



**„Tökéletesítsd a tested,
elméd egyensúlyát!”**

**Improve your body
and mind balance!**

– Dr. Attila Gubacsi Ph.D –



Kedves Mesterek, Barátaink!

A Harcművészek az Egészséges Gyerekekért Mozgalom (HEGYEM) 2010 elején azért alakult, hogy a harcművészetek test- és lélekerősítő eszközeivel segítsen a hátrányos helyzetű gyerekeknek. Mára a HEGYEM Mozgalom, egy évtized eltelte után nemzetközivé vált, ATEMI Martial Arts Budo Academy néven - többek között - Nepálban, Indonéziában, Németországban, Dél-Afrikában, Indiában, Egyesült Államokban, Japánban, Portugáliában is van ATEMI mentorált harcművészeti közösség.

A gyerekek jelentős része nem jut hozzá olyan mentori segítséghez, oktatásmódszertanhoz, amely elégséges lenne a fizikai gyarapodáson túli mentális fejlődéshez, értelmi kiteljesedéséhez.

A szellemi fejlődésük, az oly népszerű „tudatosodás” nem mindig a megfelelő mederben vagy ütemben zajlik. Az egészséges életmód, a helyes életvezetés és „jó emberré válás” folyamatai döcögősek vagy hiányoznak a gyerekek életéből. Alapvető szociális, mentális problémáik miatt nem tudnak a társadalomban megfelelően szocializálódni, boldog, egészséges életet élni, jövőről álmodni.

A támogatás és segítség több szinten zajlik. Lehet állandó oktatási vagy alkalmi, a sportolást vagy éppen a szellemi fejlődést elősegítő momentum is. Többek között edzés lehetősége, mesteri, mentori háttér, edzőtábori részvétel szerepel a Hegyem támogatási palettáján.

A HEGYEM - ATEMI BUDO ACADEMY mindig azt tartja szem előtt, hogy melyik lurkónak mire van szüksége, és a gyerekek életében - a harcművészetek értékeinek fundamentumán - milyen háttér és segítség hozhatná a felzárkózást, integrációt, az esélyegyenlőség lehetőségét.

A Harcművészek az Egészséges Gyerekekért Mozgalom – (HEGYEM) 2010 elején azért alakult, hogy segítsen hátrányos helyzetű gyerekeknek, akik alapvető szociális problémáik miatt nem tudnak a társadalomban megfelelően szocializálódni, boldog, egészséges életet élni. A HEGYEM mesterei a harcművészetek értékrendjével segítik a felzárkóztatást, az integrációt, az esélyegyenlőség lehetőségét.

A HEGYEM Mozgalom a hátrányos helyzetű családok gyermekeit saját oktatási modell, harcművészeti edzésmódszertan szerint patronálja, segíti a lelki-testi egészség megteremtésében.

Dear Masters, dear Friends,

HEGYEM (Martial Arts for Healthy Children) Movement was founded in the beginning of 2010 to help children with poor financial background with the tools of martial arts strengthening the body and soul. Up to now HEGYEM Movement has become international, named ATEMI Martial Arts Budo Academy namely in Nepal, Indonesia, Germany, South Africa, India, the USA, Japan and Portugal. In these countries there are ATEMI mentored martial arts communities.

The majority of children do not get mentoring support, techniques of learning, which would be adequate for their physical and mental development.

Their spiritual growth, the ever so popular awareness raising is not taking place in the right manner. Leading a healthy lifestyle, becoming a better person are a bit ify or non-existent. They simply cannot integrate into society due to basic social and mental issues let alone leading a happy and healthy life, nurturing their dreams.

Support appears on several levels. There can be general or ad hoc educational moments regarding sport or mental health. That means trainings, master support, participation in bootcamp are just to name a few.

HEGYEM - ATEMI BUDO ACADEMY always pays attention on the individual child and whatever they need they'll get it along with the basic values of martial arts. We look at what background support could help them catch up, integrate into society and give them an equal opportunity.

HEGYEM – Martial Arts for Healthy Children 2010 was founded in the beginning of 2010 to help children with poor financial background to learn to lead a happy and healthy life and could socialise and integrate into society. The Masters of HEGYEM support these kids with the beliefs and values of martial arts and help them integrate and support the equal opportunity plan.

HEGYEM Movement patrons children of hard up families according to its own educational model and martial art training plan to realize a sound mind in a sound body.

Kedves Harcművész Barátaim,

Sokan kérdezik, hogy egy harcművészeti mesterkurzushoz hogyan kapcsolódnak különféle erősítő és CORE eszközök, látszólag az edzőtermek gépei. Volt aki megjegyezte, hogy nem fitness edzésekre jött, hanem a harcművészet titkos tudását elsajátítani. Nincs szüksége izommunkára, edzésmódszertanra, izzadásra csupán a TITOKRA...

Kedves Budokák,

A TITOK egyszerűbb mint hinnénk: az új tudás iránti alázat, szorgalmas és befogadó gyakorlás és tengernyi izzadtság az elmében és testben (idegrendszeri terhelés és fáradtság). Testünk pontos biológiai, fizikai, mentális és energetikai törvények szerint működik. Fejlesztése kizárólag a szabályok betartása mellett lehetséges. Az ember energialény. Energiafelvevő- és leadó pontjain, csakrákon keresztül csatlakozik az Univerzum energiahálózatára. Az emberi test energiacsatornáin, a meridiánokon keresztül áramlik a CHI, az élet energiája.

Polaritása van, egyensúlyát, intenzitását és természetét befolyásolja az 5 elem, az éppen aktuális napszak és ezek mind egymásra gyakorolt hatása, szinergiája.



Dear Martial Arts Friends,

Many people ask how the different workout and CORE equipment, seemingly the equipment used only in gyms, are related to a martial arts master course. Some people noted that they did not come to a fitness workout, but to acquire the secret knowledge of martial arts. They said they did not need to work their muscles, they did not need workout methodology or sweating, they only needed the SECRET...

