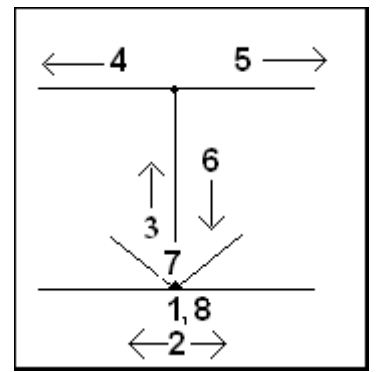
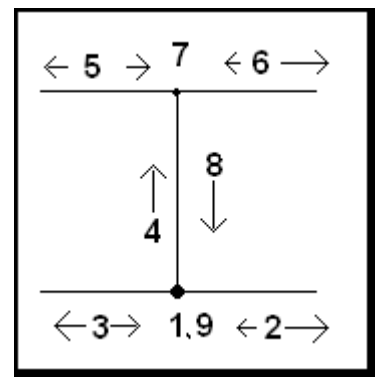


SEN TAI NO HOKEI

Alla selostettuna sen tai no hokein suoritustapa osittain japanilaisia termejä käyttäen. Katso tarvittaessa suomennokset **sanastosta**. Tutustu myös **hokeiden** yleisiin periaatteisiin.



1. Seiza - rei - hidari gedan gamae (hidas) - hidari chagukan - hidari chudan gamae (oikea jalka liikkuu vasemman kautta oikealle).
2. Sentai choku-jo-zuki - katse migi olan yli taakse - ushiro migi chudan gamae (migi jalka liikkuu selän kautta) - sentai choku-jo-zuki - gentai (migi chudan gamae (hidas)).
3. Hidari chagukan - hidari chudan gamae (vasen jalka paikoillaan) - sentai choku-jo-zuki nidan - nousu hidari eji dachista hidari chudan gamaehin - untai shomengerizuki - ebigeri - KIAI - migi chudan gamae (hidas).
4. Hidari chagukan - hidari chudan gamae (migi jalka paikoillaan) - kasoku - sentai choku-jo-zuki - gentai (hidas) - gensoku - katse migi olan yli taakse - ushiro migi chudan gamae.
5. Kasoku - sentai chokujo zuki - gentai (hidas) - gensoku.
6. Migi chagukan - migi chudan gamae (migi jalka paikoillaan) - untai shomengerizuki - ebigeri - sentai choku-jo-zuki nidan.
7. Chagukan hidari eji dachista migi kautta migi takaviistoon - hidari chudan gamae (hidari jalka paikoillaan, migi liikkuu hidari jalan kautta 135° taakse) - sentai choku-jo-zuki - migi chagukan - migi jalka hidari jalan kautta oikealle etuviistoon - migi chudan gamae (hidas) - sentai choku-jo-zuki - KIAI.
8. Gentai - shomen chagukan - gentai hidari chudan gamae (hidas).
9. Gedan gamae (hidas) - seiza - rei.



SEN IN NO HOKEI

Palaa takaisin **sengiin**

Alla selostettuna sen in no hokein suoritustapa osittain japanilaisia termejä käyttäen. Katso tarvittaessa suomennokset **sanastosta**.

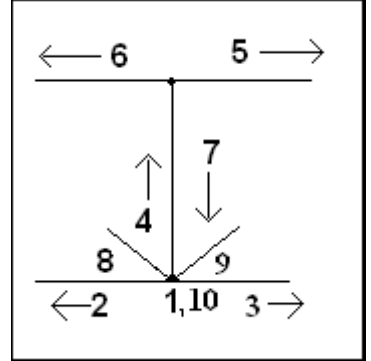
Tutustu myös **hokeiden** yleisiin periaatteisiin.

