

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT**



**PUNIM DIPLOME
MASTER**

Tema:
ANALIZA TEKNIKE DHE METODIKE E TË MËSUARIT E KATËS
BASSAI DAI

MENTORI:
Prof. Ass. Dr. Shqipe BAJÇINCA

KANDIDATI:
Avni VRELLAKU

Prishtinë, 2017

PËRMBAJTJA

1. HYRJE
2. HISTORIKU I KARATESE
3. RËNDËSIA E KATAVE NË KARATE
4. QËLLIMI DHE AKTUALITETI I TEMËS
5. METODAT E PUNËS
6. ANALIZA TEKNIKE DHE METODIKE E TË MËSUARIT E KATES
BASSAI DAI
7. FJALORI
8. PËRFUNDIMI
9. LITERATURA



1.HYRJJE

Sportet luftarake zënë vend qendror në sistemin e edukimit fizik, për arsye të mundësisë së transformimit psikosomatik më shumë se sa sportet tjera. Transformimi biomotorik i organizmit të rinjëve është qëllim primar i edukimit fizik në klube sportive, shkolla, akademi etj. Transformimi i dimensioneve të statusit psiko-lëvizor të njeriut bëhet më i lehtë në qoftë se njihen faktorët kyç të cilët ndikojnë në suksesin garues.

Sportet luftarake janë ndër sportet më të popullarizuara në botë por edhe tek ne.

Karate në gjuhën Japoneze do të thotë ‘‘Duar thatë’ ’pa mjete. Karateja është shkathtësi mbrojtëse dhe fisnike. Vlera e karatesë për njeriun është si sport specifik që ka ndikim pozitiv në aspektin biologjik,edukativ,psikik dhe fizik tek njeriu. Teknikat e karatesë me duar cilësohen si gjymtyrët më të shpejta për ekzekutimin e bllokimeve por goditjet janë të natyrës më të dobët, këmbët duhet të kenë cilësi të lëvizshmërisë efikase, stabilitet gjatë qëndrimeve të ndryshme dhe shpejtësi gjatë ekzekutimit te goditjeve Karateja është sport ku kombi ynë ka të arriturat të larta, prandaj duhet të kultivohet si sport kombëtarë. Duhet patur parasysh edhe faktin që karateja nuk është vetëm sport por një dimension multidisiplinar (sport, shkathtësi, filozofi).

Gjithashtu edhe kur bëhet seleksionimi i talenteve në sportet luftarake duhet patur parasysh faktorin gjenetik, pastaj rol relevant kanë edhe treguesit longitudinal, si dhe aftësitë lëvizore,në radhë të parë shpejtësia,forca eksplozive,elasticiteti, qëndrueshmëria, saktësia, si dhe kordinimi lëvizor i cili është i kushtëzuar në mënyrë të drejtpërdrejtë me strukturën morfologjike të karateistëve.

Karateja është një metodë e suksesshme edukative metodologjike për formësimin e trupit dhe shpirtit, në llogari të vitalitetit të njeriut, me kusht që të jetë aplikuar profesionalisht puna pedagogjike. Në karate zhvillohet disiplina e mendjes e bazuar në vetëdijen e karateistit.

Motivet për tu marrë me këtë aktivitet janë nevoja për lëvizje, afirmim, shoqërim, gara ne kata dhe kumite (lufta sportive).



Përmbushja e suksesshme e këtyre motiveve është e mundur vetëm në klubet e organizuara mirë, të cilat i udhëheqin trajnerët të arsimuar dhe të aftësuar profesionalisht.

Për fat të keq numri i këtyre trajnerëve në Kosovë nuk është i kënaqshëm. Shumica e trajnerëve punon në klube pa njohuri të mjaftueshme nga teoria e stërvitjes dhe e tendencave të zhvillimit të karatesë moderne, si dhe nuk janë në gjendje të kënaqin motivet e ushtruesve të tyre.

2. HISTORIKU I KARATESË

Ne vitin 520 p, e re se re nga India në manastirin shaullin të Kinës erdhi prifti Bodi Darma i cili kishte për mision përhapjen e fesë se budizmit por qe njëkohësisht solli edhe karatenë, të cilin u mësoi priftërinjve dhe studenteve të tij.

Mirëpo, padyshim, karateja e sotme lajmërohet në Kinë në shek. VII të erës së re ku Kina në atë kohë ka pasur lidhje të mëdha kulturore dhe tregtare me Lindjen e Largët dhe prej këndeje e ka përhapur këtë mjeshtri apo këtë formë të luftës me duar të zbrastë edhe në Okinavë, e prej saj në Japoni, nga JAPONIA në të gjitha vendet tjera të botës.

Sipas të dhënave të vjetra, Okinava ishte bashkuar nën sundimin e mbretit Shohashi nga Chuzan në vitin 1429, dhe me vone gjate qeverisjes të mbretit Shoshin ishte lëshuar një dekret - ndalese për praktikumin e arteve marciale dhe përdorimin e armeve. Kjo ndalës u vazhduar edhe me vone me pushtimin e ishullit nga klani Satsuma në vitin 1609. prandaj, tote mbeti e vetmja mënyrë e praktikumit të vetëmbrojtjes.

Por, pas klani Satsuma i ndaloi të merreshin me arte marciale atëherë, e vetmja mënyrë mbeti praktikumi i tyre, në një fshehtësi shume të madhe, prandaj, aktiviteti i tyre nuk u ndal krejtësisht.

Për Okinavasit nuk kishte alternative tjetër përveç se shkathtësinë Tote ta zhvillojnë si art marcial vdekje prurës i konceptit (një goditje një mbytje).



Një situatë e tillë mbretëroi deri në vitin 1905, kur në shkollën normale në Shuri dhe shkollën e parë të mesme regjionale, karateja u pranua si lende mësimore në kuadër të lendes së edukatës fizike në programet shkollore.

Në ujdhesat Okinava kjo shkathtësi në fillim quhej “Dora Kineze” por që kishte prejardhjen nga Kina, Gichin Funakoshi nga “Dora Kineze” ia ndërroi emrin në art marcial Karate – ku kara d. m. th zbrazet dhe te d. m. th dora pra karate “Dora e zbrazet” që nënkupton luftën pa arme.

Në vitin 1922 mjeshtri Gichin Funakoshi për herë të parë në Tokyo të Japonisë demonstroi para publikut këtë metodë të teknikave të mbrojtjes. Ishte hera e parë që një metodë luftimi shfaqej para publikut të gjërë në Japoni. Gichin Funakoshi konsiderohet si themelues i karatesë moderne, lindi në Shuri të Okinaves në vitin 1868, ndërsa vdiq në vitin 1957 duke lënë pas vetes qindra mija specialist të këtij art luftarak.

Pas demonstrimit publik që bëri Funakoshi, karateja mori hov të shpejtë në Japoni dhe në vitin 1948 u themelua shoqata Japoneze e karatesë kryetar i së cilës u zgjodh Gichin Funakoshi.

Kampionati i parë i karatesë në Japoni u mbajt në janar të vitit 1957. ndërsa në vitin 1955 në Paris formohet klubi i parë i karatesë, po në këtë vend u mbajt Kampionati i parë Evropianë në vitin 1966 në Paris. Në vitin 1970 në Tokio mbahet kampionati i parë botëror.

Po në këtë vit 1970 për herë të parë hapet klubi i parë në Kosovë që është pagëzuar me emrin “Universiteti”, i cili në gjirin e vet grumbulloi studentët. Përveq ushtrimeve praktike Iija Jorga mbante ligjërata ku diskutonte për frymën edukative, teorinë dhe rolin e përgjithshëm të sportit të karatesë për jetën e njeriut. Duke përmendur se në këtë kohë shkolla e karatesë ‘‘Universiteti’’ punonte në kushte shumë të vështira pasi që u mungonin uniformat sportive mjetet për ushtrime, por prap se prap me një vullnet të madh ata kanë punuar dhe e kanë zhvilluar karatenë. Në vitin 1971 formohet edhe klubi i dytë i karatesë në Prishtinë i cili pagëzohet me emrin ‘‘Prishtina’’ dhe në gjirin e vet mblodhi mbi 150 anëtarë. Në vitin 1972 për herë të parë organizohet mbajtja e provimeve për prezantimin e aftësive të ushtrueseve, këto provime i organizoj klubi i karatesë ‘‘Universiteti’’ dhe udhëheqës i komisionit ishte Jorga, po këtë vitë në Pejë formohet klubi i karatesë ‘‘Partizani’’ dhe trajner ka qenë Shemsedin Kelmendi dhe ka pasur rreth

180 anëtarë. Në vitin 1973 është formuar klubi i karatesë ‘‘Gjimnazisti’’ në Mitrovicë dhe trajner ka qenë Jusuf Topalli. Ndërsa në vitin 1974 po ashtu në Mitrovicë formohet një shoqëri tjetër sportive klubi i karatesë ‘‘Trepça’’ në të njëjtin vit në Prishtinë formohet edhe klubi tjetër i karatesë ‘‘Kosova’’ dhe trajner kishte Gani Murati. Në vitin 1978 formohen klubet e karatesë ‘‘22 Dhjetori’’ në Pejë klubi ‘‘Zenel Hajdini’’ në Gjiilan klubi ‘‘Rinia’’ në Prishtinë

Me formimin e këtyre klubeve u bë e mundur organizimi i garave miqësorë mes tyre. Në Kosovë karateja mbijetoi me angazhimin e disa studentëve si; Isak Latifi, Jusuf Topalli, Ekrem Taraku, Ali Latifi, Nagip Murati, Nazmi Ibërdemaj, Ragip Binaku etj ku ata e vazhduan zhvillimin e këtij sporti dhe për një kohë të shkurtër Karateja u bë sport shumë i zgjeruar në të gjithë territorin e Kosovës.

