

Egyenes ütés /Gyaku tsuki/ kiinduló helyzetének Anatómiai elemzése

1. részmozdulat: Bal küzdőállás, bal küzdőtartás /Hidari fudo-dachi, hidari jiyu kamae/

2. részmozdulat: Bal küzdőállás, jobb csípő fordul befelé a fordulással a jobb ököl indul előre
3. részmozdulat: csípő befordulás vége előtt karnyújtás előre
4. részmozdulat: karnyújtás befejezése befelé rotációval
5. részmozdulat: kar visszahúzása, visszatérés kiinduló helyzetbe

1. részmozdulat

1. statikus helyzetű részmozdulatban résztvevő ízületek:

bal vállizületben /sin. articulatio humeri/ távolítás /abductio/ /statikus helyzet: további elmozdulás nincs/

bal könyökizületben /sin. articulatio cubiti/ 90°-os hajlítás /flexio/ /statikus helyzet: további elmozdulás nincs/

bal sincsont-orsócsonti ízületben 90°-os borintás /pronatio/

bal csuklóizületben /sin. articulatio radiocarpea/ statikus középhelyzet

bal ujjizületekben hajlítás, hüvelykujj szembehelyezése /oppositio/ a hajlított ujjakra-> ököltartás

jobb vállizületben /dexter articulatio humeri/ természetes helyzet

jobb könyökizületben /dexter art. cubiti/ 90°-os hajlítás

jobb sincsont-orsócsonti ízületben 90°-os borintás /pronatio/

jobb csuklóizületben /art. radiocarpea/ statikus középhelyzet

jobb ujjizületekben hajlítás, hüvelykujj szembehelyezése /oppositio/ a hajlított ujjakra-> ököltartás

gerincoszlop /vertebrae/ függőleges enyhe 1°-os hátrahajlás dorsalis flexio tapasztalható

bal csípőizületben /sin. Art. Coxae/ 40°-os kifelé forgatás és 60°-os hajlítás

bal térdizületben /sin art. Genus/ 110°-os hajlítás

bal bokaizületben /sin. Art. Talocruralis/ statikus helyzet

jobb csípőizületben /dex. Art. Coxae/ 20°-os kifelé forgatás és 30°-os hajlítás

jobb térdizületben /dex. art. Genus/ 100°-os hajlítás

jobb bokaizületben /dex. Art. Talocruralis/ 85°-os hajlítás statikus helyzet

jobb ujjizületekben 80°-os hajlítás

1. statikus helyzetű részmozdulatban szerepet játszó izmok:

Antigravitációs izmok: a sportágra jellemző küzdőpozíció megtartását célzó izmok statikus helyzet lévén a nehézségi erővel szemben végzik munkájukat.

Vállöv kifeszítése/ egyenes tartás kialakítása/: deltaizom /musculus deltoideus/ hátulsó rostjai

Bal kar emelése: antagonisták: trapézizom /musculus trapesius/ felső rostjai, deltaizom /musculus deltoideus/ elülső-középső rostjai,

Szinergista: tövis feletti izom /musculus supraspinatus/
Bal kar hajlítása: karhajlító izom /musculus brachialis/, kétfejű karhajlító izom /musculus biceps brahii/

antagonista: háromfejű karizom /musculus triceps brachii/
Bal alkar pronálása: kétfejű karizom hosszúfej, karorsó izom /musculus brachioradialis/
Bal kar ököltartás kialakítása: alkar hajlító izmok /musculi flexores antebrachii/, felületes és mély ujjhajlító izmok, hosszú nagyujjhajlító izom/ musculus thenar/
jobb kar emelése: antagonisták: trapézizom /musculus trapezius/ felső rostjai, deltaizom /musculus deltoideus/ elülső-középső rostjai,

Szinergista: tövis feletti izom /musculus supraspinatus/
jobb kar hajlítása: agonisták: karhajlító izom /musculus brachialis/, kétfejű karhajlító izom /musculus biceps brahii/

antagonista: háromfejű karizom /musculus triceps brachii/
jobb alkar pronálása: kétfejű karizom hosszúfej, karorsó izom /musculus brachioradialis/
szinergista: hengeres borintó izom /musculus pronator/
jobb kar ököltartás kialakítása: alkar hajlító izmok /musculi flexores antebrachii/, felületes és mély ujjhajlító izmok, hosszú nagyujjhajlító izom/ musculus thenar/

Gerincoszlop egyenes tartásáért felelős agonisták: trapézizom /musculus trapezius/, rombuszizom /musculus rhomboideus/, nagy görgetegizom /musculus teres major/
Szinergisták: Hátsó alsó fűrészizom /musculus serratus posterior inferior/, hátsó felső fűrészizom /musculus serratus posterior superior/, oldalsó gerincmerevítő izmok, szíjizom /musculus splenius/, négyszögű ágyékizom /musculus quadratus lumborum/
Antagonisták: nagy mellizom /musculus pectoralis major/, kis mellizom /musculus pectoralis minor/, elülső fűrészizom /musculus serratus anterior/

Bal és jobb láb csípőízületi hajlításakor a gravitáció miatt a feszítők dolgoznak:

Agonista : nagy farizom /musculus gluteus maximus/

Antagonistája: csípőhorpaszizom /musculus iliopsoas/

Szinergista: egyenes vaskosizom /a quadriceps középső feje/, enyhén szabóizom /musculus sartorius/

Bal lábon négyfejű combizom /musculus quadriceps femoris/ tartja a testsúly egy részét

Szinergistája : kétfejű combizom /musculus biceps femoris/

A bal láb stabilitását és az egyensúlyt a háromfejű lábikraizom /musculus triceps surae/ , és a lábszár feszítő izmai /musculi extensores cruris/ nagyrészt az elülső sípcsonti izom, hosszú lábujjakat feszítő izom látják el.

A jobb láb feszítését testtömeg hányad tartását a négyfejű combizom /quadriceps femoris/ belső és középső vaskosizom feje végzi,

Szinergista: a szabóizom /musculus sartorius/ amelynek térizületi hatása is érvényesül
A stabilitásban szerepet kap a combok összetartása ebben a jobb lábnál, dominál a hosszú combközépső izom /musculus adductor longus/,

Szinergista: a karcsúizom / musculus gracilis/ , és a fésűsizom /musculus pectineus/

A jobb sarokcsont felemelésével a tartást a jobb háromfejű lábikraizom /musculus triceps surae/ a sarokgumón tapadva az Achilles-ín feszességgel fixálja.

A jobb alsó ugróizület a levegőben van. Merevítését a talpi hajlító, elsődlegesen a rövid ujjhajlító izom /musculus flexor digitorum brevis/ látja el.



1. részmozdulat sematikus ábrája