

# Techniki w karate kyokushin:

## Tsuki pchnięcia

Oi Tsuki	- pchnięcie normalne
Gyaku Tsuki	- pchnięcie przeciwne
Seiken Jodan Tsuki	- pchnięcie górne pięścią
Seiken Chudan Tsuki	- pchnięcie środkowe pięścią
Seiken Gedan Tsuki	- pchnięcie pięścią w dół
Seiken Tate Tsuki	- pchnięcie pięścią "strzał z bicza"
Uraken Shita-Tsuki	- pchnięcie odwrotną pięścią
Seiken Mawashi Tsuki	- pchnięcie okrężne
Shotei Morote-Tsuki	- pchnięcie podwójne podstawą dłoni
Morote-Tsuki	- pchnięcie podwójne
Tobi-Tsuki	- pchnięcie z wyskoku
Seiken Shita Tsuki	
Jun Tsuki	

### **Uwaga!**

Pchnięcia są tak ważnymi technikami w karate, że są prawie synonimem tej sztuki. Tajemnica ich skuteczności polega na dokręcaniu ręki w momencie "kontaktu". To dokręcenie w poważnym stopniu zwiększa siłę pchnięcia tak, że nawet mała siła może wywołać efekt. Nie mniej istotne jest rozpatrzenie pchnięcia jako wyniku współdziałania całego ciała, nie zaś tylko nadgarstka i pięści. Podczas wykonywania pchnięć należy napinać mięśnie brzucha, grzbietu i tzw. mięśnie uderzeniowe (usztyniające nadgarstek, stawy palca wskazującego i środkowego). Spośród pchnięć najważniejsze jest Seiken Chudan-Tsuki - jest ono kluczem do innych technik ręcznych.

### Uwagi do Seiken Chudan-Tsuki:

1. Skręt obręczy barkowej maksymalnie 45°
2. Uderzamy na wysokości splotu słonecznego
3. Należy prostować rękę w łokciu, ale nie do końca
4. Podczas uderzenia należy wykorzystywać odwrotny ruch drugiej ręki
5. Wzrok utkwić w jeden punkt
6. Druga wolna ręka spoczywa na wysokości sutka
7. Centrum uderzenia znajduje się między stawami wskazującego i środkowego palca uderzającej pięści.
8. Po uderzeniu rozluźnić się.