

İstanbul Teknik Üniversitesi

Aikido Kulübü



2. Qyu Projesi

Bülent KAPLAN

## Önsöz

Bu makalede, “kote gaeshi” tekniğinin kısa tanımı yapılmış ve tekniğin ana hatları fazla ayrıntıya girilmeden ilgili fotoğraf ve çizimlerle anlatılmıştır. Tekniğin anlatımında bazı anatomik bilgilere de yer verilmiştir.

## TANIM

Kote gaeshi aikido fırlatma tekniklerinden bir tanesidir. Türkçede ‘‘Tersine bilek fırlatışı’’, ‘‘El fırlatışı’’, ‘‘bileği ters yüz etme’’ gibi ifadelerle tanımlanmıştır.

## TEMEL FIRLATMA TEKNİKLERİ

Aikidodaki temel fırlatma teknikleri aşağıdaki gibidir [Tablo 2.1] :

Aiki otoshi	: Tersine kalça fırlatışı
<b>Irimi nage</b>	: Giriş fırlatışı
Juji nage	: Kol dolama fırlatışı
<b>Kaiten nage</b>	: Değirmen fırlatışı
<b>Kokyu nage</b>	: Nefes fırlatışı
Koshi nage	: Kalça fırlatışı
<b>Kote gaeshi</b>	: Tersine bilek fırlatışı
<b>Shiho nage</b>	: Dört yöne fırlatış
<b>Sumi otoshi</b>	: Köşeye düşme fırlatışı
Tenbin/Hiji nage	: Dirsek fırlatışı
<b>Tenchi nage</b>	: Yer gök fırlatışı

Tabloda koyu renkli olan teknikler daha sık kullanılanlardır.

## KOTE GAESHI TEKNİğİ

### Baskı Noktaları

Baskı önce bileğe, bileği dışa doğru bükerek uygulanır. Daha sonra el bir kaldıraç gibi kullanılarak dirsekten ve beden merkezinden uzaklaştırılacak şekilde döndürülür. Uke'nin

elini; parmakları elin ayasına ve başparmağı da elin sırtının üçüncü boğumuna yerleştirerek sıkıca kavramak çok önemlidir[5].



Şekil 3.1.1 [5]



Şekil 3.1.2 [5]

Bu şekilde; Uke'nin baş parmak birinci kemiğinin üzerindeki kısa abduktör kası ve kısa fleksör kası kavranmış olur. [Şekil 3.1.3]



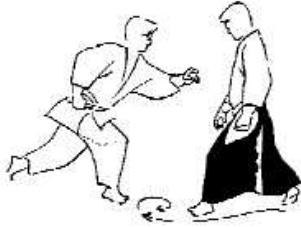
Şekil 3.1.3 [1]

Bilek büküldükten sonra hareket kollardan değil bacaklardan iletilmelidir. Bileği sıkıca kavranmış halde geriye bir adım atmak Uke'nin yere inmesini sağlayacaktır[5].

## Tekniğin Uygulanışı

Yumuşak uygulandığında Kote-gaeshi tekniği Uke'yi(bileğindeki acı yüzünden) diz üstü çökmeye zorlar. Tekniğin bitiminde Uke'nin dikkatli bir şekilde geriye yuvarlanmasına izin verilir. Fakat, Kote-gaeshi tekniği tam süratinde uygulandığında, eğer Uke yeterince hızlı ve becerikli değilse, Uke'nin bileği kırılabilir. Bu hızda uygulanan Kote-gaeshi kesinlikle bir başlangıç tekniği değildir.

Aşağıda anlatılan teknik, sağ elle yapılan "*Tsuki*" saldırısı içindir:



Şekil 3.2a

Uke sağ elle saldırır. Tori, Uke'nin saldırı hattından, sola kayıp saat yönünde dönerek çekilir.



Şekil 3.2b

Tori, Uke'nin saldıran elini, kendi elinin dışıyla hafifçe yoklar. Tori, Uke'nin sağ bileğini, baş parmakları Uke'nin bileğinin arkasına ve parmak boğumlarının altına baskı yapacak şekilde iki eliyle tutar.



