

# JUNIORIEN VYÖVAATIMUKSET



Juniorit 12. – 2. mon

**Kuopion Karateseura ry**

**Vyövaatimukset pohjautuvat Wadokai järjestelmään  
(Wadokai Finland)**

**Seurakohtaiset muutokset  
päivitetty 16.1.2023**

## **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 (läpikäytäviä harjoitteita, 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

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

1. Gedan barai – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Jodan (Hyökkäys junzuki jodan, puolustus askeleella taakse jodan uke – gyakuzuki chudan)

**KATA**

1. Pinan Nidan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)****Ottelutekniikka:**

Hyökkäys: Surikomi Gyakuzuki Puolustus: Väistö / torjunta

**Kehonhallinta:**

Ukemi eteenpäin polviasennosta

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

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi

**KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Kette Junzuki

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

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

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Soto Uke

**KATA**

1. Pinan Nidan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)****Kehonhallinta:**

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

**Soveltava pariharjoite:**

Ranteesta irrottautuminen

**9. mon (Juniori oranssi vyö)****WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

**KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Surikomi Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Kette Gyakuzuki

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

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

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Uchi Uke

**KATA**

1. Pinan Shodan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)****Ottelutekniikka:**

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

**Kaatotekniikka:**

Maegeri -kaato saattamalla

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

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi (askeleella eteenpäin, kuten Pinan Jodanissa)

**KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan / Fumikomi; Hanmigamae

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Tobikomizuki

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

1. Junzuki Yodan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Jodan Nro 1

**KATA**

1. Pinan Shodan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)****Kehonhallinta:**

Ukemi eteenpäin seisaaltaan

**Soveltava pariharjoite:**

Irrottautuminen yhden käden tartuntaotteesta (puvun rintamuksesta)

## **7. mon (Juniori vihreä vyö)**

### **WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT**

#### **UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Jodan soto uke, Mami nekoashidachi sivulle, vuorotellen eri puolille (kuten Pinan sandanin alussa)

#### **KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

#### **TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

#### **RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

1. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

#### **KUMITE**

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 1.

#### **KATA**

1. Pinan Sandan

### **SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)**

#### **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.

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

1. Jodan soto uke / Uraken Otoshi uke, mahanmi nekoashidachi, (kuten Pinan Jodanissa, askeleella eteenpäin)

**KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Junzuki no tsukkomi

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

1. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 2.

**KATA**

1. Pinan Sandan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)****Ottelutekniikka**

Jiyu Kumite



**5. mon (Juniori sininen vyö)****WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****UKEWAZA** (torjuntatekniikat)

1. Kake uke / Teisho Otoshi Uke, mahanmi nekoashidachi (kuten Pinan Yodanissa, askeleella eteenpäin)

**KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Uramwashigeri chudan Hamnigamae

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Gyakuzuki no zukkomi

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

1. Maegeri chudan - mawashigeri chudan - gyakuzuki chudan, Hamnigamae

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Jodan Nro 2

**KATA**

1. Pinan Yodan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)**

kts. Tekniikkapankki

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

1. Sukui uke, naihanchi dachi

**KERIWAZA** (potkutekniikat)

1. Nidangeri; Hanmigamae

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Kette junzuki no zukkomi

**RENRAKU WAZA** (yhdistelmätekniikat)

1. Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki Chudan, Hamnigamae

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Jodan nro 3

**KATA**

1. Pinan Yodan

**SEURAKOHTAISET LISÄYKSET (läpikäytäviä harjoitteita, ei vaadita vyökokeessa)**

Kts. Tekniikkapankki

**3. mon (Juniori ruskea vyö)****WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT**

**Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:**

**TSUKIWAZA** (lyöntitekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no zukkomi

**KUMITE**

1. Ippon Kumite Maegeri nro 3.

**KATA**

1. Pinan Godan

**2. mon (Juniori ruskea vyö – #)****WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT****IDO KIHON****KUMITE**

1. Ohyo kumite nro 1

**KATA**

1. Pinan Godan

# TEKNIKKAPANKKI: LISÄHARJOITTEITA

## TACHIKATA (asennot)

1. Musubidachi (perusasento)
2. Shikoashidachi
3. Mahanmi Nekoashidachi (pitkä)
4. Hanmi Nekoashidachi (puolipitkä)
5. Mami Nekoashidachi (lyhyt)
6. Hanmidachi (tobikomizukin ja nagashizukin lähtöasento)
7. Kokutsudachi
8. Gyaku Nekoashidachi
9. Yoko Seishan dachi
10. Tate Seishan Dachi

## UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Sukui Uke; Naihanchidachi
3. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

## KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Kingeri; Hanmigamae
2. Hizageri; Hachijidachi, Hanmigamae
3. Ushiromawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

## TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Nukite; Shikoashidachi
2. Tettsui Uchi; Shikoashidachi
3. Shuto Uchi; Naihanchidachi
4. . Haito Uchi; Naihanchidachi
5. Mae Empi; Naihanchidachi
6. Yoko Empi; Naihanchidachi
7. Tate Empi; Naihanchidachi
8. Ushiro Empi; Naihanchidachi
9. Otoshi Empi; Naihanchidachi

**UKEMIWAZA** (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi (sivulle)
2. Mae Ukemi (eteenpäin)
3. Ushiro Ukemi (taakse)

**KUMITE**

1. Ohyo Kumite Nro 1
2. Ohyo Kumite Nro 2
  
3. Ohyo Kumite Nro 3
4. Ohyo Kumite Nro 4
  
5. Ohyo Kumite Nro 5
6. Ohyo Kumite Nro 6
  
7. Ohyo Kumite Nro 7
8. Ohyo Kumite Nro 8

**KATA**

1. Taikyoku Shodan

# TEKNIKOIDEN SELITYKSET

## PARIHARJOITTEET (KUMITE)

Pariharjoitteiden tavoite on:

- kehittää etäisyyden (ma-ai) arviointikykyä ja opettaa suorittamaan tekniikat optimaaliselta etäisyydeltä
- opettaa hyökkäämään tehokkaasti
- opettaa kehon liikkeen ja suorituksen yhtäaikaisuutta 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 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 liikkua 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 liuútuksen avulla oikeanpuoleiseen otteluasentoon, josta yhtäaikaisesti, 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, etumaisella jalalla. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisella chudan gyakuzukilla ajoitettuna yhtäaikaisesti 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 liikkuesssa 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 molemmiin 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).