

WADOKAI VYÖVAATIMUKSET



Aikuiset 5. kyu - 3.dan

Kuopion Karateseura ry

Versio 1.3
päivitetty 22.1.2018

JOHDANTO

Wadoryu karate on yhdistelmä vanhaa (Koryu) japanilaista Shindo Yoshin Ryu jujutsua ja Okinawan saarelta lähtöisin olevaa karatea. Hironori Ohtsuka yhdisti näiden molempien taistelutaitojen periaatteita. Tämä yhdistelmä on tehnyt Wadoryu karatesta hyvin ainutlaatuisen karatetyylisuunnan, ja nämä perinteisten kamppailutaitojen periaatteet näkyvät edelleen vahvasti Wadoryu karaten tekniikoissa ja harjoittelussa.

JKF (Japan Karate Federation) Wadokai on maailmanlaajuisesti Wadoryutyylisuunnan kattavin organisaatio. JKF Wadokai on vuosien saatossa tehnyt paljon töitä tyylisuunnan tekniikoiden yhtenäistämiseksi ja vakiinnuttamiseksi Wadoryun perusperiaatteita kunnioittaen. Näistä periaatteista voidaan mainita

”Nagasu”, ”Inasu”, ”Noru”.

Yleisesti nämä periaatteet tarkoittavat, että

”Älä vastusta vastustajan voimaa voimalla, vaan väistä hyökkäys ja samalla hyödynnä vastustajan voima vastahyökkäykseesi”.

Nämä periaatteet näkyvät kaikissa Wadoryu karaten osa-alueissa; Kihon, Kata, Kumite.

Nämä vyövaatimukset on laadittu tukemaan Suomessa Wadoryu karatea harjoitettavia seuroja ja ryhmiä. Näiden vyövaatimusten on tarkoitus auttaa harrastajaa etenemään vaiheittain Wadoryu karaten harjoittelussa siten, että oikeanlainen tekninen kehitys olisi mahdollista. Kuvatut vaatimustasot auttavat harjoittajaa saavuttamaan ajan myötä JKF Wadokain vaatimusten mukaisen teknisen osaamisen, jota vaaditaan Dan-vyöarvojen suorittamiseksi.

Karatessa tekniseen kehittymiseen ei ole oikotietä; tärkeintä on jatkuva ja säännöllinen harjoittelu. Todellinen tekninen kehittyminen ei ole mahdollista vain kirjojen ja videoiden avulla. Kehittymiseen vaaditaan aina tinkimätöntä, pitkäjänteistä harjoittelua sekä asiantuntevaa opettajaa tai mentoria.

Karaten harjoittamisen päämäärä on jatkuva henkinen ja fyysinen kehitys ja harjoittelun muuttuminen harrastuksesta koko elämän kestäväksi elämäntavaksi. Elämäntavan etsiminen harjoittamalla karatea on Budoa. Budon harjoittelu eroaa länsimaisesta kilpaurheilukäsitteestä, jossa harjoittelijan fyysisistä suorituskykyä kehitetään kilpailussa pätemiseksi. Budossa saatetaan kilpailla, mutta budoa ei harjoitella kilpailua varten, vaan kilpailu on vain yksi harjoittelumuoto muiden joukossa. Budon harjoittelua ei mielletä ikäsidonlaiseksi, vaan sitä on mahdollista harjoitella kuolemaan asti taidossa jatkuvasti kehittyen.

6. kyu (Valkoinen vyö - aloittelija)

5. kyu (keltainen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan uke; Naihanchidachi
2. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae
3. Yoko Sokuto Fumikomi; Hachijidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi
2. Junzuki
3. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
3. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
4. Junzuki Yodan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 1
2. Ippon Kumite Jodan: Jodan Uke - Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Pinan Nidan

SOVELTAVAT TEKNIIKAT

1. Ottelutekniikka; H: Surikomi gyakuzuki chudan, P: Väistö ja torjunta sekä toimiva vastahyökkäys
2. Kaatotekniikka; H: Maegeri, P: Hyökkäyksen väistö potkusuorituksen ulkopuolelle, kaato ja toimiva lyönti-, potku-, sidonta tai hallintaotesuoritus
3. Itsepuolustustekniikka; Kiinnipito-ote puolustajan ranteesta, P: Irrottautuminen kiinnipito-otteesta avaamalla hyökkääjän ote peukalon suuntaa. Irrottautumisen jälkeen, zanshin-vaiheen aikana, välimatka pidettävä turvallisena. Tekniikka suoritetaan lähikamppailuasennosta ja suoritusten tulee ilmentää kamppailutilanteen realistisuutta.

5. kyu (keltainen vyö)**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Musubidachi
2. Shikoashidachi
3. Mahanmi Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Kingeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Nukite; Shikoashidachi
2. Mae Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi

KATA

1. Taikyoku Shodan

4. kyu (oranssi vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi
2. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Surikomi Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae
3. Surikomi Sokuto Fumikomi; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Junzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Chudan Soto Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
4. Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Soto Uke
2. Sanbon Kumite Uchi Uke
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 1
4. Ohyo Kumite Nro 1
5. Ohyo Kumite Nro 2

KATA

1. Pinan Shodan

SOVELTAVAT TEKNIIKAT

1. Ottelutekniikka; H: Tobikomizuki jodan – gyakuzuki chudan, P: Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi keskeyttää counter-tekniikalla haluamassaan vaiheessa TAI torjua ja väistää kaikki hyökkääjän tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma(t) toimivat vastasuoritukset
2. Kaatotekniikka; H: Mawashigeri, P: Hyökkäyksen väistö potkusuurituksen sisäpuolelle, kaato ja toimiva lyönti-, potku-, sidonta tai hallintaotesuoritus
3. Itsepuolustustekniikka; H: Kahden käden kuristusote kaulalta, P: Irrottautuminen kursitusotteesta etukäden alapuolisen osan pyyhkäisyllä hyökkääjän ranteiden yli kehon pysty akselin kierto liikettä hyödyntäen. Sen jälkeen, zanshin-vaiheen aikana, välimatka pidettävä turvallisena. Tekniikka suoritetaan lähikamppailuasennosta ja suoritusten tulee ilmentää kamppailutilanteen realistisuutta.

