

WADOKAI VYÖKOETEKNIIKAT

5.kyu - 3.dan



Vantaan Budo-Kai ry

NIMI: _____

1.12.2016

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	4
VYÖKOKEET (GRADUOINNIT)	5
5. KYU (keltainen).....	6
4. KYU (oranssi)	8
3. KYU (vihreä).....	10
2. KYU (sininen)	12
1. KYU (ruskea).....	14
1. DAN (musta)	16
2. DAN.....	17
3. DAN.....	18
KUMITE (PARIHARJOITTEET)	19
SANBON KUMITE (KOLMEN ASKELEEN OTTELU).....	19
OHYO GUMITE (PUOLIVAPAA OTTELU)	24
KIHON KUMITE (PERUSTEKNIikkaOTTELU).....	27
OHJEET APUOHJAUKSIA SUORITTAVILLE	31

JOHDANTO

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

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

"Nagasu", "Inasu", "Noru".

Yleisesti nämä periaatteet tarkoittavat, että

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

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

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

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

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

VYÖKOKEET (GRADUOINNIT)

Karatekan kehittymistä mitataan vyökokeilla. Vyön tarkoituksena on myös osoittaa opettajalle taso, jonka hän voi harjoittelijalta vaatia. Eri vyöarvot ovat: valkoinen (aloittelija), keltainen (5.kyu), oranssi (4.kyu), vihreä (3.kyu), sininen (2.kyu), ruskea (1.kyu). Mustia vyöitä on hieman tyyliuunnasta riippuen 8-12 erilaista (1.dan, 2.dan jne.).

Vyö suoritetaan osallistumalla vyökokeisiin, joita seurat järjestävät. Suomen Karateliiton graduointijärjestelmä: Oikeus vyön myöntämiseen on vain koulutuksen käyneillä ja tämän perusteella ns. graduointilisenssin saaneilla. Keltaisen ja oranssin myöntämiseen tarvitaan vähintään ruskea vyö. Vihreän ja sinisen voi myöntää henkilö, jolla itsellään on vähintään musta (1.dan) vyö. Ruskean vyön myöntämiseen tarvitaan 2.danin mustaa vyötä. Ruskean vyön voi myös suorittaa, niin kuin mustat vyöt aina suoritetaan, dan-kollegiolle, jonka muodostavat 3-6 mustan vyön karatekaa.

Karateliitto on myös antanut suositukset aikarajoista eri vöiden suorittamisen välille. Näiden lisäksi monissa seuroissa on omat vaatimukset käyntikertojen suhteen.

AL- KEIS- KURS- SI	3 KK	KEL- TAI- NEN	3-4 KK	OR- ANS- SI	6 KK	VIH- REÄ	12 KK	SININEN	12 KK	RUSKEA	12 KK	MUSTA 1.dan	Suomen Karateliiton aika- raja!
-----------------------------	------	---------------------	--------	-------------------	------	-------------	-------	---------	-------	--------	-------	----------------	--

Vyökokeisiin on aina valmistauduttava huolella ja niihin ei kannata mennä ellei ole varma osaamisestaan. Kokeissa suoritukset on tehtävä aina kaikkensa antaen, mahdollisimman voimakkaasti, nopeasti ja puhtaasti. Myös kokelaan henkinen asenne on tärkeä. Jos kuitenkin joissakin näissä seikoissa on virhe, etkä saa vyötä, niin siitä ei saa lannistua, vaan päinvastoin, sen on kannustettava lisäämään harjoittelua. Jonkin vyöarvon saavuttaminen ei saa olla lopullinen päämäärä, eikä siihen saa tyytyä, sillä niin kilpailut kuin vyökokeetkin ovat vain testejä. Oikea budo on harjoittelua.

5. KYU (keltainen)

PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Uke; Naihanchidachi
2. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

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

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

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

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Uke Ipponme (1.)

KATA

1. Pinan Nidan

Vyökoe suoritetaan noin kolmen kuukauden mittaisen peruskurssin päätteeksi.

