

# HELSINGIN KARATEKLUBI

VYÖKOEVAATIMUKSET  
1.1.2016



# VYÖKOKKEET

## Arvostelussa huomioitavia seikkoja

- Mitä vyöarvoa suoritetaan.
- Kuinka kauan kokelas on harrastanut karatea.
- Kokelaan ikä.
- Kokelaan fyysiset valmiudet.
- Mahdolliset vammat tai puutteet, jotka voivat haitata suoritusta
- Yleinen taso seurassa / kansallisesti.
- Kokelaan valmius siirtyä seuraavan tason harjoitteluun.
- Kokelaan henkinen taso yleisesti sekä koetilaisuudessa.
- Kokelaan opetuskokemus, seuratyö ja muut meriitit.

## Junioreiden nouseminen aikuisten vyöarvoihin

Kun juniori haluaa siirtyä aikuisten vyöarvoihin, niin hänen on suoritettava sen arvoinen vyökoe aikuisten koevaatimusten mukaisesti kuin on hänen tämänhetkinen vyönsä. Esimerkiksi sinivöinen juniori suorittaa seuraavaksi aikuisten sinisen vyön kokeen.

## VYÖKOEVAATIMUKSET 5. KYU – 1. DAN

### 5. kyu (keltainen)

#### **UKE (torjunta)**

1. Chudan soto uke, kiba-dachi
2. Chudan uchi uke, kiba-dachi

#### **GERI (potku)**

1. Maegeri chudan
2. Surikomi maegeri chudan
3. Mawashigeri chudan

#### **ZUKI (lyönti)**

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Tobikomizuki , shizentai-dachi
4. Nagashizuki, shizentai-dachi

#### **VÄISTÖT JA LIIKKUMINEN**

Perusasennosta väistö sivulle, uchi-uke ja väistö otteluasentoon josta gyakuzuki chudan

#### **RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikka)**

1. Junzuki yodan – gyakuzuki chudan
2. Surikomi maegeri chudan – gyakuzuki chudan

#### **SANBON KUMITE**

Chudan uke ipponme, nihonme (1. - 2.)

## Keltaisen vyön laadulliset vaatimukset

Keltainen vyö on aloittelijan taso, joten tärkeintä tässä vaiheessa on oppilaan oikea asenne ja pyrkimys etsiä tekniikan oikeaa tekotapaa. Oppilaan edellytetään muistavan ulkoa kaikki vyökokeessa vaadittavat tekniikat. Keltaisen vyön kokeessa on myös osattava dojo-etiketti.

- Suorituksen tulee olla jotenkuten teknillinen
- Liikeradan tyypilliset tunnusmerkit näkyvät
- Ei liikaa isoja virheitä
- Aktiivisuus ja positiivinen asenne / spiritti

## Vasta-alkajien opettamisen kannalta keskeisiä periaatteita

- Keltaiseen vyöhön tähtäävät oppilaat ovat vasta-alkajia, vaatimukset sen mukaisesti.
- Harjoittelumotivaation kannalta on erityisen tärkeää osata vastata kysymykseen ”miksi?” Esimerkiksi junzukia harjoitellaan siksi, että siinä oppii painopisteen hallintaa ja voimalinjan kontrollia. Junzuki kannattaa tulkita yhtä paljon työnnöksi kuin lyönniksi.
- Vasta-alkajiakin kiinnostavat käytännön sovellukset. Niistä on hyvä kertoa ja näyttää esimerkkejä, mutta tällä tasolla ei vielä kannata näitä harjoitella systemaattisesti.
- Oppilaat oppivat tekemisen kautta, eivät luentomuotoisella opetuksella.