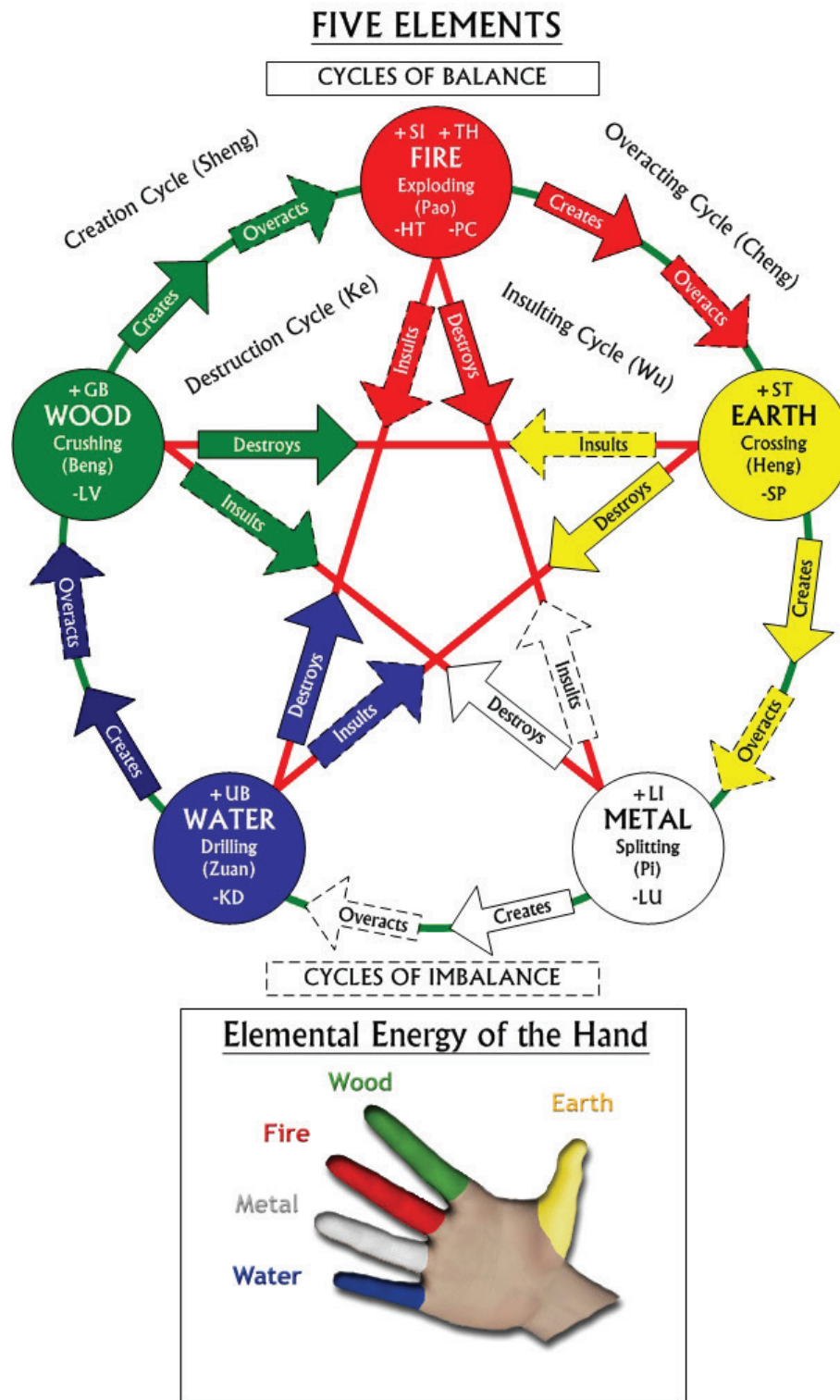
Dear Budokas,

The SECRET is simpler than you would think: humility towards new knowledge, diligent and receptive practice, a lot of sweating, both in your mind (load on and fatigue of the central nervous system) and your body. Our body can function if exact biological, physical, mental and energy laws are known and observed.

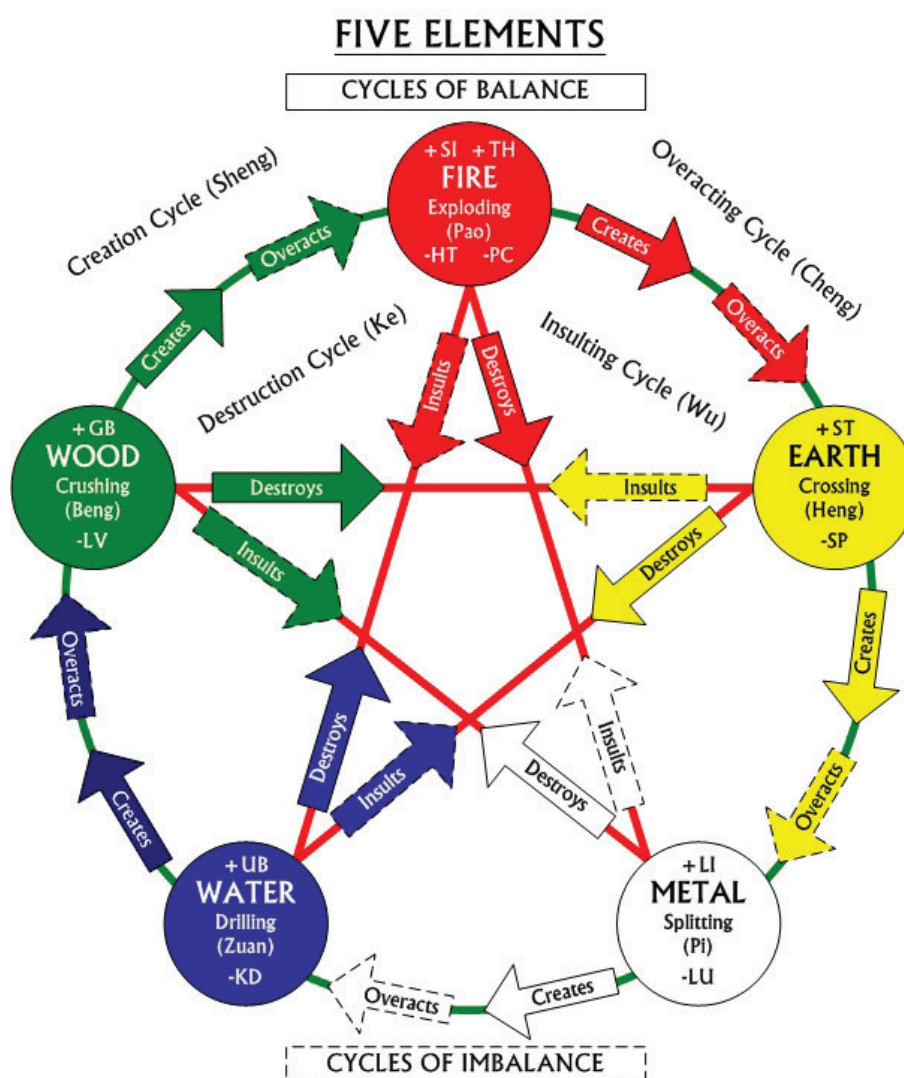
Humans are creatures of energy. We are connected to the energy network of the Universe through chakras, points where you take up and release energy. Qi, the energy of life, flows in your body in energy channels, i.e. meridians. It has polarity, and its balance, intensity and nature are influenced by the 5 elements, the current time of day, and the interaction and synergy of all these.



