



**WIKF  
SWEDEN**

Graderingstekniker

Utökade beskrivningar

2015-02-28

**SU-HA-RI  
Karate Wado Ryu**

# Kihon

## Jun-zuki

Gamae, rak ställning, axel bred ställning, böjt främre knä, rakt bakre ben. Glid fram med bakrebenet mot främre foten, svep ut framåt åt sidan(axelbrett) tryck till med höften vid slaget, drag motsatt hand bakåt mot höften samtidigt. Främre handens knogar uppåt, bakre handens knogar nedåt.

## Gyaku-zuki

Gamae, rak ställning, axel bred ställning, böjt främre knä, rakt bakre ben. Byt slag-hand (sanimo-tori ippon-totte) Glid fram med bakrebenet med böjt knä förbi främre foten, svep ut framåt åt sidan(axelbrett) tryck till med höften vid slaget, drag motsatt hand bakåt mot höften samtidigt. Främre handens knogar uppåt, bakre handens knogar nedåt.

## Kizami-zuki

Hamni-gamae (Fightingställning, böjda ben, "boxarguard"), Ayumiashi (=ett steg fram). Slag med främre handen (tillbaka till gard).

## Yoriashi kizami-zuki

Hamni-gamae, Yoriashi (=glid fram i samma ställning, inget steg). Slag med främre handen.

## Gyaku-zuki

Hamni-gamae, byt slaghand (sanimotori ippon totte) Slag med bakre handen (Ayumiashi).

## Yoriashi gyaku-zuki

Hamni-gamae, Yoriashi, slag med bakre handen.

## Mae-geri

Hamni-gamae, Byt guard, sparka rakt fram med bakre benet, Shosuke (=främre trampdynan mot träff ytan, uppåtböjda tår).

## Mawashi-geri

Hamni-gamae, byt guard spark från sidan (Högt knä, höft- vridning framåt, träff med ovansidan av foten/vristen).

## Sokuto

Hamni-gamae, byt gard, högt knä, vrid över knät samtidigt som du trycker ut sparken, höften fram och vinklad fot (stortån upp övriga tår ner, hälen upp, träffa med överkanten av foten och hälen) dra tillbaka benet snabbt och sätt ner foten i hamni-gamae.

## Uchiro-geri

Hamni-gamae, flytta främre foten förbi mittlinjen, vrid runt kroppen ett halvt varv, pendla upp knät, tryck spark rakt bakåt, böj framåt i sparken, tårna neråt, träff med hälen.

### **Ura Mawashi-geri**

Hamni-gamae, svep bakrefoten framåt förbi mitten linjen, vrid höften sparka omvänd mawashi-geri, träffa med baksidan (undersidan på foten).

### **Nidan-geri**

Hamni-gamae, sparka ut mae-geri med bakre foten, hoppa upp med andra knäet fram förbi, lätt vridning framåt med höften, samtidigt som första sparken träffar sitt mål, spark ut mae-geri med den andra foten i luften innan fötterna landa

### **Nagashi-zuki**

Shinzentai-gamae (snäv "L"formad fotställning, armarna längs kroppen). Steg fram, luta kroppen framåt något, böj främre knät, junzuki i från sidoposition, vrid samtidigt höften åt andra hållet, vrid foten snett bakåt, bakre benet nästan rakt åt sidan. Andra handen skyddar magen/solar plexus (Taesabaki; flytta ur motståndarens attack linje). Avsluta med att flytta bakre foten 2/3-delar fram, upp på tå, dra tillbaka främre foten 1/3 del, sänk bakre hälen, dvs. återgå till shinzentai-gamae, sänk armarna längs kroppen.

### **Shuto-uke**

Hamni-gamae, Öppna händerna håll in tummarna och fixera fingrarna, vrid främre armen rakt snett ner/utåt bakre handen i höjd med halsen. Steg fram blockera främre handen diagonalt, och handflatan rakt fram, bakre handen skyddar magen/solar plexus. Höj främre fotens häl och vagga lätt bakåt samtidigt som blockeringen utförs.

### **Gedan-barai (Mavate)**

Flytta bakrefoten förbi kroppens mittlinje, gunga upp främre handen, vänd med höften, blicken först nedåtående blockering med rak arm.

### **Jodan-uke (Mavate)**

Flytta bakrefoten förbi kroppens mittlinje, skläpp ner främre handen, vänd med höften, blicken först uppåtående blockering med rak arm, vinkla mot målet (Jodan slag.

### **Uchi-uke (Mavate)**

Flytta bakrefoten förbi kroppens mittlinje, skläpp ner främre handen, vänd med höften, blicken först vinklad arm, utifrån och innåt blockering, vrid underarmen mot målet (chodan slag/spark.)

### **Soto-uke (Mavate)**

Flytta bakre foten förbi kroppens mittlinje, skläpp ner främre handen, vänd med höften, blicken först vinklad arm, blockera inifrån och ut, vrid underarmen mot målet (chodan slag/spark.)

### **Ashi-barai**

Hamni-gamae, steg fram svep lågt med insidan av foten mot mots. fot, återgå till hamni-gamae.