4. kyu (oranssi vyö)**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Hanmidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Sukui Uke; Naihanchidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Yoko Empi; Shikoashidachi
2. Tate Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Mae Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Chudan; Soto Uke – Gyakuzuki Chudan

3. kyu (vihreä vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjunnat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Jodan Soto Uke / Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan/Jodan; Hanmigamae
3. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Tobikomizuki
3. Gyakuzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki no Tsukkomi
2. Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
3. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
4. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
5. Gyakuzuki Jodan – Soto Uke Chudan – Mawashigeri Jodan

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 2
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 2
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 3
4. Ohyo Kumite Nro 3
5. Ohyo Kumite Nro 4
6. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Sandan

SOVELTAVAT TEKNIIKAT

1. Ottelutekniikka: H: Gyakuzuki chudan – surikomi mawashigeri jodan, P: Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi keskeyttää counter-tekniikalla haluamassaan vaiheessa TAI torjua ja väistää kaikki hyökkääjän tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma(t) toimivat vastasuoritukset
2. Kaatotekniikka: H: Maegeri chudan, P: Väistö, teishogedanbarai / sukui uke, kaato ja toimiva lyönti-, potku-, sidonta- tai hallintaotesuoritus.
3. Itsepuolustustekniikka; H: Veitsihyökkäys pistolyönnillä askeleella eteenpäin. Väistö pistolyönnin ulkopuolelle, varmistava torjunta, rannelukko ja oma tilanteen päättävä sidonta- tai hallintaote. Tekniikka suoritetaan lähikamppailuasennosta ja suoritusten tulee ilmentää kamppailutilanteen realistisuutta.

3. kyu (vihreä vyö)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmi Nekoashidachi
2. Mami Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Hizageri, Hachijidachi, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tetsui Uchi; Shikoashidachi
2. Ushiro Empi Uchi; Naihanchidachi
3. Shuto Uchi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Ushiro Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Gedan; Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan

2. kyu (sininen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjunnat)

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Haishu Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae
2. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
3. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuk Chudan; Hanmigamae
4. Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)
5. Gyakuzuki Jodan – Surikomi Mawashigeri Jodan – Soto Uke Chudan.- Tobikomizuki Jodan – Gyakuzuki Chudan

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 3
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 5
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 6
4. Ohyo Kumite 5
5. Ohyo Kumite 6
6. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan

SOVELTAVAT TEKNIIKAT

1. Ottelutekniikka; H: Tobikomizuki – gyakuzuki – mawashigeri, P: Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi keskeyttää counter-tekniikalla haluamassaan vaiheessa TAI torjua ja väistää kaikki hyökkääjän tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma(t) toimivat vastasuoritukset.
2. Kaatotekniikka; H: Erilaiset potkutekniikat (maegeri, sokuto, ushirogeri ja mawashigeri), P: Toimiva kaatosuoritus ja lyönti-, potku, sidonta- tai hallintaotesuoritus potkuihin.
3. Itsepuolustustekniikka; Sivukoukkulyönti kasvojen korkeudelle, P: Lyönnin torjunta etukädellä ja alakoukkulyönti vatsaan, askeella sisään lantiot lähekkäin – rintamasuunnat vastakkain, pyyhkäisykaato – O-sotogari ja tilanteen päättävä sidonta- tai hallintaote. Tekniikka suoritetaan lähikamppailuasennosta ja suoritusten tulee ilmentää kamppailutilanteen realistisuutta.

2. kyu (sininen vyö)**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Kokutsudachi
2. Gyaku Nekoashidachi

UKEWAZA (torjnutatekniikat)

1. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Uramawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Haito Uchi; Naihanchidachi
2. Otoshi Empi; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Chudan; Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan

1. kyu (ruskea vyö)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****Kaikki aiemmat tekniikat, ja:****IDO KIHON****UKEWAZA (torjunnat)**

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi
2. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi
3. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
4. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 4
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 4
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Ohyo Kumite 7
5. Ohyo Kumite 8
6. Jiyu Kumite

KATA

Pinan Godan

SOVELTAVAT TEKNIIKAT

1. Ottelutekniikka; H: Tobokomizuki – surikomi achibarai – gyakuzuki, P: Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi keskeyttää counter-tekniikalla haluamassaan vaiheessa TAI torjua ja väistää kaikki hyökkääjän tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma(t) toimivat vastasuoritukset.
2. Kaatotekniikka; H: Erilaiset potkutekniikat (maegeri, sokuto, ushirogeri ja mawashigeri), P: Toimiva kaatosuoritus ja lyönti-, potku, sidonta- tai hallintaotesuoritus potkuihin.
3. Itsepuolustustekniikka; H: Sivukoukkulyönti kasvojen korkeudelle, P: Lyönnin torjunta etukädellä ja kämmensyrjälyönti kaulaan yhtäaikaisesti suoritettuna, lonkkaheitto ja tilanteen päättävä sidonta- tai hallintaote. Tekniikka suoritetaan lähikamppailuasennosta ja suoritusten tulee ilmentää kamppailutilanteen realistisuutta.

1. kyu (ruskea vyö)**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Yoko Seishan Dachii
2. Tate Seishan Dachii

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushiromawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan; Shuto Uke – Gyakuzuki Chudan

SHODAN (1.dan)**Kihon**

1. Junzuki, Gyakuzuki
2. Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no Tsukkomi, Gyakuzuki no Tsukkomi
4. Kette Junzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Tobikomizuki, Nagashizuki

Kata (2 kpl)

- PinaYondan, Kushanku

Kihon Kumite (2 kpl)

- Ipponme (nro 1), Nihonme (nro 2)

Ji Yu Kumite**NIDAN (2.dan)****Kihon**

1. Junzuki, Gyakuzuki
2. Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no Tsukkomi, Gyakuzuki no Tsukkomi
4. Kette Junzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Tobikomizuki, Nagashizuki

Kata (2kpl)

- Pinan Godan, Naihanchi

Kihon Kumite (2 kpl)

- Ipponme(nro 1), Sanbonme (nro 3)

Ji Yu Kumite**SANDAN (3.dan)****Kihon**

1. Junzuki, Gyakuzuki
2. Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no Tsukkomi, Gyakuzuki no Tsukkomi
4. Kette Junzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Tobikomizuki, Nagashizuki

Kata (2 kpl)

- Seishan, Chinto

Kihon Kumite (2 kpl)

- Ipponme (nro 1), Yohonme (nro 4)

Ji Yu Kumite

Vyökokeenjärjestäjät pidättävät oikeuden muutoksiin tulevissa dan-kokeissa.

PARIHARJOITTEET (KUMITE)

Pariharjoitteiden tavoite on:

- kehittää etäisyyden (ma-ai) arviointikykyä ja opettaa suorittamaan tekniikat optimaaliselta etäisyydeltä
- opettaa hyökkäämään tehokkaasti
- opettaa kehon liikkeen ja suorituksen yhtäaikaista eli ajoitusta
- kehittää tasapainoa
- auttaa soveltamaan kihon-harjoittelussa opittuja oikeita vartalonliikkeitä
- parin kanssa.