Tekniikoilta edellytetään, että liikeralle tyypilliset tunnusmerkit näkyvät, tekniikassa ei ole liikaa virheitä, harjoittelu on aktiivista ja harjoittelijalla on hyvä asenne.

5. KYU (keltainen)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Musubidachi
2. Shikoashidachi
3. Mahanmi Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Kingeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Nukite; Shikoashidachi
2. Mae Enpi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan: Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Taikyoku Shodan

GOSHIN JUTSU (itsepuolustustekniikat)

1. Yhden käden ranneotteesta irrottautuminen
2. Kuristusotteesta irrottautuminen

4. KYU (oranssi) PAKOLLISET

TEKNIIKAT Kaikki aiemmat

tekniikat, ja:

UKEWAZA

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

KERIWAZA

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

TSUKIWAZA

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

RENRAKU WAZA

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

KUMITE

1. Sanbon Kumite Soto Uke
2. Sanbon Kumite Uchi Uke
3. Sanbon Kumite Maegeri Uke Ipponme (1.)

KATA

1. Pinan Shodan

Edellistä graduoinnista vähintään noin 3-4 kk.

Asennot ovat oikeat ja täsmälliset, tekniikka suoritettu lähes oikein ja harjoittelijalla on oikea asenne.

3. KYU (vihreä) PAKOLLISET

TEKNIIKAT Kaikki aiemmat

tekniikat, ja:

UKEWAZA

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

KERIWAZA

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

TSUKIWAZA

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

RENRAKU WAZA

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

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Uke Nihonme (2.)
2. Sanbon Kumite Maegeri Uke Nihonme (2.)
3. Sanbon Kumite Maegeri Uke Sanbonme (3.)
4. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Sandan

Edellisestä graduoinnista vähintään 6 kk.

Hän täyttää edellisten vöiden vaatimukset.

Niiden lisäksi kykenee suorittamaan tekniikan nopeasti, pitää suojauksen kohdallaan, yhdistelmätekniikat ovat sujuvia ja hän kiinnittää huomiota omaan turvallisuuteensa tekniikoissa.

Jännittäminen ei saa tuottaa liikaa virheitä.

Lisäksi oikean asenteen täytyy näkyä harjoittelussa, eikä hän saa luovuttaa.

2. KYU (sininen) PAKOLLISET

TEKNIIKAT Kaikki aiemmat

tekniikat, ja:

UKEWAZA

1. Kake Uke + Teisho Otoshi Uke;
Mahanmi Nekoashidachi
2. Haishu Uke; Mahanmi
Nekoashidachi

KERIWAZA

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae
2. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA

1. Tobikomi Nagashizuki

RENRAKU WAZA

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan
(Hachijidachi – askel taakse – Gyakuzukidachi)
3. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
4. Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Uke Sanbonme (3.)
2. Sanbon Kumite Maegeri Uke Gohonme (5.)
3. Sanbon Kumite Maegeri Uke Ropponme (6.)
4. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yondan

APUOHJAUKSET (katso ohjeet vihkon lopusta)

NRO	RYHMÄ	PVM	OHJAAJAN ALLEKIRJOITUS
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Vähintään 12 kk edellisestä graduoinnista.

Tässä vaiheessa kokelaalta vaaditaan oma-aloitteista työskentelyä taitojensa kehittämiseksi.

Harjoittelijan on täytettävä edellisten vöiden vaatimukset. Niiden lisäksi hänen on pystyttävä oikeaan voimantuottoon tekniikassa.

Pariharjoittelun on oltava hallittua ja käyttäytymisen dojolla ja sen ulkopuolella esimerkillistä.

1. KYU (ruskea) PAKOLLISET

TEKNIIKAT Kaikki aiemmat

tekniikat, ja:

IDO KIHON

1. Junzuki
2. Kette Junzuki
3. Gyakuzuki
4. Kette Gyakuzuki
5. Junzuki no Tsukkomi
6. Kette Junzuki no Tsukkomi
7. Gyakuzuki no Tsukkomi
8. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
9. Tobikomizuki
10. Tobikomi Nagashizuki

Vähintään 12 kk edellisestä graduoinnista.