Shumë trajner, refer, por edhe garues nga Kosova disa vjet rresht kanë marr pjesë në seminare të ndryshme të cilat u organizonin nëpër bregdetet e Kroacisë, Malit të Zi dhe i udhëheqte eksperti (instruktori) më i njohur i Asociacionit të karatesë z. Taixhi Kaze i cili njëkohësisht ishte edhe shef i instruktorëve Japonez të stilit Shotokan për Evropë. Nga këto seminare shumë të ri nga Kosova u ngritën profesionalisht dhe arritën që zhvillimin e karatesë ta ngritin në nivel më të lartë.

Në vitet e 80-ta zhvillimin e karatesë mbi vete e mori Lidhja e Karatesë e Kosovës e cila vazhdoi rrugën e popullarizimit sa më të madh të karatesë në Kosovë.

Pas vitit 1989 ku Kosovës iu mohua Autonomia, karateja nisi një proces të ri të riorganizimit të këtij sporti që filloi në klubin e karatesë Minatori të Prishtinës dhe në vitin 1992 bëhet themelimi i Federatës së Karatesë të Kosovës.

Tani Federata e Karatesë e Kosovës punon me qëllim të zhvillimit të karatesë dhe ngritjes së këtij sporti në nivelin më të lartë botërorë dhe të jetë anëtarë e barabartë me të gjitha shtetet në Federatën e Karatesë Botërore (WKF).



3.RËNDËSIA E KATAVE NË KARATE

Të ushtruarit e katas ka një rëndësi të shumëfishtë. Përveç zhvillimit të kualiteteve garuese që lehtësojnë pasurimin e teknikave, shpejtësisë dhe fuqinë e goditjes dhe të bllokimeve, në arritjen e autorizimit shihet qartë edhe rëndësia në aspektin shëndetsor.

Katat ndihmojnë për të përsosur teknikën dhe posaçërisht mësimin e qëndrimit frymëmarrjes, qetësisë, ritmit sigurisë dhe imagjinatës.

Katat janë ideale për të kalitur tërë trupin sepse në kata ekzekutohen të gjitha teknikat e karatesë.

Duke studiuar katat mëson në vetvete ritmin dhe harmoninë për të qenë i qetë dhe i sigurtë. Sot mësohen përafërsisht 100 kata në të gjitha stilet e ndryshme të karatesë. Ç' do katë fillon me një teknikë mbrojtëse, kjo tregon karakterin defenziv të artit luftarak. Ç' do katë fillon dhe mbaron në të njëjtën pikë që në gjuhën japoneze quhet Embusen. çdo teknikë dhe lëvizje në katë pa marrë parasysh a është teknikë sulmuese apo mbrojtës duhet të ketë domethënie e qartë dhe të mund të ekzekutohet me vetëdije dhe në mënyrë instiktive.

Në luftërat sportive goditjet duhet të kontrollohen. Nuk lejohet që kundërshtarit ti shkaktojmë dhimbje të mëdha apo ti shkaktojmë lëndime.

Fuqia maksimale mund dhe duhet të tregohet vetëm gjatë ushtrimit të katave, secila goditje dhe secili element bllokues duhet të bëhet me „Kime"

Me shprehjen „Kime" nënkuptojmë të treguarit momental të fuqisë maksimale, si rezultat i angazhimit maksimal të muskujve, që mund të kontribuojnë në shpejtësi dhe në fuqi të lëvizjes dhe koncentrim maksimal të vëmendjes, apo shkurtimisht „Kime" është efekti i plotë i energjisë psikofizike.

Gjatë kryrjes së katës në momente të caktuara, goditja përcillet me një frymëmarrje të fortë dhe quhet „Kiai"

Një klithmë e tillë dëgjohet gjatë përpjekjeve të mëdha fizike. Para goditjes, para bllokimeve „Kiai" shton efektin e fuqisë, sepse për shkak të insistimit të lidhjes së fortë



ndërmjet koshit të krahrorit dhe abdomenit, gjatë krytjes së goditjes përfshihet numri maksimal i muskujve.

4.QËLLIMI DHE AKTUALITETI I TEMËS

Si objekt themelor i punimit do të jetë: **ANALIZA TEKNIKE DHE METODIKE E TË MËSUARIT E KATES BASSAI DAI.**

Qëllimi i këtij punimi është kryesisht kuptimi më i përafërt i karatesë si sport dhe filozofi pastaj njohja në stilet formën e garës si dhe kuptimi dhe mësimi më i lehtë i katas Bassai dai.

Ofrimi i njohurive të caktuara, që kanë të bëjnë me gjenezën, historikun e karatese në Botë dhe ne Kosovë.

Njohjen më të përafërt me disa karakteristika të katave dhe të zhvillimit të tyre. Punimi së pari do të jetë i vlefshëm për specialistët e sportit, mësime të edukimit fizik, studentëve dhe të gjithë atyre që merren me sporte luftarake ose në një farë mënyre edhe atyre që i përcjellin garat në karate (kata) ta kenë një pasqyrë më të qartë se si spjegohen elementet veq e veq te kates Bassai dai.

5.METODAT E PUNËS

Metodat e punës që do të përdori gjatë hartimit të këtij punimi janë metoda historike, metoda deskriptive, metoda analitike e trajtimit të lëvizjeve përmes sllajdeve dhe fotove.



6. ANALIZA TEKNIKE DHE METODIKE E TË MËSUARIT E KATËS BASSAI DAI

Është interesant të theksohet se të gjitha katat në karate fillojnë me bllokim, që shpjegon filozofinë e karatesë dhe karakterin e saj vetëmborjtës në formimin e personalitetit të sportistit.

Kata Bassai Dai sikurse të gjitha katat në botë është një katë e cila kërkon ndërlidhjen apo bashkëveprimin e shumë aftësive motorike si forcës, shpejtësis, qëndrueshmëris, forcës eksplozive ngase në munges të ndonjëres prej tyre kata nuk do të plotësojë kushtet të cilat ajo i kërkon.

Ç’do katë fillon dhe mbaron në të njëjtën pikë që në gjuhën japoneze quhet Embusen.

Ç’do teknikë dhe lëvizje në katë pa marr parasysh se ajo a është teknikë sulmuese apo mbrojtëse duhet të ketë domethënjën e qartë dhe të mund të ekzekutohet në vetëdije në mënyrë instiktive.

Për katën Basai-Dai, instruktori Giçin Funakoshi në manualin e tij thotë si vijon:

Kjo përbërje përbën blloqet evituese me duar që përsëriten, lëvizjet që sajojnë ndjenjën e kalimit nga pozicioni i pavolitshëm në atë të volitshëm, ndjenjën të ngjashme me atë që shfaqet gjatë depërtimit në kështjellën e armikut.

Sot kjo katë normalisht komentohet si një seri teknikash me të cilat zbrapsen apo ndërpriten kapjet e kundërshtarit.

Konsiderohet se kjo katë është nga të vetmet të cilat nuk janë sjellë nga Kina apo të cilat nuk janë ndërtuar sipas modeleve kineze. Se është shpikur në Okinava dhe se edhe sot e kësaj dite është në formën e vet origjinale, dëshmon edhe ajo se pothuajse në të njëjtën mënyrë ekzekutohet në të gjitha stilet e karatesë.

Për katën Basai-Dai është karakteristike edhe ajo që shkalla e parë në marrjen e thirrjes së mjeshtërit, përkatësisht kurora e njohjes së karatesë nga ana e nxënësit, dëshmia që nxënësi është i pjekur dhe i aftë të ushtroj karate në mënyrë mjeshtërore.

Embuseni (drejtimi i lëvizjes) në këtë katë është në formën e shkronjës T.



Kata zgjat nga 45 deri në 60 sekonda. Kohëzgjatja numërohet nga lëvizja e parë pas nderimit dhe thënies së emrit të katës e deri te teknika e cila i paraprinë nderimit në përfundim.