#### 4. kyu (oranssi)

##### **UKE**

1. Chudan soto uke, kiba-dachi
2. Chudan uchi uke, kiba-dachi
3. Jodan uke, kiba-dachi
4. Gedan barai, kiba-dachi

##### **GERI**

1. Maegeri chudan
2. Mawashigeri chudan
3. Surikomi sokuto chudan

##### **ZUKI**

1. Junzuki no zukkomi
2. Gyakuzuki no zukkomi

##### **RENRAKU WAZA**

1. Mawashigeri chudan – gyakuzuki chudan
2. Maegeri chudan – sokuto fumikomi – gyakuzuki yodan

##### **SANBON KUMITE**

Chudan uke ipponme, nihonme (1. - 2.)  
Jodan uke ipponme, nihonme, (1. - 2.)

##### **CHUDAN MAEGERI UKE**

Ipponme, nihonme, sanbonme (1.- 3.)

##### **KATA**

Pinan Nidan

## Oranssin vyön laadulliset vaatimukset

Oranssin vyön tekniikassa tulee olla jo enemmän täsmällisyyttä kuin keltaisen vyön karatekalla. Asentojen tulee olla täsmällisempiä ja tekemisen rennompaa. Voiman tuoton periaatteiden tulee jo alkaa näkyä, vaikka matkaa niiden hallintaan vielä onkin. Pariharjoituksissa korostetaan tekniikan täsmällisyyttä, oikeaa etäisyyttä, ajoitusta ja zanshin-asenteen säilyttämistä koko suorituksen ajan. Katassa on jo oltava rytmitystä, täsmällisempiä asentoja ja voimankäytön dynamiikkaa.

- Asennot oikeat ja täsmälliset
- Tekniikka oikea

### 3. kyu (vihreä)

#### **UKE**

Suoritetaan otteluasennosta askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

1. Chudan soto uke
2. Chudan uchi uke
3. Jodan uke
4. Gedanbarai

#### **GERI**

1. Surikomi mawashigeri chudan / jodan
2. Sokuto chudan
3. Ushirogeri hiza

#### **ZUKI**

1. Kette junzuki
2. Kette gyakuzuki
3. Tobikomizuki, shizentai-dachi

#### **RENRAKU WAZA**

1. Gyakuzuki jodan – soto uke chudan – mawashigeri chudan / jodan
2. Gedanbarai – gyakuzuki jodan – surikomi sokuto chudan
3. Mawasigeri chudan – usirogeri hiza – gyakuzuki chudan

#### **SANBON KUMITE**

- 1 Chudan uke ipponme, nihonme (1. - 2.)
- 2 Jodan uke ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme (1. - 4.)

#### **CHUDAN MAEGERI UKE**

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme (1.- 6.)

#### **OHYO KUMITE**

Ipponme, Nihonme (1. - 2.)

#### **KATA**

Pinan Shodan, Pinan Sandan

#### **JI YU KUMITE**

## Vihreän vyön laadulliset vaatimukset

Vihreältä vyöltä edellytetään, että tekniikan muoto alkaa jo hioutua kohdalleen, ylimääräisiä liikkeitä ei paljon ole, voima on karatenomaista koko kehon rentoa voimaa ja tekniikassa alkaa näkyä myös karatelle ominainen nopeus. Pariharjoitteissa kontrolli on hyvä, tekniikka on tarkasti kohdistettua, etäisyys ja ajoitus alkavat olla kohdallaan. Suorituksessa zanshin myös säilyy hyvänä. Katassa täytyy jo alkaa näkymään katan liikkeiden tulkinnan ymmärtämistä, eli esimerkiksi isku näyttää iskulta ja potku oikealta potkulta. Vihreässä vyössä myös harjoiteltavan tekniikan määrä lisääntyy merkittävästi.

- Nopeus tekniikassa.
- Oma turvallisuus tulee näkyä (esim. suojaus hyökkäyksissä). Suorituksessa otettu huomioon vammojen välttäminen (tukijalan kääntyminen, polvenasennot).
- Yhdistelmät sujuvat.
- Jännittäminen ei saa aiheuttaa liikaa virheitä.