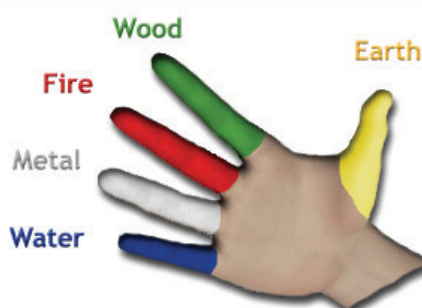
A meridiánok közül 12 közvetlenül kapcsolódik a legfőbb szerveinkhez Yin vagy Yang polaritással, napszaknak megfelelő energia maximummal vagy minimummal, az öt elem szerinti egymásra gyakorolt hatással és szimbiózisban.



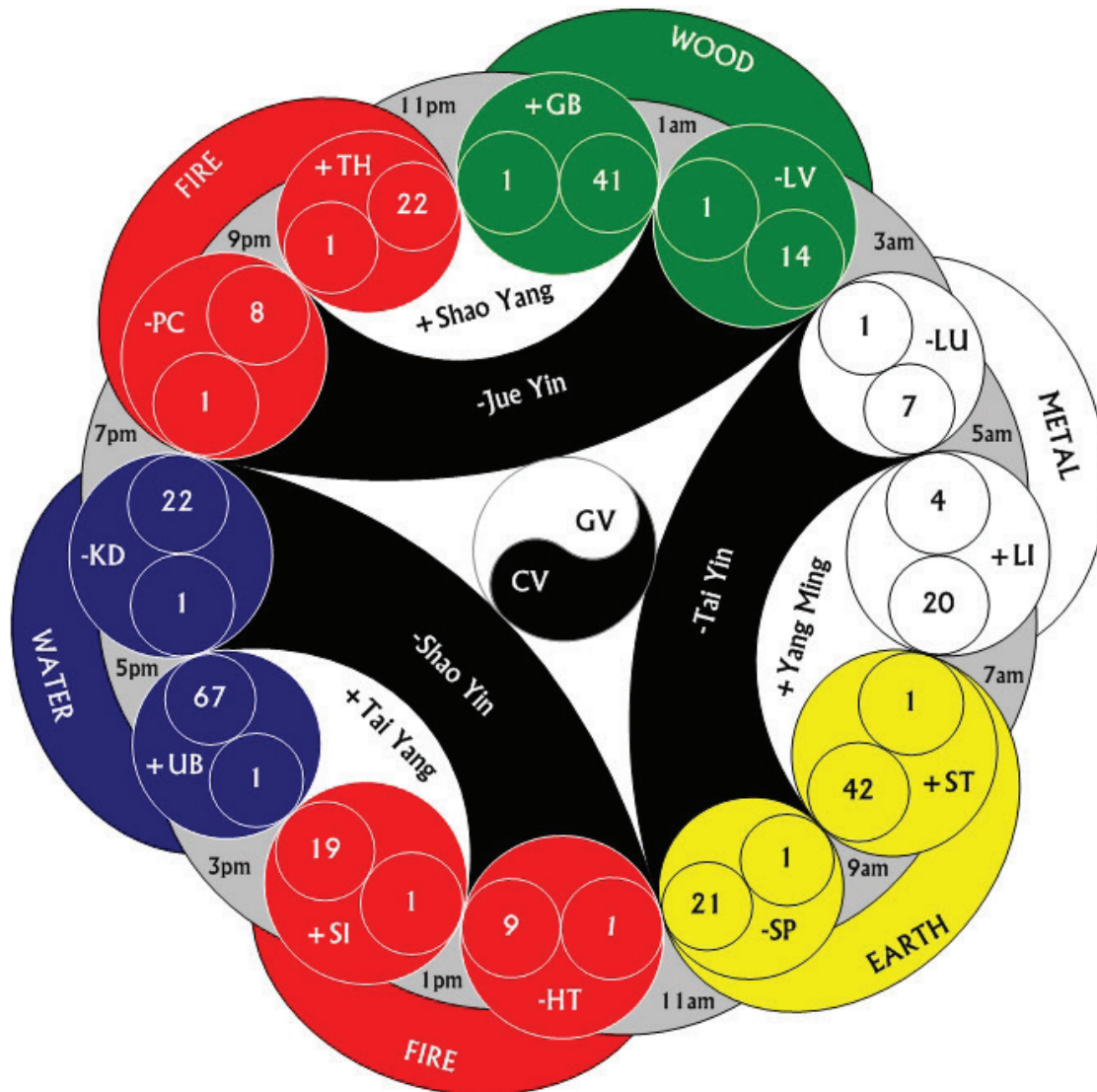
12 of the meridians are directly linked to the main organs, with yin or yang polarity, with minimum and maximum energy levels according to the time of day, reflecting the interaction of the five elements, in symbiosis.



