

## תרגילי סכין (43)

**הערה: בסיום כל התרגילים יש לקחת את הסכין מהיריב**

### 1. הגנות מדקירת סכין לבטן מלמטה (12) –

- צעד החוצה + בעיטת מאי-גרי לצלע תחתון.
- בלימה יורדת עם הרחקת הגוף, יחד עם אגרוף לפני.
- בלימה יורדת עם הרחקת הגוף, תפישת היד המתקיפה (שורש כף היד) ובעיטת מאי-גרי עם הרגל הנגדית ליד שבלמה. הוספת היד השניה ליד התופסת והורדה דרך שורש כף היד עם תאי-סוואקי. אני מוריד את יד היריב לקרקע (כשהוא שוכב על הבטן) ושובר את המרפק מתחת לברך.
- בלימה יורדת (ימין על ימין) ותפישת שורש כף יד היריב. בעיטת הצלפה לפני עם הרגל הקרובה וכניסה למצב של נעילה (יד מחזיקה את שורש כף יד היריב ומרפק על השכמות שלו). היד הקרובה לראש היריב מתלפפת סביב זרוע היריב, תופסת את יד היריב ומורידה אותו אחורה.
- בלימה יורדת (ימין על ימין) ותפישת שורש כף יד היריב. בעיטת קוזוקי לשכמות והורדת הרגל מעבר לזרוע היריב. שבירת מרפק היריב בין הברכיים.
- בלימה יורדת עם הרחקת הגוף, יחד עם אגרוף לפני, מכה לשריר היד המתקיפה, תפישת עצב המרפק וביצוע תאי-סוואקי לנעילת שוטר. צעד קדימה להורדת היריב לקרקע.
- בלימה יורדת עם הרחקת הגוף, יחד עם יד שניה שתופסת את היד שמתקיפה וליפוף היד הבולמת סביב היד המתקיפה (עם תאי-סוואקי), תוך כדי סיבוב הזרוע המתקיפה עם היד השניה שלי למצב שכף היד כלפי מעלה. סגירת משולש והפעלת לחץ לשבירת מרפק. שחרור היריב ע"י משיכת הזרוע על החזה שלי.
- בלימה יורדת עם אגרוף לפני, הצמדת זרוע היריב לחזה וביצוע כמה ברכיות. סיבוב היד של היריב מאחורי הגב שלו ותפיסתו בחניקת זרוע.
- בלימה יורדת עם אגרוף לפני, הצמדת זרוע היריב לחזה וביצוע כמה ברכיות. הפעלת לחץ על מרפק היריב עם מרפק היד הפנוי שלי, יחד עם צעד אחורה, להורדת היריב על הבטן שלו.
- בלימת swinging hand חיצונית עם יד מאבטחת, גלגול יד היריב כך שסכין היד לי נמצאת בקיפול הפנימי של שורש כף היד שלו. אני צועד קדימה עם הרגל הנגדית ועושה תאי-סוואקי יחד עם לחץ על שורש כף יד היריב כדי להוריד אותו לרצפה (ולגרום לו לדקור את עצמו בצוואר בדרך).
- בלימת swinging hand פנימית עם יד מאבטחת, גלגול יד היריב כך שסכין היד לי נמצאת בקיפול הפנימי של שורש כף היד שלו (זוהי חיצונית לגוף שלו). משיכה למטה ואלי עם צעד אחורה להורדת היריב לקרקע.
- בלימת swinging hand פנימית עם יד מאבטחת, גלגול יד היריב כך שצד הבוהן של היד שלי נמצאת בקיפול החיצוני של שורש כף היד שלו (זוהי חיצונית לגוף שלו), לקיפול זרוע היריב (מרפק שלי בחוץ).