1. Seiza - rei - hidari gedan gamae (hidas) - untai shomengerinukite - hidari chakugan - ushiro eji dachi, mukitet sivuille ja eteen, nousu ylös etujalalle, kädet hikite (hidas).
2. Hidari chakugan - hidari chudan gamae (vasen jalka paikallaan) - seino - untai shomengerinukite - migi chakugan - migi nukite - shomen chakugan - shomen nukite (hidari) - ushiro chudan gamae (migi).
3. Tsuisoku (hitaat kädet) - seino - untai shomengerinukite - hidari chakugan - hidari nukite - shomen chakugan - shomen nukite (migi) - gentai (migi chudan gamae).
4. Hidari chakugan - hidari chudan gamae (vasen jalka paikoillaan, oikea liikkuu vasemmalle 90°) - ninoashi senten - migi eji dachi, nukitet sivuille ja eteen - hidari chakugan - ushiro eji dachi nukite - KIAI - ylösnousu takajalalle, kädet hikite (hidas).
5. Migi chakugan - migi chudan gamae (oikea jalka paikoillaan) - seino - untai shomengerinukite - hidari chakugan - hidari nukite - shomen chakugan - shomen nukite (migi) - ushiro chudan gamae (hidari) - ebigeri - hidari chudan gamae (hidas).
6. Tsuisoku - seino - untai shomengerinukite - hidari chakugan - hidari nukite - shomen chakugan - shomen nukite (migi) - ushiro chudan gamae (hidari) - ebigeri - hidari chudan gamae (hidas) - untai shomengerinukite nidan - KIAI - migi chakugan - fudodachi (ylösnousu oikealle jalalle, kädet hikite (hidas)).
7. Ninoashi (migi) - hidari chakugan - ushiro gedan gamae (hidari).
8. Sentai choku-jo-nukite nidan - migi jalka astuu eteen, kädet suojauksen kautta (migi kaulalla) - askel ryunen dachiin (migi jalka paikoillaan) - migi nukite eteen, hidari hikite - hidari chakugan ja pyörähdys ympäri 360° migi käsi nukitessa - nukitet eteen ja taakse - ranteiden kääntö - kädet suojauksen kautta, jodan geri nukite - KIAI - hidari chakugan - ushiro hidari chudan gamae (hidas).
9. Gedan gamae (hidas) - seiza - rei.

UNTAI-NO-HOKEI

Palaa takaisin **ungiin**

Alla selostettuna untai no hokein suoritustapa osittain japanilaisia termejä käyttäen. Katso tarvittaessa suomennokset **sanastosta**.

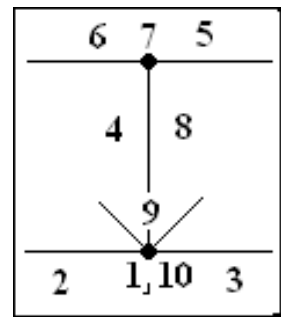


Tutustu myös **hokeiden** yleisiin periaatteisiin.

1. Seiza - rei - hidari gedan gamae (hidas) - hidari chagukan - hidari chudan gamae (vasen jalka paikoillaan, oikea liikkuu oikealle).
2. Untai shomengerizuki - ushiro chudan gamae kääntyen (migi chudan gamae).
3. Untai shomengerizuki - gentai (migi chudan gamae (hidas)) - hidari chagukan - hidari chudan gamae (vasen jalka pysyy paikoillaan).
4. Untai ejizuki - hidari jalalla askel eteen ja nousu heisoku dachiin, kädet hikiten kautta ojennus 45° yläviistoon (hidari käsi aukeaa nyrkistä alle, kädet levynä päällekkäin) - migi futegi - shomen chagukan - askel - untai hiengeri (nukitet sivuille ja eteen) - migi ushiro chagukan - ushiro manjigeri - migi chudan gamae - migi ushiro chagukan - ushiro sentai no zuki - KIAI (tauko) - migi chagukan - migi chudan gamae (migi jalka paikoillaan).
5. Kasoku - untai shomengerizuki - gentai (hidas) - gensoku (kädet morote gedan uke, hidari kokutsu dachi) - untai nidangeri (paikoillaan) - ushiro futegi (tukijalka siihen missä etujalka oli ennen nidangeriä) - shomen chagukan - askel eteen (hidari chudan gamae).
6. Kasoku - untai shomengerizuki - gentai (hidas) - gensoku (kädet morote gedan uke, migi kokutsu dachi) - untai nidangeri (paikoillaan) - ushiro futegi - shomen chagukan - askel eteen (migi chudan gamae) - migi chagukan - käännös migi chudan gamae (migi jalka pysyy paikoillaan).
7. Untai eji zuki - migi jalalla askel eteen ja nousu heisoku dachiin, kädet hikiten kautta ojennus 45° yläviistoon (migi käsi aukeaa nyrkistä alle, kädet levynä päällekkäin) - hidari futegi - shomen chagukan - askel - untai nidangeri (nukitet sivuille ja eteen) - hidari ushiro chagukan - ushiro manji geri - hidari chudan gamae - hidari ushiro chagukan - ushiro sentai no zuki - migi chagukan - käännytään etummaisella jalalla ympäri hidari chudan gamaehin 45° vasempaan hokein aloitussuunnasta (kuten Sentai no hokeissa).
8. Untai oshikuzushi - migi chagukan - oikea jalka vasemman kautta oikealle migi chudan gamae (hidas).
9. Untai oshikuzushi - KIAI - gentai - shomen chagukan - gentai hidari chudan gamae (hidas).
10. Gedan gamae (hidas) - seiza - rei.