Elemental Energy of the Hand



DIURNAL CYCLE



Meridians

Yin or Zang (Solid) Organs

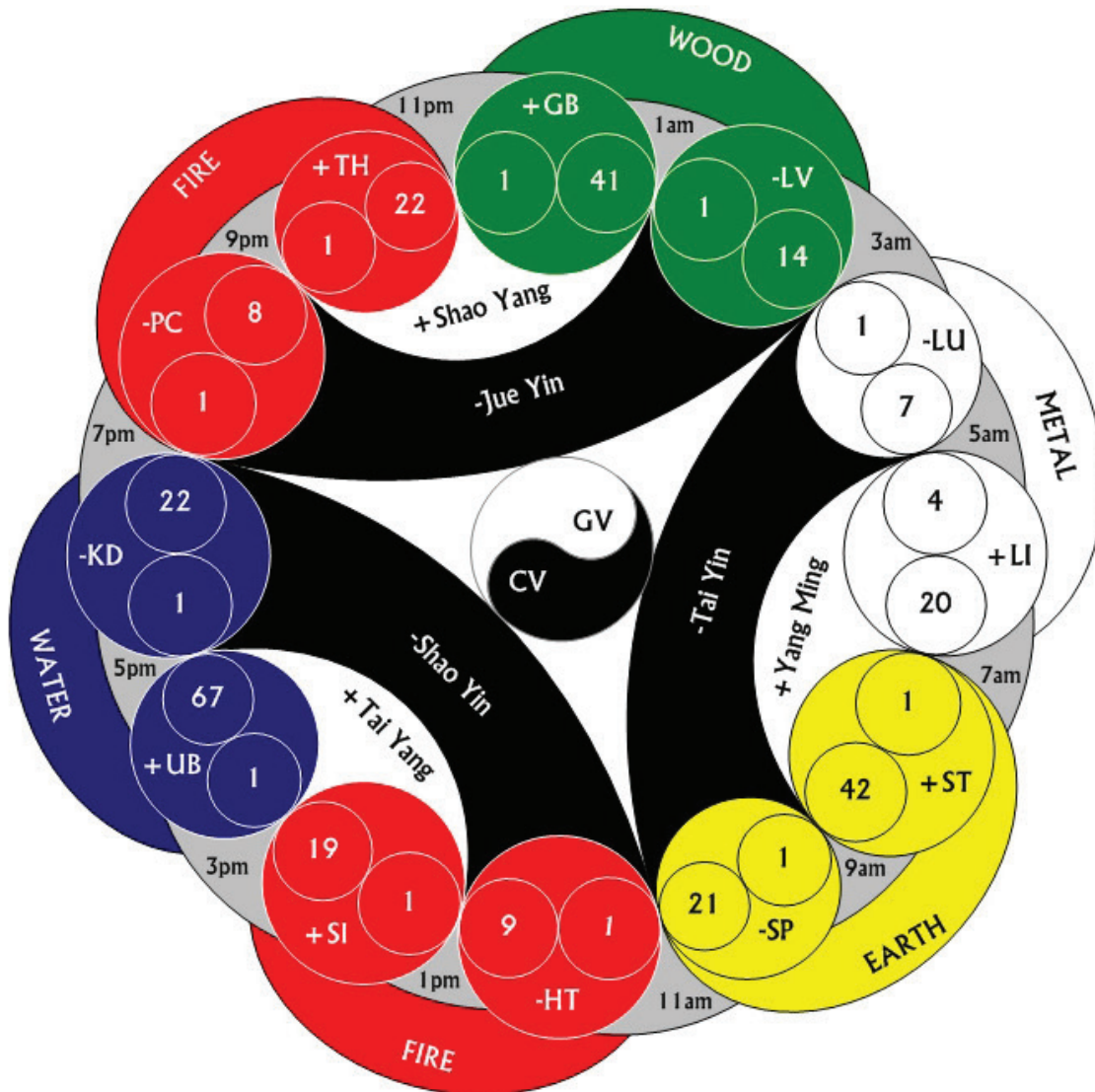
(-PC) Pericardium
 (-HT) Heart
 (-SP) Spleen
 (-LU) Lungs
 (-KD) Kidneys
 (-LV) Liver

Yang or Fu (Hollow) Organs

(+TH) Triple Heater
 (+SI) Small Intestine
 (+ST) Stomach
 (+LI) Large Intestine
 (+UB) Urinary Bladder
 (-GB) Gall Bladder

(CV) Conception Vessel
 (GV) Governing Vessel

DIURNAL CYCLE



Meridians

Yin or Zang (Solid) Organs

(-PC) Pericardium
 (-HT) Heart
 (-SP) Spleen
 (-LU) Lungs
 (-KD) Kidneys
 (-LV) Liver

Yang or Fu (Hollow) Organs

(+TH) Triple Heater
 (+SI) Small Intestine
 (+ST) Stomach
 (+LI) Large Intestine
 (+UB) Urinary Bladder
 (-GB) Gall Bladder

(CV) Conception Vessel
 (GV) Governing Vessel

Előadásom vezérgondolata, mottója a FELELŐSSÉG.

Felelősség a saját testünkkel, egészségünkkel, illetve mesterként tanítványaink mentális és testi egészségével szemben. A harcművészet elsősorban életmód, testünk, lelkünk egészségének a forrása.

A tradicionális edzőmunka gyakori következménye a derékfájás és hátfájás, porckorongsérv, állandó izom- vagy ízületi fájdalom. Ez mind megelőzhető lenne, ha a tradicionális edzés elemek mellé beengednénk a sportudomány és rehabilitáció módszereit, javaslatait és eszközeit.

A harcművészetekben nélkülözhetetlen az ízületi stabilitás, mobilitás folyamatos ellenőrzése és korrekciója, az ideg és izomkapcsolat fejlesztése és a legfontosabb terület, a CORE tudatos használata, erősítése. Méginkább alátámasztja ennek a területnek a fontosságát, hogy a testünk gravitációs tengelye és a keleti filozófia erőcsakra, Chi-Tanden kiindulópontja is itt található.



The main theme and motto of lecture is RESPONSIBILITY.

