

Shidokan Karate

Shidokan yra pilno kontakto kovos menas. Tai is kovos menas yra pagrįstas tuo, kad natūralus žmogaus kūnas: kojos, kumščiai, alkūnės, keliai, ir kt., paviršiami tikrais ginklais. Shidokan treniruotės sistema yra daugialypė drausmė – tobulinant savo kūną... Tai treniruotės metu lavinamas protas, raumenų jėga, specialioji ištvermė, kūno koordinacinė manevringumas, lankstumas, taip pat teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistema... Tai yra kovos menai yra būdingas realus... stymas ir ypač staigioji jėga. Shidokan - tai daugiau nei kovos menas, tai - tiesus evoliucijos ir asmeninių pasiekimų kelias. Shidokan yra grindžiamas garbės kodeksu ir bendromis vertybėmis. Tai mokymų moko pagarbos kitiems disciplinos, koncentracijos, taiki, kūno darai, nuoseklumo, kantrybės. Shidokan reikšmė: Shi - tiesa, Do - kelias, Kan - organizacija. Išvertus tai būtų Organizacija, einanti tiesos keliu. Tai organizacija remiasi jėga, dvasingumu ir sąžiningumu. Shidokan - Japonijos simbolis banga, vanduo simbolizuoja jėgą, galią, įvarumą, ištvermę ir viltį. Tai rami, tyli, taip pat agresyvi ir tvirta. Tai nesuvaldomas elementas, kuris gali suteikti malonumą, susiavėjimą, baimę. Vandens banga – kūno nija visa tai, kas iš tiesų yra Shidokan. Shidokan turi savyje tris pagrindines kovos formules: bare knuckle karate, thai kick boxing ir grappling, todėl vadinamas kovos menų triatlone. 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 stverti priešo rankas ir kojas, griebti kimono. Prieš jį prisideda galimybė pakirsti priešininką..., atlikti metimus, svertu uždėti... ant rankos ir kojos bei smūgiuoti parterėje. Kick boxing Kovos metu kovotojai uždėdama standartines pirštines skirtas kickboxiną. Tai leidžiama atlikti visus spyrius – kojas, korpusą... ir priešininko galvą..., visus smūgius su pirštine – priešininko galvą... ir korpusą... šūkis tikslas yra išeliminuoti svarbų sistemą bare knuckle apribojimą... – neišvini smūgiuoti rankomis – galvą... Tai formos treniruojančiųjų reikalauja mokymosi bokso techniką (išsiskiriamas 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, visi smūgiuoti kumščiais ir alkūnėmis – korpusą... bei visi smūgiuoti kumščiais – galvą... Leidžiami galūnių sugriebimai, pakirtimai, metimai, kova parterėje (laikant limitas nuo 15 iki 30 sekundžių). Parterėje negalima smūgiuoti ir spirti, bet galima uždėti svertą... ir smauginimą... Jei ne vienas kovotojas kovos metu nepasiduoda, teisėjai sprendžia, kas yra laimėtojas. Tai