Ruskean vyön kokelaalta edellytetään aktiivista osallistumista leireille ja myös vetäjäntehtäviin.

Edellisten vöiden vaatimusten hallinnan lisäksi hänen tekniikkansa odotetaan olevan automaattista ja täsmällistä. Niissä pitäisi näkyä "kypsyttä" ja tekniikoiden hioutumista.

UKEWAZA

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

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Uke Yohonme (4.)
2. Sanbon Kumite Maegeri Uke Yohonme (4.)
3. Kihon Kumite Ipponme (1.)
4. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Godan

OHJAUKSET JA KOULUTUS

NRO	RYHMÄ	PVM	OHJAAJAN ALLEKIRJOITUS
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Koulutus			

1. DAN (musta) PAKOLLISET

TEKNIIKAT Kaikki aiemmat

tekniikat, ja:

IDO KIHON

1. Junzuki
2. Kette Junzuki
3. Gyakuzuki
4. Kette Gyakuzuki
5. Junzuki no Tsukkomi
6. Kette Junzuki no Tsukkomi
7. Gyakuzuki no Tsukkomi
8. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
9. Tobikomizuki
10. Tobikomi Nagashizuki

KUMITE

1. Kihon Kumite Ipponme (1.)
2. Kihon Kumite Nihonme (2.)

KATA

1. Pinan Yondan
2. Kushanku

JI YU KUMITE

Vähintään 12 kk edellisestä graduoinnista.

Harjoittelijan odotetaan osallistuvan leireille säännöllisesti.

Hänen edellytetään vetävän säännöllisesti harjoituksia omalla salillaan.

Edellisten vöiden vaatimusten lisäksi kokelaalta edellytetään tekniikoidensa täydellistä kontrollia ja mielen tyyneyttä myös vyökoetilanteessa.

2. DAN

PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

IDO KIHON

1. Junzuki
2. Kette Junzuki
3. Gyakuzuki
4. Kette Gyakuzuki
5. Junzuki no Tsukkomi
6. Kette Junzuki no Tsukkomi
7. Gyakuzuki no Tsukkomi
8. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
9. Tobikomizuki
10. Tobikomi Nagashizuki

KUMITE

1. Kihon Kumite Ipponme (1.)
2. Kihon Kumite Sanbonme (3.)

KATA

1. Pinan Godan
2. Naihanchi

JI YU KUMITE

18

3. DAN

PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

IDO KIHON

1. Junzuki
2. Kette Junzuki
3. Gyakuzuki
4. Kette Gyakuzuki
5. Junzuki no Tsukkomi
6. Kette Junzuki no Tsukkomi
7. Gyakuzuki no Tsukkomi
8. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
9. Tobikomizuki
10. Tobikomi Nagashizuki

KUMITE

1. Kihon Kumite Ipponme (1.)
2. Kihon Kumite Yohonme (4.)

KATA

1. Seishan
2. Chinto

JI YU KUMITE

KUMITE (PARIHARJOITTEET)

Pariharjoitteiden tavoite on

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

SANBON KUMITE (KOLMEN ASKELEEN OTTELU)

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 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

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

Sanbon Kumite -harjoitteiden suorittaminen alkaa perusasennossa (musubidachi), josta kumpikin osapuoli muuttavat asentonsa valmiusasentoon (yoi) siten, että puolustaja liikkuu hyökkääjän aloituksesta.

Lyöntitorjunnoissa (Chudan Uke, Jodan Uke) hyökkääjä (uke) liikkuu taakse vasemmanpuoleiseen hyökkäysasentoon (hidari zenkutsudachi + gedanbarai) puolustajan (tori) pysyessä valmiusasennossa.

Potkutorjunnoissa (maegeri uke) uke liikkuu taakse vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hidari hanmi gamae) puolustajan pysyessä valmiusasennossa.

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

Chudan uke 1-2

Soto Uke H: 3 x Junzuki Chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi) ja tekemällä Soto Uke -torjunnat. Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella 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 ranteesta ja suoritetaan samanaikaisesti

vastahyökkäyksenä Maegeri Chudan oikealla, etummaisella jalalla. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemmanpuoleisella Chudan Gyakuzukilla ajoitettuna yhtäaikaiseksi potkun palautuksen kanssa.