## 2. kyu (sininen)

### **UKE**

1. Uchi uke – gyakuzuki
2. Gedan barai – gyakuzuki
3. Shuto uke – gyakuzuki

### **GERI**

1. Surikomi sokuto chudan
2. Ushirogeri chudan
3. Uramawashigeri chudan

### **ZUKI**

1. Kette junzuki no tsukkomi
2. Kette gyakuzuki no tsukkomi
3. Nagashizuki, shizentai-dachi
4. Uraken, shizentai-dachi

### **RENRAKU WAZA**

1. Gedan barai – mawashigeri chudan / jodan – gyakuzuki chudan
2. Surikomi sokuto chudan – ushirogeri chudan – uraken jodan
3. Gyakuzuki jodan – surikomi mawashigeri chudan / jodan - soto uke chudan – tobikomizuki jodan – gyakuzuki chudan

### **SANBON KUMITE**

Chudan uke ipponme, nihonme (1. - 2.)

Jodan uke ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme (1. - 4.)

### **CHUDAN MAEGERI UKE**

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme (1.- 6.)

### **OHYO KUMITE**

Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yohonme (1. - 4.)

### **KATA**

Pinand Yondan, Pinan Godan

### **JI YU KUMITE**

## Sinisen vyön laadulliset vaatimukset

Sinisen vyön tekniikassa liikkeiden on oltava täsmällisiä, nopeuden ja voimankäytön oikein sovitettua, keskittymisen on oltava hyvä. Pariharjoituksessa siniseltä vyöltä edellytetään oikean etäisyyden hallinta, ajoitus, kohdistus jne. Katassa on jo selkeästi näyttävä oikeanlaiset voimantuoton periaatteet kuten kierrot ja painonpudotukset jne. Viimeistään sinisen vyön kokeeseen valmistautuessaan karatekan on suositeltavaa opetella voimankäyttöä ja harjoitella tekniikoita myös mitseihin, padeihin, pistehanskoihin ja säkkiin. Sinisen vyön tasolla karateka kykenee soveltamaan oppimaansa myös uusiin, vaihteleviin tilanteisiin.

- Voiman käyttö tekniikoissa.
- Pariharjoitukset hallittuja.
- Käyttäytyminen esimerkillistä.
- Itsevarmuus näkyy esityksessä.

## 1. kyu (ruskea)

### **UKE**

Suoritetaan hanmigamae dachista askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

1. Chudan soto uke – gyakuzuki
2. Chudan uchi uke – gyakuzuki
3. Jodan uke – gyakuzuki
4. Gedan barai – gyakuzuki
5. Shuto uke – gyakuzuki

### **GERI**

1. Maegeri chudan
2. Sokuto chudan
3. Mawashigeri chudan / jodan
4. Uramawashigeri chudan / jodan

### **ZUKI**

1. Junzuki jodan
2. Gyakuzuki jodan
3. Tobikomizuki, hanmigamae-dachi
4. Nagashizuki, hanmigamae-dachi
5. Uraken, hanmigamae-dachi

### **RENRAKU WAZA**

1. Mawashigeri chudan / jodan – ushirogeri chudan – gyakuzuki chudan – nagashizuki jodan
2. Junzuki jodan – gyakuzuki chudan - gedan barai – surikomi sokuto chudan – gyakuzuki chudan
3. Uraken jodan – gyakuzuki chudan – uchi uke chudan – mawashigeri chudan / jodan – gyakuzuki chudan

### **OHYO KUMITE**

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme  
(1. - 8.)

### **KIHON KUMITE**

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme (1. - 5.)

### **KATA**

Naihanzi, Ku Shanku

### **JI YU KUMITE**

### **OPETUSKOKEMUSTA**

Vähintään 15 opetuskertaa opettajana tai apuopettajana.