### 2. הגנות מדקירת סכין ישרה לחזה (9) –

- יציאה + בעיטה לקיפול הברך, כניסה לחניקה, ירידה לרגל וברך ושבירת זרוע היריב על הברך.
- בלימה חיצונית + מרפק לראש והורדה אחורה לרצפה לסיבוב יד היריב סביב הרגל לנעילה.
- בלימה חיצונית ומכה לגב הצוואר להורדה אחורה. שבירת יד ולקיחת יד עם הרגל, להורדת היריב למצב שכיבה. דריכה קדימה ושבירת כתף היריב כשהזרוע ישרה.
- חסימת ברבור חיצונית, מכה לשורש כף היד להורדה דרך שורש כף היד עם תאי-סוואקי. אני מוריד את יד היריב לקרקע (כשהוא שוכב על הבטן) ושובר את המרפק מתחת לברך.
- תרגיל אייקנדן – ליווי היד להפיכת כיוון והורדה דרך שורש כף היד.
- תפיסה וליווי היד עם שתי ידיים, עם לחיצה על החזה לסיבוב. בעיטת מאי-גרי להורדה דרך שורש כף היד (הפיכת כיוון), שבירת סיבוב נגד כיוון השעון, כניסה בכיוון השעון וריתוק היריב עם ברך על הגב (יריב על הבטן). שבירת זרוע ישרה למעלה.
- בלימת 2 ידיים פנימית, כשהיד הנגדית (ימין על ימין) בולמת בצורה שמהווה גם מכה עם זווית עולה למרפק. אני ממשיך לדחוף עם המרפק במרפק היריב ונכנס מתחת ליד לנעילת שוטר מאחורי היריב. אפשר ללחוץ על שריר הזרוע התפוסה, ואפשר לנעול את היד מאחורי הגב עם היד באותו צד (ימין על ימין), לתפוס כתף ביד שניה ולרדת לרגל וברך. חשוב שזה יתבצע כשהגוף כפוף וצמוד ליריב כדי לא לפגוע בו – ברחוב הירידה מתבצעת עם גב זקוף וגורמת לפריקת כתף.
- בלימה חיצונית + בעיטה לברך להורדת היריב לרגל וברך. בעיטת עקב לגזע מוח היריב והמשך לבעיטת מוואשי לגרון שמורידה את היריב לרצפה. שבירת זרוע ישרה על הקרקע על הברך שלי.
- חסימת 2 ידיים פנימית לאגרוף ישר, מכה לצלעות והטלת יד בבית השחי (כאשר הרגליים הם במצב של הטלת אופנוע). שבירת משולש על הרצפה.

### 3. הגנות מדקירת סכין מלמעלה (8) –

- בלימת עולה (שמאל על ימין) + אגרוף לצלעות. היד שהביאה את האגרוף לצלעות עולה מאחורי הזרוע שהתקיפה והזרוע שהתקיפה מתקפלת אחורה, לנעילת זרוע במצב עמידה. צעד קדימה להורדה + שלפית הסכין תוך כדי פריקת כתף.
- בלימה עולה (ימין על ימין) + אגרוף לצלעות. היד שהביאה את האגרוף נכנסת (מלמעלה) לכיפול המרפק והיד שבלמה מקפלת את זרוע היריב סביב היד שלי. אני סוגר משולש ומפעיל לחץ על זרוע היריב. עם צעד קדימה אני מוריד את היריב + שבירת שורש כף היד על הקרקע.
- בלימת ליווי (שמאל על ימין) אני נכנס לתנועה של היריב עם יד מלווה, לשבירת מרפק היריב על הכתף שלי והמשך להטלה.
- בלימה מלווה (ימין על ימין) לסיבוב היד המתקיפה למטה וכניסה לנעילת זרוע כמו תרגיל מתפיסת שיער מקדימה של צהובה. המשך הטלת אייקידו.
- בלימה מלווה (ימין על ימין) לסיבוב היד המתקיפה למטה וכניסה להורדה עם לחץ על הכתף בסיבוב.
- בלימת ליווי (ימין על ימין) והמשך תנועת הסכין לתוך האשכים של היריב.
- בלימה עולה (ימין על ימין) לכניסה מתחת ליד להורדה דרך הכתף (דומה לתרגיל של שאול).
- בלימת הסטה הצידה (שמאל על ימין) עם כניסה לחניקות זרוע והפלה לרצפה וריתוק. חשוב על הרצפה לרתקת היד עם הסכין.