Uchi Uke H: 3 x Junzuki Chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi) ja tekemällä Uchi Uke -torjunnat. Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse lyönnin sisäpuolelle liikkumalla shikoashidachi-asentoon säätäen etäisyys sopivaksi. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti käsivarren suuntaisella oikean käden Uchi Ukella. Vastahyökkäys tehdään välittömästi väistön jälkeen oikean käden Chudan Yoko Enpillä liu'uttamalla shikoashidachi-asennossa kohti hyökkääjää.

(Hyökkäyksen väistön tulee lähteä aloitustilanteessa suoraan taaksepäin ja lantion asennon muuttaminen eli rintamasuunnan muutos sivulle, shikoashidachiin, tehdään aivan väistöliikkeen lopussa.)

Jodan Uke 1-4

Jodan Uke Ipponme (1.)

H: 3 x Junzuki Jodan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi) ja tekemällä Jodan Uke -torjunnat. Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään lyönnin sisäpuolelle liikkumalla askeleella taakse shikoashidachi-asentoon säätäen etäisyys sopivaksi. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti käsivarren suuntaisella vasemman käden kämmenselän torjunnalla, Haishu Ukella ja lyödään hyökkääjän leukaan alhaalta kohdistettu Kagizuki (koukkulyönti) oikealla kädellä. Vastahyökkäystä jatketaan välittömästi muuttamalla asento zenkutsudachiin ja suorittamalla vasemmalla kädellä samanaikaisesti kyynärpäilyönti, Chudan Mae Enpi.

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

Jodan Uke Nihonme (2.)

H: 3 x Junzuki Jodan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan askeleilla taakse avoimeen asentoon (gyuhanmi) ja tekemällä Jodan Uke -torjunnat. Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella takaviistoon lyönnin sisäpuolelle viistottaiseen shikoashidachi-asentoon, josta samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti vasemman käden käsivarren ulkopuolisella osalla ja jatketaan liike saman käden lyöntinä kohdistettuna hyökkääjän leukaan. Vastahyökkäystä jatketaan muuttamalla asento zenkutsudachiksi kohti hyökkääjää, tarttumalla molemmiin käsin hyökkääjän niskan ja lyöntikäden takaa, vetämällä voimakkaasti hyökkääjää puolustajaan päin ja potkaisemalla polvipotku, Hizageri Chudan, oikealla jalalla.

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

Jodan Uke Sanbonme (3.)**H: 3 x Junzuki Jodan**

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan askeleilla taakse avoimeen asentoon (gyakuhanmi) ja tekemällä Jodan Uke -torjunnat. Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse lyönnin ulkopuolelle Junzuki Tsukkomi -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. Potkua varten täytyy etäisyys säätää sopivaksi siirtämällä vasenta jalkaa takaviistoon juuri ennen potkua.)

Jodan Uke Yonhonme (4.)**H: 3 x Junzuki Jodan**

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä torjutaan askeleilla taakse avoimeen asentoon (gyakuhanmi) ja tekemällä Jodan Uke -torjunnat. Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse kokutsudachi-asentoon, torjumalla vasemman käden kyynärpäällä Hiji Uke -torjunnalla hyökkäys yläviistoon. Vastahyökkäys aloitetaan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen, jolloin asento muuttuu vasemmanpuoleiseksi shikoashidachiksi ja vasemmalla kädellä lyödään Uraken Chudan.

Vastahyökkäystä jatketaan edelleen zenkutsudachi-asennossa lyömällä oikean käden Haito Uchi Chudan.

(Hyökkäyksen väistö ja torjunta tulee suorittaa siten, että lantion liike kokutsudachi-asentoon on terävä ja samanaikainen Hiji Uken kanssa. Erityistä huomiota tulee kiinnittää puolustajan oikean pituisiin kokutsudachi-, shikoashidachi- ja zenkutsudachi-asentoihin, jotta optimaalinen etäisyys hyökkääjään säilyisi).

