

WADOKAI VYÖVAATIMUKSET



Juniorit 12. – 2. mon

Kuopion Karateseura ry

**Seurakohtaiset muutokset
päivitetty 16.8.2018**

JUNIORIT 12. – 2. MON

12. mon (Juniori valkoinen vyö – #)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi
2. Junzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)

Ottelutekniikka:

Liikkuminen otteluasennossa, aurinko-varjo parin kanssa

Kehonhallinta:

Kuperkeikka tai ukemi eteenpäin polviasennosta

11. mon (Juniori keltainen vyö)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Gyakuzuki

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 1

KATA

1. Pinan Nidan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)**Renraku waza (yhdistelmätekniikat, harjoitellaan soveltaen parin kanssa):**

Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

Ottelutekniikka:

Hyökkäys: Surikomi Gyakuzuki Puolustus: Väistö / torjunta

Kehonhallinta:

Ukemi eteenpäin polviasennosta

12. ja 11. mon**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

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan; Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Taikyoku Shodan

10. mon (Juniori keltainen vyö – #)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki

KUMITE

1. Ippon Kumite Soto Uke

KATA

1. Pinan Nidan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)**Renraku waza (yhdistelmätekniikat, harjoitellaan soveltaen parin kanssa):**

Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

Kehonhallinta:

Kova ukemi takaviistoon kyykkyasennosta (eli kaatuminen kyykkyasennosta sivulle / takaviistoon)

Soveltava pariharjoite:

Ranteesta irrottautuminen

9. mon (Juniorioranssi vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Junzuki no Tsukkomi

KUMITE

1. Ippon Kumite Uchi Uke

KATA

1. Pinan Shodan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)

Renraku waza (yhdistelmätekniikat, harjoitellaan soveltaen parin kanssa): Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

Ottelutekniikka:

Hyökkäys: tobikomizuki - gyakuzuki Puolustus: torjunta / väistö + mahdollinen oma vastatekniikka

Kaatotekniikka:

Maegeri -kaato saattamalla

10. ja 9. mon**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Hanmidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Sukui Uke; Naihanchidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

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

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Mae Ukemi

KUMITE

1. Ohyo Kumite Nro 1
2. Ohyo Kumite Nro 2

8. mon (Juniorioranssi vyö – #)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki no Tsukkomi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 2
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 1

KATA

1. Pinan Shodan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)**Kehonhallinta:**

Ukemi eteenpäin seisaaltaan

Soveltava pariharjoite:

Irrottautuminen yhden käden tartuntaotteesta (puvun rintamuksesta)

7. mon (Juniori vihreä vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomizuki
2. Gyakuzuki no Tsukkomi

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 2
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 3

KATA

1. Pinan Sandan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)

Renraku waza (yhdistelmätekniikat, harjoitellaan soveltaen parin kanssa):

Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

Soveltava pariharjoite ja kaatotekniikka:

Sivukoukkulyönnin torjunta ja o-sotogari

Ottelutekniikka:

Kahden tekniikan ”vapaa ottelu”. Molemmilla käytössä kaksi tekniikkaa: gyakuzuki / surikomi gyakuzuki ja mawashigeri / surikomi mawashigeri.

8. ja 7. mon**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Hanmi Nekoashidachi
2. Mami Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Hizageri; Hachijidachi, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

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

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Ushiro Ukemi

KUMITE

1. Ohyo Kumite Nro 3
2. Ohyo Kumite Nro 4

6. mon (Juniori vihreä vyö – #)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 5
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 6

KATA

1. Pinan Sandan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)

Renraku waza (yhdistelmätekniikat, harjoitellaan soveltaen parin kanssa):
Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

Jiyu Kumite

5. mon (Juniori sininen vyö)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

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

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 3
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan

SEURAKOHTAISET LISÄYKSET(= harjoitteet mukana kausisuunnitelmassa, mutta ei vaadita vyökokeessa)**Renraku waza (yhdistelmätekniikat, harjoitellaan soveltaen parin kanssa):**

Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)

Jiyu Kumite

6. ja 5. mon**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Kokutsudachi
2. Gyaku Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Uramawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

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

KUMITE

1. Ohyo Kumite Nro 5
2. Ohyo Kumite Nro 6

4. mon (Juniorin sininen vyö – #)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 4
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan

3. mon (Juniori ruskea vyö)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 4

2. Jiyu Kumite

2. mon (Juniorit ruskea vyö – #)**WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT**

Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:

IDO KIHON**UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
2. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Kihon Kumite Ipponme
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Godan

3. ja 2. mon**SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET****TACHIKATA** (asennot)

1. Yoko Seishan dachi
2. Tate Seishan Dachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushiromawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

KUMITE

1. Ohyo Kumite Nro 7
2. Ohyo Kumite Nro 8

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 reagointikykyä ja kokonaishallintaa siten, että puolustustekniikat alkavat ennalta määrätyistä 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 aina vasemmanpuoleiseen (hidari zenkutsudachi ja gedanbarai) asentoon ottaen oikealla jalalla askeleen taaksepäin puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa. **Potkutorjunnoissa (maegeri uke)** tori liikkuu **eteenpäin vasemmanpuoleiseen otteluasentoon** (hidari hamni gamae) puolustajan liikkuessa 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 kyynärpäällyönti, 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 liikuessa 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 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
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 pystyakseliperiaatteen 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 pystyakseliperiaatteen mukaisesti säilyttäen etäisyys vastustajaan vastahyökkäyksen onnistumiseksi).