

Periaatteet

Itsepuolustuksen eli Suomen lain mukaisen hätävarjelun perusteet.

Tilannehallinta ja tilanteesta irtautuminen. Käsien hallinta. Kohdehenkilön hetkellinen hallinta/ ohittaminen. Äänen käyttö. Havainnointi/+1. Kamppailutaidon perusteet.

Perustekniikka

Asento ja liikkuminen (Tachiwaza)

1. Valmiusasento (Kamae)
2. Otteluasento (Kamae)
3. Liikkuminen otteluasennossa sama kylki edessä (Taisabaki)
4. Suoja-asento ja liikkuminen siinä

Ukemit

5. Kova ukemi sivulle (Yokoukemi)

Lyönnit (Zuki-/Uchiwaza)

6. Etukäden lyönti (Tobikomizuki)
7. Takakäden lyönti (Gyakuzuki)
8. Kyynäpäälyönti sivulta (Empi)
9. Sivukoukku (Mawashizuki)
10. Kämmenlyönnit (Teisho)
11. Etäisyystekniikka

Potkut (Geriwaza)

12. Alapotku (Kingeri)
13. Polvipotku (Hizageri)
14. Etupotku (Maegeri)

Väliaikaiset pystyhallintaotteet

15. Sivuhallinta
16. Takahallinta
17. Käsivarsihallinta
18. Käsivarsiolkapäähallinta
19. Käsivarsikaulahallinta

Soveltava paritekniikka

Maassa puolustautuminen

Periaatteet: Heti ylös!, siltaus, rullaus sivulle, ylösnousu

20. Hyökkäys jalkojen välistä (Guardissa kuristus, lyönnit)
sivuhallinta + rullaus sivulle + ylösnousu
21. Hyökkäys hajareisin vatsan päältä (Mountissa kuristus, lyönnit)
siltaus + ylösnousu
22. Hyökkäyksenä sivuhallinta (Hon Kesa Gatame)
siltaus + ylösnousu

Puolustussarja lyönnit

Periaatteet: Havaitse mitä kohdehenkilön käsissä on!

Pyri kontrolloimaan kohdehenkilön käsiä. Äänen käyttö, Kohdehenkilön ohitus(nyppäys/puikkaus), hetkellinen hallinta ja ohjaus.

23. Lyöntisarja 1-2 (suora) esim. sivuhallinta + työntö pois
24. Lyöntisarja 3-4 (suora) esim. ohitus + työntö pois
25. Lyöntisarja 5-6 (koukku) esim. A-torjunta horjuttaen + työntö pois
26. Lyöntisarja 6-7 (koukku) esim. S-torjunta horjuttaen + työntö pois

Puolustussarja potkut

Periaatteet: Suojautuminen etujalalla ja käsillä ja vetäytyminen

27. Potku nivusiin (Kingeri)
28. Polvipotku (Hizageri)
29. Etupotku (Maegeri)

Puolustussarja otteet edestä

Periaatteet: Nopea irtautuminen, kämmenpohjan käyttö, heikon otesuunnan periaate.

30. ranneote esim. kämmenpohjairroitus (Teisho)
31. hihaote esim. kämmenpohjairroitus (Teisho)
32. rinnusote yhdellä kädellä esim. kämmenpohjairroitus (Teisho)
33. kahden käden ote yhdestä kädestä esim. irtautuminen ylös
34. kahden käden ote käsistä päältä esim. irtautuminen ylös
35. kahden käden ote käsistä alta esim. irtautuminen alas