UN IN NO HOKEI

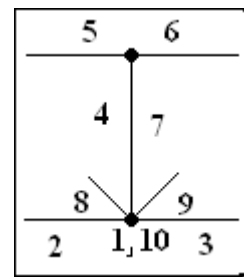
Palaa takaisin **ungiin**



Alla selostettuna un in no hokein suoritustapa osittain japanilaisia termejä käyttäen. Katso tarvittaessa suomennokset **sanastosta**.

Tutustu myös **hokeiden** yleisiin periaatteisiin.

1. Seiza - rei - hidari gedan gamae (hidas) - hidari chagukan - hidari chudan gamae - untai ejinukite - migi chagukan - migi nukite - shomen chagukan - hidari nukite - katse migi olkapään ylitse, askel taakse (migi chudan gamae, takajalka pisteellä).
2. Untai ejinukite - hidari chagukan - hidari nukite - shomen chagukan - migi nukite - taisouku (migi chudan gamae (hidas), takajalka pisteellä) - hidari chagukan - hidari chudan gamae (migi jalka siirtyy 90° hidari jalan kautta taakse).
3. Untai shomengerinukite - askel eteen, hidari nukite 45° ylös, jalat paikoillaan eji dachi migi nukite - untai shomennukite - KIAI (tauko).
4. Katse hidari olkapään ylitse - hidari chudan gamae (migi jalka pysyy paikallaan, hidari jalka liikkuu 90° migi jalan kautta eteen) - seino - katse migi olkapään ylitse - askel taakse (migi chudan gamae).
5. Seino - migi chagukan - hidari jalka migi jalan kautta 90° taakse - migi eji dachi, nukitet sivuille - ylösnousu etujalalle, kädet hikite (hidas).
6. Hidari chudan gamae - untai shomengerinukite - katse hidari olkapään ylitse - ushiro futegi (jalat paikoillaan) - shomen chagukan - ninoashi hiengeri, nukitet sivuille ja eteen (migi eji dachi).
7. Katse hidari olkapään ylitse - hidari chudan gamae (migi jalka siirtyy 45° vasemmalle hidari jalan kautta) - untai shomengerinukite - migi chagukan - migi chudan gamae (migi jalka liikkuu hidari jalan kautta 90° oikealle (migi chudan gamae)).
8. Untai shomengerinukite - KIAI - gentai (migi chudan gamae) - katse 45° hidari - hidari chudan gamae (migi jalka liikkuu 135° taakse (hidas)) - gedan gamae (hidas) - seiza- rei.



HENTAI-NO-HOKEI

Palaa takaisin **hengiin**

Alla selostettuna hentai no hokein suoritustapa osittain japanilaisia termejä käyttäen. Katso tarvittaessa suomennokset **sanastosta**.

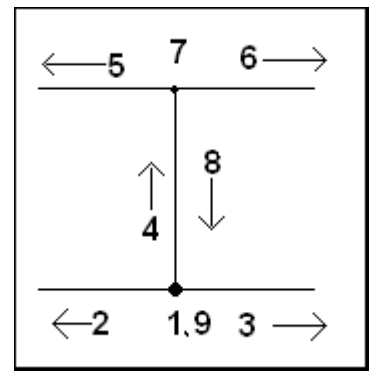
Tutustu myös **hokeiden** yleisiin periaatteisiin.

1. Seiza - rei - hidari gedan gamae (hidas) - hidari chagukan - hidari chudan gamae (vasen jalka paikoillaan, oikea liikkuu oikealle).
2. Hentai ebigeri - hidari chudan gamae - migi chagukan - migi nukite (suojausten kautta, hidari käsi hikitessä käsi avoinna, kämmenpuoli ylöspäin, jalat fudo dachi) - hidari jalan kääntö siten, että jalkaterä osoittaa suoraan eteenpäin - nousu heisoku dachiin (hidari jalka pysyy paikoillaan, hidari käsi puristuu nyrkkiin) - migi chudan gamae.
3. Hentai ebigeri - migi chudan gamae - hidari chagukan - hidari nukite - migi jalkaterän kääntö - nousu heisoku dachiin (migi jalka pysyy paikallaan, migi käsi nyrkkiin) - shomen chagukan - hidari chudan gamae.
4. Untai shomengerizuki - ushiro manjigeri - ushiro sentai no zuki - KIAI - untai shomengerizuki - ushiro futegi (migi futegi, migi jalka pysyy paikallaan ja hidari jalka viedään taakse) - nentai ashigarami - shomen chagukan - untai shomengerizuki - migi ushiro chagukan - ushiro eji dachi, kädet nukitet sivuille (tauko) - hidari chagukan - hidari chudan gamae (migi jalka pysyy paikoillaan).
5. Sentai no zuki - hidari ushiro chagukan - ushiro manji geri (hidari chudan gamae (hidas)) - askel eteenpäin (migi chudan gamae).
6. Sentai no zuki - migi ushiro chagukan - ushiro manjigeri (migi chudan gamae (hidas)) - migi chagukan - migi kokutsu dachi morote gedan uke (migi jalka pysyy paikallaan, hidari jalka siirtyy 90° vasemmalle, ylävartalo kaishin notai).
7. Koten - hidari futegi - chagukan 45° hidari - hidari chudan gamae.
8. Untai shomengeri - ebigeri (migi chudan gamae) - migi chagukan - migi chudan gamae (oikea jalka liikkuu 45° vasemman jalan kautta oikealle (hidas)).
9. Untai shomengeri - ebigeri KIAI - gentai (taisoku) - shomen chagukan - hidari chudan gamae (hidas).
10. Gedan gamae (hidas) - seiza - rei.

