

## Shidokan Karate

Shidokan yra pilno kontakto kovos menas. Šis kovos menas yra pagrįstas tuo, kad natūralus žmogaus kūnas: kojos, kumščiai, alkūnės, keliai, ir kt., paverčiami tikrais ginklais. Shidokan treniruotė sistema yra daugialypė – drausmė – tobulinant savo kūną... Ši treniruotė metu lavinamas protas, raumenų jėga, specialioji išvėrimas, kūno koordinacija, manevringumas, lankstumas, taip pat teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemos... Šiam kovos menui yra būdingas realus mokymų stypimas ir ypač staigioji jėga. Shidokan - tai daugiau nei kovos menas, tai - tiesus evoliucijos ir asmeninio pasiekimo kelias. Shidokan yra grindžiamas garbės kodeksu ir bendromis vertybėmis. Ši mokykla moko pagarbos kitiems, disciplinos, koncentracijos – tai, ką... darai, nuoseklumo, kantrybės. Shidokan reikalauja: Shi - tiesa, Do - kelias, Kan - organizacija. Išvėrimas tai būtent Organizacija, einanti tiesos keliu. Ši organizacija remiasi jėga, dvasingumu ir sąžiningumu. Shidokan - Japonijos simbolis bangavanduo simbolizuoja jėgą..., galią..., išvėrimą ir vienybę. Ji gali būti rami, tyli, taip pat agresyvi. Tai nesuvaldomas elementas, kuris gali suteikti malonumą..., susižavėjimą... ir baimę. Vandens banga – tai, kas tiesiog yra Shidokan. Shidokan turi savyje tris pagrindines kovos formules: bare knuckle karate, thai kick boxing ir grappling, todėl vadinamas kovos menų triatlonu. Shidokan kovos formulės

**Bare knuckle karate** Bare knuckle kovos sistema yra panašiai – knockdown, žinoma iš karate kyokushin ar kitų stilių. Tai visiškai kontaktinis kovos stilius (full contact karate). Jame galima atlikti visus spyrius koja – korpusą... ir galvą... (bei spyrių keliu), o smūgiavimas kumščiu ir alkūne galimas tik – korpusą... Leidžiama stovėti prie rankos ir kojas, griebti uždėję kimono. Prieš prisideda galimybė – pakirsti priešakininką..., atlikti metimus, svertu uždėję ant rankos ir kojų bei smauginimą... parterėje. Kick boxing Kovos metu kovotojai uždėję standartines pirštines skirtas kickboxingui. Čia leidžiama atlikti visus spyrius – kojas, korpusą... ir priešakininko galvą..., visus smūgius su pirštine – priešakininko galvą... ir korpusą... Šios kovos srities tikslas yra išsivaduoti svarbią sistemą bare knuckle apribojimą... – neleistini smūgiai rankomis – galvą... Ši formulė – išsivaduoti; besitreniruojant reikalauja mokymosi bokso techniką (išsivaduoti nuo smūgio, smūgiavimas, priedangos ir blokai). Grappling (tarp profesionalų) Trečia kovos rūšis mokoma Shidokan'e yra grappling (submission fighting). Apskritai tai Bare knuckle karate ir Thai kick boxing formulių išdava. Užsimaunamos specialios pirštines su atvirais pirštais (kad būtų patogiau griebti). Leidžiami visi spyriai – visas kūnas dalis, visi smūgiai kumščiais ir alkūnėmis – korpusą... bei visi smūgiai kumščiais – galvą... Leidžiami galūnių sugriebimai, pakirtimai, metimai, kova parterėje (laiko limitas nuo 15 iki 30 sekundžių). Parterėje negalima giuoti ir spirti, bet galima uždėję svertą... ir smauginimą... Jei nei vienas kovotojas kometu nepasiduoda, teisėjai sprendžia, kas yra laimėtojas.