Mustavöiden (vastuuopettajien) suositus

## Ruskean vyön laadulliset vaatimukset

Ruskeat vyöt harjoittelevat paritekniikoita monipuolisesti ja laajasti. He myös kykenevät analysoimaan niitä ja etsimään tekniikoiden variaatioita. Kihon kumiteissa aletaan tutustua paremmin wado-tyylin peruselementteihin, taisabakiin, yhtäaikaiseen torjuntaan ja hyökkäykseen jne. Samoja elementtejä on harjoiteltu jo ippon kumiteissa perustasolla. Ruskeaan vyöasteeseen harjoittelevan karatekan on suositeltavaa harjoitella myös apuvälineiden kuten säkin, pistarien, padien ja mitsien avulla saadakseen tuntuman tekniikoidensa todelliseen voimaan. Samalla karateka oppii asettamaan myös tekniikassaan iskukohtan oikealla tavalla eteen niin, että hän ei satuta todellisessa kontaktissa itseään. Pinan katojen bunkaisarjat ovat tässä vaiheessa harjoittelun alla. Myös Kushanku-katan liikkeiden merkitykset on ymmärrettävä.

Ruskean vyön tason saavuttaminen karatessa edellyttää pitkäaikaista ja säännöllistä harjoittelua. Ruskeat vyöt joutuvat jo opettamaan ja tämä edellyttää heiltä kykyä analysoida karaten tekniikoiden suoritustapaa.

- Tekniikat ja suoritus automaattisia ja täsmällisiä
- ”Kypsyys” suorittaessa
- Opettajan esimerkki (vastuu harjoituksissa)

Ruskeaan vyöhön tähtäävien vyökoetekniikoiden yksityiskohtaisempi opetus tapahtuu Karateklubissa päävalmentajan/vastuupettajien johtamana oppilaalle räätälöidyssä vyökoeprojektissa.

## 1. dan (musta)

### **UKE**

Suoritetaan hanmigamae dachista paikaltaan väistäen hyökkäyslinjalta

1. Chudan soto uke – gyakuzuki
2. Chudan uchi uke – gyakuzuki
3. Jodan uke – gyakuzuki
4. Gedan barai – gyakuzuki
5. Chudan shuto uke – gyakuzuki

### **GERI**

1. Mawashigeri chudan / jodan
2. Ushirogeri chudan
3. Sokuto chudan
4. Kakatogeri jodan
5. Mikazukigeri chudan

### **ZUKI**

Hanmigamae-dachi

1. Haito uchi (takakädellä)
2. Shuto uchi (takakädellä)

Shizendai-dachi

3. Tobikomizuki
4. Nagashizuki
5. Uraken

### **RENRAKU WAZA**

1. Mawashigeri chudan / jodan – ushirogeri chudan – gyakuzuki chudan
2. Junzuki yodan – gyakuzuki chudan – soto uke chudan – kakatogeri jodan – gyakuzuki chudan
3. Gyakuzuki chudan – surikomi mawashigeri chudan / jodan – uchi uke chudan – gyakuzuki chudan – nagashizuki jodan

### **OHYO KUMITE**

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme (1. - 8.)

### **KIHON KUMITE**

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme Kyuhonme, jupponme (1. - 10.)

### **KATA**

Seishan, Chinto

### **KATAN ITSEPUOLUSTUSHARJOITUKSET KATA - BUNKAI KUMITE**

Vapaavalintaisena yksi bunkai sarja esim. Shodan / Sandan / Yondan / Godan  
Vaihtoehtoisesti etukäteen sovittu ja parin kanssa opeteltu muu soveltava itsepuolustustekniikkasarja

### **JI YU KUMITE**

### **OPETUSKOKEMUSTA**

Opetuskokemus yhteensä vähintään 50 opetuskertaa, joista yli puolet vastuuvetäjänä.  
Minimi 2 vuotta ruskeasta vyöstä. Mustavöiden (vastuuopettajat) suositus päävalmentajalle.