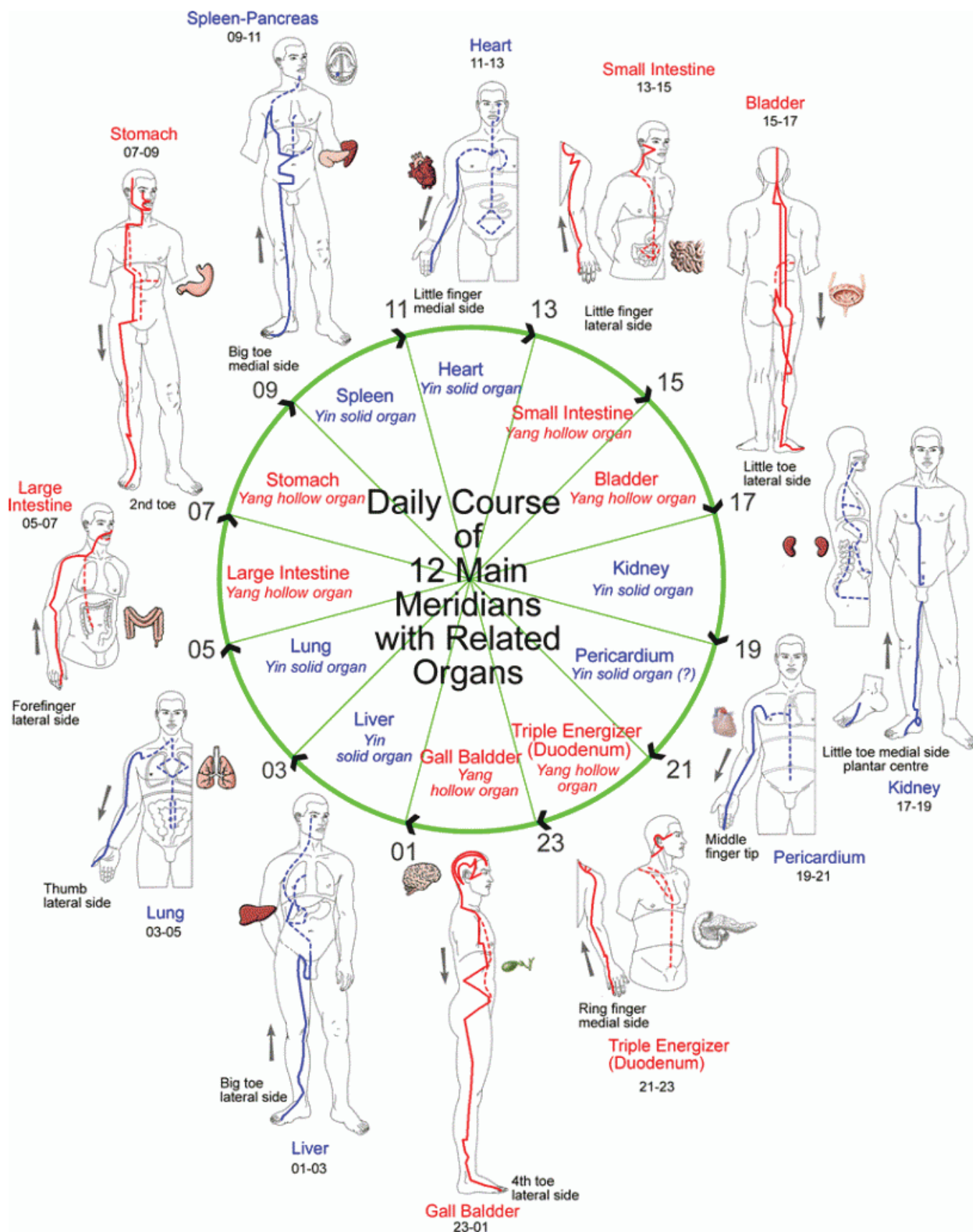
Responsibility for our bodies, for our health and, as a master, for the mental and physical health of our students.

Martial arts mean primarily a lifestyle, the source of our physical and mental health.

The traditional training method often results in upper and lower back pain, disc herniation, permanent muscle or joint pain. All of this could be avoided if the methods, tools and suggestions of sports science and rehabilitation were added to the traditional training elements.

In martial arts, the continuous monitoring and correction of joint stability and mobility and the development of neuromuscular connections are of crucial importance, along with the conscious use and strengthening of the most important area, the CORE.

The importance of this area is further supported by the fact that the gravitational axis of our body, and the power chakra, the qi tan tien starting point described by Eastern philosophy can be found here.



Csak emlékeztetőül:

FUNKCIONÁLIS TÖRZSERŐ FEJLESZTÉS

A core izmok közé általában az ágyéki gerincszakasz körüli izomfűzött alkotó izmokat soroljuk; a külső- és beső ferde hasizmokat, a haránt hasizmot, a medencefenék izmait és a szegmentális stabilitásért felelős multifidusokat is.

A core izmok szerepe a gerinc stabilizációja, különösen az ágyéki szakaszé, lényegében ez a terület a TESTÜNK TÖMEGKÖZPONTJA.

Emellett evolúciós funkciójuk is van, a belső szervek védelme. Ha a core-t, mint központot nézzük, akkor fontos tudni, hogy a mozgulatot mindig megelőzi a stabilizáció. Egyrészt tehát a core izmoknak nagyon fontos szerepe van az erő generálásban, másrészt az erőátvitelben is, az alsó végtagoktól a felső végtagok felé vagy fordítva. A core izmoknak ez a működése (erőátvitel) statikus feszülést jelent (nem pedig hasprésszerű ismételt rövidülést megnyúlást).

Egy tökéletes tsuki vagy geri kivitelezéséhez nélkülözhetetlen a core izomzat stabilitása is. De mit is jelent ez a CORE STABILITÁS? Azt a képességet amikor úgy tudjuk mozgatni a lábunkat és a karunkat, hogy nem jön létre kompenzációs mozgás a gerincben és a csípőben; valamint lehetővé teszi az energia áramlást a talajtól a csípőn és a gerincen keresztül a karok felé energia veszteség nélkül.

Stabilizálnunk kell a bordakosár és a csípő közötti részt és mozgatni a csípő ízületet. A kulcs megőrizni a törzsstabilitást, miközben növeljük a csípő mobilitást.

Ahhoz, hogy a tanítványainkat megóvjuk a derékfájástól egyrészt erősíteni kell a core izmokat, másrészt mobilizálni kell a csípőt és nyújtani a csípő hajlító és feszítő izmait. Ha kötött a csípő, ami az ülő életmód miatt általános probléma, akkor a nem elégséges mozgástartományt az ágyéki gerincszakasz hajlításával fogjuk elérni, ami szintén a porckorongok túlterheléséhez vezet.

Helyes tartásnál a fül, váll, csípő, a térd és a boka egy vonalon van.

A csípőből tudjuk a legnagyobb erőt generálni, ütni és rúgni. A csípőnk lényegében, mint egy rugó működik.

A harcművészet a gyorsaságról, robbanékonyságról és az erőről szól. Ezért kell egyszerre erős és rendkívül laza, elastikus izomzat és elképesztő mobilitású ízületi területek. És amit kevesen tudnak, függetlenül attól, hogy mi egy adott izom egyéni feladata egy fascia hálózaton keresztül, a testet átfogóan fejti ki működését. Ezen ívek és vonalak követik a kötőszövet láncait és ún. Myofasciális meridiánokat alkotnak. Vagyis a testünk mint egy „izomszövet-pókháló” úgy alkot egységet. Egy TSUKI esetén vagyis egy ütésnél a keresztirányú izomlánc terhelése a domináns, a törzsfeszítettség, az ütő kar és csípő és váll stabilitása mellett.

De mi a helyzet a rúgásoknál? Hogyan fokozható a gyorsaságunk, az állások stabilitása, a medence vagy térd felesleges bemozgásának, „szitálásának” csökkentése, amely felesleg energiavesztést jelent, az ízületeink megóvásáról nem is beszélve.

