πάλι σε θέση Σάντσιν.

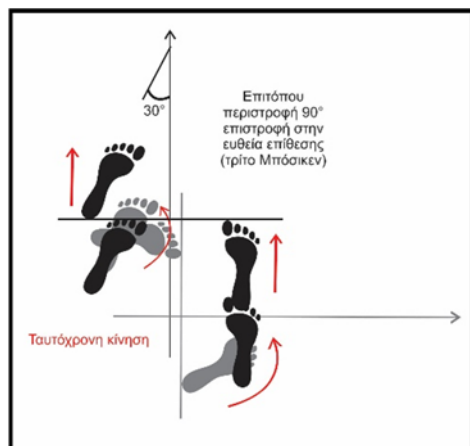


Εικόνα 42. Η δεύτερη μετατόπιση (περιστροφή 180°) και η εκτέλεση του διπλού Μπόσικεν.

3^η Περιστροφή 90 μοίρες για «Μπόσικεν» μπροστά (επιστροφή στην αρχική θέση)

Το τελευταίο «Μπόσικεν» εκτελείται μπροστά, επιστρέφουμε δηλαδή στην ευθεία έναρξης και ολοκλήρωσης του Κάτα.

Για να στρέψουμε μπροστά:



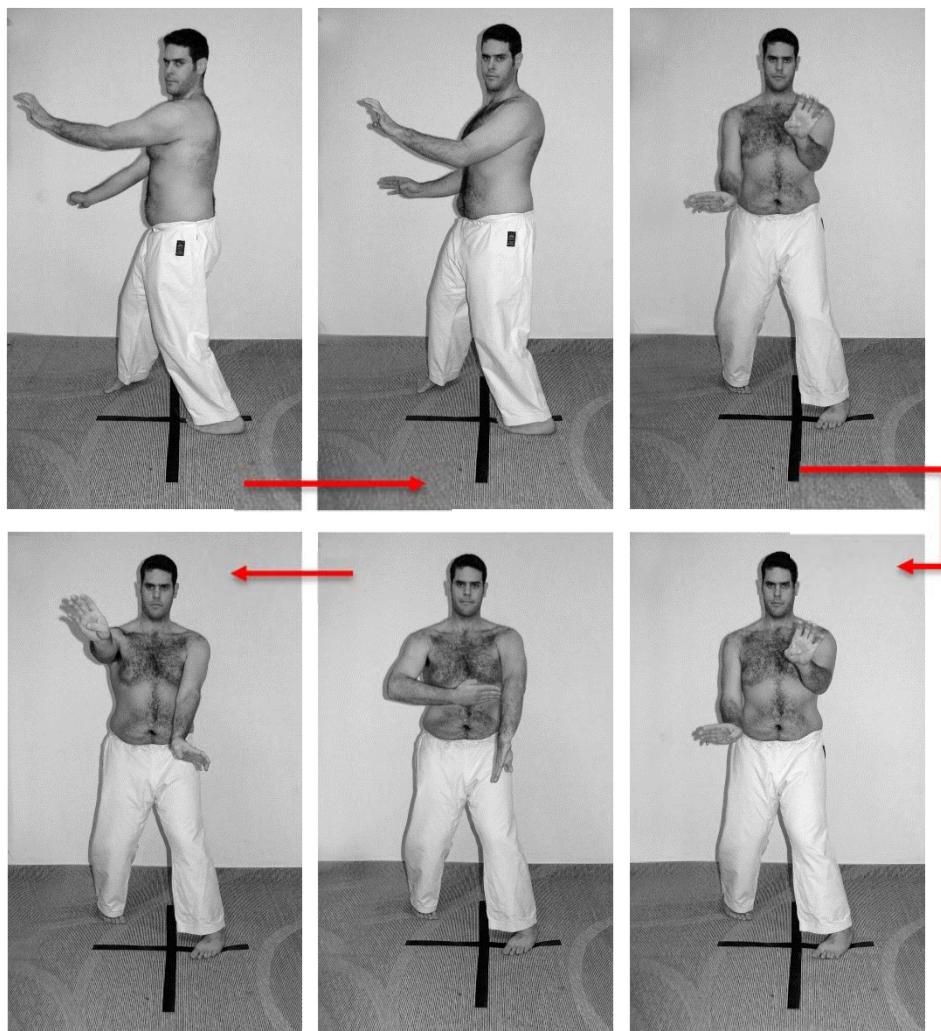
Εικόνα 43. Οι κινήσεις των ποδιών κατά την τελευταία περιστροφή (90°) στον αρχικό άξονα και το σύρσιμο μπροστά.