## Mustan vyön laadulliset vaatimukset

Mustat vyöt toimivat poikkeuksetta myös opettajina ja esimerkkeinä muille karaten harrastajille heti ensimmäisen danin saavutettuaan. Siksi ensimmäisten danien taito on yleensä ottaen korkea ja heiltä edellytetään myös opettamiseen liittyviä valmiuksia.

Mustat vyöt tuntevat katojen sovellukset ja heillä on perustaidot myös katojen liikkeiden analyysiin ja erilaisten sovellusten etsimiseen.

Mustat vyö hallitsevat ippon-, ohyo- ja kihon-kumitejen paritekniikat ja niiden kautta wado-tyylin tärkeimmät peruseriaatteet. He myös tuntevat karaten liikeperiaatteet ja osaavat opettaa karaten tekniikoiden terveelliset suoritustavat.

Mustan vyön tason saavuttaminen karatessa vaatii erityisen pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua. Mustilta vöiltä edellytetään myös laajempaa budo-kulttuurin tuntemista ja monet heistä syventävätkin ymmärrystään budosta tai kamppailutaidoista yleensä tutustumalla myös muihin lajeihin. Helsingin Karateklubilla tämä on helppoa, koska seurassamme voi harjoitella useampia kamppailutaitoja.

- Täydellisyyttä lähenevä kontrolli
- Tekniikoita hallitaan kaikissa tilanteissa
- Kypsää käyttäytymistä vyökoetilaisuudessa, henkinen taso

Mustaan vyöhön tähtäävien vyökoetekniikoiden yksityiskohtaisempi opetus tapahtuu Karateklubissa päävalmentajan johtamana oppilaalle räätälöidyssä vyökoeprojektissa.

## PARIHARJOITTEET (KUMITE)

Pariharjoitteiden tavoite on

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

Kumiten viisi periaatetta

**1. Kiwa Hayaku** – Hyökkää vastustajaasi kohden vahvalla asenteella, älä ajattele puolustusta vaan vain hyökkäystä.

**2. Kokorowa Shizuka** – Säilytä rauhallinen mieli ja henkinen vahvuus.

**3. Miwa Karuku** – Tekniikoiden tulee olla hiottuja ja sulavia.

**4. Mewa Akirakani** – Kun katsot vastustajaasi, niin näe hänet kokonaisuudessaan. Älä kohdistat katsottasi mihinkään yksityiskohtaan.

**5. Wazawa Hageshiku** – Tekniikan tulee olla tarkka ja täsmällinen.

Sensei Takashi Ogata 7.dan Renshi (1948-2006†) oli Suomen Wado-Ryu Karaten ehdoton isä. Takashi Ogatan lempisanonta oli: ”Pariharjoittelussa ja ottelussa on kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä: ajoitus, etäisyys ja nopeus.”

## YHDEN ASKELEEN OTTELU (IPPON KUMITE) SEKÄ KOLMEN ASKELEEN OTTELU (SANBON KUMITE)

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

Ippon/sanbon 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 hyökkäysasentoon (juzuki hidari gamae) puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa.

**Potkutorjunnoissa (maegeri uke)** tori liikkuu vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hidari hanmi gamae) puolustajan liikuessa hyökkääjän aloitteesta taakse oikean- tai vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hanmi gamae) riippuen siitä kummalle puolelle väistö ja torjunta tehdään.

**Sanbon kumitessa** hyökkääjä ottaa ensin vasemmanpuoleisen hyökkäysasennon. Sen jälkeen hän tekee junzukia (joko chudan tai yodan).

Puolustaja perääntyy kolmella askeleella ja tekemällä kyseiseen sanbon kumiteen liittyvän torjunnan ja tekemällä varsinaisen vastatekniikan kolmanteen askel junzuki hyökkäykseen.