Mjeshtrit e vjetër e kanë ekzekutuar relativisht ngadalë (edhe më gjatë se 60 sekonda) sa për të potencuar aspektin e forcës. Sot nëpër gara është e dukshme edhe tendenca për tu ekzekutuar sa më shpejtë, madje edhe për 20 sekonda, mirëpo kemi dëshmuar se, në respektimin e të gjitha kriterëve – forcës, ritmit dhe rregullsisë së formës, kjo katë nuk guxon të ekzekutohet më shkurtë se 45 sekonda.

Teknikat e kates **Basai Dai**

Qëndrimet:

Zenkucu-daçi	13
(zenkucu-daçi e ijëve të mbyllura	10
(zenkucu-daçi e ijëve të hapura	3
Kokucu-daçi.....	9
Shizentai.....	10
Heisoku-daçi.....	5
Hiza-kuçu-daçi.....	3
Kiba-daçi.....	2
Fudo-daçi.....	1
Kosa-daçi.....	1
Gjithsej qëndrime.....	39
Gjithsej qëndrime të ndryshme.....	8.

Goditje me dorë dhe këmbë:

Fumikom-gori.....	4,	Jama-cuki.....	3,	Seiken çoko-zuki.....	2,	Empi-uçi.....	1,	Mikazuki-zeri.....	1,	Oi-zuki.....	1,	Nukite	1,	Hasani-cuki.....	1
Gjithsej goditje	14														
Gjithsej goditje të ndryshme.....	8														



Blokimet me duar:

Shuto-uke.....8, Uçi-ude-uke.....6, Çudan-barai.....3, Sukui-uke.....3, Bllok në dy nivele.....1, Tate shuko-uke.....1, Gedan-barai.....1, Haishu-uke.....1, Osai-uke.....1
Nagashi-uke.....1, Age-uke i dyfisht.....1, Ude-uke i forcuar.....1
Gjithsej bllokime me duar.....30
Gjithsej bllokime të ndryshme me duar....13

Kapjet :

Kapje me dy duar.....1

Gjithsej teknika....84

Gjithsej teknika të ndryshme.....30



KATA BASAI-DAI



Foto 1.

1. Qëndrimi i këmbëve të puthitura (musubi-daçi).





Foto 2.

2.Përkulja (rei) në qëndrimin e këmbëve të puthitura.

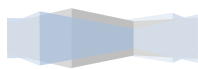




Foto 3.

3.Pas përkuljes, karateisti me zë e thekson emërtimin e katës të cilën do ta ushtroj: basai-dai. Ndalet në qëndrimin musubi-daçi edhe për 3-4 sekonda tjerë.

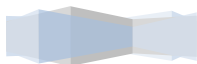




Foto 4.

4. Këmba e djathtë largohet nga e majta për gjatësinë e ijëve, me ç' rast merret qëndrimi i këmbëve të larguara (heisoku-daçi). Në të njëjtën kohë, me psherëtimë, duart me lëvizje qarkore ngritën mbi kokë, kryqëzohen dhe pa ndërprerje sillen në pozicionin si në foton 5.

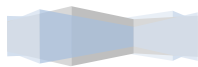




Foto 5.

5.Lëvizja përfundon me psherëtimë dhe kontraktion maksimal të të gjithë muskujve të trupit (kime). Në gjendje të tillë tensioni, karateisti qëndron për rreth 2 sekonda.

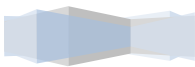




Foto 6.

6.Me psherëtimë, shputa e këmbës së djathtë afrohet kah e majta, shuplaka e majtë e mbërthen grushtin e djathtë.





Foto 7.

7. Grushti djathtë, i mbuluar nga shuplaka e majtë, ngritët mbi shpatulla, në nivelin e veshit të majtë, duke mbetur në vijë të drejtë me koshin e kraharorit. Gjatë gjithë kohës duhet të ketë kontakt mes ballit të grushtit të djathtë dhe shuplakës së dorës së majtë, e cila mund ta mbuloj grushtin apo të mbetet e hapur. Ijët duhet të jenë paralel me vijën e drejtë frontale. Trupi duhet të jetë i drejtë ndërsa shputat të puthitura.





Foto 8.

8. Derisa duart mbahen pozitën e përshkruar më lartë, ngrihet gjuri i këmbës së djathtë; në të njëjtën kohë këmba e majtë lakohet dhe e merr në baraspeshë tërë peshën trupore.

Ndërmerren lëvizjet vijuese të njëkohshme me duar dhe këmbë:

Këmba e djathtë vë hapin përpara për afërsisht sa 2,5 e gjerësisë së ijëve. Në momentin kur e prek tokën, i afrohet këmba e majtë duke rrëshqitur me pjesën e përparme të shputës sipër tokës; ndalet kur gjuri e prek pjesën e brendshme të pulpës së këmbës së djathtë dhe me majat e gishtave arrin deri në pjesën e jashtme të shputës së djathtë. Gjatë këtyre lëvizjeve, trupi lëshohet. Rreth 80% së masës së trupit mbështetet në këmbën e djathtë. Pjesa e epërme të trupit, gjatë gjithë kohës, mban pozicion vertikal.



Blloku i forcuar i brendshëm i llërës në gjatësinë e gjoksit (uçi-ude-uke i forcuar): shuplaka e majtë e shtyn llërën e djathtë anash. Me bllok të tillë mund të ndalohen goditje shumë të forta, psh. Mavashi-geri apo joko-geri.



Foto 9.

9. Kur të kryhen lëvizjet e përshkruara dhe të merret qëndrimi *kosa-daçi*, përfundon edhe i ashtuquajtimi blloku i brendshëm me llërë në nivelin e gjoksit (*uçi-ude-uke i forcuar*). Blloku forcohet në atë mënyrë që dora e majtë me shuplakë të hapur e shtyn anash llërën e djathtë. Disa instruktorë, në vend të bllokut me llërë ekzekutojnë *uraken* të forcuar. Në atë rast grushti lëviz nga lart-poshtë.





Foto 10.

10. Lëvizja e kokës në të majtë dhe shikimi prapa. Grushti djathtë tërhiqet me lëvizje të shpejtë në të majtë, ndërsa shuplaka e majtë e shtrirë bëhet grusht dhe në sinkron me lëvizjen e dorës së djathtë tërhiqet nën bërrylin e majtë dhe sillet deri te shpatulla e djathtë.





Foto 11.

11. Rotacioni për 180^0 dhe hedhja e hapit në qëndrimin e epërm të majtë (zenkucu-daçi) me ekzekutimin e njëkohshëm të bllokut me llërë në lartësinë (nivelin) e gjoksit (uçi-ude-uke).





Foto 12.

12.Lëvizje përpara me ije të djathtë, ashtu që ijët të jenë të drejta me gjoksin, duke e tërhequr njëkohësisht dorën e djathtë nën të majtën.

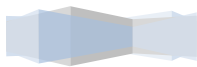




Foto 13.

13. Këmba e majtë tërhiqet prapa për gjatësinë e shputës, pa e ngritur shputën nga toka, ndërsa dora e djathtë njëkohësisht kryen bllokun me llërë në gjatësinë e gjoksit (gjaku- uçi-ude-uke). Disa instruktorë, këtë bllok e kryejnë pa tërheqjen e këmbës së majtë prapa. Konsiderojmë që blloku mund të kryhet edhe më fuqishëm nëse qëndrimi shkurtohet pak; atëherë është një rrugë më e gjatë të cilën ija e kryen gjatë të ashtuquajturit rotacion të ijëve të përfshira në kryerjen e bllokut.





Foto 14.



Foto15.

14-15 . Rotacioni për 180^0 në të djathtë dhe marrja e pozicionit të përparmë (zenkucu-daçi). Gjatë rotacionit, grushti i djathtë tërhiqet në anën e djathtë ndërsa e majta ngrihet nga ija deri në nivelin e kokës dhe kryhet bllok i fuqishëm në nivelin e gjoksit (gjaku- uçi-soto-uke). Të gjitha këto veprime janë të njëkohshme (sinkrone) dhe përfundojnë njëkohësisht, d.m.th. në çastin kur pas rotacionit merret qëndrimi i ri.





Foto 16.

16. Dora e majtë shtrihet ndërsa grushti i djathtë nga ija e djathtë tërhiqet në të majtë deri te ija e majtë. Të dy veprimet janë sinkrone.





Foto 17.

17. Blloku me llërë në gjatësinë e gjoksit (uçi-ude-uke) me tërheqje të njëkohshme të dorës së majtë, d.m.th. të grushtit të majtë në ijën e majtë. Gjatë kryerjes së këtij blloku, ija e majtë dhe shpatulla e majtë tërhiqen prapa, ashtu që trupi e merr pozicionin *hanmi* (gjysmë-profil), karakteristik për të gjitha blloqet.





Foto 18.

18. Shikimi në të djathtë. Këmba e djathtë duke rrëshqitur me pjesën e përparme të shputës i afrohet së majtës, e cila në momentin e afrimit e mban shumicën e masës trupore. Duart deri në këtë çast nuk ndërrojnë pozicion.





