

Periaatteet

Kohdehenkilön liikkeen, massan ja tukipisteiden hyödyntäminen kamppailussa. Kuristustekniikat.

Perustekniikka

Lyönnit (Zuki-/Uchiwaza)

1. Lyönti rystysten yläpuolella (Uraken)
2. Kyynärpäilyönti taakse (Empi)

Potkut (Geriwaza)

3. Shogutogeri (sivupotku)
4. Etujalan potkut

Jalkapyyhkäisyt (Ashi-waza)

5. mawashigeri gedan
6. o-soto-otoshi
7. ko-uchi-gari
8. o-uchi-gari
9. ko-soto-gake
10. sasae-tsurikomi-ashi
11. tai-otoshi
12. uchi-mata
13. harai-goshi

Lonkkaheitot (Koshi-waza)

14. uki-goshi
15. o-goshi
16. o-guruma
17. ippon-seoi-nage

Etenemisheitot

18. iriminage
19. iriminage ura

Nostoheitot

20. morote-gari

Kuristukset edestä (Shime-waza)

21. kata-juji-jime (nami-juji-jime, gyaku-juji-jime)

22. morote-jime

23. do-jime (vartalokuristus)

Kuristukset takaa (Shime-waza)

24. hadaka-jime

25. hadaka-jime päähallinnalla (RNC)

Soveltava paritekniikka**Maassa puolustautuminen**

Periaatteet: Kaulahallinnan kautta ylös. Kuristustekniikoiden hyödyntäminen matossa.

26. Hyökkäys jalkojen välistä

(Guardissa kuristus, lyönnit)

esim. kata-juji-jime + hallinta + ylösnousu

27. Hyökkäys hajareisin vatsan päältä

(Mountissa kuristus, lyönnit)

esim. kata-juji-jime, siltaus + hallinta + ylösnousu

28. Hyökkäyksenä sivuhallinta (Hon Kesa Gatame)

esim. kauluskuristus + hallinta + ylösnousu

Puolustussarja lyönnit

Periaatteet: Tilanteen tarvetta vastaava joustavasti tai murskaavasti vastustajan voimaa hyödyntävä kohtaaminen. Heitto ei ole toiminnan päätarkoitus! Suojautuminen + iholle heti + kohdehenkilön liikkeen, massan ja tukipisteiden hyödyntäminen.

- 29. Lyöntisarja 1-2 (suora)
esim. morote-gari
- 30. Lyöntisarja 3-4 (suora)
esim. ko-soto-kage
- 31. Lyöntisarja 5-6 (koukku)
esim. A-torjunta + käsivarsihallinta + o-soto-otoshi
- 32. Lyöntisarja 7-8 (koukku)
esim. S-torjunta + Ukigoshi päähallinnalla
- 33. Lyöntisarja 9-10 (koukku)
esim. U-väistö + o-soto-otoshi

Puolustussarja potkut

- 34. Potku nivusiin (Kingeri)
esim. etujalan sisäkierto + mawashigeri gedan
- 35. Polvipotku (Hizageri)
esim. gedanbarai + o-soto-otoshi
- 36. Etupotku (Maegeri)
esim. gedanbarai + o-soto-otoshi
- 37. Kiertopotku (Mawashigeri)
esim. morote-gari

Puolustussarja otteet edestä vähintään 6 kpl

Periaatteet: Otteen hyödyntäminen.

- 38. ranneote
- 39. hihaote
- 40. rinnusote yhdellä kädellä
- 41. kahden käden ote yhdestä kädestä
- 42. kahden käden ote käsistä päältä
- 43. kahden käden ote käsistä alta
- 44. rinnusote kahdella kädellä
- 45. kuristus edestä
- 46. hiusote
- 47. kyynärvarsikuristus taakse vieden
- 48. niskalenkki
- 49. kyynärvarsikuristus edestä päältä

Puolustussarja otteet takaa:

Periaatteet: Otteen hyödyntäminen.

- 50. ranneote
- 51. kuristus takaa
- 52. hiusote takaa
- 53. kyynärvarsikuristus
- 54. back hammer