

WADORYU VYÖKOETEKNIIKAT

5.kyu - 5.dan

ja

KKS:n sovellettavat tekniikat

5.kyu - 1.kyu



Kuopion Karateseura ry

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. Sokuto fumikomi

ZUKI (lyönti)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikka)

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

IPPON KUMITE

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

KATA

Pinan Nidan

SOVELLETTAVAT TEKNIIKAT

- | | | |
|------------------|----|---|
| Ottelutekniikka: | H: | Surikomi gyakuzuki chudan. |
| | P: | Väistö ja/tai torjunta sekä toimiva vastahyökkäys |
| Kaato: | H: | Maegeri |
| | P: | Hyökkäyksen väistö potkusuorituksen ulkopuolelle, kaato ja toimiva lyönti-, potku-, sidonta- tai hallintaotesuoritus |
| Itsepuolustus: | H: | Kiinnipito-ote puolustajan ranteesta. |
| | P: | Irrottautuminen kiinnipito-otteesta avaamalla kiinnipito-ote hyökkääjän peukalon suuntaan. Irrottautumisen jälkeen, zanshin-vaiheen aikana, välimatka pidettävä turvallisena. |

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

IPPON KUMITE

- Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)
- Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme, (2.)
- Chudan Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan

SOVELLETTAVAT TEKNIIKAT (edellisten voiden tekniikat on myös hallittava)

- Ottelutekniikka: H. Tobikomizuki jodan - gyakuzuki chudan.
P. Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi
– keskeyttää hyökkäyksen counter –tekniikalla haluamassaan vaiheessa tai
– torjua ja/tai väistää kaikki H:n tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma/omat vastasuoritukset
- Kaato: H: Mawashigeri
P: Hyökkäyksen väistö potkusuorituksen sisäpuolelle, kaato ja toimiva lyönti-, potku-
sidonta-, tai hallintaotesuoritus
- Itsepuolustus: H: Kahden käden kuristusote kaulasta
P: Irrottautuminen kuristusotteesta etukäden alapuolisen osan pyyhkäisyllä
hyökkääjän ranteiden yli kehon pysty akselin kiertoliikettä hyödyntäen.
Irrottautumisen jälkeen, zanshin-vaiheen aikana, välimatka pidettävä turvallisena.

3. kyu (vihreä)

UKE

Suoritetaan otteluasennosta askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

1. Chudan soto uke
2. Chudan uchi uke
3. Jodan uke
4. Gedan barai

GERI

1. Surikomi mawashigeri 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 jodan
2. Gedan barai – gyakuzuki jodan – surikomi sokuto chudan
3. Mawashigeri chudan – ushirogeri hiza – gyakuzuki chudan

IPPON KUMITE

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Chudan Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.)

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan

JI YU KUMITE

SOVELLETTAVAT TEKNIIKAT (edellisten vöiden tekniikat on myös hallittava)

- Ottelutekniikka:
- H. Gyakuzuki chudan – surikomi mawashigeri jodan.
 - P. Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi
 - keskeyttää hyökkäyksen counter –tekniikalla haluamassaan vaiheessa tai
 - torjua ja/tai väistää kaikki H:n tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma/omat vastasuoritukset
- Kaato:
- H. Maegeri chudan.
 - P. Väistö, teisho gedanbarai, kaato ja toimiva lyönti-, potku-, sidonta- tai hallintaotesuoritus. (kaadon suorittaminen vrt. Kihon Kumite nro 7)
- Itsepuolustus:
- H: Veitsihyökkäys pistolyönnillä askeleella eteenpäin.
 - P: Väistö pistolyönnin ulkopuolelle, varmistava torjunta, rannelukko ja oma tilanteen päättävä sidonta- tai hallintaote.

VALMENNUSKOKEMUS Vihreää vyötä suorittavalla tulee toimia apuvalmentajana kolme kertaa ennen vyökoetta. Apuvalmentajana tulee toimia ensisijaisesti junioriharjoituksissa ja saman valmentajan ryhmässä, mutta halutessa voi toimia apuvalmentajana myös aikuisten peruskurssilla. Lisätietoja saa valmentajilta.

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

IPPON KUMITE

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)
Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)
Chudan Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.)

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi

JI YU KUMITE

SOVELLETTAVAT TEKNIIKAT (edellisten vöiden tekniikat on myös hallittava)

- Ottelutekniikka:
- H. Tobikomizuki-gyakuzuki-mawashigeri.
 - P. Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi
 - keskeyttää hyökkäyksen counter –tekniikalla haluamassaan vaiheessa tai
 - torjua ja/tai väistää kaikki H:n tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma/omat vastasuoritukset
- Kaato:
- H. 2.kyu:n vyövaatimuksissa olevat potkutekniikat
 - P. Toimiva kaatosuoritus ja lyönti-, potku-, sidonta- tai hallintaotesuoritus potkuihin. surikomi sokuto, ushirogeri ja uramawashigeri.
- Itsepuolustus:
- H. Sivukoukkulyönti kasvojen korkeudelle.
 - P. Lyönnin torjunta etukädellä ja alakoukkulyönti vatsaan, askeleella sisään lantiot lähekkäin, rintamasuunnat vastakkain, pyyhkäisykaato O-sotogari ja tilanteen päättävä sidonta- tai hallintaote.