IPPON KUMITE ELI YHDEN ASKELEEN OTTELU

Ippon Kumite –harjoitteiden tavoite on:

- opettaa kohdistamaan hyökkäykset oikeaan kohteeseen
- opettaa todellisen ja tehokkaan hyökkäystavan käyttämiseen
- tehdä suoritukset teknisesti oikein ja niin nopeasti kuin mahdollista
- kehittää puolustajan reagoitukykyä ja kokonaishallintaa siten, että puolustustekniikat alkavat ennalta määrätystä hyökkääjän tekniikoista huolimatta vasta hyökkäyksen jälkeen.
- opettaa puolustajaa käyttämään vartalon väistöä pois hyökkäyslinjalta torjunnan yhteydessä ja suorittamaan vastahyökkäys optimaaliselta etäisyydeltä (minimiväistön periaate) välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen

Ippon Kumite –harjoitteet ovat pariharjoittelun perustekniikkaa. Suorituksissa tulee kiinnittää huomiota oikeaan etäisyyteen, ajoitukseen, oikeisiin perusasentoihin ja suoritusten tekniseen puhtauteen.

Ippon Kumite –harjoitteiden suorittaminen alkaa perusasennossa, josta kumpikin osapuoli muuttavat asentonsa valmiusasentoon (yoi) siten, että puolustaja liikkuu hyökkääjän aloitteesta. **Lyöntitorjunnoissa (chudan uke, yodan uke)** hyökkääjä (tori) liikkuu **vasemmanpuoleiseen gedan barai gamae –asentoon askeleella taaksepäin** puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa. **Potkutorjunnoissa (maegeri uke)** tori liikkuu **eteenpäin vasemmanpuoleiseen otteluasentoon** (hidari hamni gamae) puolustajan liikuessa hyökkääjän aloitteesta taakse oikean- tai vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hamni gamae) riippuen siitä kummalle puolelle väistö ja torjunta tehdään. Suoritusten jälkeen lyönti- ja potkutorjunnoissa molemmat osapuolet liikkuvat askeleen tai liu'utuksen avulla oikeanpuoleiseen otteluasentoon, josta yhtäaikaaisesti, hitaasti siirtävät etummaisesta jalan taaimmaisesta jalan viereen perusasentoon ja palaavat lähtöpaikalle yoi-asentoon.

Chudan uke 1-2

Soto-uke H: Junzuki chudan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään lyhyellä liu'utuksella takaviistoon lyönnin vasemmalle puolelle rintamasuunnan pysyessä kohti hyökkääjää. Samalla torjutaan soto-uke oikealla kädellä. Välittömästi torjunnan jälkeen tartutaan torjuneella, oikealla kädellä kiinni vastustajan oikean käden ranteesta, horjutetaan vastustajaa vetämällä kädestä ja suoritetaan samanaikaisesti vastahyökkäyksenä maegeri chudan oikealla, etummaisella jalalla. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisella chudan gyakuzukilla ajoitettuna yhtäaikaiseksi potkun palautuksen kanssa.

Uchi-uke H: Junzuki chudan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse chiko-dachi –asentoon pysyen lähellä hyökkääjää. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti lyönnin suuntaisella oikean käden uchi-ukella. Vastahyökkäys tehdään välittömästi väistön jälkeen oikean käden chudan empi zukilla liu'uttamalla chiko-dachi –asennossa kohti hyökkääjää.

(Hyökkäyksen väistön tulee lähteä aloitustilanteessa suoraan taaksepäin ja lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos vasemmalle, chiko-dachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa).

Jodan uke 1-4**Jodan uke ipponme (1.)**

H: Junzuki jodan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taaksepäin chiko-dachi –asentoon pysyen lähellä hyökkääjää. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti lyönnin suuntaisella kämmenselän torjunnalla, haishu ukella, vasemmalla kädellä ja lyödään hyökkääjän leukaan alhaalta kohdistettu kagizuki oikealla kädellä. Vastahyökkäystä jatketaan välittömästi muuttamalla asento oikeanpuoleiseen zenkutsu-dachiin ja suorittamalla vasemmalla kädellä samanaikaisesti kyynärpäilyönti, chudan empi zuki

(Hyökkäyksen väistö tulee suorittaa siten, että lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos vasemmalle, chiko-dachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa yhtä aikaa kämmenselän torjunnan ja lyönnin kanssa).

Jodan uke nihonme (2.)

H: Junzuki jodan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle takaoikeaan painopistettä pudottaen ja molempien jalkojen liikkeessä chiko-dachi –asentoon, josta samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti vasemman käden käsivarren ulkopuolisella osalla ja jatketaan liike vasemman käden lyöntinä kohdistettuna hyökkääjän leukaan. Vastahyökkäystä jatketaan muuttamalla asento zenkutsu-dachiksi kohti hyökkääjää, tarttumalla molemmin käsin hyökkääjän puvun etuosaan, vetämällä voimakkaasti hyökkääjää puolustajaan päin ja potkaisemalla polvipotku, hizageri chudan, oikealla jalalla.

(Hyökkäyksen väistö tulee suorittaa siten, että lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos etuoikealle, chiko-dachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa yhtä aikaa torjuntalyönnin kanssa).

Jodan uke sanbonme (3.)

H: Junzuki jodan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin vasemmalle puolelle, vasemman jalan pysyessä paikoillaan vasemman puoleiseen nozukkomi –asentoon. Samanaikaisesti väistön kanssa lyödään nagashizuki jodan vasemmalla kädellä. Vastahyökkäystä jatketaan oikean jalan kiertopotkulla, mawashigeri chudan; jalka palautetaan potkun jälkeen taakse.

(Hyökkäyksen väistön jälkeinen vastahyökkäys tulee suorittaa tasapainoisesta asennosta aivan väistöliikkeen lopussa. Vastahyökkäystä jatkettaessa oikean jalan mawashigerillä jätetään potkua palautettaessa polvi suojaukseen vartalon eteen. Kun hyökkääjä on liu'uttanut taakse oikeanpuoleiseen otteluasentoon palautetaan jalka taakse).

Jodan uke yonhonme (4.)

H: Junzuki jodan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden alavasemmalle kokotsu-dachi –asentoon torjumalla vasemman käden käsivarrella empi uke – torjunnalla hyökkäys oikealle yläviistoon. Vastahyökkäys aloitetaan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen, jolloin asento muuttuu vasemman puoleiseksi chiko-dachiksi ja vasemmalla kädellä lyödään uraken chudan. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisessa zenkutsu-dachi – asennossa lyömällä oikean käden haitozuki chudan.