α) Στρέφουμε το κεφάλι προς τα αριστερά και με την άκρη του ματιού ελέγχουμε την περιοχή.

β) Σηκώνουμε ελαφρά τα δάχτυλα του πίσω ποδιού (αριστερό) για να μη κινδυνεύουμε να κολλήσει το πόδι μας κάτω και με βάρος στη βάση του μεγάλου δαχτύλου δημιουργούμε άξονα και στρέφουμε τη φτέρνα προς τα δεξιά, για να έρθει το πόδι στη νέα κατεύθυνση της κίνησης.

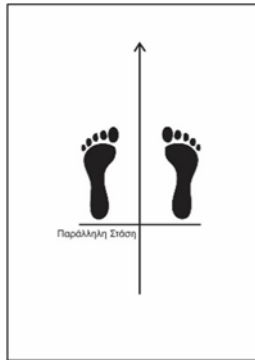
γ) Ταυτόχρονα στρέφουμε το μπροστινό (δεξιό) πόδι με τον ίδιο τρόπο επίσης προς τα δεξιά κι έτσι πετυχαίνουμε μια επί τόπου περιστροφή 90 μοιρών, επιστρέφοντας στην αρχική ευθεία κίνησης.

δ) Κάνουμε σύρσιμο με το αριστερό πόδι προς τα μπροστά και «κλειδώνουμε» τη θέση Σάντσιν.



Εικόνα 44. Τελευταία περιστροφή 90°, επιστροφή στον αρχικό άξονα της κίνησης και εκτέλεση του τελευταίου διπλού Μπόσικεν.

Στάση κλειστής πύλης

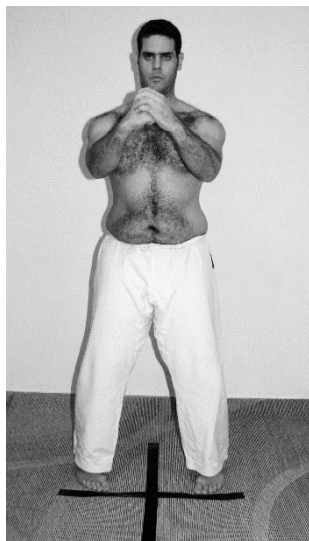


Εικόνα 45. Η θέσεις των ποδιών κατά την ολοκλήρωση του Κάτα.

Ολοκληρώνουμε το Σάντσιν. Έχουμε εκτελέσει και το τελευταίο διπλό Μπόσικεν επιστρέφοντας στην ευθεία εκκίνησης του Κάτα. Φέρνουμε τα πόδια σε παράλληλη θέση.

Καλύπτουμε (αγκαλιάζουμε) τη δεξιά μας γροθιά με το αριστερό μας χέρι. Ο αριστερός αντίχειρας «φωλιάζει» στην κυκλική περιοχή που δημιουργείται από τον αντίχειρα και το δείκτη στο πάνω μέρος της δεξιάς γροθιάς. Το σύμπλεγμα των χεριών μας είναι περίπου στο ύψος του σαγονιού μας.

Οι πήχεις δημιουργούν γωνία περίπου 120 μοιρών με τους βραχίονες. Οι αγκώνες είναι μέσα προφυλάσσοντας τα πλευρά (στάση Σάντσιν). Τα χέρια μας είναι σε απόλυτη ευθεία με τους πήχεις, χωρίς να λυγίζουν οι καρποί μας προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.



Εικόνα 46. Η στάση "Κλειστής Πύλης"

Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και η λεκάνη προτάσσεται ελαφρώς μπροστά. Η σπονδυλική στήλη είναι ευθεία και το σαγόνι ελαφρώς προς τα κάτω προφυλάσσει το λαιμό.