VALMENNUSKOKEMUS Sinistä vyötä suorittavalla tulee toimia apuvalmentajana kahdeksan kertaa ennen vyökoetta. Apuvalmentajana tulee toimia ensisijaisesti junioriharjoituksissa ja saman valmentajan ryhmässä, mutta halutessa voi toimia apuvalmentajana myös aikuisten peruskurssilla. Lisätietoja saa valmentajilta.

1. kyu (ruskea)

UKE

Suoritetaan hamnigamae 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
4. Uramawashigeri jodan

ZUKI

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

RENRAKU WAZA

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

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.)

KIHON KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi, Ku Shanku

JI YU KUMITE

SOVELLETTAVAT TEKNIIKAT (edellisten voiden tekniikat on myös hallittava)

- Ottelutekniikka:
- | | |
|----|---|
| H. | Tobikomizuki-surikomi achibarai-gyakuzuki. |
| P. | Omat puolustusvaihtoehdot siten, että puolustaja voi
– keskeyttää hyökkäyksen counter –tekniikalla haluamassaan vaiheessa tai
– torjua ja/tai väistää kaikki H:n tekniikat ja suorittaa sen jälkeen oma/omat vastasuoritukset |
- Kaato:
- | | |
|----|--|
| H. | 1.kyu:n vyövaatimuksissa olevat potkutekniikat |
| P. | Toimiva kaato ja lyönti-, potku-, sidonta- tai hallintaotesuoritus potkuihin maegeri, sokuto, mawashigeri ja uramawashigeri. |
- Itsepuolustus:
- | | |
|----|---|
| H. | Sivukoukkulyönti kasvojen korkeudelle. |
| P. | Lyönnin torjunta etukädellä ja kämmensyrjälyönti kaulaan yhtäaikaisesti suoritettuna, lonkkaheitto ja tilanteen lopettava sidonta- tai hallintaote. |

VALMENNUSKOKEMUS Ruskeaa vyötä suorittavalla tulee toimia apuvalmentajana kuusitoista kertaa ennen vyökoetta. Apuvalmentajana tulee toimia ensisijaisesti junioriharjoituksissa ja saman valmentajan ryhmässä, mutta halutessa voi toimia apuvalmentajana myös aikuisten peruskurssilla. Lisätietoja saa valmentajilta.

1. dan (musta)

UKE

Suoritetaan hamnigamae 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 jodan
2. Ushirogeri chudan
3. Uramawashigeri jodan
4. Kakatogeri jodan
5. Ushiromawashigeri jodan

ZUKI

1. Haito uchi
2. Shuto uchi
3. Tobikomizuki
4. Nagashizuki
5. Uraken

RENRAKU WAZA

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

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.)

KIHON KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.), Kyuhonme (9.), Jupponme (10.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi, Ku Shanku, Seishan, Chinto

JI YU KUMITE

2. dan

UKE

Suoritetaan hamnigamae-dachista paikaltaan väistäen hyökkäyslinjalta

1. Gedan barai – gyakuzuki
2. Jodan shuto uke – gyakuzuki
3. Teisho gedan barai – gyakuzuki
4. Hizageri uke – gyakuzuki
5. Morote uke – tobikomizuki

GERI

1. Ushirogeri chudan
2. Surikomi uramawashigeri jodan
3. Kakatogeri jodan
4. Ushiromawashigeri yodan
5. Tobimaegeri jodan

ZUKI

1. Nagashizuki – gyakuzuki, hamnigamae-dachi
2. Haito uchi – gyakuzuki, hamnigamae-dachi
3. Shuto uchi – gyakuzuki, hamnigamae-dachi
4. Uraken – gyakuzuki, hamnigamae-dachi
5. Kaitten tetsui – gyakuzuki, hamnigamae-dachi

RENRAKU WAZA

1. Gyakuzuki chudan – shuto soto uke chudan – mawashigeri yodan – ushiromawashigeri yodan.
2. Junzuki jodan – gyakuzuki chudan – uchi uke jodan – surikomi sokuto chudan – gyakuzuki jodan
3. Uchi uke chudan – tobikomizuki jodan – surikomi uramawashigeri jodan – gedan barai – kakatogeri jodan

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.)