# Gumite

---

## Ippongumite Jodan

Ippongumite jodan ipponme (1) *Jodan-uke, gyaku-zuki.*

Anfall Hidari-gamae, jun-zuki Jodan  
Försvar Utgå ifrån yoi, backa höger vid attack, vänster jodan-uke följt av gyaku-zuki chudan utan steg

Ippongumite jodan nionme (2)  
*Gyaku joda- uke, mawashi-geri.*

Anfall Hidari-gamae, jun-zuki Jodan  
Försvar Backa höger, höger jodan-uke, ta tag i mots. arm, höger mawashi-geri

Ippongumite jodan sanbonme (3)  
*Shuto-uke, shuto-uchi.*

Anfall Hidari-gamae, jun-zuki Jodan  
Försvar Backa höger, block shutouke, ta tag i mots. arm med vänster, vrid armen utåt- öppnar för shutouchi (öppen hand chop) mot halsen.

Ippongumite jodan sanbonme (3) (gammal)

Anfall Hidari-gamae, jun-zuki Jodan, gyaku-zuki chudan.  
Försvar Backa höger, vänster soto-uke, vänster block nedåt (mot gyakuzuki), ta tag i mots. dräkt, vänster empi-uke i motst. hals.

Ippongumite jodan yohonme (4)  
*Uchi-uke, sokuto, shutoosae, gyaku-zuki.*

Anfall Högerställning, höger arm blockerar jodan, ut slaglinjen åt vänster, Luta bakåt, blockera med vänster arm och handflatan öppen. Kliv in mot motst. Kropp och slag höger hand.  
Försvar Vänster ställning, jun-zuki, flytta höger fot till vänster fot slå gyaku-zuki

### **Ipponkumite jodan gohonme (5)**

*Jodan-uke, kosotogari, gyaku-zuki.*

Anfall Hidari gamae, jun-zuki jodan  
Försvar Backa höger, snabbt jodan-uke och svep med vänster ben (kosotogari) följt av gyaku-zuki chudan med höger hand. **Ippongumite**

### **jodan rapponme (6)**

*Juji-uke, mawashi-geri, ushiro mawashi-geri, osotogari, gyaku-zuki.*

Anfall Hidari-gamae, jun-zuki jodan.  
Försvar Backa höger, block juji-uke (korshand block), ta tag i mots. arm, mawashi-geri, uramawashi-geri, hoppa in- osotogari (fällning) med högre ben, gyaku-zuki

### **Ippongumite jodan nanahonme (7)**

*Uchi-uke, uraken, kosotogari, gyaku-zuki.*

Anfall Hidari gamae, Jun-zuki jodan  
Försvar Yoi, Steg bakåt med höger ben, samtidigt block uchi-uke jodan med vänster hand, snabbt glid in och uraken jodan med vänster, grepp med vänster arm i motst. Höger arm, svep- fällning kosotogari med vänster fot på motståndarens höger fot/vrist samtidigt balansbrytning med armen, avsluta med gyaku-zuki gedan mot liggande motståndare.

---

## Ippongumite Chudan

### Ippongumite chudan ipponme (1)

*Gedan-barai, mae-geri.*

Anfall Hidari-gamae, Jun-zuki chudan  
Försvar Utgå ifrån yoi, backa höger, gedan-barai, justera främre foten bakåt följt av mae-geri chudan utan steg (höger ben).

### Ippongumite chudan nihonme (2)

*Soto-uke, gyaku-zuki (migi)*

Anfall Hidari-gamae, Jun-zuki chudan  
Försvar Backa vänster, höger soto-uke. Gyaku-zuki chudan.

### Ippongumite chudan sanbonme (3)

*Gedan-barai, gyaku-zuki, osoto-gari, gyaku-zuki.*

Anfall Hidari-gamae, Jun-zuki chudan  
Försvar Backa höger, gedan-barai (v), gyaku-zuki chudan (h), ta tag i dräkten (h), pendulum svep (osotogari), gyaku-zuki (motståndaren på golvet)

### Ippongumite chudan yohonme (4)

*Hiji-uke, tettsui, shotoosae, gyaku-zuki.*

Anfall Hidari-gamae, Jun-zuki chudan  
Försvar (bunkai pinan-sandan) yoi, steg bakåt med höger ben, samtidigt block med armbågen, tettsui mot magen (utnyttja höft- vridningen maximalt), tryck-block shotoosae med vänster hand shuto mot motståndarens höger arm, flytta vänster ben och slå gyaku-zuki chudan.

### Ippongumite chudan gohonme (5)

*Tenohira-uke, gyaku-zuki, shihonage.*

Anfall Hidari-gamae, Jun-zuki jodan  
Försvar Backa höger, block nedåt med vänster (palm of hand Tenohirauke), öppna och slå gyaku-zuki. Sväng vänster arm innåt upp över axeln, steg med höger, ta tag bakom axeln med höger hand (shihonage), bryt ned, håll ner över armen med vänster, slå höger mot ansikte (motståndare på golvet)

### **Ippongumite chudan rapponme (6)**

*Ashi-uchi mawash-iuke, sokuto, gyaku-zuki.*

Anfall

Hidari-gamae, Jun-zuki jodan

Försvar

Yoi, steg bakåt med höger ben, samtidigt block-spark mika-zuki-geri med vänster fot, utan att sätta ner vänster fot vrid kroppen och tryck-sparka sokuto chudan, gyaku-zuki chudan höger hand samtidigt som kontroll med vänster hand motståndarens höger arm.