Szükségünk van:

1. Stabilizálásra
2. Koordinációra
3. Gyorsaságra, robbanékonyságra
4. Egyensúly megtartására
5. Állóképesség növelésére
6. Sérülés, ízületi károsodás megelőzésére
7. A kinetikus ízületi lánc összehangolt mozgatására
8. Energiaszivárgás csökkentésére

A quick reminder:

FUNCTIONAL TORSO STRENGTH DEVELOPMENT

The muscles constituting the muscle corset around the lumbar spine, along with the internal and external oblique abdominal muscles, the transverse abdominal muscle, the pelvic floor muscles and the multifidus muscles responsible for segmental stability are generally referred to as core muscles.

The role of core muscles is to stabilize the spine, especially the lumbar section; this area is essentially the MASS CENTER OF OUR BODY.

In addition, they have an evolutionary function as well: the protection of internal organs. If the core is regarded as the center, it is important to know that movements are always preceded by stabilization. Therefore, on the one hand, core muscles play a very important role in force generation, as well as in force transmission from the lower limbs to the upper limbs, or vice versa, on the other hand. This functioning of the core muscles (force transmission) is a static tension (rather than the sit-up-like repeated shortening and extension).

To perform a perfect tsuki or geri, the stability of core muscles is also essential. But what does this CORE STABILITY mean exactly? It means the ability to move your legs and arms without creating a compensatory motion in the spine and hip; while allowing the energy to flow from the ground through the hip and the spine to the arms without energy loss.

We need to stabilize the distance between our rib cage and our hips, and to mobilize our hip joint. The key is to maintain torso stability while increasing hip mobility.

In order to protect our students from lower back pain, on the one hand, we have to strengthen their core muscles, and on the other hand, we have to mobilize their hips and to stretch their hip flexor and extensor muscles. In the case of tense hips, a common problem due to our sedentary lifestyle, we

will reach the insufficient range of motion by flexion of the lumbar spine, which also leads to the excessive loading of intervertebral discs.

In the correct position the ears, shoulders, hips, knees and ankles are aligned on a straight line.

The greatest power and the strongest kicks and thrusts can be generated from the hip. Our hips act essentially like a spring.

Martial arts are all about speed, strength and explosivity. This is the reason why a strong and also extremely relaxed, elastic musculature is needed, along with amazingly mobile joints. And what is less known, regardless of what the individual function of a specific muscle is through a fascial network, it carries out its functioning comprehensively in the body. These arches and lines follow the chains of connective tissue, creating so-called myofascial meridians. That is, our body forms a unit similar to a „muscle tissue web”. When performing a TSUKI (thrust), the effort of the transverse muscular chain is dominant, in addition to the torso tension and the stability of the thrusting arm, the hip and the shoulder.

But what about kicks? How can we increase our speed, the stability of the stances, how can we decrease the unnecessary movements of the pelvis and the knees (wobbling), which means an unnecessary loss of energy, not to mention the protection of our joints?

What we need:

1. Stabilization
2. Coordination
3. Speed and explosivity
4. Keeping our balance
5. Increasing our stamina
6. Prevention of injuries and joint damage
7. Coordinated movement of the kinetic joint chain
8. Decrease of energy leaks



A kinetikus lánc működési ismeretére és összehangolt, helyes mozgatására van szükségünk, hogy a kihon – kata – kumite gyakorlása során ne tegyük tönkre a bokánk, térdünk, medencénk. Térd- és bokagyilkos lehet egy zenkutsu, kokutsu, shiko vagy kiba dachi.



A helyes állásokhoz nélkülözhetetlen a medence és térd stabilizációja, farizom aktiválása, a kinetikus lánc pontos használata (boka mobil, térd stabil, etc.) és az ideg – mélyizom kapcsolat fejlesztése, fokozódó testtudat (propriocepció)



We need to know how the kinetic chain works and use it in a coordinated manner so that we will not damage our ankles, knees and pelvis while practising kihon - kata - kumite. Zenkutsu, kokutsu, shiko or kiba dachi can destroy the knees and the ankles.



For proper stances, it is essential to stabilize the pelvis and the knees, to activate the buttock muscle and to use the kinetic chain accurately (ankles are mobile, knees are stable, etc.), to improve the nerve – deep muscle connection and to enhance body awareness (proprioception).

DBands Professional Martial Arts

A DBands az egyetlen olyan eszköz, amely a kinetikus lánc részévé válik azáltal, hogy a két térd összekapcsolásával az eszköz együtt mozog annak használójával, miközben ellenállást fejt ki, amit le kell küzdeni. Rögzítési pontja maga a CORE. Ez a mechanikai tulajdonság teszi lehetővé a core izmok folyamatos bekapcsolását. Azonnal aktiválja a farizmot (Gluteus medius, maximus). Fel- és lecsatolásával az idegrendszer olyan terhelést kap, olyan tanulási folyamaton megy keresztül (propriocepció), amely fénysebességre gyorsíthatja az ideg-mélyizom kapcsolat-mennyiség bővítését, a mind pontosabb, precízebb mozgást, a harcművészet egyik végső céljának elérését.



DBands Professional Martial Arts

Dbands is the only tool that becomes part of the kinetic chain, by joining the two knees together and moving together with the person using it, while exerting resistance the user has to fight. The attachment point is the CORE itself, and this mechanical property makes it possible to switch on the core muscles successively. It immediately activates the gluteal muscle (Gluteus medius, maximus). By putting it on and taking it off, the nervous system is loaded in such a way and such a learning process takes place (proprioception) that the development of the nerve – deep muscle connection is increased to the speed of light and more and more accurate and precise movements are possible, thus one of the ultimate goals of martial arts is achieved.



A funkcionális törzserő fejlesztés célja tehát mozgás közben megőrizni a bordakosár és a csípőlapát közötti távolságot. Ez azt jelenti, hogy nincsen hajlítás az ágyéki gerincszakaszban (ami pl a felüléseknél jelentkezik).

Helyes tartásnál a fül, váll, csípő, a térd és a boka egy vonalon van.

A csípőből tudjuk a legnagyobb erőt generálni, ütni és rúgni. A csípőnk lényegében, mint egy rugó működik.

Először is fontos leszögeznünk, hogy a törzsstabilitás nem egyenlő a hasizom erővel. A tradicionális core tréning csak a hasizmokra koncentrál, lényegében a hanyag tartásra „gyúrunk”, amit éppen, hogy kompenzálni kellene. A görbe háttal végrehajtott felülés gyakorlatok, ráadásul még ha a fejünket is húzzuk közben előre, akkor a hanyag tartást erősítik.