Şekil 3.2c

Tori adımını atar ve saat yönünde Uke'ye doğru dönmeye başlar. Uke'nin bileğini, avuç içi yüzüne dönük olacak şekilde döndürür ve kendi eksenini etrafında dönmeye devam eder.



Şekil 3.2d

Tori, sol ayağını Uke'den uzaklaşacak şekilde kaydırarak, Uke'yle arasında kol açıklığı kadar güvenli bir mesafe bırakır. Böylelikle, Uke serbest eliyle saldırıda bulunamaz. Dönmenin ve bileğe yapılan baskının etkisi ile Uke dengesini kaybeder. Uke'nin sırt üstü yuvarlanmasına izin verilir (başlangıç seviyesi), veya kendi kolu üzerinden atlayarak yüksek düşüş yapar (ileri seviye).



Şekil 3.2e

Tori sağ ayağını Uke'nin sağ omzunun altına kaydırır. Uke'nin kolunu gergin bir şekilde yukarıda tutar ve yavaşça saat yönünün tersine dönüş yapar. (kilit)



Şekil 3.2f

Tori dizini Uke'nin dirseğine yakın tutar. Böylelikle, Uke tekme atmaya ya da kaçmaya kalkışırsa, onun kolunu kırabilir. Saldırı silahı Uke'nin elinden alınarak teknik sonlandırılır.

## **Kote-gaeshi tekniğinin uygulanabildiği saldırı teknikleri:**

Aikidodaki temel tutuş teknikleri aşağıdaki gibidir [Tablo 4.1]:

<b>Katate dori</b>	: Tek elle, tek el/bilek tutuşu *
<b>Morote dori</b>	: İki elle, tek el/bilek tutuşu *
<b>Kata dori</b>	: Omuz tutuşu
Mune dori	: Tek el veya çift elle yaka tutuşu
Hiji dori	: Dirsek tutuşu
<b>Ryoute dori</b>	: İki elle, iki el/bilek tutuşu
<b>Ryou kata dori</b>	: İki omuzdan tutuş
Ryou hiji dori	: İki dirsekten tutuş
Ushiro tekubi dori	: Arkadan bilek tutuşu
<b>Ushiro ryote dori</b>	: Arkadan, iki elle, iki el/bilek tutuşu *
Ushiro ryou kata dori	: Arkadan, iki omuzdan tutuş
Ushiro kubi shime	: Arkadan sarılarak tutuş

Tablo 4.1 [3]

Tabloda koyu renkli olan teknikler daha sık kullanılanlardır.

Tabloda yanında \* olan teknikler kote-gaeshi tekniğinin daha sık uygulandığı tekniklerdir.

Aikidodaki temel vuruş teknikleri aşağıdaki gibidir [Tablo 4.2]:

<b>Shomen uchi</b>	: Başın üstüne yapılan vuruş *
<b>Yokomen uchi</b>	: Başın yan tarafına yapılan vuruş *
Mune tsuki	: Doğrudan göğüs bölgesine yapılan vuruş *
<b>Men tsuki (jodan tsuki)</b>	: Doğrudan yüze yapılan vuruş *
<b>Chudan tsuki</b>	: Doğrudan karna yapılan vuruş *

Tablo 4.2 [3]

Tabloda koyu renkli olan teknikler daha sık kullanılanlardır.

Tabloda yanında \* olan teknikler kote-gaeshi tekniğinin daha sık uygulandığı tekniklerdir.



## Kaynaklar

[1] “İnsan Vücutu” (*Eyewitness Visual Dictionary of Human Body – 1991*)

[2] <http://www.aikiweb.com/language/>

[3] <http://www.movingeast.co.uk/>

[4] <http://aikidojohk.tripod.com/id1.html>

[5] <http://members.aol.com/koshinage/terms/K.HTM#kote%20gaeshi>