

## Periaatteet

### **Tehokas puolustautuminen yhtä tai useampaa hyökkääjää vastaan.**

Laaja katse. Sijoittautuminen. Havainnointi/+1. Nopea ratkaisu. Ennakoiva ajoitus. Voimantuoton perusteet, käsivarren ja avokäden käyttö lähikamppailussa. Tekniikan kohdistaminen.

## Perustekniikka

### **Asento ja liikkuminen (Tachiwaza)**

1. Lähestymisaskel sama kylki edessä (Tsurikomi)
2. Etenemisaskel (Taisabaki)
3. Lantion avaaminen (Shiko-dachi)
4. Lantion sulkeminen (Zenkutsu-dachi)
5. Lantioväistö (Hamni kamae)
6. Lantion pudotus (Neko-ashi-dachi)
7. Lantion avaaminen puolittain (Hanmi-zenkutsu-dachi)

### **Ukemit**

8. Kova ukemi taakse
9. Kova ukemi eteen

### **Lyönnit (Zuki-/Uchiwaza)**

10. Askellyönnit (käsien hallinnan kautta)
11. Kyynärpäilyönti alhaalta (Empi)
12. Alakoukku (Urazuki)
13. Etäisyystekniikka

### **Torjunnat (Ukewaza)**

14. Ylätorjunta (Jodanuke)
15. Alatorjunta (Gedanbarai)
16. Sisäpuolinen torjunta (Uchiuke)
17. Ulkopuolinen torjunta (Sotouke)
18. Veitsikäden torjunta (Shutouke)

**Potkut (Geriwaza )**

19. Kiertopotku (Mawashigeri)

**Soveltava paritekniikka****Maassa puolustautuminen**

Periaatteet: Heti ylös!, tekniikan kohdistaminen, katkarapu.

20. Hyökkäys jalkojen välistä  
(Guardissa kuristus, lyönnit)  
esim. Katkarapu, potkut + ylösnousu

21. Hyökkäys hajareisin vatsan päältä  
(Mountissa kuristus, lyönnit)  
esim. siltaus hermopisteotteella

22. Hyökkäyksenä sivuhallinta (Hon Kesa Gatame)  
esim. rullaus/siltaus hius/kaulaotteella + ylösnousu

**Puolustussarja lyönnit**

Periaatteet: Tehokas toiminta, Välitön atemi (Awase). Etäisyyden kiinnitto.

23. Lyöntisarja 1-2 (suora) esim. Empi sama käsi

24. Lyöntisarja 3-4 (suora) esim. Zuki toinen käsi

25. Lyöntisarja 5-6 (koukku) esim. A-torjunta piiloempillä  
esim. A-torjunta + Jodanuke

26. Lyöntisarja 6-7 (koukku)  
esim. S-torjunta + Shuto + Ukigoshi  
esim. S-torjunta + Sotouke + Ukigoshi  
esim. S-torjunta + Jodanuke

27. Lyöntisarja 7-8 (koukku)  
esim. U-väistö Urazuki solaris

**Puolustussarja potkut**

Periaatteet: Etujalalla ja käsillä suojautuminen + oma atemi heti.

- 28.Potku nivusiin (Kingeri)  
esim. etujalan sisäkierto + Gyakuzuki
- 29.Polvipotku (Hizageri)  
esim. Gedanbarai + Jodanuke  
esim. Gedanbarai + Teisho
- 30.Etupotku (Maegeri)  
esim. väistö taakse + Mawashigeri
- 31.Kiertopotku (Mawashigeri)  
esim. Etujalalla suojautuminen + Gyakuzuki + Teisho

**Puolustussarja otteet edestä**

Periaatteet: Otteen rikkominen /otteen hyödyntäminen tehokkaasti.  
Kämmenpohjan käyttö, heikon otesuunnan periaate + atemi.

- 32.ranneote  
esim. Teisho  
esim. Teisho käteen + Teisho  
esim. Sotouke  
esim. Urazuki
- 33.hihaote  
esim. Teisho  
esim. Teisho käteen + Teisho  
esim. Jodanuke
- 34.rinnusote yhdellä kädellä  
esim. Teisho  
esim. Sotouke käteen + Teisho
- 35.kahden käden ote yhdestä kädestä  
esim. Teisho  
esim. Mawashigeri  
esim. Empi

- 36.kahden käden ote käsistä päältä  
esim. Hizageri
- 37.kahden käden ote käsistä alta  
esim. Hizageri
- 38.rinnusote kahdella kädellä        esim. Nukite  
esim. tupla Shuto käsiin + Teisho  
esim. Teisho
- 39.kuristus edestä  
esim. vahvennettu Uchiuke + Gyakuzuki  
esim. tuplateisho kyynärpäät/korvat
- 40.hiusote  
esim. teisho + alasveto