

Asennot

Asentojen perus periaatteet

Selkä suorana

hartiat rentoina

vatsalihakset jännitettynä

vartalon suunta on oikein FULL , HALF, SIDE facing

Charyot sogi- Attention stance- Huomio asento

-Kantapäät yhdessä

-jalkaterät n. 45 asteen kulmassa (oma nyrkki mahtuu varpaiden väliin)

- sormet kevyessä nyrkissä, käsivarret hieman taivutettuina , luonnollisesti ja rennosti sivuilla

- vartalon suunta on suoraan eteenpäin ( full facing)

Kyong ye jase- Bow posture – Kumarrus asento

-Jalat samassa asennossa kuin Charyot sogissa

-Taivuta vartaloa n 15 astetta lantiosta

-pidä katse vastustajan silmissä

Narani Junbi sogi- parallel ready stance- rinnakkainen valmius asento

-leveys 1 hartian mitta jalkojen ulkosyrjästä mitattuna

-varpaat osoittavat suoraan eteenpäin

-vartalon suunta suoraan eteenpäin-

- kädet luonnollisesti hieman koukistettuina vatsan edessä , nyrkkien välillä noin 5 cm toisistaan ja 7 cm vartalosta ( vyönsolmusta)

#### Gunnun sogi- walking stance- kävely asento

- pituus 1 ½ hartian mittaa varpaista varpasiin
- leveys 1 hartian mitan jalkaterien keskeltä mitattuna
- paino molemmilla jaloilla tasaisesti 50/50
- etujalan polvi koukistettuna samalle pystylinjalle kantapään kanssa ( varpaiden tulee näkyä polven yli)
- Etujalan varpaat osoittavat suoraan eteenpäin, takajalan varpaat osoittavat 25 astetta ulospäin
- etujalka on Baro
- vartalon asento riippuu tekniikasta joko full tai half facing

#### Niunja sogi, L-stance- L-asento

- pituus 1 ½ hartian mittaa etujalan varpaista takajalan ulkosyrjään
- leveys kantapäiden välillä on n 2.5 cm
- Takajalan polvi koukistettuna varpaiden kanssa samalle pystylinjalle
- Lantio samassa linjassa takajalan polven sisäosan kanssa
- paino etujalalla 30 % ja takajalalla 70 %
- Takajalka baro
- vartalon kulma half facing

#### Annun Sogi- Sitting stance- Istuma asento

- leveys 1 ½ hartian mittaa jalkaterien sisäsyrjästä mitattuna
- varpaat osoittavat eteenpäin
- paino 50/50
- polvet käännettyinä kevyesti ulospäin jalkaterien keskilinjalle
- eteenpäin liikkuva puoli on baro puoli
- Full facing