HEN IN NO HOKEI

Palaa takaisin **hengiin**

Alla selostettuna hen in no hokein suoritustapa osittain japanilaisia termejä käyttäen. Katso tarvittaessa suomennokset **sanastosta**.



Tutustu myös **hokeiden** yleisiin periaatteisiin.

1. Seiza - rei - hidari chudan gamae (hidas) - untai shomengerinukite - katse hidari olan yli - ushiro eji dachi, nukitet sivuille - ylösnousu etujalalle, kädet hikite (hidas).
2. Migi chagukan - kädet migi suojaus - migi askel sivulle - migi nukite (hidari hikite), askel ryunen dachiin - migi chagukan - ushiro ejinukite (selän kautta, hidari jalka migi jalan viereen, migi astuu käännöksessä eteen, migi kaba) - hidari chagukan - hidari nukite - shomen chgukan - migi nukite - ushiro chudan gamae (hidari) - ebigeri - ushiro chudan gamae - untai shomengerinukite - migi chagukan - ylösnousu oikealle jalalle pisteelle (hidas).
3. Hidari chagukan - kädet hidari suojaus - hidari askel sivulle - hidari nukite (migi hikite), askel ryunen dachiin - hidari chagukan - ushiro ejinukite (selän kautta, migi jalka hidari jalan viereen, hidari astuu eteen, hidari kaba) - migi chagukan - migi nukite - shomen chagukan - hidari nukite - ushiro chudan gamae (migi) - ebigeri - ushiro chudan gamae - untai shomengerinukite.
4. Hidari chagukan - käännös hidari chudan gamae (migi jalka 90° taakse hidari jalan kautta) - ninoashi senten - migi eji dachi, nukitet sivuille - katse hidari olan yli - ushiro chagukan (jalat paikoillaan) - shomen chagukan - kädet hikite, askel migi eji dachiin, nukitet migi 45° ylös, hidari eteen - KIAI - ylösnousu takajalalle, kädet hikite.
5. Migi chagukan - kädet migi suojaus - migi askel sivulle - migi nukite (hidari hikite), askel ryunen dachiin - hidari ushiro chagukan - kädet hidari suojaus - hidari askel - hidari nukite (migi hikite), migi askel ryunen dachiin - migi chagukan - migi kaba, käännös ympäri - hidari nukite (migi eji dachi) - kädet suojauksen kautta - ushiro polvi-ebigeri - migi eji dachi - katse hidari olan yli - ushiro chudan gamae - untai shomengerinukite - migi chagukan - migi nukite - shomen chagukan - shomen nukite - hidari chagukan - ylösnousu hidari jalalle, kädet hikite (hidas).
6. Hidari chagukan - kädet hidari suojaus - hidari askel sivulle - hidari nukite (migi hikite), askel ryunen dachiin - migi ushiro chagukan - kädet migi suojaus - migi askel - migi nukite (hidari hikite), hidari askel ryunen dachiin - hidari chagukan - hidari kaba, käännös ympäri - migi nukite (hidari eji dachi) - kädet suojauksen kautta - ushiro polvi-ebigeri - hidari eji dachi - katse migi olan yli - ushiro chudan gamae - untai shomengerinukite - hidari chagukan - hidari nukite - shomen chagukan - shomen nukite.
7. Ylösnousu takajalalle (hidari käsi hikite, migi pysyy nukitena edessä (hidas)) - migi chagukan - hidari ryunen dachi (migi jalka astuu taakse), migi gedan uke.
8. Kädet suojauksen kautta, askel eteen - askel ryunen dachiin, migi nukite, hidari hikite - kädet suojaukseen rinnalle - pyörähdys 360° - nukitet migi eteen, hidari taakse (katse eteen) - kädet suojauksen kautta - jodan geri nukite - sentai shajogeri - untai gerinukite - ushiro chagukan - ushiro eji dachi, kädet hikite - hidari nukite 45° ylös, migi eteen - KIAI
9. Hidari gedan gamae (hidas) - seiza - rei.