Maegeri Uke 1-6

Maegeri Uke Ipponme (1.)

H: 3 x Maegeri Chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä väistetään askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi). Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään sivulle potkun ulkopuolelle. Samanaikaisesti potkua torjutaan vasemman käden Sukui Uke -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 etummaisena käden kämmensyrjä (Shuto) hyökkääjän oikean käden kynnärtaipeella.

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

Maegeri Uke Nihonme (2.)

H: 3 x Maegeri Chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä väistetään askeleilla taakse avoimeen asentoon (gyakuhanmi). Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse potkun ulkopuolelle otteluasentoon ja torjumalla hyökkäystä vasemman käden Sukui Uke -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 kynnärtaipeella.

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

Maegeri Uke Sanbonme (3.)

H: 2 x Maegeri Chudan, Surikomi Maegeri Chudan

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä väistetään askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi). Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse potkun ulkopuolelle otteluasentoon ja torjumalla hyökkäystä oikean käden Sukui Uke -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 kynnärtaipeella.

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

Maegeri Uke Yohonme (4.)**H: 3 x Maegeri Chudan**

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä väistetään askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi). Kolmannen hyökkäyksen tullessa liu'utetaan lähes suoraan (hieman viistoon vasemmalle) 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: 3 x Maegeri Chudan**

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä väistetään askeleilla taakse avoimeen asentoon (gyakuhanmi). Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään potkun ulkopuolelle torjumalla hyökkäystä oikean käden Gedanbarai-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 kynärtaipeella.

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

Maegeri Uke Ropponme (6.)**H: 2 x Maegeri Chudan, Surikomi Maegeri Chudan**

P: Kaksi ensimmäistä hyökkäystä väistetään askeleilla taakse suljettuun asentoon (aihanmi). Kolmannen hyökkäyksen tullessa hyökkäyslinjalta väistetään potkun ulkopuolelle torjumalla hyökkäystä vasemman käden Gedanbarai-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 kynärtaipeella.

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

OHYO GUMITE (PUOLIVAPAA OTTELU)

Ohyo Gumite -pariharjoitteilla harjoitellaan vapaaottelussa sovellettavaa tekniikkaa. Olennaisinta Ohyo Gumite-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 Gumite -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 Gumite-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 (zanshin).

Ohyo Gumite -pariharjoitteissa puolustaja ja hyökkääjä liikkuvat perusasennosta suoraan otteluasentoon hyökkääjän aloitteesta.

Ohyo Gumite 1-8

Ohyo Gumite Ipponme (1.)

H: Hidari Hanmigamae

Junzuki Jodan – Gyakuzuki Chudan, Gyakuzukin palautuksen yhteydessä hyökkääjän on tultava pois tilanteesta väistäen samalla hyökkäyslinjalta, vasemman jalan Ashibarai ja oikealla kädellä Gyakuzuki Chudan.

P: Hidari Hanmigamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (Junzuki) tullessa puolustaja väistää askeleella taakse ja torjuu lyönnin suuntaisesti Shuto Uchi Uken oikealla kädellä.

(Hyökkäyksen ensimmäisellä osalla, Junzuki – Gyakuzuki, pyritään siirtämään vastustajan painopistettä takajalalle helpottamaan omaa Ashibarai – Gyakuzuki -jatko-
hyökkäystä).

Ohyo Gumite Nihonme (2.)

H: Migi Hanmigamae

Paikaltaan Gyakuzuki Jodan – Surikomi Ashibarai oikealla jalalla – Gyakuzuki Chudan.

P: Hidari Hanmigamae

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 Gumite Sanbonme (3.)

H: Hidari Hanmigamae

Junzuki Jodan – Gyakuzuki Chudan. Puolustajan vastahyökkäyksen tullessa oma hyökkäys Tobikomizukin alle lyöntiä väistäen ja vastustaja kaadetaan nostamalla vasemmalla kädellä polvitaiteesta ja ohjaamalla oikealla kädellä vastustaja alas kaulan kohdalta. Uken kaatuessa lyödään oikean käden Uraken Jodan polviasennossa.

