

WADORYU VYÖKOETEKNIIKAT

5. kyu - 5. dan



Honbu 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 jodan – gyakuzuki chudan
2. Surikomi maegeri chudan – gyakuzuki chudan

IPPON KUMITE

Chudan uke ipponme, nihonme (1. – 2.)

KATA

Pinan Nidan

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 tsukkomi
2. Gyakuzuki no tsukkomi

RENRAKU WAZA

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

IPPON KUMITE

Chudan uke ipponme, nihonme (1. – 2.)

Jodan uke ipponme, nihonme (1. – 2.)

Chudan maegeri uke ipponme, nihonme, sanbonme (1. – 3.)

KATA

Pinan Shodan, Pinan Nidan

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, nihonme (1. – 2.)

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

Chudan maegeri uke ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme (1. – 6.)

OHYO KUMITE

Ipponme, nihonme (1. – 2.)

KATA

Pinan Yodan, Pinan Sandan, Pinan Shodan, Pinan Nidan

JI YU KUMITE

2. kyu (sininen)

UKE

Suoritetaan otteluasennosta askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

1. Chudan uchi uke – gyakuzuki
2. Gedan barai – gyakuzuki
3. Chudan 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, nihonme (1. – 2.)

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

Chudan maegeri uke ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme (1. – 6.)

OHYO KUMITE

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme (1. – 4.)

KATA

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

JI YU KUMITE

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 chudan

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, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, haponme (1. – 8.)

KIHON KUMITE

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

KATA

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

JI YU KUMITE

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 jodan – 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, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme (1. – 8.)

KIHON KUMITE

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme, kyuhonme, jupponme (1. – 10.)

KATA

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

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 jodan
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 jodan – ushiromawashigeri jodan
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, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme (1. – 8.)

KIHON KUMITE

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme, kyuhonme, jupponme (1. – 10.)

KATA

Seishan, Chinto, Ku Shanku, Nai Hanchi, Pinan Godan, Pinan Yodan, Pinan Sandan, Pinan Shodan, Pinan Nidan + 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 jodan
3. Kakatogeri jodan
4. Ushiromawashigeri jodan
5. Tobimaegeri jodan

ZUKI

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

RENRAKU WAZA

1. Gyakuzuki chudan – surikomi uramawashigeri jodan – gedan barai – gyakuzuki chudan
2. Mawashigeri jodan – kaitten 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, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme (1. – 8.)

KIHON KUMITE

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme, kyuhonme, jupponme (1. – 10.)

KATA

Seishan, Chinto, Ku Shanku, Nai Hanchi, Pinan Godan, Pinan Yodan, Pinan Sandan, Pinan Shodan, Pinan Nidan + kolme (3) vapaavalintaista kataa seuraavista:
Jion, Jitte, Rohai, Bassai, Ni Seishi, Wanshu

JI YU KUMITE

4. dan

KIHON

Kaikki aikaisemmat tekniikat

OHYO KUMITE

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

KIHON KUMITE

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme, kyuhonme, jupponme (1. – 10.)

KATA

Seishan, Chinto, Ku Shanku, Nai Hanchi, Pinan Godan, Pinan Yodan, Pinan Sandan, Pinan Shodan, Pinan Nidan + 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, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme (1. – 8.)

KIHON KUMITE

Ipponme, nihonme, sanbonme, yohonme, gohonme, ropponme, nanahonme, happonme, kyuhonme, jupponme (1. – 10.)