(Hyökkäyksen väistö ja torjunta tulee suorittaa siten, että lantion liike kokotsu-dachi asentoon on terävä ja samanaikainen empi uken kanssa. Erityistä huomiota tulee kiinnittää puolustajan oikean pituisiin kokotsu-dachi, chiko dachi ja zenkutsu-dachi –asentoihin, jotta optimaalinen etäisyys hyökkääjään säilyisi).

Maegeri uke 1-6

Maegeri uke ipponme (1.)

H: Hidari hamni gamae
maegeri chudan

P: Hidari hamni gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle. Samanaikaisesti potkua torjutaan sukui uke–torjunnalla. Torjuntaliikkeellä pyritään ohjaamaan vastustajan potkua sivuun väistämällä samanaikaisesti painopisteen siirrolla hyökkääjästä pois päin. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

(Hyökkäyksen väistöä tulee korostaa suorituksessa enemmän kuin torjuntaa. Väistöliikkeessä on korostettava väistön suorittamista lantion liikkeen avulla)

Maegeri uke nihonme (2.)

H: Hidari hamni gamae
maegeri chudan

P: Migi hamni gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle vasemmanpuoleiseen asentoon vasemman jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä vasemman käden sukui uke –torjunnalla. Torjuntaliikkeellä pyritään ohjaamaan vastustajan potkua sivuun väistämällä samanaikaisesti painopisteen siirrolla hyökkääjästä poispäin. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

(Hyökkäyksen väistämistä tulee korostaa suorituksessa enemmän kuin torjuntaa. Väistöliikkeessä on korostettava väistön suorittamista lantion liikkeen avulla).

Maegeri uke sanbonme (3.)

H: Hidari hamni gamae
surikomi maegeri chudan

P: Hidari hamni gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle oikeanpuoleiseen asentoon ja torjumalla hyökkäystä oikean käden sukui uke –torjunnalla. Torjuntaliikkeellä pyritään ohjaamaan vastustajan potkua sivuun väistämällä samanaikaisesti painopisteen siirrolla hyökkääjästä poispäin. Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän vasemman käden kyynärvarrella.

(Hyökkäyksen väistämistä tulee korostaa suorituksessa enemmän kuin torjuntaa. Väistöliikkeessä on korostettava väistön suorittamista lantion liikkeen avulla).

Maegeri uke yohonme (4.)

H: Hidari hamni gamae
maegeri chudan

P: Hidari hamni gamae

Hyökkäyksen tullessa liu'utetaan suoraan potkua vastaan varmistamalla vasemmalla kädellä omaa suojausta ja estämällä hyökkääjän polven nosto painamalla polvea alas. Samanaikaisesti tehdään oikean käden gyakuzuki chudan.

(Tavoitteena on ajoittaa puolustajan vastahyökkäys siten, että käsitekniikat ovat samanaikaiset ja suoritus ajoitettu ennen kuin hyökkääjän polvi nousee chudan –korkeuteen)

Maegeri uke gohonme (5.)

H: Hidari hamni gamae
maegeri chudan

P: Migi hamni gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle torjumalla hyökkäystä oikean käden gedan barai –torjunnalla.

Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

(Väistö ja torjunta suoritetaan pysty akseliperiaatteen mukaisesti säilyttäen etäisyys vastustajaan vastahyökkäyksen onnistumiseksi).

Maegeri uke ropponme (6.)

H: Hidari hamni gamae
surikomi maegeri chudan

P: Hidari hamni gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle torjumalla hyökkäystä vasemman käden gedan barai –torjunnalla.

Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän vasemman käden kyynärvarrella.

(Väistö ja torjunta suoritetaan pysty akseliperiaatteen mukaisesti säilyttäen etäisyys vastustajaan vastahyökkäyksen onnistumiseksi).

SANBON KUMITE ELI KOLMEN ASKELEEN OTTELU

Sanbon Kumite–harjoitteiden suorittaminen alkaa perusasennosta, josta kumpikin osapuoli muuttavat asentonsa valmiusasentoon (yoi) siten, että puolustaja liikkuu hyökkääjän aloitteesta. **Lyöntitorjunnoissa (chudan uke, yodan uke)** hyökkääjä (tori) liikkuu aina vasemmanpuoleiseen (hidari zenkutsudachi ja gedanbarai) asentoon ottaen oikealla jalalla askeleen taaksepäin puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa (yoi).

Potkutorjunnoissa (maegeri uke) tori liikkuu aina taaksepäin vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hidari hamni gamae) puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa (yoi).

Suoritusten jälkeen lyönti- ja potkutorjunnoissa molemmat osapuolet liikkuvat askeleen tai liu'utuksen avulla oikeanpuoleiseen otteluasentoon, josta yhtäaikaisesti, hitaasti siirtävät etummaisesta jalan takimmaisesta jalan viereen perusasentoon ja palaavat lähtöpaikalle yoi–asentoon.

Kaikki sanbon kumitet tekniikat tulee harjoitella molemmilta puolilta!

Chudan uke 1-2

Soto-uke H: 3 x Junzuki chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan soto-ukella suljettuun asentoon. Viimeiseen hyökkäykseen tehdään soto-uke oikealla kädellä väistään hyökkäyslinjalta lyhyellä liu'utuksella takaviistoon lyönnin vasemmalle puolelle, rintamasuunnan pysyessä kohti hyökkääjää. Välittömästi torjunnan jälkeen tartutaan torjuneella, oikealla kädellä kiinni vastustajan oikean käden ranteesta, horjutetaan vastustajaa vetämällä kädestä ja suoritetaan samanaikaisesti vastahyökkäyksenä maegeri chudan oikealla, etumaisella jalalla. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisella chudan gyakuzukilla välittömästi potkun jälkeen.

Uchi-uke H: 3 x Junzuki chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan uchi-ukella suljettuun asentoon. Viimeiseen hyökkäykseen tehdään uchi-uke hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse shiko-dachi – asentoon pysyen lähellä hyökkääjää. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti lyönnin suuntaisella oikean käden uchi-ukella. Vastahyökkäys tehdään välittömästi väistön jälkeen oikean käden chudan empi uchilla liu'uttamalla shiko-dachi –asennossa kohti hyökkääjää.

(Hyökkäyksen väistön tulee lähteä aloitustilanteessa suoraan taaksepäin ja lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos vasemmalle, shiko-dachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa).