**Suoritusten jälkeen** lyönti- ja potkutorjunnoissa molemmat osapuolet liikkuvat askeleen tai liuútuksen avulla oikeanpuoleiseen otteluasentoon, josta yhtäaikaaisesti, hitaasti siirtävät etummaisensa jalan taaimmaisensa 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 yhtäaikaiseksi potkun palautuksen kanssa.

### Uchi-uke

H: Junzuki chudan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse chiko-dachi –asentoon oikean jalan pysyessä paikoillaan. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti lyönnin suuntaisella oikean käden uchi-ukella. Vastahyökkäys tehdään välittömästi väistön jälkeen oikean käden chudan empi zukilla liuúttamalla 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 taakse chiko-dachi –asentoon oikean jalan pysyessä paikoillaan. 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 vasemman jalan pysyessä paikallaan 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 taaakse 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 hanmi gamae  
maegeri chudan

P: Hidari hanmi gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään paikallaan puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle. Samanaikaisesti potkua torjutaan teisho gedanbarai –torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden olkavarrella.

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

### Maegeri uke nihonme (2.)

H: Hidari hanmi gamae  
maegeri chudan

P: Migi hanmi gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle vasemmanpuoleiseen otteluasentoon vasemman jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä vasemman käden teisho gedan barai –torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti. Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden olkavarrella.

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

### Maegeri uke sanbonme (3.)

H: Hidari hanmi gamae  
surikomi maegeri chudan

P: Hidari hanmi gamae

Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle oikeanpuoleiseen otteluasentoon oikean jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä oikean käden teisho gedan barai –torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti. Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän vasemman käden olkavarrella.

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

### Maegeri uke yohonme (4.)

H: Hidari hanmi gamae  
maegeri chudan

P: Hidari hanmi 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 hanmi gamae

maegeri chudan

P: Migi hanmi 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 olkavarrella.

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

### Maegeri uke ropponme (6.)

H: Hidari hanmi gamae

surikomi maegeri chudan

P: Hidari hanmi 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 olkavarrella.

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

## **OHYO KUMITE (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 hanmi 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 hanmi gamae

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

(Hyökkäyksen ensimmäisellä osalla, junzuki gyakuzuki, pyritään siirtämään vastustajan painopistettä takajalalle helpottamaan omaa ashibarai-gyakuzuki –jatko-hyökkäystä).

#### Ohyo Kumite nihonme (2.)

H: Migi hanmi gamae

Paikaltaan gyakuzuki jodan, surikomi ashibarai oikealla jalalla ja gyakuzuki chudan.

P: Hidari hanmi 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 –jatko-hyökkäystä).

### Ohyo Kumite sanbonme (3.)

H: Hidari hanmi gamae

Junzuki yodan - gyakuzuki chudan. Puolustajan vastahyökkäyksen tullessa oma hyökkäys tobikomizukin alle lyöntiä väistäen ja vastustaja kaadetaan nostamalla vasemmalla kädellä polvitaipeesta ja ohjaamalla oikealla kädellä vastustaja alas. Uken kaatuessa lyödään oikean käden uraken yodan polviasennossa.

P: Migi hanmi gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (jonzuki) 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 hanmi 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 hanmi gamae

Puolustaja torjuu hyökkääjän urakenin oikan käden empiuke –torjunnalla.

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

### Ohyo Kumite Gohonme (5.)

H: Hidari hanmi gamae

Askel gyakuzuki chudan, surikomi maegeri chudan.