P: Migi Hanmigamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (Junzuki) tullessa puolustaja väistää askeleella taakse ja torjuu lyönnin suuntaisesti Shuto Uchi Uken vasemmalla kädellä. Toinen hyökkäys (Gyakuzuki) torjutaan paikaltaan myös vasemmalla kädellä.

Vastahyökkäyksenä Tobikomizuki Jodan.

(Ensimmäisellä hyökkäysosalla, Junzuki Jodan – 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 Gumite Yohonme (4.)

H: Migi Hanmigamae

Askel eteen ja Uraken Jodan 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 Otoshi Enpi niskaan.

P: Migi Hanmigamae

Puolustaja torjuu hyökkääjän Urakenin oikean käden Enpi Uke -torjunnalla.

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

Ohyo Gumite Gohonme (5.)

H: Hidari Hanmigamae

Askel Gyakuzuki Chudan – Surikomi Maegeri Chudan.

P: Hidari Hanmigamae

Hyökkääjän Gyakuzuki torjutaan hyökkäyksen suuntaisella Uchi Ukella väistämällä hyökkäystä askeleella taakse ja Surikomi Maegeri väistetään askeleella puolustajasta nähdessä potkun vasemmalle puolelle ja varmistamalla väistö hyökkäyksen suuntaisella vasemman käden Sukui Uke -torjunnalla. Puolustajan vastahyökkäyksenä otteluasennosta peräkkäiset oikean käden Haito Uchi Chudan ja Uraken Jodan. 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 jatkeaan Shuto-lyöntinä vastustajan kasvoihin.

Ohyo Gumite Ropponme (6.)

H: Hidari Hanmigamae

Surikomi Maegeri Chudan – Gyakuzuki Jodan – Surikomi Ashibarai – Mawashigeri Chudan.

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 Chudan Mawashigerilla.

P: Hidari Hanmigamae

Ensimmäinen hyökkäys (Surikomi Maegeri Chudan) väistetään askeleella taakse ilman torjuntaa; toinen hyökkäys (Gyakuzuki Jodan) torjutaan lyönnin suuntaisella oikean käden Shuto Uchi Ukella.

Ohyo Gumite Nanahonme (7.)

H: Hidari Hanmigamae

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 Sukui Ukella ja oikean käden Chudan Gyakuzukilla (kts. Maegeri Uke Ipponme). Gyakuzukin palautuksen jälkeen aloitetaan toinen hyökkäys harppaamalla vastustajan taakse ja kaatamalla vastustaja vetäen oikealla kädellä vastustajan oikeasta olkapäästä ja painamalla samanaikaisesti oikean jalan sisäsyryllä vastustajan oikean jalan polvitaipeeseen.

Ukea seurataan kaadon aikana alas ja lyödään vasemmalla kädellä Gyakuzuki Jodan.

P: Hidari Hanmigamae

Tobikomizukit torjutaan vasemmalla kädellä lyöntien suuntaisina Shuto Uchi Ukena liu'uttaen välimatka huomioiden taakse jonka jälkeen oma vastahyökkäys Maegeri Chudan.

Ohyo Gumite Happonme (8.)

H: Migi Hanmigamae

Hyökkääjä hyökkää Surikomi Ashibaraille ja jatkaa hyökkäystä takajalan Ashibaraille, 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 Hanmigamae

Pyyhkäisy 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 (zanshin).

Hyökkääjä liikkuu alkukumarruksien jälkeen eteenpäin joko oikean- tai vasemmanpuoleiseen Tate Seishan Dachiin ja puolustaja liikkuu saman periaatteen mukaisesti hyökkääjän aloitteesta taaksepäin.

Kihon Kumite -pariharjoitteiden aloitusetäisyys on riittävä kun käsivarret ojentamalla ei yllä tarttumaan vastustajaan tai tehdä lajisuoritusta osuen kohteeseen liikkumatta paikaltaan. Etäisyyden on oltava kuitenkin sellainen, että vastustaja on mahdollista saavuttaa lajitekniikalla liikkumalla eteenpäin.

