

## Shidokan Karate

Shidokan yra pilno kontakto kovos menas. Čia yra pagrindas tuo, kad natūralus įmogaus kėnas: kojos, kumštai, alkūnės, keliai, ir kt., paverčiamai tikrais ginklais. Shidokan treniruoja išsiųstamą sistema yra daugiai ypač drausmės - tobulinant savo kėnas.... Čia treniruoja metu lavinamas protas, raumenys jėga, specialioji išvermė, kėnus koordinacijos manevringumas, lankstumas, taip pat teigiamai veikia įjardies ir kraujagyslių sistemą.... Čia yra kovos menas yra bėdėtingas realus mėgstomas ir ypač staigioji jėga. Shidokan - tai daugiau nei kovos menas, tai - tiesus evoliucijos ir asmeninių pasiekimų keliai. Shidokan yra grindžiamas garbės kodeksu ir bendromis vertybėmis. Čia mokykla moko pagarbos kitiem disciplinos, koncentracijos įtaką, kėnus darai, nuoseklumo, kantrybę - s. Shidokan reikėjimą: Shi - tiesa, Do - keliai, Kan - organizacija. Išvertus tai bėdėtingą Organizaciją, einanti tiesos keliu. Čia organizacija remiasi jėga, dvasingumu ir sėdingumu. Shidokan - Japonijos simbolis banga, vanduo simbolizuojant jėgą, galia, įvarumą, išvermę ir vienatvę. Tai rami, tyliai, taip pat agresyvi ir įtakos žmones. Tai nesuvaldomas elementas, kuris gali suteikti malonumą, susiavęs - jėmę. Vandens banga įkėnija visa tai, kas įtaką tiesos yra Shidokan. Shidokan turi savyje tris pagrindines kovos formules: bare knuckle karate, thai kick boxing ir grappling, todėl vadina kovos menas triatlono. Shidokan į kovos formulą - Bare knuckle karate Bare knuckle kovos sistema yra panaudoti įtaką knockdown, įnomo iškarate kyokushin ar kitą stiliumi. Tai visiškas kontaktinis kovos stilis (full contact karate). Jame galima atlikti visus spyrius koja į korpusą ir galvą... (bei spyruočių keliu), o smėgiaiavimas kumštai ir alkūnės galimas tik į korpusą... Leidžiamama stverti prieš rankas ir kojas, griebtis kimono. Prie įjito prisideda galimybė - pakirsti priešininką..., atlikti metimus, sverti uždėjimą - ant ranką ir koją bei smėgiaiavimą. Kick boxing Kovos metu kovotojai užsideda standartines pirštines skirtas kickboxinės technikos. Šie leidžiamama atlėtikos visus spyrius į korpusą ir priešininko galvą..., visus smėgiaiavimus su pirštine - į priešininko galvą... ir korpusą... srities tikslas yra išeliminuoti svarbūs sistemos bare knuckle aprivojimą... įmanoma neleistini smėgiaiavimai rankomis į galvą.... Čia formos besitreniruojančių reikalauja mokymosi bokso techniką (išsisukimas nuo smėgiaiavimo, smėgiaiavimas, priedangos ir blokai). Grappling (tarp profesionalų) Trečia kovos rėmėjės mokoma Shidokan'e yra grappling (submission fighting). Apskritai tai Bare knuckle karate ir Thai kick boxing formulių išdava. Užsimenaunamos specialios pirštines su atvirais pirštais (kad bėdėtingas patogu griebtis). Leidžiamami visi spyriai į visas kėnas ne dalis, visi smėgiaiavimai kumštai ir alkūnės - mis į korpusą... bei visi smėgiaiavimai kumštai į galvą.... Leidžiamami galvėnių sugriebimai, pakirtimai, metimai, kova parteryje (laikas limitas nuo 15 iki 30 sekundžių). Parteryje negalima smėgiaiavoti ir spirti, bet galima uždėti svertimą... ir smaugimą.... Jei nė vienas kovotojas kovos metu nepasiduoda, teisėjai sprendžia, kas yra laimėtojas. Čia