

תרגילים נגד בעיטות (9)

1. הגנות מבעיטות ישרות (מאי-גארי) (8) –

הערה: כל התרגילים עם בלימה פנימית עובדים גם נגד בעיטה מהצד בסגנון מוואשי-גארי

- בלימה חיצונית, תפיסת הרגל וזריקת היריב אחורה
- בלימה חיצונית, תפיסה והרמת הרגל
- בלימה חיצונית, תפיסת רגל כשהיד השניה תופסת את הדש ואני מטטה את הרגל שעל הקרקע (ניתן גם להרים אותו על הברך ולהפיל אותו)
- בלימה חיצונית או פנימית + מרפק לשבירת הברך
- בלימה חיצונית עם יד רחוקה, סיבוב למכת מרפק לגב + לקיחת צוואר היריב והטלה על הרגל.
- בלימה פנימית לתפיסת הרגל כשהיד השניה תופסת בדש ואני מטיל בסגנון או-סוטו-גארי פנימי.
- בלימה פנימית לתפיסת הרגל כשהיד השניה תופסת בדש ואני מטיל בסגנון היזה-גורומה.
- בלימה פנימית, תפיסת הרגל ומכת מרפק עם היד הנגדית. המרפק מפעילה לחץ מבחוץ פנימה עם צעד אחורה להורדת היריב לרצפה. סיום עם אגרוף בתוך הברך וקיפול הברך קדימה.

2. הגנות מבעיטות סיבוביות (אושירו-גארי או אורה-גארי) (1) –

- צעד קדימה לתוך תנועת היריב לביצוע תרגיל מבעיטה ישרה עם בלימה חיצונית.

תרגילים נגד מקל (11)

1. הגנות מתקיפה עם מקל מלמעלה (7) –

- אני יוצא חיצוני ועובר את המקל, יד לגון היריב ויד לגב (ניעור), צעד קדימה להפלת היריב.
- כמו קודם אבל אני מלווה את הבלימה, חונק ויורד לריתוק side חיצוני.
- בלימת ליווי חיצוני עם 2 ידיים, משיכת זרוע למטה עם יד אחת ויד שניה עולה לגרון היריב כמו תרגיל רחוב, אני מכניס רגל מאחורי היריב ומפיל אותו (כמו או-סוטו-גארי).
- אני יוצא חיצוני, מסתובב לכיוון היריב ואוסף את המקל עם היד הקדמית (מגש). יד שניה תופסת את המקל מלמעלה, מכה עם המקל לאשכי היריב, עולה לגרון היריב + מכניס רגל מאחוריו להפלה עם לחץ המקל בגרון.
- כניסה (חיצוני) עם הכתף מתחת למרפקי היריב. אני מטעה את הגוף הצידה ואוסף את הכתפיים (לא רק מרפקים) של היריב עם הידיים שלי על הגרון שלו. מכה עם הברך שלי לברך היריב (מאחור) ולחץ למטה להפלת היריב. אני עולה למעלה עם הגוף לשבירת המרפקים ויוצא.
- אני יוצא פנימה, נועל את הרגל הרחוקה של היריב עם הרגל שלי, נשען קדימה עם הברך להפלת היריב עם דחיפה קדימה ולמטה.
- בלימת S חיצוני להטלת מוטן.

בסיום כל התרגילים אני לוקח את המקל ומביא ליריב מכה איתו.

2. הגנות מתקיפה עם מקל במכת מגל (2) –

- היריב מתקיף במכת baseball פנימי עם 2 ידיים – אני בולם עם 2 ידיים (יד אחת על יד היריב ויד אחת על מרפק היריב) היד שבלמה על מרפק היריב לוקחת את היד השניה של היריב ומצליבה אותם (המקל נתפס במרפק שלי). עם טאי-סבאקי ולחץ על ידי היריב אני מוריד אותו לרצפה.
- היריב מתקיף במכת מגל עם יד אחת – אני נכנס לתנועה שלו (יד על היד שמחזיקה את המקל ויד על העורף של היריב) וממשיך את הסיבוב לכיוון מטה (הורדת היריב לרצפה).

3. הגנות מתקיפה עם מקל במכת backhand (2) –

- אני בולם חיצוני עם 2 ידיים, מפעיל לחץ על מרפק היריב וממשיך את הסיבוב שלו (טאי-סבאקי) להורדה.
- אני יוצא חיצוני ובולם חיצוני (יד אחת מצליפה את מרפק היריב הרחק ממני ויד מצליפה את פרק כף יד היריב לקירוב אלי). אני מעלה את מרפק היריב למעלה (המקל נכנס מאחורי הגב שלו) ומוריד את המרפק למטה ואחורה להפלה על המקל.