Jodan uke 1-4

Jodan uke ipponme (1.)

H: 3 x Junzuki jodan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan jodan-ukella suljettuun asentoon. Viimeiseen hyökkäykseen tehdään haishu-uke lyönnin oikealle puolelle vasemmalla kädellä (lyönnin suuntainen kämmenselän torjunta) liikkumalla taaksepäin shiko-dachi –asentoon pysyen lähellä hyökkääjää ja lyödään hyökkääjän leukaan alhaalta kohdistettu urazuki oikealla kädellä. Vastahyökkäystä jatketaan välittömästi muuttamalla asento oikeanpuoleiseen zenkutsu-dachiin ja suorittamalla vasemmalla kädellä samanaikaisesti kyynärpäilyönti, chudan empi uchi.

(Hyökkäyksen väistö tulee suorittaa siten, että lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos vasemmalle, shiko-dachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa yhtä aikaa kämmenselän torjunnan ja lyönnin kanssa.)

Jodan uke nihonme (2.)

H: 3 x Junzuki jodan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan jodan-ukella avoimeen asentoon. Viimeiseen hyökkäykseen tehdään väistö hyökkäyslinjalta puolustajasta nähden takaoikeaan painopistettä pudottaen ja molempien jalkojen liikkeessa shiko-dachi –asentoon, samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti vasemman

käden käsivarren ulkopuolisella osalla ja jatketaan liike vasemman käden lyöntinä kohdistettuna hyökkääjän leukaan. Vastahyökkäystä jatketaan muuttamalla asento zenkutsu-dachiksi kohti hyökkääjää, tarttumalla molemmin käsin hyökkääjän puvun etuosaan, vetämällä voimakkaasti hyökkääjää puolustajaan päin ja potkaisemalla polvipotku, hizageri chudan, oikealla jalalla.

(Hyökkäyksen väistö tulee suorittaa siten, että lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos etuoikealle, shiko-dachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa yhtä aikaa torjuntalyönnin kanssa.)

Jodan uke sanbonme (3.)

H: 3 x Junzuki jodan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan jodan-ukella avoimeen asentoon. Viimeiseen hyökkäykseen tehdään samanaikaisesti väistön kanssa nagashizuki jodan lyönti vasemmalla kädellä hyökkäyslinjalta väistäen puolustajasta nähden lyönnin vasemmalle puolelle, vasemman puoleiseen nozukkomi-asentoon vasemman jalan pysyessä paikoillaan. Vastahyökkäystä jatketaan oikean jalan kiertopotkulla, mawashigeri chudan; jalka palautetaan potkun jälkeen taakse.

(Hyökkäyksen väistön jälkeinen vastahyökkäys tulee suorittaa tasapainoisesta asennosta aivan väistöliikkeen lopussa. Vastahyökkäystä jatkettaessa oikean jalan mawashigerillä jätetään potkua palautettaessa polvi suojaukseen vartalon eteen. Kun hyökkääjä on liu'uttanut taakse oikeanpuoleiseen otteluasentoon palautetaan jalka taakse.)

Jodan uke yonhonme (4.)

H: 3 x Junzuki jodan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan jodan-ukella avoimeen asentoon. Viimeiseen hyökkäykseen hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden alavasemmalle kokutsu-dachi –asentoon torjumalla vasemman käden käsivarrella empi uke–torjunnalla hyökkäys oikealle yläviistoon. Vastahyökkäys aloitetaan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen, jolloin asento muuttuu vasemman puoleiseksi shiko-dachiksi ja vasemmalla kädellä lyödään uraken chudan. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisessa zenkutsu-dachi –asennossa lyömällä oikean käden haitozuki chudan.

(Hyökkäyksen väistö ja torjunta tulee suorittaa siten, että lantion liike kokutsu-dachi asentoon on terävä ja samanaikainen empi uken kanssa. Erityistä huomiota tulee kiinnittää puolustajan oikean pituisiin kokutsu-dachi, chiko dachi ja zenkutsu-dachi –asentoihin, jotta optimaalinen etäisyys hyökkääjään säilyisi.)

Maegeri uke 1-6

Maegeri uke ipponme (1.)

H: Hidari hamni gamae
3x maegeri chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan ottamalla askel taakse suljettuun otteluasentoon. Viimeisessä hyökkäyksessä tehdään väistö hyökkäyslinjalta puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle. Samanaikaisesti potkua torjutaan sukui uke–torjunnalla. Torjuntaliikkeellä pyritään ohjaamaan vastustajan potkua sivuun väistämällä samanaikaisesti painopisteen siirrolla hyökkääjästä poispäin. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

(Hyökkäyksen väistöä tulee korostaa suorituksessa enemmän kuin torjuntaa. Väistöliikkeessä on korostettava väistön suorittamista lantion liikkeen avulla.)

Maegeri uke nihonme (2.)

H: Hidari hamni gamae
3 x maegeri chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan ottamalla askel taakse avoimeen otteluasentoon. Viimeisessä hyökkäyksessä tehdään väistö askeella taakse hyökkäyslinjalta puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle vasemmanpuoleiseen asentoon vasemman jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä vasemman käden sukui uke–torjunnalla. Torjuntaliikkeellä pyritään ohjaamaan vastustajan potkua sivuun väistämällä samanaikaisesti painopisteen siirrolla hyökkääjästä poispäin. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

(Hyökkäyksen väistämistä tulee korostaa suorituksessa enemmän kuin torjuntaa. Väistöliikkeessä on korostettava väistön suorittamista lantion liikkeen avulla.)

Maegeri uke sanbonme (3.)

H: Hidari hamni gamae
2 x maegeri chudan ja surikomi maegeri chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan ottamalla askel taakse suljettuun otteluasentoon. Viimeisessä hyökkäyksessä tehdään hyökkäyslinjalta väistö askeleella taakse puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle, oikeanpuoleiseen asentoon ja torjumalla hyökkäystä oikean käden sukui uke–torjunnalla. Torjuntaliikkeellä pyritään ohjaamaan vastustajan potkua sivuun väistämällä samanaikaisesti painopisteen siirrolla hyökkääjästä poispäin. Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta

pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän vasemman käden kyynärvarrella.

(Hyökkäyksen väistämistä tulee korostaa suorituksessa enemmän kuin torjuntaa. Väistöliikkeessä on korostettava väistön suorittamista lantion liikkeen avulla.)

Maegeri uke yohonme (4.)