Foto 19.

19. Kthimi në të djathtë për 90^0 gjatë të së cilit shputa e djathtë në tërësi lëshohet në tokë. Me dorën e djathtë kryhet blloku i ulët (sukui-uke), ndërsa e majta mbetet në pozicionin e njëjtë. Karakteristikë e kësaj kate është lëvizja e ijëve djathtas.





Foto 20.

20. Dora e djathtë tërhiqet prapa ashtu që grushti arrin deri në nivelin e veshit ndërsa e majta shtrihet tërësisht.

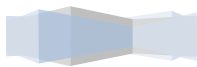




Foto 21.

21. Hedhja e hapit të djathtë në qëndrimin e përparmë të djathtë (zenkucu-daçi), në të cilin ija e djathtë është më përpara dhe blloku i jashtëm me llërë në lartësinë e gjoksit (soto-ude-uke), ndërsa grushti i majtë në mënyrë sinkrone tërhiqet në ijën e majtë.

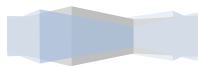




Foto 22.

22. Grushti i djathtë lëviz në të majtë deri në shpatullën e majtë ndërsa e majta tërhiqet nën bërrylin e djathtë dhe ndalet nën shpatullën e djathtë.

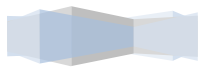




Foto 23.

23. Këmba e djathtë tërhiqet prapa (pa e ngritur shputën nga toka) për gjatësinë e shputës ndërsa dora e majtë njëkohësisht bënë bllokun me llërë në lartësinë e gjoksit (gjaku-uçi-ude-uke). Blloku mund të bëhet edhe pa tërheqjen e këmbës (shiko sqarimin bashkë me foton 13).





Foto 24.

24. Shikimi në të majtë për 90^0 pastaj kthimi i trupit në të majtë për 90^0 në pjesën e përparme të shputës së djathtë dhe tërheqja prapa e këmbës së majtë, ashtu që merret qëndrimi i këmbëve të larguara (heisoku-daçi); njëkohësisht grushti i majtë i vendoset së djathtit i cili qëndron i qetë mbi ije.

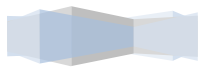




Foto 25.

25. Dora e majtë drejtohet përpara me hapje të njëkohshme të shuplakës (blloku tate-shoku-uke); lëvizja është e ngadaltë (zgjat 2-3 sekonda), derisa rritet tensioni gjatë kryerjes së kësaj lëvizjeje dhe përfundon me kontraktion maksimal (kime).

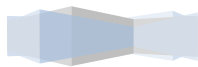




Foto 26.

26. Kur të kryhet blloku *tate-shoku-uke*, tensioni zbritet në mënyrë rapide. Vazhdon pa ndërprerje, me shpejtësi maksimale, goditja me ballin e grushtit të djathtë (*seiken çokuzuki*) me tërheqjen e grushtit të majtë në ijën e majtë, me ç' rast arrihet bashkimi i forcave. Qëndrimi *heisoku-daçi*.

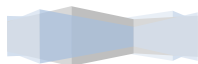


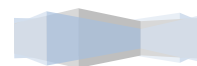


Foto 27.

27. Grushti i djathtë tërhiqet deri te shpatulla e majtë; pjesa e poshtme e grushtit është e kthyer përpara. Qëndrimi *heisoku-daçi*.



Foto 28.



28. Rotacioni i ijëve në të majtë (lëvizja). Dora e djathtë kryen bllokun (gjaku- uçi-ude-uke). Qëndrimi i shkurtuar i përparmë (zenkucu-daçi) apo sipas disa instruktorëve qëndrimi gjysmëhëna (hangencu-daçi); qëndrimi i parë është më i lehtë për tu marrë por i dyti më i vështirë për tu kryer, trupit i jap stabilitet më të madh dhe preferohet më tepër nga aspekti i efikasitetit luftarak.



Foto 29.

29. Në mënyrë sinkrone kryhen këto veprime; shputa e djathtë tërhiqet prapa, kthimi në të djathtë i pjesës së brendshme të shputës së majtë (me ç ‘rast merret qëndrimi i këmbëve të hapura – heisoku-daçi); rotacion i fuqishëm i ijëve në të djathtë dhe goditja me ballin e grushtit të dorës së majtë (seiken çoko-suki) me tërheqjen së grushtit së djathtë në ijën e djathtë, me ç ‘rast arrihet bashkimi i forcave.





Foto 30.

30. Grushti i i majtë tërhiqet deri te shpatulla e djathtë; pjesa e poshtme e grushtit është e kthyer përpara. Qëndrimi heisoku-daçi.



Foto 31.



31. Rotacioni i ijëve në të djathtë (lëvizja). Dora e majtë kryen bllokun (gjaku- uçi-ude-uke). Qëndrimi –i shkurtuar i përparmë (zenkucu-daçi) apo sipas disa instruktorëve qëndrimi gjysmëhëna (hangencu-daçi). Për përparësitë e këtij qëndrimi shiko sqarimin bashkë me foton 28.



Foto 32.

32. Shputa e majtë tërhiqet në të djathtë deri në gjysmën e qëndrimit; pastaj në mënyrë sinkrone kryhen këto veprime: thembra e këmbës së majtë sillet në të majtë për 40° (mbështetja është në pjesën e përparme të shputës) , këmba e djathtë bashkohet me të majtën, dora e djathtë hapet dhe me shuplakë kthehet kah veshi i majtë ndërsa dora e majtë, me shuplakë të hapur, zgjatet përpara. Teknika që pason përputhet me drejtimin në të cilin është kryer blloku i paraqitur në fotot e mëparshme (31). Teknikën e ardhshme duhet kryer në mënyrë eksplozive.





Foto 33.

33. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) i cili merret me hedhjen e hapit të këmbës së djathtë dhe rotacionin majtas e majes së shputës së majtë. Blloku *shuto-uke* me tërheqjen e shuplakës së hapur të dorës së majtë, shuplakës së kthyer nga lart deri në lartësinë e pleksusit.





Foto34.

34. Veprimet sinkrone: këmba e majtë kalon pranë së djathtës duke rrëshqitur nëpër tokë dhe hidhet përpara për një gjatësi të saj (peshën e trupit tërë kohën e mban këmba e djathtë), shuplaka e majtë hidhet deri te veshi i djathtë ndërsa dora e djathtë shtrihet kah toka.

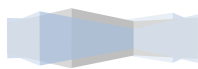




Foto 35.

35. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) i cili merret me rrëshqitjen përpara të këmbës së majtë për gjatësinë e një shpute dhe rotacionin në të djathtë të majes së shputës së djathtë. Blloku *shuto-uke* me tërheqjen e shuplakës së dorës së djathtë, të kthyer lartë deri në pjesën e pleksusit. Shuplaka e dorës së majtë me të cilën kryhet goditja-prerje, është e drejtuar poshtë me majën e jashtme.





Foto 36.

36. Në mënyrë sinkrone: shputa e djathtë kalon pranë së majtës duke rrëshqitur nëpër tokë dhe hidhet përpara për një gjatësi të saj (peshën e trupit tërë kohën e mban këmba e majtë), shuplaka e djathtë hidhet deri te veshi i majtë ndërsa dora e majtë shtrihet kah toka.





Foto 37.

37. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) i cili merret me rrëshqitjen përpara të këmbës së djathtë për gjatësinë e një shpute dhe rotacionin në të majtë të majave të shputës së majtë. Blloku *shuto-uke* me dorë të djathtë me tërheqjen e shuplakës së dorës së majtë, të kthyer lartë deri në pjesën e pleksusit.

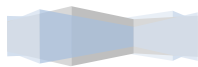




Foto 38.

38. Veprimet sinkrone: këmba e djathtë duke rrëshqitur nëpër tokë dhe hidhet përpara për një gjatësi të saj (peshën e trupit tërë kohën e mban këmba e djathtë), shuplaka e majtë hidhet deri te veshi i djathtë ndërsa dora e djathtë shtrihet kah toka.

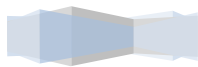




Foto 39.

39. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) i cili merret me rrëshqitjen prapa të këmbës për dy gjatësi të shputës, rotacionin djathtas të majave të shputës së djathtë dhe bartjen e peshës nga këmba e majtë në të djathtë. Blloku shuto-uke me dorën e majtë me tërheqjen e shuplakës së hapur të dorës së djathtë deri në pleksus.





Foto 40.



Foto 41.