P: Hidari hanmi 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 hyökkäyksen suuntaisella vasemman käden teisho gedanbarai –torjunnalla. Puolustajan vastahyökkäyksenä oikean käden haitozuki chudan otteluasennosta ja uraken yodan jolloin oikea jalka siirtyy vasemman viereen lyönnin hetkellä. Vastahyökkäystä jatketaan vetämällä vasemmalla kädellä vastustajaa olkapäästä alas ja laskeutumalla alas oikean polven varaan siirtäen samalla vastustajan painopistettä taakse. Hyökkääjä kaadetaan nostamalla oikealla kädellä hyökkääjän oikean jalan polvitaipeesta 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 hanmi gamae

Surikomi maegeri chudan, gyakuzuki jodan, etujalan ashibarai, mawashigeri jodan. 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 hanmi 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 hanmi gamae

Hyökkääjä hyökkää kaksi peräkkäistä jodan tobikomizukia. Puolustajan hyökätessä vastahyökkäyksensä (maegeri chudan) väistetään potku paikoiltaan hyökkääjästä nähden potkun vasemmalle puolelle ja varmistetaan väistö potkun suuntaisella vasemman käden teisho gedan barailla 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 saman aikaisesti oikean jalan sisäsyryllä vastustajan oikean jalan polvitaiveeseen. Ukea seurataan kaadon aikana alas ja lyödään vasemmalla kädellä gyakuzuki yodan.

P: Hidari hanmi gamae

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

### Ohyo Kumite happonme (8.)

H: Migi hanmi gamae

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

P: Hidari hanmi 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 vasemman- puoleiseen 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 sotoukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyönti pysty akselin ympärillä, varmistetaan väistöä oikean käden rennolla käsivarrella pudottamalla torjunta alas (nagashi gedanbarai). Vastahyökkäys tehdään väistön ja torjunnan kanssa samanaikaisesti vasemman käden urazukilla 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 sotoukella. 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 kääntyessä 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 sotoukella. Maegerin tullessa ajoitettu sisäänmeno ennen potkaisevan jalan polven nousemista chudan –korkeuteen, samanaikaisesti vasemman käden potkutorjunta (ipponken) ja pysäyttävä oikean käden urazuki chudan –korkeudelle zenkutsu dachissa. Muista lantio/hartiakierto.

### 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 sotoukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyöntiä pysty akselin ympärillä ja varmistetaan väistöä vasemman käden lyönnin suuntaisella shuto uchi ukella. Väistön jälkeen puolustajan painopiste on vasemmalla jalalla. Vastahyökkäyksenä oikean käden ipponken zenkutsu dachissa vastustajan oikeaan kainaloon; samanaikaisesti painetaan/kontrolloidaan 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 sotoukella. 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 sotoukella. 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 urazukilla (ipponken) hyökkääjän oikeaan kainaloon.

### Kihon Kumite nanahonme (7.)

H: Hidari tate seishan dachi

Tobikomizuki yodan, maegeri chudan.

P: Migi tate seishan dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden nagashi sotoukella (torjutaan samalle puolelle mistä vastustajan potku tulee) . 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 shutollan oikealla kädellä hyökkääjän kaulaan.

### 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 taakse/sivulle ja samanaikaisesti torjutaan oikean käden uchi ukella. Gyakuzuki torjutaan saman käden empi ukella alhaalta ylöspäin chikodachi asennossa painopiste hieman vasemman jalan puolella. Vastahyökkäyksenä oikean käden ipponken vastustajan oikeaan 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 taakse/sivulle ja samanaikaisesti torjutaan oikean käden uchi ukella. Gyakuzuki väistetään pystyakselin ympärillä ja torjutaan lyönnin suuntaisella oikean käden kämmenselällä tehtävällä torjunnalla ja vastahyökkäyksenä samanaikaisesti urazuki yodan.

### Kihon Kumite jupponme (10.)

H: Migi tate seishan dachi  
Tobikomizuki yodan, gyakuzuki yodan

P: Migi tate seishan dachi  
Puolustajan rintakehän korkeudelle tuleva tobikomizuki torjutaan sisäänpäin ja gyakuzuki torjutaan ulospäin (samalla mennään hieman sisäänpäin (väistäen) ja vasemmalla kädellä kontrolloidaan hyökkääjän oikea käsi.

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 eteen- ja sisäänpäin ohjaavilla liikkeillä irrottaen kädet heiton jälkeen.