H: Hidari hamni gamae
3 x maegeri chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan ottamalla askel taakse suljettuun otteluasentoon. Viimeisen hyökkäyksen tullessa liu'utetaan suoraan potkua vastaan varmistamalla vasemmalla kädellä omaa suojausta ja estämällä hyökkääjän polven nosto painamalla polvea alas. Samanaikaisesti tehdään oikean käden gyakuzuki chudan.

(Tavoitteena on ajoittaa puolustajan vastahyökkäys siten, että käsitekniikat ovat samanaikaiset ja suoritus ajoitettu ennen kuin hyökkääjän polvi nousee chudan korkeuteen.)

Maegeri uke gohonme (5.)

H: Hidari hamni gamae
3 x maegeri chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan ottamalla askel taakse avoimeen otteluasentoon. Viimeisessä hyökkäyksessä tehdään hyökkäyslinjalta väistö puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle torjumalla hyökkäystä oikean käden gedan barai–torjunnalla. Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

(Väistö ja torjunta suoritetaan pystyakseliperiaatteen mukaisesti säilyttäen etäisyys vastustajaan vastahyökkäyksen onnistumiseksi.)

Maegeri uke ropponme (6.)

H: Hidari hamni gamae
2 x maegeri chudan ja surikomi maegeri chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan ottamalla askel taakse suljettuun otteluasentoon. Viimeisessä hyökkäyksessä tehdään hyökkäyslinjalta väistö puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle torjumalla hyökkäystä vasemman käden gedan barai–torjunnalla. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän vasemman käden kyynärvarrella.

(Väistö ja torjunta suoritetaan pystyakseliperiaatteen mukaisesti säilyttäen etäisyys vastustajaan vastahyökkäyksen onnistumiseksi.)

OHYO KUMITE ELI PUOLIVAPAA OTTELU

Ohyo Kumite –pariharjoitteilla harjoitellaan vapaaottelussa sovellettavaa tekniikkaa. Olennaisinta Ohyo Kumite –tekniikoissa on oikean etäisyyden hallinta ja puolustajan liikkuminen.

Koska hyökkäysten kohteet, hyökkäyssuunta ja hyökkäystapa ovat ennalta määrättyjä on puolustajan osattava liikkua vasta hyökkäyksen alettua. Puolustajan on oltava valmiina omaan vastahyökkäykseen heti torjunnan jälkeen. Ohyo Kumite –harjoittelun tavoitteena on hallita vastaavat suoritukset ja tekniikat automatisoituneella tasolla myös vapaaottelun yhteydessä. Tasapainon hallinta, painopisteen siirto jalalta toiselle ja koko vartalon käyttäminen hyväksi suorituksissa on tärkeää.

Oleellisia hallittavia asioita Ohyo Kumite –harjoittelussa ovat myös seuraavat:

- hyökkäyksen on aina tapahduttava taisteluhengessä vaikka tekniikkasarjan lopputulos onkin ennalta tiedossa.
- valppauden on aina säilyttävä eli vastustajaa on tarkkailtava loppuun saakka.

Ohyo Kumite –pariharjoitteissa puolustaja ja hyökkääjä liikkuvat perusasennosta suoraan otteluasentoon hyökkääjän aloitteesta.

Ohyo Kumite 1-8

Ohyo Kumite ipponme (1.)

H: Hidari hamni gamae

Junzuki jodan, gyakuzuki chudan, gyakuzukin palautuksen yhteydessä hyökkäjän on tultava pois tilanteesta väistäen samalla hyökkäyslinjalta, vasemman jalan ashibarai ja oikealla kädellä gyakuzuki chudan.

P: Hidari hamni gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (jonzuki) tullessa puolustaja väistää askeleella taakse ja torjuu lyönnin suuntaisesti shuto uchi uken oikealla kädellä.

Ohyo Kumite nihonme (2.)

H: Migi hamni gamae

Paikaltaan gyakuzuki jodan, surikomi ashibarai oikealla jalalla pysty akselin pisyessä lähes pajoillaan ja gyakuzuki chudan.

P: Hidari hamni gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen tullessa puolustaja torjuu lyönnin suuntaisesti paikaltaan shuto uchi uken.

(Ensimmäisellä hyökkäyksellä pyritään siirtämään vastustajan painopistettä enemmän takajalalle helpottamaan omaa surikomi ashibarai-gyakuzuki – jatkohyökkäystä).

Ohyo Kumite sanbonme (3.)

H: Hidari hamni gamae

Junzuki jodan - gyakuzuki chudan. Puolustajan vastahyökkäyksen tullessa oma hyökkäys tobikomizukin alle lyöntiä väistäen ja vastustaja kaadetaan

pystyakselia kiertämällä ja painopistettä pudottamalla nostamalla samanaikaisesti vasemmalla kädellä polvitaiteesta ja ohjaamalla oikealla kädellä vastustaja alas. Uken kaatuessa lyödään oikean käden uraken jodan polviasennossa.

P: Migi hamni gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (junzuki) tullessa puolustaja väistää askeleella taakse ja torjuu lyönnin suuntaisesti shuto uchi uken vasemmalla kädellä. Vastahyökkäyksenä tobikomizuki yodan.

(Ensimmäisellä hyökkäysosalla, junzuki yodan-gyakuzuki chudan, on hyökättävä riittävän pitkälle, jotta uken painopistettä saadaan siirrettyä taaksepäin. Painopisteen siirryttyä taakse uken on vastahyökkäystä tehdessään ponnistettava eteenpäin. Hyökkääjän on liikuttava puolustajan vastahyökkäyksen aikana eteenpäin siten, että kaato voidaan suorittaa niin läheltä vastustajaa kuin mahdollista).

Ohyo Kumite yohonme (4.)

H: Migi hamni gamae

Askel eteen ja uraken yodan oikealla kädellä. Urakenin palautuksen aikana tartutaan vasemmalla kädellä vastustajan olkavarresta ja lyödään gyakuzuki chudan oikealla kädellä. Toinen hyökkäys aloitetaan kääntämällä rintamasuunta kohti vastustajaa, ottamalla oikealla kädellä ote vastustajan niskasta ja horjuttamalla vastustajaa vetämällä alas kohti oikean jalan hizageri chudan –potkua. Potkun jälkeen vastustajaa työnnetään edellä alas ja lyödään oikealla kädellä empizuki niskaan. (Huomioi turvallisuus!)

P: Migi hamni gamae

Puolustaja torjuu hyökkääjän urakenin oikan käden nagashi uke –torjunnalla.

(Hyökkääjän toisella hyökkäysosalla on painopisteen pysyttävä alhaalla polvipotkun aikana ja empizukin aikana huomioitava etujalalla tehtävä alavartalon suojaus).