Με τη γλώσσα κολλημένη στον ουρανίσκο φορτίζουμε όλους τους μυς του σώματός μας και κάνουμε μια ισχυρή εκπνοή εκτονώνοντας τον αέρα που κρατούσαμε χαμηλά καθ' όλη τη διάρκεια του Κάτα (πρόκειται για τον αέρα που πήραμε στο άνοιγμα του Σάντσιν). Δεν αφήνουμε όλο τον αέρα να φύγει, αλλά περίπου το 75-80% του (η μάχη δεν τελειώνει πριν την υπόκλιση – «Ρέι»).

Ο χρόνος που χρειάζεται για να κατανοήσουμε σε βάθος το Σάντσιν Κάτα είναι αντιστρόφως ανάλογος με το χρόνο που χρειάζεται για να φανούν τα πρακτικά του αποτελέσματα πάνω μας. Το Ουέτσι Ρύου είναι ένα από τα πρακτικότερα και αμεσότερα στυλ Καράτε της Οκινάουα. Οι τεχνικές αυτοάμυνας και σκληραγωγίας κάνουν εμφανή την επίδρασή τους πάνω στον ασκούμενο αρκετά σύντομα καθιστώντας τον ικανό να αντεπεξέλθει με επιτυχία σε καταστάσεις που απειλούν τη ζωή και/η τη σωματική του ακεραιότητα. Η ανακάλυψη της ομορφιάς και του βάθους της τέχνης όμως προϋποθέτει χρόνο και αναρίθμητες επαναλήψεις. Καλή επιτυχία στην περιήγησή σας στον κόσμο των πολεμικών τεχνών...

A.T.

Ευχαριστίες:

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τη Δασκάλα Αικατερίνη Λουκοπούλου για τις διορθώσεις, τις συμβουλές και τις επισημάνσεις που συνέβαλαν τα μέγιστα στην τελειοποίηση του παρόντος οδηγού. Θέλω επίσης να την ευχαριστήσω, και δημόσια, για τη συνολική διδασκαλία και επιρροή της όλα αυτά τα χρόνια που έχω τη χαρά να τη γνωρίζω και να ασκούμαι μαζί της.

Θα ήταν παράληψή μου να μην ευχαριστήσω το Δάσκαλο Βλάντιμιρ Πόποβιτς, αρχηγό του Οκικουκάι Σερβίας, για τις συμβουλές, τη διδασκαλία και την υποστήριξή του τα τελευταία χρόνια, καθώς και για τις συμβουλές και διορθώσεις του στα σχήματα του παρόντος οδηγού.

Θα ήθελα, επίσης, να ευχαριστήσω το Δάσκαλο Μιχάλη Γρηγόρη για τη διατήρηση του Ελληνικού Αρχηγείου του Οκικουκάι Ουέτσι Ρύου, μέσω του οποίου είχα την ευκαιρία να έρθω σε επαφή με το παραδοσιακό Καράτε της Οκινάουα.

Οφείλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στη Γεωργία Ρυμενίδη για τη βοήθειά της στη λήψη των φωτογραφιών που χρησιμοποιήθηκαν στο παρόν έγγραφο και τη συνολική υποστήριξή της.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω να πω, τέλος, στους ανθρώπους με τους οποίους είχα τη χαρά να γνωριστώ λόγω του κοινού ενδιαφέροντος για τις πολεμικές τέχνες, πράγμα το οποίο μας επέτρεψε να επηρεάσουμε θετικά ο ένας τη ζωή του άλλου, μέσω της συνύπαρξης στο Ντότζο, της κοινής εξάσκησης και της ανταλλαγής γνώσεων και ιδεών, καθώς επίσης και σε όλα τα άτομα του στενού μου οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος για τη συνολική βοήθεια και υποστήριξη που μου έχουν προσφέρει μέχρι σήμερα, προκειμένου να μπορώ να συνεχίσω την εξάσκηση.

Το παρόν πόνημα προσφέρεται δωρεάν. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση με αναφορά πηγής.