

SISÄLTÖ

JOHDANTO	9
----------	---

LUKU 1

KUMITE GATOJEN SYSTEMAATTINEN RAKENNE

JA WADO-RYUN PERIAATTEET	12
--------------------------	----

Kamae, alkuasento	16
Ai-hanmi ja gyaku-hanmi	16
Hyökkäystavat	17
Väistö	17
Ajoitus	19
Horjutus	20
Kolmiyhteys: san-mi-ittai	21

LUKU 2

VÄISTÖHARJOITTELU - TAISABAKI NO KATA	23
---------------------------------------	----

I Valmistavia harjoituksia	25
Keskilinja- ja rentousharjoitus 1	25
Keskilinja- ja rentousharjoitus 2	26
Keskilinja- ja rentousharjoitus 3	27
II. Pinan sandanin väistöjärjestelmä	27
Taisabaki kata 1, irimi-tenkan	28
Taisabaki kata 2, tenkan	28
Taisabaki kata 3, tsuri-ashi-taisabaki	29
III. Kumite gatan väistöjärjestelmä	30
Taisabaki kata 4	30
Taisabaki kata 5: Nagashi	31
Taisabaki kata 6: Kiertoväistö: hiraki-ashi	33
IV Taisabaki-yhdistelmät	33
Yhdistelmä 1: suri-ashi + hiraki-ashi	34
Yhdistelmä 2: suri-ashi + hiraki-ashi + tenkan	34
Yhdistelmä 3: suri-ashi + hiraki-ashi + irimi-tenkan	35
Yhdistelmä 4: nagashi + hiraki-ashi	36

LUKU 3**KUMITE GATAT 1 - 36**37

<i>I Reaktiivinen ajoitus, go sen no te</i>	38
Kata 1	39
Kata 2	44
Kata 3	47
Kata 4	50
Kata 5	52
Kata 6	54
Kata 7	56
Kata 8	58
Kata 9	60
Kata 10	62
Kata 11	64
Kata 12	66
<i>II Yhtäaikainen ajoitus, sen sen no sente</i>	68
Kata 13	69
Kata 14	72
Kata 15	73
Kata 16	75
Kata 17	77
Kata 18	78
Kata 19	79
Kata 20	80
Kata 21	81
Kata 22	82
Kata 23	84
Kata 24	85

<i>III Ennakoiva ajoitus, sente</i>	86
Kata 25	87
Kata 26	88
Kata 27	89
Kata 28	90
Kata 29	91
Kata 30	92
Kata 31	93
Kata 32	94
Kata 33	95
Kata 34	96
Kata 35	97
Kata 36	98

LUKU 4	
KUMITE GATOJEN ELEMENTIT	99
JA WADO-RYU TYYLINÄ	

Kumite gatojen kolme elementtiä	100
Rakenne-elementtien muunnelmat	102
Ensimmäinen elementti	102
Toinen elementti	105
Kolmas elementti	106
Wado-ryu tyylinä	110

LUKU 5	
KUZUSHI - HORJUTUKSEN PERIAATE	113

Taustaa	114
Kumite gatat ja kuzushin periaate	117

Polvien käytöstä	121
Kihon kumitet ja kuzushi	123
LUKU 6	
WADO-RYUN KYUSHO-JUTSU	125
<hr/>	
Aluksi	126
Wado-ryun kyusho-teoria	130
Kumite gatojen kyusho-pisteet	133
1. Kyoiei	133
2. Denko	133
3. Inazuma	133
4. Matsukaze	134
5. Suigetsu	135
6. Gansei	135
7. Kasumi	135
8. Myojo	136
9. Tanchu	136
10. Kyosen	136
11. Uto	137
12. Ganka	138
13. Wanjun	138
14. Mikazuki	138
15. Hijizume	139
16. Ushiro denko	139
17. Kekkai	140
18. Murasame	140
19. Fukuto	141
Kumite katojen kyushot, yhteenveto	142
HAKEMISTO	145
<hr/>	