Ohyo Kumite Gohonme (5.)

H: Hidari hamni gamae

Askel gyakuzuki chudan, surikomi maegeri chudan.

P: Hidari hamni gamae

Hyökkääjän gyakuzuki torjutaan hyökkäyksen suuntaisella uchi ukella väistämällä hyökkäystä askeleella taakse ja surikomi maegeri väistetään askeleella puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle ja varmistamalla väistö potkua ohjaavalla vasemman käden sukuj uke –torjunnalla. Puolustajan vastahyökkäyksenä oikean käden haitozuki chudan otteluasennosta ja uraken yodan. Vastahyökkäystä jatketaan painamalla vasemmalla kädellä vastustajaa olkapäästä alas ja laskeutumalla alas oikean polven varaan siirtäen samalla vastustajan painopistettä taakse. Hyökkääjä kaadetaan nostamalla oikealla kädellä hyökkääjän oikean jalan polvitaiteesta ja maahan vienti tapahtuu siirtämällä puolustajan vasenta polvea pois kaadon suunnasta ja oikealla kädellä tehtävä jalan nosto jatketaan shuto –lyöntinä vastustajan kasvoihin.

Ohyo Kumite ropponme (6.)

H: Hidari hamni gamae

Surikomi maegeri chudan, gyakuzuki jodan, etujalan ashibarai, mawashigeri kohti rintakehää.

Hyökkäys aloitetaan kiinnittämällä vastustajan huomio chudan –korkeuteen ja jatkamalla välittömästi hyökkäystä siirtämällä vastustajan painopistettä taakse pitkällä jodan gyakuzukilla. Gyakuzukin palautuksen kanssa samanaikaisesti pyyhkäistään vasemmalla jalalla puolustajan etujalkaa vastustajan tasapainon horjuttamiseksi/rintamasuunnan kääntämiseksi. Hyökkäystä jatketaan oikean jalan jodan mawashigerilla.

P: Hidari hamni gamae

Ensimmäinen hyökkäys (surikomi maegeri chudan) väistetään askeleella taakse ilman torjuntaa; toinen hyökkäys (gyakuzuki yodan) torjutaan lyönnin suuntaisella oikean käden shuto uchi ukella.

Ohyo Kumite nanahonme (7.)

H: Hidari hamni gamae

Hyökkääjä hyökkää kaksi peräkkäistä jodan tobikomizukia. Puolustajan hyökätessä vastahyökkäyksensä (maegeri chudan) väistetään potku paikoiltaan hyökkääjästä nähden potkun vasemmalle puolelle ja varmistetaan väistö potkua ohjaavalla vasemman käden sukui uke –torjunnalla ja oikean käden chudan gyakuzukilla (vrt. maegeri uke ipponme). Gyakuzukin palautuksen jälkeen aloitetaan toinen hyökkäys kaatamalla vastustaja vetäen oikealla kädellä vastustajan oikeasta olkapäästä ja painamalla samanaikaisesti oikean jalan sisäsyryllä vastustajan oikean jalan polvitaiveeseen.

Ukea seurataan kaadon aikana alas ja lyödään vasemmalla kädellä gyakuzuki yodan.

P: Hidari hamni gamae

Tobikomizukit torjutaan vasemmalla kädellä lyöntien suuntaisina shuto uchi ukena liu'uttaen välimatka huomioiden taakse jonka jälkeen oma vastahyökkäys maegeri chudan.

Ohyo Kumite happonme (8.)

H: Migi hamni gamae

Hyökkääjä hyökkää surikomi ashibarilla ja jatkaa hyökkäystä takajalan ashibarilla, josta oikean jalan ushirogeri chudan. Ushirogeria palauttaessa käännytään kohti vastustajaa, suojataan hyökkäystä oikealla kädellä siirtämällä vastustajan etummaista kättä sivulle, horjuttamalla vastustajaa oikean polven avulla ja lyömällä gyakuzuki chudan.

P: Hidari hamni gamae

Pyyhkäisyt väistetään askeleilla taakse.

KIHON KUMITE (PERUSTEKNIikkaOttELU)

Kihon Kumite –pariharjoitteissa tulee parhaiten esille Wadoryu –tyylisuunnalle ominainen liikkuminen, väistö hyökkäyslinjalta ja samanaikaisesti suoritettava torjunta ja vastahyökkäys. Kihon Kumite –pariharjoitteiden avulla harjoiteltaessa tavoitteena on oppia oikean etäisyyden käyttäminen. Tavoitteena on myös kehittää taloudellista, tehokasta ja tasapainoista tekniikan suoritustapaa ja liikkumista.

Kihon Kumite –pariharjoitteiden alussa suoritetaan muiden pariharjoitteiden tapaan kumarrukset, joiden jälkeen harjoittelu on alkanut täydellä tehokkuudella ja jatkuu täydellä teholla aina loppukumarruksiin saakka. Koko pariharjoitteiden keston aikana on kummankin osapuolen valppauden säilyttävä.

Hyökkääjä liikkuu alkukumarruksien jälkeen eteenpäin joko oikean- tai vasemmanpuoleiseen Tate seishan dachiin ja puolustaja liikkuu saman periaatteen mukaisesti hyökkääjän aloitteesta taaksepäin. Kihon kumite -pariharjoitteiden aloitusetäisyys on riittävä kun käsivarret ojentamalla ei yllä tarttumaan vastustajaan tai tehdä lajisuoritusta osuen kohteeseen liikkumatta paikaltaan. Etäisyyden on oltava kuitenkin sellainen, että vastustaja on mahdollista saavuttaa lajitekniikalla liikkumalla eteenpäin.

Kihon Kumite 1-10

Kihon Kumite ipponme (1.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki jodan, gyakuzuki chudan

P: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyönti pystyakselin ympärillä, varmistetaan väistöä oikean käden rennolla käsivarrella pudottamalla torjunta alas. Vastahyökkäys tehdään väistön ja torjunnan kanssa samanaikaisesti vasemman käden ura zukilla chudan – korkeuteen. Vastahyökkäyksessä painopiste tulee säilyttää keskellä.

Kihon Kumite nihonme (2.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki jodan, surikomi sokuto chudan

P: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Surikomi sokuto chudan väistetään liikkumalla edelleen vasemmalle ja varmistamalla väistöä pudottamalla käsi alas gedan barai –torjuntaan. Potkun väistö suoritetaan siten, että väistön jälkeen ollaan lähes selin vastustajaan. Vastahyökkäys aloitetaan siirtämällä oikea jalka hyökkääjän oikean jalan viereen ja horjuttamalla hyökkääjää oikealla polvella käännyttyessä rintamasuunta hyökkääjään päin ja samanaikaisesti lyödään oikealla kädellä haito ja vasemmalla kädellä teisho vastustajan selkään.