Statikus stabilizációs gyakorlatok:

PLANK

A törzsstabilizációs gyakorlatok alapját a plank vagy híd tartások képezik. Ma már nem újkeletűek ezek a gyakorlatok, és egyre többen végzik a felülések helyett. Mint mindenben itt is rendkívül fontos a helyes technika. A plank akkor jó, ha a korábban már leírt testtartást látjuk (boka,

térd, csípő, váll egy egyenest alkot).

A gyakorlatot kétféleképpen a leghatékonyabb végrehajtani:

1. 15-20 mp-es megtartás, maximális feszítéssel, majd pihenő 8-10 mp (3-4 ismétlés)
2. Max. 1,5-2 perces megtartás helyes technikával

Általános probléma, hogy a plank gyakorlat közben nem feszítik meg az emberek a farizmukat. Egy olyan „alvó” izomról van szó, ami egyrészt a sok ülés miatt inaktív, másrészt a munkáját gyakran még a szinergista combhajlító izom is kioltja. Ugyanakkor a farizmoknak kulcsszerepe van az ágyéki gerincszakasz védelmében.

Ajánlás: Én a következő utasításokat szoktam használni, miután hasra fektetem a sportolókat:

„Húzd a könyököd a váll alá! Húzd hátra és le a vállakat (gyakori probléma, hogy púpos a hát)! Feszítsd vissza a lábfejedet (pipáló láb)! Feszítsd meg a combodat (a térd elemelkedik a talajtól) Feszítsd meg a farizmodat és most told fel magad plank pozícióba, úgy hogy végig feszíted az izmaidat!”

Ez a koncentrált végrehajtás a visszajelzések alapján is sokkal hatékonyabb, mint amikor a plank pozícióban próbálják megfeszíteni a farizmokat és a combot.



The aim of functional torso strength development is therefore to maintain the distance between the rib cage and the hips while moving. This means that there should be no flexion in the lumbar spine (which occurs during e.g. sit-ups).

In the correct position the ears, shoulders, hips, knees and ankles are aligned on a straight line.

The greatest power and the strongest kicks and thrusts can be generated from the hip. Our hips act essentially like a spring.

First, it is important to note that torso stability is not the equivalent of abdominal muscle strength. Traditional core training focuses only on abdominal muscles; it essentially facilitates poor posture which has to be compensated instead. Sit-up exercises performed with a flexed back, moreover, with the head pulled forward, reinforce poor posture.

Static stabilization exercises

PLANK

The basis of torso stabilization exercises are the plank or bridge positions. These exercises are not new today, and more and more people do them instead of sit-ups. As with everything, the right technique is very important. The plank is correct if we see the posture described previously (ankles, knees, hips and shoulders form a straight line).

The exercise can be carried out most efficiently in two ways:

1. Hold for 15 to 20 seconds, keeping muscles in maximum tension, then rest for 8-10 seconds (3-4 reps)
2. Hold for 1.5-2 minutes with the proper technique

A common problem is that people do not squeeze their gluteal muscle during the plank exercise. This is a „dormant” muscle that is, on the one hand, inactive due to too much sitting, and on the other hand, its effort is often extinguished by the synergist hamstring muscles as well. However, the gluteal muscles play a key role in the protection of the lumbar spine.

Recommendation: I usually give the following instructions after I lay athletes on the floor in a prone position:

„Pull your elbows under your shoulders! Pull your shoulders back and down (a common problem is a hunched back)! Flex your feet! Squeeze your thighs (the knees are lifted off the floor). Squeeze your buttocks and now push yourself up to plank position, keeping your muscles tense all along!,,

Even according to the feedback opinions, this focused execution is much more effective than trying to squeeze the gluteal muscles and the thighs in the plank position.



BIRD DOG

Fontos stabilizációs alapgyakorlat a Bird Dog-nak nevezett gyakorlat, melynek célja az alsó és felső végtag mozgatása mellett megőrizni a semleges gerincpozíciót.

Ez a gyakorlat a funkcionális törzserő fejlesztés esszenciája, jól modellezi azt az izommunkát, ami futáskor történik. Ellentétes kar-láb munka közben a törzset feszesen kell tartani. Cél, hogy a végtagok munkáját szeparálni tudjuk a törzstől és úgy tudjuk mozgatni a lábunkat, hogy közben az ágyéki gerincszakaszban nem történik hajlítás (törzsstabilitás) és a hátunkat sem szabad púposítani, miközben a kart előre emeljük.

Végrehajtás: Négykézből helyzetben kell elhelyezkedni úgy, hogy a tenyér a váll alatt, a térd a csípő alatt legyen. Egyszerre kell ellentétes karral és lábbal nyújtózni. Fontos, hogy a láb és a kar is a törzs meghosszabbítása legyen. A lábfejet vissza kell feszíteni.

A TÖRZSERŐ LÉNYEGE:

Ahhoz, hogy minimalizáljuk a sérüléseket és szilárd alapot teremtsünk a tanítványaink fejlesztéséhez meg kell erősíteni a törzset (biztosítani kell a hatékony energiatranszfert a törzsön keresztül) és mobilizálni kell a csípőt és a vállövet, hogy a lábak és a karok optimális tartományban, maximális hatékonysággal tudjanak dolgozni.

A harcművészet a gyorsaságról, robbanékonyságról és az erőről szól. Ezért kell egyszerre erős és rendkívül laza, elasztikus izomzat és elképesztő mobilitású ízületi területek. És amit kevesen tudnak, függetlenül attól, hogy mi egy adott izom egyéni feladata egy fascia hálózaton keresztül, a testet átfogóan fejt ki működését. Ezen ívek és vonalak követik a kötőszövet láncait és ún. Myofasciális meridiánokat alkotnak. Vagyis a testünk mint egy „izomszövet-pókháló” úgy alkot egységet. Egy TSUKI esetén vagyis egy ütésnél a keresztirányú izomlánc terhelése a domináns, a törzsfeszítettség, az ütő kar és csípő és váll stabilitása mellett.



BIRD DOG

An important basic stabilization exercise is the so-called Bird Dog, which, in addition to the mobilization of the upper and lower extremities, aims to preserve the neutral spine position.

This exercise is the essence of functional torso strength development; it is a good model of how muscles work while running. The torso should be kept taut during the work of opposite arms and legs. The aim is to separate the motion of the limbs and the torso so we can move our legs without bending the lumbar spine (core stability), and to keep our back straight while raising the arm forward.