40-41. Kalimi në qëndrimin e shkurtuar të përparmë (zenkucu-daçi) me rotacionin në të majtë për 45° të thembrës së majtë (mbështetja është në pjesën e përparmë të tabanit), me rotacionin në të djathtë për 45° të thembrës së këmbës së djathtë (mbështetja është në pjesën e përparmë të tabanit) dhe hedhjes përpara (lëvizjes) të ijës së djathtë. Dora e djathtë, me shuplakë të hapur, në formë rrethore lëviz në të majtë lart, pastaj poshtë derisa nuk arrin në nivelin e supeve, ndërsa e majta, gjithashtu me shuplakë të hapur, në mënyrë sinkrone përshkruan një gjysmë-rreth (lart, pastaj poshtë) dhe ndalet te bërryli i dorës së djathtë; në këtë mënyrë është kryer kapja me të dy duart.





Foto 42.



Foto 43.

42-43. Gjuri i këmbës së djathtë ngrihet maksimalisht (deri në nivelin e gjoksit), me rotacionin në të majtë për 45° të tabanit të majtë dhe me rotacionin të ijës në të majtë, një *fumikomi-geri* i fuqishëm i përcjell me *kiai*. Shuplakat e hapur mblidhen në grushte dhe në momentin e goditjes me këmbë, afrohet te gjoksi; Ilërat janë horizontale.

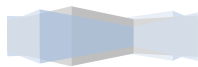
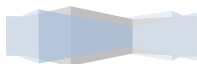




Foto 44.

44. Shputa e djathtë ngrihet deri në lartësinë e gjurit të majtë (hiza kusu-daçi), duart kryqëzohen, rrotullim i kokës në të majtë, shikimi prapa (180^0 në raport me drejtimin në



të cilin është kryer fumikomi-geri), kthimi i trupit në të majtë



Foto45.

45. Këmba e djathtë lëshohet prapa, këmba e majtë rrotullohet me gishta në të majtë, me ç'rast merret qëndrimi i fundit (kokucu-daçi). Dora e majtë bënë bllok *shuto-uke* (e hapur është edhe shuplaka e djathtë).

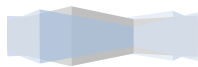




Foto 46.

46. . Veprimet sinkrone: këmba e djathtë duke rrëshqitur nëpër tokë, hidhet përpara për një gjatësi të saj (peshën e trupit tërë kohën e mban këmba e majtë), shuplaka e djathtë hidhet deri te veshi i majtë ndërsa dora e majtë me shuplaka të hapura shtrihet kah toka.

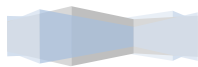




Foto 47.

47. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) i cili merret me rrëshqitjen përpara të këmbës së djathtë për gjatësinë e një shpute dhe rotacionin në të majtë të majave të shputës së majtë. Blloku *shuto-uke* me dorë të djathtë me tërheqjen e shuplakës së dorës së majtë, të kthyer lartë deri në pjesën e pleksusit.





Foto 48.

48. Veprimet sinkrone: shputa e majtë rrotullohet me thembër në të majtë, e djathta tërhiqet prapa dhe puthitet me të majtën, gjunjtë janë lehtë të përthyer (peshën e trupit e mbajnë të dy këmbët), duart të përmbledhura në grushte dhe me llëra të kthyera lart, zgjaten përpara dhe poshtë, me ç'rast të dy duart janë të larguara mes veti sa janë shuplakë.

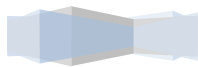




Foto 49.

49. Grushtet, duke mos e ndryshuar distancën mes tyre, njëkohësisht lëvizin lart para trupit dhe me përshpejtim në pjesën përfundimtare të lëvizjes, zgjaten pjerrët përpara dhe mbi kokë (blloku i dyfishtë). Gjunjët drejtohen në çastin e lëvizjes së përshpejtuar të duarve.

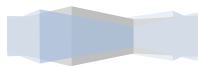




Foto 50.





Foto 51.

50-51. Hidhet një hap përpara i këmbës së djathtë, shputa e majtë rrotullohet për 45° me thembër në të djathtë. Grushtet lëvizin anash, përshkruajnë gjysmërreth poshtë dhe përpara, me ballë drejtohen kah njëra tjetra dhe ndalen në distancë prej së paku dyfishin e gjerësisë së grushteve. Lëvizja e përshkruar, në të vërtetë është goditje e dyfishtë në



brinjët e kundërshtarit të imagjinar.



Foto 52.

52. Llërat rrotullohen në gjatësi, ashtu që gishtat e grushteve janë të kthyera lart. Gjatë kësaj lëvizjeje, bërrylat afrohen kah njëri tjetri deri sa llërat nuk bëhen paralele. Qëndrimi ende është i përparmë (zenkucu).





Foto 53.

53. Qëndrimi i përparmë (zenkucu) zgjatet me rrëshqitje përpara të shputës. Zgjatja e qëndrimit duhet të jetë si pasojë e kryerjes së goditjes me ballin grushtit të djathtë (oi-zuki), i përcjell me tërheqjen sinkrone të grushtit të majtë në ijën e majtë (bashkimi i forcave).





Foto 54.

54. Kthimi i kokës majtas, shikimi maksimalisht prapa, rotacioni i ijëve në të majtë, dora e majtë e zgjatur pjerrtas, drejtohet prapa duke qenë e drejtuar kah toka ndërsa e djathta me lëvizje të njëkohshme, shtrihet pas qafës me shuplakë të hapur. Qëndrimi nuk ndryshohet, përveç se pesha gjatë rotacionit të ijëve bartet në këmbën e djathtë.





Foto 55.

55. Veprimet sinkrone: shputa e majtë rrotullohet me thembër në të djathtë për gjerësinë e ijëve, kthimi për 180^0 i të dy këmbëve, dora e djathtë, e hedhur prapa kokës, e kryen goditje duke pasur majat e gishtave përpara, (jonhon-nukite) ndërsa e majta e cila është e shtrirë, hidhet prapa deri në lartësinë e veshit të djathtë me ç' rast kryhet blloku *nagashi-uke*. Bërryli i dorës së majtë është i puthitur me gropën e bërrylit të djathtë.





Foto 56.

56. Shputa e këmbës së djathtë rrotullohet në anën e vet të majtë, e majta i afrohet së djathtës, gjunjët bashkohen tërësisht dhe drejtohen, dora e majtë kryen bllokun *gedanbarai* ndërsa e djathta bllok të lartë me bërryl (gjodan uçi-ude-uke). Të dy teknikat janë sinkrone me lëvizjet e këmbëve por edhe mes vet (bashkimi i forcave).





Foto 57.



Foto 58.

57.-58. Kthimi në të majtë për 90^0 duke e rrëshqitur thembrën nëpër tokë. Gjatë përfundimit të lëvizjes, këmba e djathtë me vrull ngrihet deri në nivelin e gjoksit, të dy duart zgjaten me shuplaka të hapura, ashtu që në të njëjtën kohë dhe në të njëjtin vend bashkohen këmbët dhe shputat. Në vazhdim, me kthim për 90^0 në të djathtë kryhet lëvizja *fumikomi-geri* me këmbë të djathtë (varianti: *fumikomi-kiri*) me ç' rast merret edhe qëndrimi kalëruës (*kiba-daçi*). Dora e djathtë kryen bllokun *gedan-barai* me tërheqje të grushtit në ijën e majtë (bashkimi i forcave).





Foto 59.



Foto 60.



59-60. Kthimi i kokës për 180°. Duart kryqëzohen para gjoksit duke u shtrënguar në grushte. E majta është nën të djathtën. Bërrylat janë të puthitura njëri pranë tjetrit. Qëndrimi është i pandryshuar: *kiba-daçi*.



Foto 61.

61. Me lëvizje të ngadaltë (zgjat 2-3 sekonda), dora e majtë nxirret nën të djathtën dhe shtrihet me shuplakë të hapur ndërsa e djathta tërhiqet në ijën e djathtë.

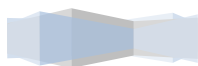




Foto 62,63.

62-63. Këmba e djathtë kryen goditje të lartë me taban (mikazuki-geri); tabani i prek gishtat e dorës së majtë. Grushti i djathtë mbetet në ijën e djathtë.

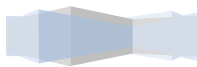




Foto 64.

64. Gjatë kthimit të këmbës së djathtë në tokë, trupi rrotullohet për 90^0 në të majtë në këmbën e majtë. Në çastin e marrjes së qëndrimit kalërues (kiba-daçi), dora e djathtë e jap goditjen me bërryl (mae-empi-uçi) në shuplakën e dorës së majtë, llëra e së cilës është paralele me gjoksin.





Foto 65.

65. Dora e majtë nuk e ndërron pozitën (vetëm shuplaka shtrëngohet në grusht) ndërsa e majta e kryen bllokun *gedan-barai*. Në fazën përfundimtare të bllokut, grushti mbështetet në pjesën e epërme të muskujve të dorës së djathtë dhe në këtë mënyrë e forcon teknikën mbrojtëse. Instruktori Giçin Funakoshi , gjatë kryerjes së kësaj kate, bllokun *gedan-barai* në këtë pjesë e forconte me mbështetjen e ballit të grushtit në pjesën e brendshme të muskujve.