Kihon Kumite 1-10

Kihon Kumite Ipponme (1.)

H: Migi Tate Seishan Dach

Tobikomizuki Jodan – Gyakuzuki Chudan

P: Migi Tate Seishan Dach

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto 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 (Ippon-ken) Chudan -korkeuteen. Vastahyökkäyksessä painopiste tulee säilyttää keskellä.

Kihon Kumite Nihonme (2.)

H: Migi Tate Seishan Dach

Tobikomizuki Jodan – Surikomi Sokuto Chudan

P: Migi Tate Seishan Dach

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto Ukella. Surikomi Sokuto Chudan väistetään liikkumalla edelleen vasemmalle ja varmistamalla väistöä pudottamalla käsi alas Gedanbarai-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 käännytessä rintamasuunta hyökkääjään päin ja samanaikaisesti lyödään oikealla kädellä Haito ja vasemmalla kädellä Shuto vastustajan selkään.

Kihon Kumite Sanbonme (3.)

H: Migi Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki Jodan – rintamasuunnan kääntäminen kohti puolustajaa ja Maegeri Chudan.

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto Ukella. Maegerin tullessa ajoitettu sisäänmeno ennen potkaisevan jalan polven nousemista chudan-korkeuteen, samanaikaisesti vasemman käden potkutorjunta (Ippon-ken sisäreiteen) ja pysäyttävä oikean käden koukkulyönti (Ippon-ken) chudan-korkeudelle Zenkutsudachissa.

Kihon Kumite Yohonme (4.)

H: Hidari Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki Jodan – Gyakuzuki Jodan

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto Ukella. 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 koukkulyönti (Ippon-ken) Zenkutsudachissa vastustajan oikeaan kylkeen; samanaikaisesti painetaan vasemmalla kädellä hyökkääjän oikeaa kättä lyönnin helpottamiseksi sivulle.

Kihon Kumite Gohonme (5.)

H: Hidari Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki Jodan – Gyakuzuki Chudan

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto Ukella. Gyakuzukia väistetään taakse siirtämällä painopistettä taaksepäin ja kääntämällä rintamasuunta vastustajaa kohti. Väistöä varmistetaan pudottamalla oikea käsi alas Otoshi Uke -torjunnalla lyövään käteen ylhäältä alaspäin. Torjunnan jälkeen vasen käsi varmistaa hyökkääjän oikean käden ja lyödään oikean käden Haito Jodan nenään. Hyökkäystä jatketaan tarttumalla vasemmalla kädellä hyökkääjän oikeasta ranteesta ja tehdään oikeanpuoleisessa Shikoashidachissa Chudan Yoko Enpi, tartutaan vastustajan lyövään käteen myös oikealla kädellä, viedään uke mahaan kääntämällä rintamasuuntaa vasemmalle ja lukitsemalla oikean käden rannetta ja käsivartta. Uken oikean käden kynärpäätä/kynärvarrtta painetaan oikealla polvella ja lyödään oikealla kädellä Jodan Shuto Uchi.

Kihon Kumite Ropponme (6.)

H: Hidari Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki Jodan – Surikomi Sokuto Chudan – Gyakuzuki Jodan

P: Migi Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto Ukella. Surikomi Sokuto Chudan väistetään liikkamalla edelleen vasemmalle ja varmistamalla väistöä pudottamalla käsi alas Gedanbarai-torjuntaan. Potkun väistö suoritetaan siten, että väistön jälkeen ollaan lähes selin vastustajaan. Gyakuzuki väistetään pysty akselin ympärillä tehtävällä väistöliikkellä, joka varmistetaan oikean käden kämmenselällä tehtävällä lyönnin suuntaisella torjunnalla ja vastahyökkäys samanaikaisesti suoritettavalla vasemman käden Ippon-kenillä hyökkääjän oikeaan kylkeen.

Kihon Kumite Nanahonme (7.)

H: Hidari Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki Jodan – Maegeri Chudan.

P: Migi Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Soto 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 Chudan – Gyakuzuki Jodan.