Execution: Position yourself on all fours with palms directly beneath your shoulders and knees directly beneath your hips. Stretch out your opposite arm and leg at the same time. It is important that the legs and arms be the extension of the torso. The foot should be flexed back.

THE ESSENCE OF TORSO STRENGTH:

In order to minimize injuries and to create a solid basis for the development of our students, we need to strengthen their torso (ensuring an efficient energy transfer through the torso), and we need to mobilize their hips and shoulder girdle in order to allow their legs and arms operate in the optimal range with maximum efficiency.

Martial arts are all about speed, strength and explosivity. This is the reason why a strong and also extremely relaxed, elastic musculature is needed, along with amazingly mobile joints. And what is less known, regardless of what the individual function of a specific muscle is through a fascial network, it carries out its functioning comprehensively in the body. These arches and lines follow the chains of connective tissue, creating so-called myofascial meridians. That is, our body forms a unit similar to a „muscle tissue web”. When performing a TSUKI (thrust), the effort of the transverse muscular chain is dominant, in addition to the torso tension and the stability of the thrusting arm, the hip and the shoulder.



VÉGEZETÜL:

1. MINŐSÉG

A kevesebb mindig több. Vagyis ne a mennyiség számíton egy gyakorlatnál, hanem a tökéletes végrehajtás.

2. TESTTUDAT

Testtudat mindenkifelett. Fontos a tanítványok testtudata. Ismerje hiányosságait mobilitás és stabilitás területén, azokra koncentráljon gyakorlatok közben. Képes legyen testének minden területét tudatosan és hasznosan mozgatni. Ismerje saját határait, érje el azt, de rendszeresen ne lépje át. Ellenben használj mindig kiszámíthatatlan irányokat, gyakorlatokat, helyzeteket. Képezd az idegrendszered és izomzatod kapcsolatát az ismeretlen helyzetekre, mert a valós ÉLETBEN is ezzel találkozol majd.

3. TÉRTUDAT

Maradjunk a térbeli mozgásoknál, hiszen ez az ÉLET és a harcművészet is. Az izolált gépes edzések helyett, használjuk a teljes testet 3D-ben mozgó gyakorlatokat, a saját testünk legyen az edzőterem. Szagittális (előre-hátra nyírányú) és transzverzális (vízszintes) irányokat kombinálva

4. INSTABILITÁS

A biztonságos edzés egyik kulcsa, az instabil helyzetben végrehajtott gyakorlat, mert minden izom dolgozik védve ezzel a teljes testünk.

5. REGENERÁCIÓ

A regenerálódási és pihenő idő betartásának fontossága. Gyerekeknél és idősebb korban ez hatványozottan fontos követelmény.

6. FIGYELJ a TESTEDRE!

Figyeld a tested és vedd komolyan a jelzéseit. A „mindent kibírok és nem baj ha fáj, majd meggyógyul” helytelen reakció. Tiszteld a tested és add meg neki, ami jár, egészséges ételt, sok folyadékot, regenerációt és gyógyulást, ha szükséges.

7. BUDO

Járd a saját utad. Minden tanítványból csak EGY VAN! A fejlődést mindig önmagához, testi és egyéb lehetőségeihez mérjük, ne standard elvárások szerint. És ne feledjük, a tanítványunk lelke mindig fontosabb, mint edzésteljesítménye.



FINALLY:

1. QUALITY - NO QUANTITY

Less is always more. In other words, when performing an exercise, perfect execution, and not quantity should count.

2. BODY of KNOWLEDGE

Body consciousness above all. Body awareness of the students is very important. They should know their deficiencies in the areas of mobility and stability, in order to focus on them during practice. They should be able to move all parts of their body consciously and usefully. They should know their own limits, and they should reach, but not exceed them regularly. Nevertheless, always use unpredictable directions, exercises and situations. Prepare your neuromuscular connections for unknown situations, because this is what you will face in REAL LIFE.

3. 3D TRAINING

Stay with spatial movements, since this is what you will face in REAL LIFE and in martial arts as well. Instead of isolated machine training, use exercises that move the full body in 3D, let your own body be the gym. Combine sagittal (forward and backward) and transverse (horizontal) directions.

4. INSTABILITY

Exercises carried out in unstable positions are a key to safe training, because they make every muscle work, thus, protecting the entire body.

5. REST TIME

The importance of recovery and resting time periods. This is an exponentially important requirement for children and older people.

6. LISTEN to YOUR BODY

Listen to your body's signals and take them seriously. The „I can take anything, no matter if it hurts, I will recover” attitude is wrong. Respect your body and give it what it needs, including healthy food, plenty of hydration, recovery and healing, if necessary.

7. BUDO

Walk your own path. There is only ONE of each student! Development should always be measured personally, according to the physical and other abilities of the student, instead of expected standards. And remember, the soul of our students is always more important than their training performance.





Az ATEMI BUDO ACADEMY gyűjtőhelye az egymást nem legyőzni hanem segíteni akaró harcművészeknek, akiknek fontos az önismeret, a folyamatos tanulás és szorgalmas gyakorlás. Akiknek fontos egymás tisztelete és szeretete, víziója pedig egy szeretet-központú új világ és emberibb életmód. A HEGYEM tanárainak, mestereinek és tagjainak küldetése a jövő generációjának támogatása, egy új, tiszta szellemiségű világért való mentális küzdelem. Őseink és hagyományaink tiszteletének és a legújabb tudományos kutatások tudásának ötvözése a TISZTELET és SZERETET szemüvegén keresztül. Ez a HEGYEM Mozgalom, az ATEMI BUDO AKADÉMIA

The ATEMI BUDO ACADEMY is a style-free center of knowledge for Budo-spirited and noble-minded warriors. For martial artists who do not want to defeat, but aid each other, who value self-recognition, continuous learning and diligent training. For ones who prize mutual respect and love, and whose vision of the world is one that is centered around love and humility. The ATEMI Martial Arts Budo Academy is an umbrella non-profit organization. Support future generations, and to fight for a new, noble-minded world. All this, with the help of combining the respect towards our ancestors and traditions, and the knowledge gained by the most advanced scientific research. That is ATEMI BUDO ACADEMY.



國際空手道尚武會
ATEMI Martial Arts Budo Academy
Hungary - Germany - USA - Nepal - Bali - Portugal - Japan



www.atemibudoacademy.com • info@atemibudoacademy.com

ATEMI BUDO ACADEMY CONVENTION - HUNGARY, 2020