Foto 66.

66. Dora e majtë e kryen bllokun *gedan-barai* ndërsa e djathta ngrihet dhe me grusht mbështetet në pjesën e epërme të tulit të dorës së majtë. Edhe në këtë vend është e mundur të përcillet shembulli i Funakoshi Giçit.

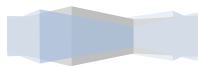




Foto 67.

67. Dora e djathtë kryen bllokun *gedan-barai* ndërsa e majta ngrihet në mënyrë sinkrone dhe me grusht mbështetet në pjesën e epërme të tullit të dorës së djathtë. Edhe këtu është e mundur që grushti të mbështetet në pjesën e brendshme të tullit të dorës. Duhet të merret parasysh se në mes të bllokut të parë dhe të dytë (*gedan-barai*) ka ndërprerje ndërsa i dyti dhe i treti kryhen në vazhdimësi, d.m.th. pa ndërprerje.

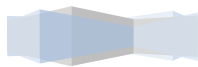
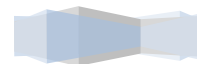




Foto 68.



Foto 69.



68-69. Kthimi në të djathtë për 90^0 kryhet në këtë mënyrë: ijët rrotullohen me lëvizje të shpejtë në të djathtë, këmba e djathtë gjatë kthimit lëviz në të djathtë për një gjerësi të ijëve, shputa e majtë rrotullohet në pjesën e përparme të tabanëve, gjuri i majtë drejtohet. Pasi që në këtë mënyrë merret qëndrimi i djathtë i përparmë (zenkucu-daçi), duart, pasi që në ndërkohë janë vendosur në ije, kryejnë goditje të dyfishtë në dy nivele (jama-zuki).



Foto 70.

70. Të dy grushtet tërhiqen në ijën e djathtë. Tërheqja e duarve është sinkrone me puthitjen e këmbëve (musubi-daçi), përkatësisht me afrimin e këmbëve.

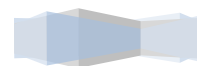




Foto71.



Foto 72.



71-72. Gjuri i majtë ngritet deri në nivelin e brezit ndërsa thembra e këmbës së majtë puthitet me gjurin e djathtë (hiza-kusu-daçi); Me hedhjen e hapit, përkatësisht marrjen e qëndrimit të majtë të përparmë (zenkucu-daçi), duartë bëjnë goditje të dyfishtë në dy nivele (jama-zuki).



Foto 73.

73. Grushtet tërhiqen në ijën e majtë. Shputa e majtë puthitet me të djathtë (musubi-daçi).

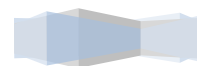




Foto 74.



Foto 75.



74-75. Gjuri i djathtë ngrihet deri në nivelin e brezit (hiza-kusu-daçi); Me hedhjen e hapit, përkatësisht marrjen e qëndrimit të djathtë të përparmë (zenkucu-daçi), duart bëjnë goditje të dyfishtë në dy nivele (jama-zuki).



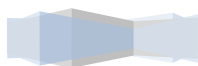
Foto 76.



Foto 77.



Foto 78.



76-77-78. Trupi kthehet për rreth 270° siç edhe shihet edhe foton 78, mirëpo shikimi dhe drejtimi i ekzekutimit të dy blloqeve të fundit përputhen me këndin e pozicionit fillestar prej vetëm 180° . Gjatë këtyre lëvizjeve të ndërlikuara, mund të vërehen këto faza: këmba e majtë i afrohet së djathtës duke rrëshqitur në pjesën e epërme të tabanëve. Të dy shputat rrotullohen në të majtë për 180° ; pastaj pason lëvizja në të majtë edhe për 90° dhe kalimi në qëndrimin *zenkucu-daçi*; dora e djathtë ngrihet pjerrtas dhe lart, dhe duke e pasuar rotacionin e trupit, përshkruan hark të madh; e majta lëshohet dhe pas një trajektoreje të shkurt harkore, tërhiqet në ijën e majtë (bashkimi i forcave); në fazën përfundimtare me lëvizjen e ijëve, dora e djathtë nis në drejtimin e kundërt dhe kryen bllok nga ana e brendshme në të jashtmen (*sukai-uke*); drejtimi i bllokut është në të njëjtën vijë me gjoksin. Qëndrimi – i theksuar i ulët *zenkucu-daçi* i majtë.



Foto79.



Foto 80.

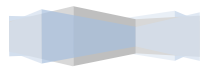




Foto 81.



Foto 82.

79-80-81-82. Këmbët janë në qëndrimin e ulët të majtë të përparmë (zenkucu-daçi). Dora e majtë ngrihet lart dhe pjerrtas nga ija e majtë (dhe në të njëjtën vijë me gjoksin dhe dorën e djathtë e cila paraprakisht ka bërë bllokun sukui-duce), dhe me hark të gjatë lëviz djathtas. Trupi rrotullohet për 180° . Rotacioni përfundon me lëvizje të fuqishme djathtas të brezit të komblikut. Me këtë rast kalohet në qëndrimin e theksuar të djathtë të përparmë (zenkucu-daçi) me lëvizjen në të djathtë të këmbës së djathtë për një gjerësi të ijëve dhe me rrotullim përkatës të shputës së majtë. Në fazën përfundimtare të këtyre lëvizjeve të ndërlikuara, dora e djathtë tërhiqet në ijën e djathtë (bashkimi i forcave), ndërsa dora e majtë me lëvizje të shkurtë qarkore (lart dhe poshtë) nisat në drejtimin e kundërt dhe kryen bllok nga ana e brendshme në të jashtmen (sukui-uke).

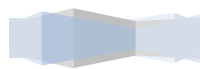




Foto 83.

83. Shputa e majtë i afrohet së djathtës. Duart kryqëzohen në atë mënyrë që e majta shtrihet pjerrtas dhe poshtë ndërsa e djathta hidhet deri në lartësinë e veshit të majtë. Në foton 83 (profili) shputa e djathtë ende është në fazën e afrimit me të majtë.

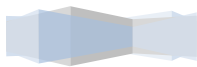




Foto 84

84. Hedhja e hapit me këmbën e djathtë. Qëndrimi i prapmë (kokucu-daçi). Dora e djathtë kryen bllokun *shuto-uke*, ndërsa e majta, me shuplakë të hapur, afrohet deri te pjesa e pleksusit (bashkimi i forcave).

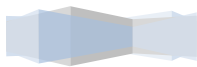




Foto 85.

85. Duart nuk ndryshojnë qëndrim. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) rrotullohet djathtas për 90° . Në fillim të këtij rrotullimi, koka kthehet majtas për 90° . Në fund, drejtimi i duarve dhe drejtimi i shikimit bashkohen mes veti në këndin prej 180° .

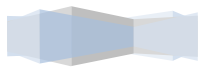




Foto 86.

86. Shputa e djathtë afrohet kah e majta, e majta hedh hapin në drejtimin e shikimit, ijët rrotullohen në të majtë; në këtë mënyrë merret qëndrimi i prapmë i majtë (kokucu-daçi). Dora e majtë me shuplakë të hapur tërhiqet deri në lartësinë e veshit të djathtë dhe në këtë mënyrë kryen bllokun *shuto-uke* të pasuar me *kiai*, ndërsa e djathta, në fazën e fundit, tërhiqet nën bërrylin e së majtës dhe në çastin e kryerjes së bllokut *shuto-uke* tërhiqet në pleksus, me ç'rast bëhet bashkimi i forcave.





Foto 87.

87. Shputa e majtë puthitet me të djathtën. Duart shtrihen para trupit, shuplaka e majtë e mbërthen grushtin e djathtë e cila është 30-40 cm nga trupi.

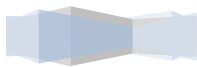




Foto 88.



Foto 89.

88-89. Shputa e djathtë largohet nga e majta sa gjerësia e ijëve. Duart ngrihen dhe duke lëvizur nga ana e jashtme e trupit, kryqëzohen mbi kokë e pastaj lëshohen dhe ndalen para trupit, me distancë prej rreth 20 cm nga blloqet anash.

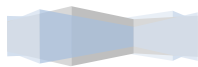


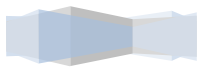


Foto 90.



Foto 91.

90-91. Shuplakat puthiten me anët e jashtme të kofshëve. Nderimi (rei).



7.FJALORI

Bassai-dai: Shprehja *basai* në përkthim të lire do të thotë *depërtim* (penetrim në kështjellën armike). *Dai* ka disa kuptime në gjuhën japoneze; këtu është përdorur në kuptimin *i gjerë, i madh, frontal, përfshirës*. Mbase domethënia e kësaj kate më së miri përkthehet si *depërtimi frontal*.

Çudan barai; Blloku me brrylin në lartësinë e gjoksit.