Kihon Kumite sanbonme (3.)

H: Migi tate seishan dachi

Tobikozuki jodan, rintamasuunnan kääntäminen kohti puolustajaa ja maegeri chudan.

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Maegeri tullessa ajoitettu sisäänmeno ennen potkaisevan jalan polven nousemista chudan – korkeuteen, samanaikaisesti vasemman käden potkutorjunta painamalla jalkaa ja pysäyttävä oikean käden koukkulyönti chudan –korkeudelle zenkutsu dachissa.

Kihon Kumite yohonme (4.)

H: Hidari tate seishan dachi

Tobikomizuki yodan, gyakuzuki yodan

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyöntiä pysty akselin ympärillä ja varmistetaan väistöä vasemman käden lyönnin suuntaisella shuto uchi ukella. Väistön jälkeen puolustajan painopiste on oikealla jalalla. Vastahyökkäyksenä oikean käden koukkulyönti zenkutsu dachissa vastustajan oikeaan kylkeen; samanaikaisesti painetaan vasemmalla kädellä hyökkääjän oikeaa kättä lyönnin helpottamiseksi sivulle.

Kihon Kumite gohonme (5.)

H: Hidari tate seishan dachi

Tobikomizuki yodan, gyakuzuki chudan

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Gyakuzukia väistetään taakse siirtämällä painopistettä taakse päin ja kääntämällä rintamasuunta vastustajaa kohti. Väistöä varmistetaan pudottamalla oikea käsi alas pyyhkäisemällä oikean käden kämmenselällä torjunta lyövään käteen ylhäältä alaspäin. Torjunnan jälkeen tartutaan vasemman käden vastaotteella hyökkääjän oikeaan käteen ja lyödään oikean käden haito yodan. Hyökkäystä jatketaan oikeanpuoleisessa shiko dachissa chudan empi zukilla, tartutaan vastustajan lyövään käteen myös oikealla kädellä, viedään uke maahan kääntämällä rintamasuuntaa vasemmalle ja lukitsemalla oikean käden rannetta ja käsivartta. Uken oikean käden kyynärpäätä/kyynärvartta painetaan oikealla polvella ja lyödään oikealla kädellä yodan zuki.

Kihon Kumite ropponme (6.)

H: Hidari tate seishan dachi

Tobikomizuki yodan, surikomi sokuto chudan, gyakuzuki jodan

P: Migi tate seishan dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Surikomi sokuto chudan

väistetään liikkumalla edelleen vasemmalle ja varmistamalla väistöä pudottamalla käsi alas gedan barai –torjuntaan. Potkun väistö suoritetaan siten, että väistön jälkeen ollaan lähes selin vastustajaan. Gyakuzuki väistetään pystyakselin ympärillä tehtävällä väistöliikellä, joka varmistetaan oikean käden kämmenselällä tehtävällä lyönnin suuntaisella torjunnalla ja vastahyökkäys samanaikaisesti suoritettavalla vasemman käden ippon-kenillä hyökkääjän oikeaan kainaloon.

Kihon Kumite nanahonme (7.)

H: Hidari tate seishan dachi
Tobikomizuki yodan, maegeri yodan.

P: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi ukella. Maegerin tullessa liikutaan sisään, väistetään samanaikaisesti potkua vartalolla, varmistetaan väistöä vasemman käden pudottamisella torjuntaan vartalon ja potkun väliin ja hyökkääjän liike eteenpäin pysäytetään samanaikaisesti suoritettavalla, alhaalta ylöspäin suuntautuvalla shutolla oikealla kädellä hyökkääjän solisluun kohdalle.

Kihon Kumite happonme (8.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki yodan, gyakuzuki yodan.

P: Migi tate seishan dachi
Puolustajan rintakehän korkeudelle tuleva tobikomizuki väistetään liu'utuksella pois hyökkäyslinjalta ja samanaikaisesti torjutaan oikean käden uchi ukella. Gyakuzuki torjutaan saman käden kote ukella alhaalta ylöspäin chikodachi asennossa, painopiste hieman vasemman jalan puolella. Vastahyökkäyksenä oikean käden ippon-ken vastustajan vasempaan reiteen ja liu'uttamalla chiko dachissa vasemmalla kädellä tuettu oikean käden empi zuki chudan ja horjuttamalla vastustajaa oikealla polvella. Vastahyökkäyksen jälkeen tilanteesta poistutaan estämällä hyökkääjän oikean käden käyttö kummankin käden kämmensyrjillä painamalla käsi hyökkääjän vartaloa vasten.

Kihon Kumite kyuhonme (9.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki yodan, gyakuzuki chudan

P: Migi tate seishan dachi
Puolustajan rintakehän korkeudelle tuleva tobikomizuki väistetään liu'utuksella pois hyökkäyslinjalta ja samanaikaisesti torjutaan oikean käden uchi ukella. Gyakuzuki väistetään pystyakselin ympärillä ja torjutaan lyönnin suuntaisella oikean käden kämmenselällä tehtävällä torjunnalla ja vastahyökkäyksenä samanaikaisesti yodan zuki.

Kihon Kumite jupponme (10.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki yodan, gyakuzuki yodan

P: Migi tate seishan dachi

Puolustajan rintakehän korkeudelle tuleva tobikomizuki torjutaan shuto uchilla sisäänpäin väistämällä ylävartalolla voimakkaasti oikealle. Gyakuzuki väistetään samanaikaisella irimillä kohti vastustajaa. Samalla lyödään empi zuki kohti hyökkääjän rintakehää varmistaen vasemmalla kädellä hyökkääjän oikea käsi. Empi zuki toimii myös torjuntana ja suojauksena hyökkääjän gyakuzukille. Tartutaan oikealla kädellä vastustajan olkapäähän, liu'utetaan oikean käden empi-zuki edelleen kiinni pitäen olkapäästä ja lyödään vasemmalla kädellä haito gedan. Astutaan vasemmalla jalalla ristiin eteenpäin ja käännetään selin hyökkääjään päin oikean käden otteen pysyessä ennallaan. Laskeudutaan alas vasemman polven varaan ja tartutaan samalla vasemmalla kädellä hyökkääjän lahkeeseen. Hyökkääjä heitetään yli vartalolla taaksepäin tehtävällä ja käsillä eteenpäin ohjaavilla liikkeillä irrottaen kädet heiton jälkeen.