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 Enpi Ukella alhaalta ylöspäin shikoashidachi-asennossa. Vastahyökkäyksenä oikean käden Ippon-ken vastustajan oikeaan nivustaipeeseen ja liu'uttamalla shikoashidachissa vasemmalla kädellä tuettu oikean käden Yoko Enpi Chudan ja horjuttamalla vastustajaa oikealla polvella. Vastahyökkäyksen jälkeen tilanteesta poistutaan estämällä hyökkääjän oikean käden käyttö molempien käsien kämmensyrjillä painamalla käsi hyökkääjän vartaloa vasten.

Kihon Kumite Kyuhonme (9.)

H: Migi Tate Seishan Dachi

Tobikomizuki Chudan – 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 pysty akselin ympärillä ja torjutaan lyönnin suuntaisella oikean käden kämmenselällä tehtävällä torjunnalla samalla painaen alaspäin ja vastahyökkäyksenä samanaikaisesti vasen Chudanzuki (Ippon-ken).

Kihon Kumite Jupponme (10.)**H: Migí Tate Seishan Dachí****Tobikomizuki Jodan – Gyakuzuki Jodan****P: Migí Tate Seishan Dachí**

Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden Nagashi Shuto Uchi Ukella ja samalla avataan hyökkääjälle tilaa Gyakuzukia varten (houkuttelu) nojaamalla omaa päätä hieman oikealle. Gyakuzuki väistetään oikaisemalla vartalo takaisin pystyyn ja torjutaan oikean käden Nagashi Soto Ukella, samanaikaisesti harpataan eteenpäin ja lyödään oikealla kyynärpäällä hyökkääjän rintaan. Tartutaan oikealla kädellä vastustajan olkapäähän, horjutetaan vastustajaa vetämällä kädellä oikealle yläviistoon ja lyödään vasemmalla kädellä ylöspäin suuntautuva Haito Uchi hyökkääjän jalkoväliin. Astutaan vasemmalla jalalla ristiin eteenpäin ja käännetään selin hyökkääjään päin oikean käden otteen pysyessä ennallaan. Laskeudutaan alas vasemman polven varaan ja tartutaan samalla vasemmalla kädellä hyökkääjän lahkeeseen. Hyökkääjä heitetään yli vartalolla taaksepäin tehtävällä ja käsillä eteenpäin ohjaavilla liikkeillä irrottaen kädet heiton jälkeen.



OHJEET APUOHJAUKSIA SUORITTAVILLE

Vyökokeisiin tarvittavat apuohjaukset ja ryhmän vedot suoritetaan junioriryhmissä ryhmän vastuuhjaajan opastuksella. Ota yhteys ensimmäiseksi junnukoordinaattoriin ja sovi hänen kanssaan mihin ryhmään voit mennä ja milloin. Hän opastaa sinut oikean ryhmän vastaavan ohjaajan puheille. Ohjaukset tulee siis suorittaa kaikki samassa ryhmässä.

Apuohjaukset ja ryhmänohjaukset aloitetaan siten, että ensimmäisellä kerralla seurataan ryhmän toimintaa ja tutustutaan sen toimintatapoihin. Apuohjaaminen ja ryhmänohjaaminen jatkuvat niin, että vastuuhjaaja/ohjaajat antavat kahdella seuraavalla kerralla tarkat ohjeet siitä, mitä ja miten ohjaat. Kahdella viimeisellä kerralla joudut itse miettimään sinulle annetun ohjattavan aiheen suunnittelun ja toteutuksen.

Toimi ajoissa, sillä kauden viimeisillä parilla viikolla ei enää oteta uusia ohjaajia suorittamaan apuohjauksia junioreiden vyökokeiden takia.

Ryhmiä vastuuhjaajat antavat sinulle vinkkejä ja ohjeita, kuinka voit toteuttaa erilaisia harjoituksia, leikkejä ja pelejä. Ei ole siis syytä pelätä, että ei osaisi ohjata. Ohjaaminen alkaa kaikilla pienestä, eikä kenenkään vaadita olevan valmis ohjaaja heti ensimmäisellä kerralla.

MUISTIINPANOJA

