

*Nicolae Stoian*

Campion European Kyokushin Karate

nicu_stoian@yahoo.com

Cât de importante sunt lecțiile de **Self Defense pentru femei**, toată lumea știe. ○ femeie independentă trebuie să aibă siguranță de sine.

We all know how important **the lessons of Self-Defense** are for women. An independent woman must have self-confidence.

SELF DEFENSE WITH DANA SĂVUICĂ

Autoapărare cu Dana Săvuică

Antrenamentele de arte marțiale, în general, îți dau această încredere care te ajută atât într-o situație în care trebuie să te aperi împotriva unui atac, cât și în orice alte activități din viața de zi cu zi. Dana Savuică consideră că aceste antrenamente sunt foarte dinamice și complexe, având un efect bun atât asupra corpului cât și a psihicului. Foarte multe exerciții întâlnite în antrenamentele de gimnastica aerobică modernă sunt inspirate din artele marțiale. Tehnicile pe care le veți vedea prezentate împreună cu Dana sunt foarte realiste și ușor de învățat. Sunt tehnici puternice care au ca scop scoaterea din luptă a adversarului.

Generally speaking, martial arts training give you the confidence that helps you defend against an attack, as in any daily activities.

Dana Savuica considers these trainings as very dynamics and complex, and with a strong effect on the body and mind. Many exercises in fitness gymnastics today come from the martial arts.

The techniques that will be described bellow for Dana are very realistic and easy to learn.

These are strong techniques and their purpose is to eliminate the opponent.



Uppercut la corp / Body uppercut

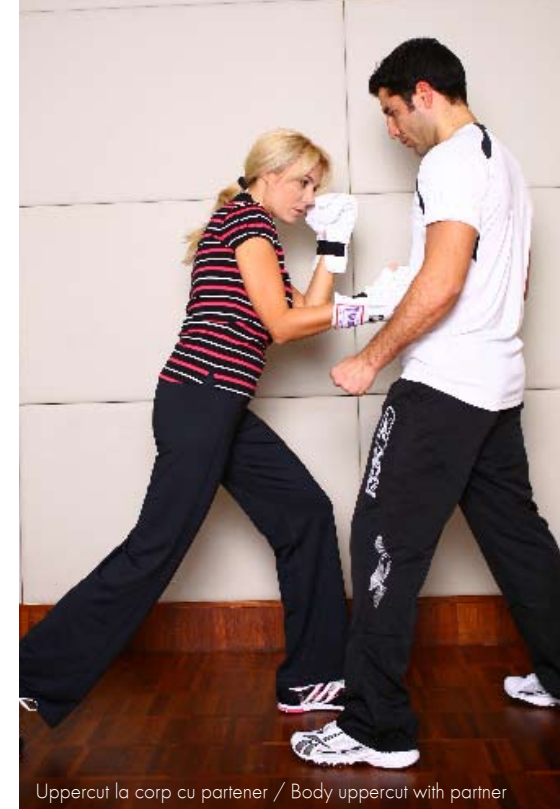
UPPERCUT-UL LA CORP

Este o tehnică de braț foarte des folosită în toate variantele de sport de contact. Se lovește din poziția de luptă de bază de la o distanță mică față de adversar. Poziția inițială a brațului care lovește este "în gardă", la nivelul bărbiei. Brațul coboară către abdomenul adversarului, având pumnul strâns cu palma orientată în sus. Contactul se face cu cele două monturi corespunzătoare degetelor arătător și mijlociu. Se folosește forța întregului lanț muscular creat prin împingerea în sol a piciorului, întinderea genunchiului, răsucirea șoldului, a umărului și, în final, încordarea brațului cu strângerea pumnului. După răsucirea către înainte în momentul lovirii se realizează revenirea la poziția inițială pentru a pregăti corpul pentru următoarea tehnică.

THE BODY UPPERCUT

The Uppercut is an arm-technique, often used in all forms of contact sports. You hit from the base position of fight while you're at a small distance from your opponent. The initial position of the hitting arm is „on guard”, at chin level. The arm lowers towards the abdomen of the opponent, having the fist tightened with the palm pointing upwards.

The contact is made with the two knuckles corresponding to the forefinger and middle finger. The entire force of the whole muscular mass is used while pushing the foot into ground, expending the knee, spinning the hip and the shoulder, and finally tensing the arm in clenching the fist. After spinning forward during the hit you come back to the initial position in order to prepare the body for the next technique.



Uppercut la corp cu partener / Body uppercut with partner



Uppercut la sac / Punching - bag uppercut



Croșeu / Hook

CROȘEUL

Croșeul este o tehnică foarte puternică de braț. Din poziția inițială cu mâinile în gardă, se ridică mai întâi cotul, apoi se răsucesce întregul corp către înainte având cotul îndoit, lovindu-se adversarul din lateral. Brațul celălalt este în gardă, asigurând o bună apărare pe durata execuției.

THE HOOK

The Hook is a very powerful arm-technique. From the initial position with the arms on guard, first you lift the elbow, then you spin the whole body forward keeping the elbow bend, and you hit the opponent from sideways. The other arm is on guard assuring a good defence during the exercise.



Croșeu la sac / Hook at the punching bag



Croșeu cu partener / Hook with partner

