

# Techniki w karate kyokushin:

## Uke- bloki

W karate blok i atak są jednym. Ponieważ blok prowadzi do ataku, doskonały blok oznacza skuteczny atak.

### Klasyfikacja bloków ręcznych:

- a) bloki pięścią (seiken)
- b) bloki shuto
- c) bloki shotei
- d) bloki koken
- e) bloki przedramieniem (kote)

### Klasyfikacja bloków nożnych:

- a) bloki udem (kaji-uke)
- b) bloki kolaniem (hiza-uke)
- c) bloki golenią (sune-uke)
- d) bloki podbiciem (haisoku-uke)
- e) bloki wewnętrzną częścią stopy (teisoku-uke)

### GŁÓWNE ZASADY BLOKOWANIA W KARATE

1. Intencją bloku jest zmiana kierunku ciosu, tułów skręca się, aby dać jak najmniejsze pole do trafienia przeciwnikowi.
2. Dobrze wyprowadzony blok powinien po zakończeniu ruchu pozostawić przeciwnika w pozycji otwartej na kontratak, wykonującemu zaś blok powinien pozwolić na uzyskanie dogodnej pozycji do zadania ciosu. Bloki wykonywane pod kątem prostym do linii ciosu są znacznie mniej efektywne niż:
  - a) bloki okrężne, zataczające łuk, jak Chudan Uchi-Uke, Chudan-Soto-Uke.
  - b) bloki wciągające do wewnątrz, jak Jodan-Uke.

Spowodowane jest to faktem, że poprzez zmniejszenie kąta między ręką blokującą a atakującą, blokujący odczuwa mniejszy wstrząs w momencie blokowania i potrzebuje znacznie mniej siły na zmianę kierunku ataku. Ostatnio coraz częściej stosuje się w karate japońskim bloki okrężne, czyli mawa-shi, bloki zapożyczone z Chin. Blok powinien być wykonany w taki sposób, aby niwelował siłę wstrząsu wywołanego zetknięciem się powierzchni atakującej i blokującej, w celu wywołania "demoralizującego" efektu u napastnika, tak, aby zaczął powątpiewać w skuteczność następnego ataku.

Seiken Jodan-Uke	blok górny pięścią
Seiken Uchi-Uke	blok z wewnątrz pięścią
Seiken Soto-Uke	blok z zewnątrz pięścią

Seiken Jodan-Uke	blok górny pięścią
Seiken Uchi-Uke	blok z wewnątrz pięścią
Seiken Soto-Uke	blok z zewnątrz pięścią
Seiken Gedan-Uke	blok dolny pięścią
Seiken Chudan Uchi-Uke	dwa jednoczesne bloki
Gedan Barai	blok dolny
Shuto Jodan-Uke	blok górny zewnętrznym kantem
Shuto Uchi-Uke	blok z wewnątrz zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Soto-Uke	blok z zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni
Shuto Gedan-Uke	blok dolny zewnętrznym kantem dłoni
Shotei Jodan-Uke	blok górny podstawą dłoni
Shotei Soto-Uke	blok z zewnątrz podstawą dłoni
Shotei Gedan-Uke	blok dolny podstawą dłoni
Koken Uchi-Uke	blok z wewnętrznym nadgarstkiem
Shuto Mawashi-Uke	blok okrężny zewnętrznym kantem dłoni
Mae Mawashi-Uke	blok okrężny w przód
Morote-Uke	blok podwójny ze wsparciem
Juji-Uke	blok krzyżowy
Hiza-Uke	blok kolanem
Sune-Uke	blok goleniem
Soto Kaji-Uke	blok udem do wewnątrz
Uchi Kaji-Uke	blok udem na zewnątrz
Teisoku Soto Mawashi-Uke	blok okrężny stopą do wewnątrz