### 4. הגנות מדקירת סכין מהצד (6) –

- כניסה ולפיתת יד נגדי (ימין על ימין) סביב הזרוע המתקיפה וסגירת משולש עם היד השניה כך שמתבצעת שבירת יד ישרה (כשאני בפנים, עם הגב ליריב). יציאה עם סיבוב שורש כף היד לכיוון שלי והורדת ברך בכתף, או יציאה בירידה לרגל וברך והטלה.
- צעד החוצה להתחמקות מהסכין + כניסה מהירה להורדה דרך שורש כף היד.
- כניסה למכת מרפק בגרון, תפיסת דש והטלת הקפצה על רגל כשהמרפק דוחף בגרון.
- בלימת 2 ידיים פנימית, כשהיד הנגדית (ימין על ימין) בולמת בצורה שמהווה גם מכה עם זווית עולה למרפק. אני ממשיך לדחוף עם המרפק במרפק היריב ונכנס מתחת ליד לנעילת שוטר מאחורי היריב. אפשר ללחוץ על שריר הזרוע התפוסה, ואפשר לנעול את היד מאחורי הגב עם היד באותו צד (ימין על ימין), לתפוס כתף ביד שניה ולרדת לרגל וברך. חשוב שזה יתבצע כשהגוף כפוף וצמוד ליריב כדי לא לפגוע בו – ברחוב הירידה מתבצעת עם גב זקוף וגורמת לפריקת כתף.
- בלימה פנימית חזקה עם יד אחת כשהגוף יורד כך שהראש מתחת לטווח פגיעת הסכין. היד הנגדי (ימין על ימין) תופסת את פרק היד המתקיפה של היריב, משכילה אותה סביב היד הבולמת שלי ולוחצת בחוזקה לכיוון חזה היריב בתנועה שמזכירה מכת uppercut, מה שמביא לדקירת היריב.
- בלימת 2 ידיים פנימית, מכת מרפק לגרון להמשך מעל זרוע היריב לצביטה וקיפול המרפק לאחור. הערה: תרגיל זה קשה מול יריב גבוה ממך.

### 5. הגנות מדקירת סכין backhand (8) –

- בלימת 2 ידיים חיצוני, תפיסת פרק היד המתקיפה ובעיטת יוקו-גארי לברך היריב (להוריד אותו לברכיים). חניקת היריב ושבירת היד עם הסכין על הגוף שלי.
- בלימת 2 ידיים חיצוני והשכלת היד הקרובה ליריב לתוך מרפק היד שהתקיפה (ימין על שמאל). היד השניה מקפלת את זרוע היריב סביב היד שלי אני סוגר משולש ומפעיל לחץ על זרוע היריב. עם צעד קדימה (רגל קרובה ליריב) אני מוריד את היריב (הזרוע עושה קשת – מרפה עולה ויד יורד). אני שובר את שורש כף היד על הקרקע ויוצא עם אגרוף לפנים.
- בלימת 2 ידיים חיצוני, תפיסת כתף היריב עם היד הקרובה אליו, הטעייתו אחורה וקטיפת הרגל הקרובה אלי בסגנון דאשי-הראי.
- צעד החוצה להתחמקות מהסכין + כניסה מהירה לביצוע תרגיל נגד דקירת סכין מהצד.
- כניסה לתנועת היריב עם יד רחוקה ממנו בולמת/מלווה (ימין על ימין) ויד שניה הולכת סביב צוואר היריב להורדה.
- בלימת 2 ידיים חיצוני וכניסה לנעילת שוטר (אפשר עם כל יד), לרמיסת היריב קדימה לרצפה.
- בלימת 2 ידיים חיצוני, ביצוע סיבוב מלא של היד למצב של נעילה מאחורי גב היריב.
- בלימת 2 ידיים חיצוני, ביצוע 2 סיבובים מלאים להורדת היריב לאחור דרך הכתף (הכניסה לסיבובים מתבצעת ע"י העלאת היד המתקיפה עם המרפק שלי וכניסה מתחת).