

KYOKUSHIN KARATE

antrenament de luptă cu
Nicolae Stoian & Ionuț Stancu

Este vorba de o **înlanțuire de tehnici, blocaje și contraatacuri realiste** ce ne pot ajuta să ne descurcăm bine într-o situație de luptă.



Nicolae Stoian

Campion European Kyokushin Karate

nicu_stoian@yahoo.com

În urma experienței acumulate în mulți ani de competiție la toate nivelele, Nicolae Stoian și Ionuț Stancu vă vor prezenta câteva tehnici pe care le putem folosi cu eficacitate într-o luptă full-contact.

Bineînțeles că aceste tehnici sunt niște posibile variante într-o situație de luptă, dar putem folosi și alte tehnici în funcție de fiecare situație în parte. Fiecare

luptă sau situație o tratăm diferit și e bine să ne adaptăm la situație, adversar sau conjunctură. De fiecare dată e bine să ne punem în valoare tehnicile preferate și să încercăm pe cât posibil să "aducem" lupta către tactica care ne avantajează,

sau cel puțin să nu-i punem în valoare calitățile adversarului. Toate aceste situații de luptă trebuie

antrenate până devin automatism. În luptă aceste tehnici trebuie să devină reflex pentru a avea timpul necesar de reacție.

Din KUMITE DACHI - poziție de luptă, Nicu atacă cu piciorul drept din spate MAWASHI GERI GEDAN - lovitură circulară de picior la nivelul coapsei. Ionuț blochează pe tibie, ridicând genunchiul SUNE UKE

cu piciorul stâng. Apoi contraatacă **GYAKU TSUKI CHUDAN**

- lovitura directă de braț la nivelul mediu, urmat de **MAWASHI GERI JODAN MAE ASHI** - lovitura circulară de picior la nivelul capului cu piciorul stâng din față.

Nicu blochează și contraatacă **USHIRO GERI CHUDAN**

- lovitura directă prin întoarcere la nivelul mediu, după

care lovește **MAWASHI GERI CHUDAN** - lovitura medie circulară cu piciorul stâng.



KUMITE DACHI - POZITIE DE LUPTĂ

MAWASHI GERI GEDAN CU BLOCAJ PE TIBIE



CONTRAATAC GYAKU TSUKI CHUDAN

MAWASHI GERI JODAN CU BLOCAJ





**PIVOTARE
PREGATITOARE
PENTRU USHIRO
GERI**

**USHIRO GERI
CHUDAN**



**GARDĂ INVERSĂ
DUPĂ USHIRO
GERI**

**MAWASHI
GERI CHUDAN
CU PICIORUL
STÂNG**



NU ÎNSEAMNĂ CĂ TRIȘEZI. PENTRU CĂ NICI SĂ ÎMBĂTRÂNEȘTI NU E CINSTIT.

Folosește Suplimentele Nutritive cu Formula Anti-Aging de la Optimum Nutrition!



- optimizează metabolismul
- măresc rezistența la efort
- favorizează refacerea mușchilor
- te mențin tânăr la orice vârstă

OPTIMUM **ON** NUTRITION

www.optimumnutrition.ro

Nu se recomandă administrarea suplimentelor nutritive în vederea tratării sau vindecării unor afecțiuni.