

Shindokai-kan Karate

Shindokai-kan yra pilno kontakto kovos menas. Šis kovos menas yra pagrįstas tuo, kad natūralus žmogaus kūnas: kojos, kumščiai, alkūnės, keliai, ir kt., paverčiami tikrais ginklais. Shindokai-kan treniruočių sistema yra daugialypė – drausmė – tobulinant savo kūną... Ši treniruočių sistema metu lavinamas protas, raumenys, jėga, specialieji instinktai, koordinacija, manevringumas, lankstumas, taip pat teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemos... Šiam kovos menui yra būdingas realus mokymų stypmas ir ypač staigioji jėga. Shindokai-kan - tai daugiau nei kovos menas, tai - tiesus evoliucijos ir asmeninio pasiekimo kelias. Shindokai-kan yra grindžiamas garbės kodeksu ir bendromis vertybėmis. Ši mokykla moko pagarbos kitiems, disciplinos, koncentracijos – tai, ką... darai, nuoseklumo, kantrybės. Shindokai-kan reikalauja: Shin - tiesa, Do - kelias, Kai-kan - organizacija. Išvertus tai būtų: Organizacija, einanti tiesos keliu. Ši organizacija remiasi jėga, dvasingumu ir sąžiningumu. Shindokai-kan Japonijos simbolis banga, vando simbolizuoja jėgą..., galią..., ir varumą..., ir tvirtumą ir vienybę. Ji gali būti tyli, taip pat agresyvi ir taktiška. Tai nesuvaldomas elementas, kuris gali suteikti malonumą..., susiavėjimą... ir baimę banga – kūnui visa tai, kas išties yra Shindokai-kan. Shindokai-kan turi savyje tris pagrindines kovos formules: bare knuckle karate, thai kick boxing ir grappling, todėl vadinamas kovos menų triatlonu. Shindokai-kan kovos formules: Bare knuckle karate Bare knuckle kovos sistema yra panašiai – knockdown, išimoma karate kyokushin ar kitais stiliais. 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 priešininko rankas ir kojas, griebti už kimono. Priešingai prisideda galimybė – pakirsti priešininką..., atlikti metimus, svertu uždėti – jį... ant rankos ir kojos bei smauginimą... parterėje. Kick boxing Kovos metu kovotojai užsideda standartines pirštines skirtas kickboxingui. Čia leidžiama atlikti visus spyrius – kojas, korpusą... ir priešininko galvą..., visus smūgius su pirštais – priešingai inko galvą... ir korpusą... Šiam kovos stiliui tikslas yra išsivaduoti svarbią sistemą bare knuckle apribojimą... – neleistini smūgiai rankomis – galvą... Ši formulė – išsivaduoti; besitreniruojantys reikalauja mokymosi bokso technika (išsivaduoti nuo smūgio, smūgiavimas, priedangos ir blokai). Grappling (tarp profesionalų) Trečia kovos rūšis – mokoma Shindokai-kan'e yra grappling (submission fighting). Apskritai tai Bare knuckle karate ir Thai kick boxing formulių davinys. Užsimaunamos specialios pirštines su atvirais pirštais (kad būtų patogiau griebti). Leidžiami visi spyriai – visas kūnas, 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 uždėti – ti svertai... ir smauginimą... Jei nei vienas kovotojas kometu nepasiduoda, teisėjai sprendžia, kas yra laimėtojas.