KATA

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

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 muuttaa asentonsa valmiusasentoon (yoi) siten, että puolustaja liikkuu hyökkääjän aloitteesta. **Lyöntitorjunnoissa (chudan uke, jodan uke)** hyökkääjä (tori) liikkuu vasemmanpuoleiseen hyökkäysasentoon (juzuki hidari gamae) puolustajan (uke) pysyessä valmiusasennossa. **Potkutorjunnoissa (maegeri uke)** tori liikkuu vasemmanpuoleiseen otteluasentoon (hidari hamni gamae) puolustajan liikkeessa 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 liu'utuksen 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: Juzuki chudan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään lyhyellä liu'utuksella takaviistoon lyönnin vasemmalle puolelle rintamasuunnan pysyessä kohti hyökkääjää. Samalla torjutaan soto uke oikealla kädellä. Välittömästi torjunnan jälkeen tartutaan torjuneella, oikealla kädellä kiinni vastustajan oikean käden ranteesta, horjutetaan vastustajaa vetämällä kädestä ja suoritetaan samanaikaisesti vastahyökkäyksenä maegeri chudan oikealla, etummaisella jalalla. Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisella chudan gyakuzukilla ajoitettuna yhtäaikaiseksi potkun palautuksen kanssa.

Uchi uke H: Juzuki 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 liu'uttamalla 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 kyynärpäälyönti, 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 no 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. Vastahyökkäystä jatkettaessa oikean jalan mawashigerillä jätetään potkua palautettaessa polvi suojaukseen vartalon eteen. Kun hyökkääjä on liu'uttanut taakse oikeanpuoleiseen otteluasentoon palautetaan jalka taakse).

Jodan uke yonhonme (4.)

H: Junzuki jodan

P: Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden alavasemmalle kokutsu-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 kokutsu-dachi asentoon on terävä ja samanaikainen empi uken kanssa. Eriyistä huomiota tulee kiinnittää puolustajan oikean pituisiin kokutsu-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 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 kynnärvarrella.

(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 kynnärvarrella.

(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 kynnärvarrella.

(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 kyynärvarrella.

(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 kyynärvarrella.

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

(Hyökkäyksen ensimmäisellä osalla, jonzuki - 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 jodan, gyakuzuki chudan. Puolustajan vastahyökkäyksen tullessa oma hyökkäys tobikomizukin alle lyöntiä väistäen ja vastustaja kaadetaan nostamalla vasemmalla kädellä polvitaipeesta ja ohjaamalla oikealla kädellä vastustaja alas. Uken kaatuessa lyödään oikean käden uraken 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 jodan.

(Ensimmäisellä hyökkäysosalla, junzuki jodan - 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 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 empizuki niskaan.

P: Migi hamni gamae

Puolustaja torjuu hyökkääjän urakenin oikean käden empi uke -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 gedan barai -torjunnalla. Puolustajan vastahyökkäyksenä oikean käden haitozuki chudan otteluasennosta ja uraken jodan 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 ja 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 jodan) 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 baraila 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 samanaikaisesti oikean jalan sisäsyryllä vastustajan oikean jalan polvitaiveeseen. Ukea seurataan kaadon aikana alas ja lyödään vasemmalla kädellä gyakuzuki jodan.

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 ashibaraila ja jatkaa hyökkäystä takajalan ashibaraila, josta oikean jalan ushirogeri chudan. Ushirogeria palauttaessa käännytään 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 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 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 pystyakselin 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 kääntyäessä rintamasuunta hyökkääjään päin ja samanaikaisesti lyödään oikealla kädellä haito ja vasemmalla kädellä teisho vastustajan selkään.

Kihon Kumite sanbonme (3.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikozuki jodan, rintamasuunnan kääntäminen kohti puolustajaa ja maegeri chudan.

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden 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 jodan, gyakuzuki jodan

P: Tobikomizuki torjutaan väistämällä hyökkäyslinjalta ja varmistamalla väistöä samanaikaisesti oikean käden empi ukella. Gyakuzukin tullessa väistetään lyöntiä pysty akselin 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 jodan, gyakuzuki chudan

P: 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 jodan. 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 jodan zuki.

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 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 pysty akselin 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 jodan, maegeri jodan.

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 jodan, 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 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 jodan, 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 ja vastahyökkäyksenä samanaikaisesti jodan zuki.

Kihon Kumite jupponme (10.)

H: Migi tate seishan dachi
Tobikomizuki jodan, gyakuzuki jodan

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 kädet heiton jälkeen.