

Iaido Válogatott Edzés Program 2021

A válogatott célkitűzései a következők:

- Technikai szint emelése,
- ZNKR elméleti tudás elmélyítése,
- Bírói tapasztalat és szem megszerzése,
- Csapatszellem kialakítása,
- Megfelelő felkészültség időzítése az EB-re.

Edzés tematika

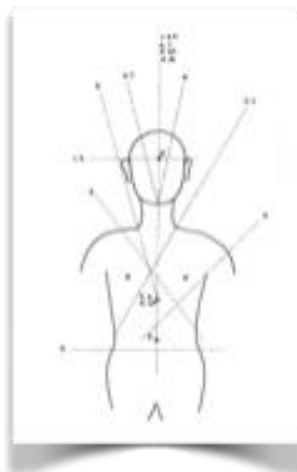
1. Posture azaz Egyenes tartás mindig

A tartás adja az összkép
80%-át!



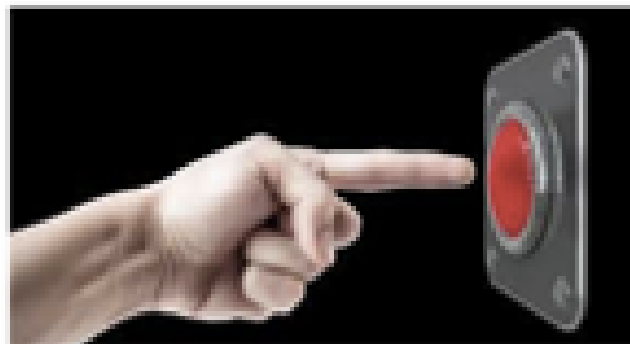
2. Éles vágás

Tenouchi és superman: csak annyi erőt használj amennyit a kard megkíván, ne annyit, amennyit Te gondolsz bele a vágásodba. Technika mindenekelőtt. Fontos ismerni és gyakorolni a pontos vág szögeket és magasságokat, valamint értelmezni a kard használatát.



3. Folyamatosság. Azthiszed, de nem...

Minden mozdulat végén egy kapcsoló van, amely elindítja a következő mozdulatot. Befeszülve, erőből dolgozva ez nem kivitelezhető. A befeszülés és túl sok erő használata általános jelenség nem csak Magyarországon, de egész Európában. Rávezető kihonokkal programozzuk a testünket, a megfelelő egyensúly megtalálására.



4. Riai

Mit fejezel ki a mozdulataiddal és mit szeretnél... Színitanoda. Fontos értelmezni a történését az egyes kátáknak, hiszen mind a sebesség és erőhasználat változásai, mind pedig a metsuke használata nem kivitelezhető nélküle. A leírt pontok összekötésével még nincs kész a kata.



5. Bírói szem

Ami hibát megbocsájtasz magadnak gyakorlás közben lásd, hogy milyen értéke van összehasonlításban. A sarokpontok és bírói instrukciók elméleti tudása nélkül nem tudhatod, hogy mire készülsz...

6. Videó felvétel edzésmunkáról, a legkíméletlenebb tükör

Fontos szerepe lesz a felkészülés során az önálló feltáró edzésmunkának, melyre nagyon jó lehetőséget biztosít a videó készítése. A videó nem hazudik és bármely szögből egyszerűen visszaellenőrizhető, hogy minden kritériumnak megfelelően teljesítettünk egy egy technikát, mozdulatot, katát, enbut.