Empi-uçi: Goditje me bërryl. Mund të kryhet në disa mënyra; poshtë (otoshi empi-uçi), lart (mae empi-uçi), anash (joko empi-uçi), përpara (mae empi-uçi), prapa (ushiro empi-uçi) dhe gjysmërreth anash lart (joko mavashi empi-uçi).

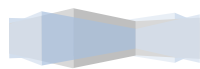
Fudo-daçi: Qëndrim luftarak në të cilin qendra e ulët e rëndesës dhe sipërfaqja e madhe e mbështetjes mundësojnë stabilitet të madh. Është I përshtatshëm për mbrojtje nga sulmet e fuqishme të cilat vijnë nga ana e përparme dhe njëkohësisht për dhënien e kundër-goditjeve. Këmba e djathtë ose e majtë është hedhur përpara dhe është larguar nga tjetra për dyfishin e gjerësisë së ijëve dhe me majat e shputave është drejtuar kah kundërshtari. Këmba tjetër me shputë drejtohet anash. Pjesët e të dy këmbëve mbi gju me token formojnë këndin prej rreth 45^0 . Pasha e trupit shpërndahet njëjtë në të dy këmbët. Trupi mbi brez është i drejtë dhe në raport me kundërshtarin merr qëndrimin që quhet *hanmi*. *Fudo-daçi* është i njohur edhe si *soçin-daçi* i cili është karakteristik për katën *soçin*.

Fumikomi-geri: Goditje e ulët direkt me taban anash dhe poshtë.

Gedan-barai: Pastrimi poshtë: bllok me llërë në pozicion të ulët.

Hanmi: Qëndrim në të cilin garuesi nuk është kthyer frontalisht kah kundërshtari por pjerrtas në këndin 45^0 .

Haishu-uke: Bllok i kurrizit të dorës me shuplakë të hapur. *Haishu-uçi*-goditje e kurrizit të dorës me shuplakë të hapur. Të dy teknikat mund të përdoren në luftë të afërt dhe mund të drejtohen në të gjitha drejtimet. Gjatë kryerjes, shuplaka në nyje është e lirë por gishtat, në çastin e goditjes, bashkohen mes vet dhe formojnë njësi kompakte bashkë me pjesën e poshtme të shuplakës dhe llërën. Edhe blloku edhe goditja kryhen “nga bërryli”



apo “nga krahu”. Në rastin e parë lëviz vetëm llëra. Në rastin e dytë, lëvizja është më e ndërlikuar; llëra me lëvizje vërsulet kah kundërshtari dhe në vazhdim llëra e hedh jashtë shuplakën e shtruar.

Kapja: mjeshtrit e karatesë kapjet i kanë marrë nga shkathtësitë luftarake japoneze të cilat efikasitetin e tyre e bazojnë në vendosjen e kontaktit me kundërshtarin dhe rrëzimin në bazë të parimit të levës. Sulmuesi e kap kundërshtarin për dore, koke, qafe, flokëve apo rrobave dhe e kryen hedhjen apo goditjen. Kapja në karatenë sportive parimisht nuk lejohet përkatësisht tolerohet nëse kapja është në pajtim me rregullat të cilat e rregullojnë në mënyrë precize këtë gjë. (Rregullat ndërkombëtare të karatesë, Rregullat e luftës sportive të karatesë).

Hiza-kusu-daçi: Variant i qëndrimit të përparmë. Dallohet nga *zenkucu-daçi* standard me atë që është shumë i ulët dhe që pjesa nën gju e këmbës së hedhur përpara nuk është vertikale por e shtrirë. Qëndrimi është diçka më i ngushtë se gjerësia e ijëve. Stabiliteti nuk është i çrregulluar ngase gjerësia e qëndrimit është e kompensuar me zvogëlimin e lartësisë së qendrës së rëndesës.

Hasami-cuki: Goditja e dyfishtë me ball të grushtit. Të dy grushtet njëkohësisht nisen nga ijët, lëvizin anash (lart ose poshtë) dhe nga anash drejtohen kah vija qendrore e trupit. Emërtim i popullarizuar: goditja gërshërë.

Heisoku-daçi: Qëndrim i shputave të puthitura: gjunjtë janë të të mbledhura, trupi i drejtuar, shikimi i drejtuar përpara, grushtet e shtrënguar para trupit të vendosura shumë pak mënjane.

Jama-zuki: Goditje e njëkohshme e dyfishtë me ballë të grushtit, përpara apo anash; në fazën përfundimtare të goditjes, njëri bërryl është në kontakt me abdomenin ndërsa dora tjetër duke lëvizur në drejtimin e fytyrës, shtrihet pjesërisht, ashtu që të dy duart gjenden njëra mbi tjetrën (në vertikale të njëjtë). Lëvizjet e të dy duarve janë të njëkohshme; njëra drejtohet kah pleksusi i kundërshtarit ndërsa tjetra kah koka. Emërtimi tjetër: U-goditja (në Perëndim).

Kiba-daçi: Qëndrimi kalërues. Këmbët janë larguara nga njëra tjetra sa dyfishi i gjerësisë së ijëve. Shputat janë paralele me gishtat e mëdhenj të këmbëve që aspirojnë kah njëri tjetri. Pjesët nën gju duhet të jenë sa më vertikale në raport me tokën, gjë që arrihet me lëshimin në pozicion gjysmë të ulur. Trupi mbi brez gjithashtu është vertikal.



Kosa-daçi: Qëndrimi i këmbëve të kryqëzuara. Këmba e shtrirë është e mbështjell në gju, tërë trupi është i lëshuar (zbritur), këmba tjetër me pjesën nën gju mbështetet për pulpën e këmbës së hedhur përpara dhe prek tokën vetëm në pjesën e përparme të tabanit; shputa e këmbës së tërhequr është e hedhur prapa shputës së këmbës së hedhur përpara, ashtu që kryqëzohen pjesët nën gju të dy këmbëve.

Kokucu-daçi: Qëndrimi i fundit. Njëra këmbë, lehtë e kërrusur në gju, hedh hapin përpara për gjatësinë pak më të vogël sa dyfishin e gjerësisë së ijëve. E dyta, në të cilën mbështetet më shumë se gjysma e peshës trupore e me gju maksimalisht të kërrusur, kthehet kah anash derisa shputa është sa më shumë e drejtuar kah kundërshtari. Nyja e kësaj shpute duron tendosje të madhe. Trupi është vertikal dhe i drejtuar gjysmë-anash kah kundërshtari (hanmi). Ky qëndrim trajtohet si jashtëzakonisht mbrojtës.

Mikazuki-geri: Goditje gjysmë-rrethore e tabanit nga ana e jashtme në abdomenin, gjoksin apo kokën e kundërshtarit.

Hiza kusu-daçi: Qëndrim në një këmbë me tabanin e puthitur për anën e përparme të gjurit.

Nagashi-uke: bllok shumë i ulët me shuplakë të hapur nga anash kah vija qendrore e trupit.

Nukite: Goditje-poen me maje të gishtave. *Ipon-nukite:* goditje me majen e gishtit tregues. *Nihon-nukite:* goditje me majën e gishtit tregues dhe gishtit të mesëm. *Jonhon-nukite:* goditje me katër gishta të bashkuar (goditje-shtizë).

Oi-zuki: Goditje e gjatë direkt me ballin e grushtit të majtë me hedhje të hapit të këmbës së djathtë ose e grushtit të djathtë me hedhje të hapit të këmbës së majtë.

Osai-uke: Blloku shtypës me shuplakë nga lart-poshtë.

Rei: Bërtitja (brohoritja) –përshëndetje është komandë ushtarake japoneze e cila përdoret në të gjitha shkathtësitë luftarake japoneze. Elementet origjinale të karatesë, të cilat në tërësi mbështetin rregullat e sjelljes nga sferat tjera luftarake, kanë gjetur vend edhe në rregullat ndërkombëtare luftarake, të gjykimit dhe ekzekutimit të kateve ndërsa janë gjendur edhe në veprimet me të cilat fillojnë dhe mbarojnë trajnimet. Është karakteristike se në karate, shumë shprehje japoneze në të vërtetë janë shprehje japoneze të komandës ushtarake. Në Japoni, instruktorë-tradicionalisht të caktuar edhe sot e kësaj dite mundohen që karateisti para trajnimit, luftës apo kates ti bëjë katër lëvizje karakteristike e



të ushtruara të cilat simbolizojnë zakone të kodit moral. Këto lëvizje të stilizuara (vendosja e duarve në gjoks, zemër etj) kanë këto domethënie: 1. Duhet të kem parasysh që i jam qasur mësimit të karatesë në mënyrë që të kem ide për të gjitha gjërat. 2. Pa kurrfarë paragjykimesh jam i gatshëm të përfaqësoj të drejtën dhe të mbroj të afërmin. 3. Asnjëherë nuk do të jem kryelartë e as arrogant. 4. Njohuritë e mia të karatesë do ti përdor vetëm nëse më imponohet diçka e tillë, përkatësisht kur nuk mund ta shmang atë edhe atëherë vetëm si mjet mbrojtës.