KIHON KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.), Kyuhonme (9.), Jupponme (10.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi, Ku Shanku, Seishan, Chinto

+ kaksi (2) vapaavalintaista kataa seuraavista: Jion, Jitte, Rohai, Bassai, Ni Seishi, Wanshu

JI YU KUMITE

3. dan

UKE

Suoritetaan parin kanssa. Vastahyökkäys oman valinnan mukaisesti

1. Gedan barai
2. Jiju uke
3. Shuto uke
4. Morote uke
5. Hizageri uke
6. Jodan uke

GERI

1. Surikomi mawashigeri jodan
2. Uramawashigeri yodan
3. Kakatogeri yodan
4. Ushiromawashigeri yodan
5. Tobimaegeri jodan

ZUKI

1. Tobikomizuki – gyakuzuki
2. Gyakuzuki – nagashizuki
3. Haito uchi – gyakuzuki
4. Empi uchi – gyakuzuki
5. Kaikken tetsui – gyakuzuki

RENRAKU WAZA

1. Gyakuzuki chudan – surikomi uramawashigeri jodan – gedan barai – gyakuzuki chudan
2. Mawashigeri jodan – kaikken tetsui jodan – gyakuzuki chudan
3. Surikomi mawashigeri jodan – uchi uke chudan – uraken jodan – surikomi ashibarai – gyakuzuki chudan
4. Tobikomizuki jodan – gyakuzuki chudan – mawashigeri jodan – shuto soto uke chudan – kakatogeri jodan

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.)

KIHON KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.), Kyuhonme (9.), Jupponme (10.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi, Ku Shanku, Seishan, Chinto

+ kolme (3) vapaavalintaista kataa seuraavista: Jion, Jitte, Rohai, Bassai, Ni Seishi, Wanshu

JI YU KUMITE

4. dan

KIHON

Kaikki aikaisemmat tekniikat

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.)

KIHON KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.), Kyuhonme (9.), Jupponme (10.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi, Ku Shanku, Seishan, Chinto

+ neljä (4) vapaavalintaista kataa seuraavista: Jion, Jitte, Rohai, Bassai, Ni Seishi, Wanshu

Yksi omavalintainen kata alla olevista suoritetaan yhden tai useamman hyökkääjän kanssa.

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi

JI YU KUMITE

5.dan

KIHON

Kaikki aikaisemmat tekniikat

OHYO KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.)

KIHON KUMITE

Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.), Nanahonme (7.), Happonme (8.), Kyuhonme (9.), Jupponme (10.)

KATA

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan, Pinan Godan, Nai Hanchi, Ku Shanku, Seishan, Chinto

+ viisi (5) vapaavalintaista kataa seuraavista: Jion, Jitte, Rohai, Bassai, Ni Seishi, Wanshu

Oman valinnan mukainen kata yllä olevista suoritetaan yhden tai useamman hyökkääjän kanssa.

PARIHARJOITTEET (KUMITE)

Pariharjoitteiden tavoite on

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

YHDEN ASKELEEN OTTELU (IPPON KUMITE)

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 määräytyistä 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 hyökkäysasentoon (juzuki hidari gamae) puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa.

Potkutorjunnoissa (maegeri uke) tori liikkuu vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hidari hamni gamae) puolustajan liikkeessä 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 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 liuútuksella 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 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 aloitustilanteesta 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 kynnäpäälyönti, 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 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 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 hamni gamae: Maegeri chudan

P: Hidari hamni 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 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 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 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 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 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 kynärvarrella.

(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 kynärvarrella.

(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 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 (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 –jatkohyökkäystä).

Ohyo Kumite Nihonme (2.)

H: Migi hamni gamae

Paikaltaan gyakuzuki jodan, surikomi ashibarai oikealla jalalla 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 yodan - gyakuzuki chudan. Puolustajan vastahyökkäyksen tullessa oma hyökkäys tobikomizukin alle lyöntiä väistäen ja vastustaja kaadetaan nostamalla 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 hyökkäysoosalla, junzuki yodan-gyakuzuki chudan, on hyökättävä riittävän pitkälle, jotta uken painopistettä saadaan siirrettyä taaksepäin. Painopisteen siirrettyä 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.

P: Migi hamni 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 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 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 tarttumalla vasemmalla kädellä vastustajaa olkapäästä ja laskeutumalla alas oikean polven varaan siirtäen vastustajan painopisteettä taakse. Vastustaja kaadetaan kiertämällä vasemmalle pois kaadon suunnasta puolustajan vasenta polvea ja nostamalla oikealla kädellä hyökkääjän oikean jalan polvitaipeesta; oikean käden nosto jatketaan shuto –lyöntinä vastustajan kasvoihin.

Ohyo Kumite Ropponme (6.)

H: Hidari hamni gamae

Surikomi maegeri chudan, gyakuzuki jodan, surikomi 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 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 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 polvitaiteeseen.

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 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 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 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 empi ukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyönti pysty akselin ympärillä, varmistetaan väistöä oikean käden rennolla käsivarrella pudottamalla torjunta alas. Vastahyökkäys tehdään väistön ja torjunnan kanssa samanaikaisesti vasemman käden koukkulyönnillä 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 empi 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 käännyttyäessä 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: Migi tate seishan dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden empi 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: Migi tate seishan dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden empi ukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyöntiä pystyakselin 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: Migi tate seishan dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden empi 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 rintamasuunta 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 empi 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 empi 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 taakse 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 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 taakse 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 sisäänpäin ja gyakuzuki torjutaan ulospäin. 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 kätet heiton jälkeen.