Rotacioni i ijëve: Me rotacion të ijëve nënkuptohet përdredhja e brezit të komblikut rreth boshtit të trupit në drejtimin e goditjes me dorë. Pasi që në dhënien e goditjes duhet të merr pjesë e tërë masa muskulore forca e së cilës mund të rezultojë me drejtimin e ekzekutimit të teknikës, muskulatura e komblikut do të afrohet nëse niset diç më parë nga dora, d.m.th. brezit të krahut. Rotacioni i ijëve kontribuon në efektin e goditjes sipas parimit të bashkimit të forcave.

Seiken çoku-zuki: Goditje e gjatë direkt me ballë të grushtit në qëndrimin natyral. Ekzekutohet në tri nivele: *gjodan seiken çoku-zuki* (i lartë), *çudan seiken çoku-zuki* (i mesëm) dhe *gedan seiken çoku-zuki* (i ulët).

Soto-uke: Bllok me llërë anash i drejtuar kah dora ose këmba e kundërshtarit e cila godet.

Sukui-uke: Bllok i ulët i brendshëm me llërë kah anash. Emërtim i popullarizuar: ija e poshtme. Nëse gjatë kryerjes së bllokut shuplaka është e hapur, teknika quhet *sukui-uke* e nëse gishtat janë të mbledhur në grusht quhet *gedan kake-uke*.

Shizentai: qëndrim natyror në të cilin këmbët janë ndara mes vet për gjerësinë e ijëve ndërsa trupi i drejtuar vertikalisht dhe i lëshuar. Pësia është e ndarë barabartë në të dy këmbët. Gjunjët janë të relaksuara dhe fleksibile ashtu që në çdo çast mund të kalohet në cilindo qëndrim luftarak. Në qëndrim natyror, disa instruktor japonez (Nakajama) gjithashtu numërojnë *heisoku-daçi* (qëndrimi joformal në të cilin shputat janë të puthitura mes vete), *musubi-daçi* (qëndrimi joformal në të cilin themrat janë të puthitura mes vete ndërsa majat e shputave të larguara), *haçiji-daçi* (qëndrimi joformal në të cilin këmbët janë të ndara mes vete më shumë se gjerësia e ijëve ndërsa shputat pjerrtësi të drejtuara anash), *heiko-daçi* (qëndrimi joformal në të cilin këmbët janë të ndara mes vete më shumë se gjerësia e ijëve ndërsa për dallim nga qëndrimi i fundit shputat janë paralele),



uçi-haçiji-daçi (si dy të fundit por tash shputat janë pjerrtasi të drejtuara kah vija qendrore e qëndrimit ashtu që boshtet e tyre formojnë këndin prej 90^0 etj.). Gjerësia e qëndrimit: Është e zakonshme që gjerësia e qëndrimit (nganjëherë thuhet edhe gjatësia e qëndrimit) të matet me gjerësinë e ijëve dhe e cila zakonisht është 35-45 cm. Me gjerësinë e qëndrimit nënkuptohet distanca mes thembrave. Gjatësia normale e qëndrimit të përparmë (zenkucu-daçi) është rreth 2,5 gjerësi të ijëve. Qëndrimi i fundit (kokucu-daçi) është diç më i shkurtë (distanca mes thembrave nuk është më e madhe sa 2 gjerësi të ijëve). Në luftën sportive, shumica e qëndrimeve shkurtohen; mesatarisht janë më të shkurtë për 30% në raport me të ashtuquajturin qëndrimin sportiv. E meta e tyre qëndron në stabilitet më të vogël ndërsa epërsia në lëvizshmëri më të madhe me mundësi që të kalohet më shpejtë në ndonjë qëndrim tjetër, të kalohet më shpejtë në qëndrimin tjetër apo të largohet. Qëndrimi i orës së rërës (sançin-daçi) nuk shkurtohet, thembrat gjithmonë janë në distancë prej një gjerësie të ijëve larg njëra tjetrës. Gjatë ekzekutimit të katës, domosdoshmërisht merren qëndrimet shkollore, d.m.th. nuk shkurtohen.

Shuto-uke: Blloku me brinjën e jashtme të shuplakës. (Blloku) *Shuto-uke* dhe (goditja) *shuto-uçi* kryhen në mënyrë të njëjtë dhe mund të drejtohen në të gjitha drejtimet në distanca të afërta. Gjatë kryerjes së të dy teknikave, shuplaka dhe llëra janë në një vijë. **Tate shuto-uke:** Blloku i ngjashëm me shuto-uke por shuplaka dhe llëra nuk janë në një vijë. Llëra dhe pjesa mbi bërryl, në fazën përfundimtare janë në të njëjtin bosht ndërsa llëra dhe shuplaka formojnë këndin prej 45^0 . Sipërfaqja goditëse edhe në këtë rast është me brinjën e jashtme të shuplakës.

Uçi ude-uke: Blloku me llërë anash. Kryhet në tri nivele.

Zenkucu-daçi: Qëndrimi i përparmë. Këmba e majtë ose e djathtë bëjnë hapin para dhe janë larguar nga tjetra sa 2.5 gjerësi të ijëve përpara dhe një gjerësi anash. Në të është mbështetur më shumë se 60% e peshës trupore. Pjesa nën gju duhet të jetë vertikale në raport me tokën. Këmba tjetër duhet të jetë tërësisht e zgjatur. Të dy tabanët janë vendosur fort në tokë. Boshtet që kalojnë në mesin e tabanëve formojnë këndin prej $40-60^0$. Pjesa e trupit mbi brez është e drejtë (vertikale).



8.PËRFUNDIMI

Vlera e punimit qëndron në përpjekjen që të gjendet një modalitet më i përshtatshëm i cili do të ofronte njohuri teorike dhe praktike lidhur me gjendjen dhe nivelin e kateve në bote. Duke pas parasysh rëndësinë që ka kjo disiplinë sportive e kam parë të arsyeshme tju ofroj një spjegim të qartë për përgatitjen e grup moshave të ndryshme në sporte luftarake (kata). Është e nevojshme të paraqes para jush elementet praktike duke e bërë përshkrimin në mënyrë teorike.

Dihet se kohëve të fundit sa shumë janë pasuruar sportet luftarake me elemente të ndryshme dhe mjaft komplekse.

Ky punim jep edhe një ndihmë në vazhdimin e përpjekjeve të shumta për gjetjen e literaturës sa më efikase, dhe shpresoj se ky punim do t'u ndihmojë të gjithë atyre që merren me punim apo analizë të ndonjë kate tjetër.

CONCLUSION

The value of the work lies in trying a more appropriate modality that would provide theoretical and practical knowledge about the state and level of the kata in the world.

Given the importance of this sport discipline, I have found it reasonable to provide you with a clear explanation for the preparation of different age groups in combat sports (kata). It is necessary to present the practical elements beforehand by making the theoretical description.

It is known that in recent times combat sports are enriched with various and quite complex elements.

This paper also contributes to the many efforts to find the most efficient literature, and I hope this paper will help all those who deal with the work or analysis of other kata-s.



9. LITRATURA

1. Dr. Branimir Kolleshi, Trajnimi i Karatistëve, Kërçove, Maqedoni 2004.
2. Driton Demiraj-Pjerin Marku, Karate, Shkodër 1996.
3. Dashamir Xhixho, Karate, Korçë, Shqipëri 1993.
4. Dr. Ajvaz Berisha, Ndryshoret e disa parametrave fiziologjike para dhe pas ngarkesës në karate, disertacion I doktoratës, Fakulteti I Kulturës fizike dhe sportit 2005.
5. Shkelzen Shala, Relacioni i Faktorit Logitudinal me tri Aftesi Motorike te Karateistave të Kosoves, Punim i Masterit Prishtine 2008.
6. Roland Habersetzer, Karate pour les jeunes, (Karate për Fëmije) Francë 2003.
7. M. Bajrami, Hyrje në dimensionin e Karatesë.
8. Masatoshi Nakayama Dynamic KARATE 1974.
9. Gichin Funakoshi KARATE DO rruga e jetës sime Prishtinë 2002.
10. Ilija, Vladimir Jorga, Petar Gjuriq Karate''Libri Sportiv'' Katat Mjeshtrore 1985.
11. Giçin Funakoshi: Karate-do Kyohan, The Master Text; i botuar për herë të parë në japonisht më 1936 ndërkaq në anglisht më 1973 nga ana e nxënësit të Giçinit, Cutom Oshime. (Kodansha-Tokyo, New York dhe San Francisco).
12. Taiji Kase: Shotokan katat; Judo-International, Paris 1978.
13. Masatacu Nakayama: Karate më e mirë, VII; Kodansha-Tokyo, New York dhe San Francisco, 1980.
14. VEBSAJTET E INTERNETIT [www. carate. Com.](http://www.carate.Com)