### **Ippongumite chudan nanahonme (7)**

*Otoshi-uke, uraken, kotenage*

Anfall

Hidari-gamae, Jun-zuki jodan

Försvar

Varierade försvar...

---

## Henkagumite

### Henkangumite ipponme (1)

*Ashi-barai, kizami-zuki jodan, kosoto-gari, gyaku-zuki.*

- Anfall Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare). Hidari hanmi-gamae, slajda in. Dashibarai. Höger kizami-zuki jodan. Ta tag i mots. arm. Dra mots. ur balans och svep med höger ashibarai. Gyaku-zuki
- Försvar Backa höger.

### Henkangumite nihonme (2)

*Shotoosae, gyaku-zuki, osoto-gari, gyaku-zuki.*

- Anfall Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare). Hidari hanmi gamae, slajda in. Steg framåt med höger, ta tag i motståndarens vänster gard. Dra hans arm nedåt, slå gyaki-zuki i motståndarens bröst. Pendulum svep (Ootogari) med vänster ben, tryck samtidigt mot axeln med vänster hand. Håll upp motståndaren med höger och slå gyaki-zuki med vänster (motståndaren på golvet).
- Försvar Backa höger.

### Henkangumite sanbonme (3)

*Mae-geri, haishu-uke, gyaku-zuki.*

- Anfall Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare). Hidari hanmi gamae, slajda in. Höger mae-geri chudan. Flytta höger foten ur linjen när mawashigeri kommer och blockera med vänster. Slå gyaku-zuki.
- Försvar Backa vänster. Backa en gång när maegeri kommer. Attack med höger mawashi-geri.

### Henkangumite yonhonme (4)\*

*Ashi-barai, mawashi-geri.*

- Anfall Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare). Hidari hanmi gamae, slajda in, dashibarai, vänster mawashigeri.
- Försvar Backa höger, backa när dashibarai kommer, backa när mawashi-geri kommer.

*\*Attackera och försvara varannan gång med samma mönster- fram och tillbaka.*



### **Henkangumite gohonme (5)**

*Shotei-uchi, kubi-nage, gyaku-zuki.*

Anfall

Hidari hanmi gamae, steg fram och slå jun-zuki Shudan.

Försvar

Yoi ställning, backa höger ben, locka in slaget (sänk garden) vänster arm under yakuzuki slaget, slå ner öppen höger hand ovan på samtidigt som höger ben sveper bakåt (Nagashi-zuki). Slag mot struphuvudet (pistolgreppshand) med höger hand, korigera ställningen till gamae (vrid fram höften), Höger arm runt halsen rotera höften (kubinage), håll upp motståndarens arm med vänster hand och följ upp med gyaku-zuki.

### **Henkangumite rapponme (6)**

*Jodan-uke, gedan-barai, gyaku-zuki.*

Anfall

Hidari hanmi gamae, steg fram och slå jun-zuki sedan gyaku-zuki.

Försvar

Back med vänster ben, jodan-uke, gedan-barai gyaku-zuki med vänster hand.

### **Henkangumite nanahonme (7)**

*Mikazuki-geri, uchiro-mawashi-geri.*

Anfall

Hidari hanmi gamae, steg fram och sparka maegeri chudan.

Försvar

Hidari hanmi gamae, parera spark med vänster ben (mika-zuki-geri), uchiro ura mawashi-geri med höger ben.

---

## Sanbongumite Jodan Uke

### Sanbongumite jodan-uke ipponme (1)

*Jodan-uke, jodan-uke, haishu-uke, empi.*

Anfall Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan.  
Försvar Utgå ifrån Yoi, backa vänster blockera höger, backa höger blockera vänster jodanuke. steg fram blocka med vänster bak arm (öppen hand haisu-uke) samtidigt uppercut/uraken med höger mot hakan (stå åt sidan lutat lite bakåt) slajsa in, empi med vänster armbåge (rak rygg) återgå till hamni-gamae.

### Sanbongumite jodan-uke nihonme (2)

*Jodan-uke, jodan-uke, sidestep gyaku-zuki no tsukomi jodan, hiza-geri.*

Anfall Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan.  
Försvar Utgå ifrån Yoi, backa höger blockera vänster, backa vänster blockera höger jodanuke. Hidari-gamae, vinklad jodan-uke med vänster arm, höger ben glid-steg åt sidan (bakåt- höger), ta tag i dräkten på motst. arm med vänster hand- dra nedåt, samtidigt ta tag i nacken med höger hand, dra motståndaren nedåt och hiza-geri i magen med höger knä.

### Sanbongumite jodan-uke sanbonme (3)

*Jodan-uke, jodan-uke, nagashi-zuki, mawashi-geri.*

Anfall Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan  
Försvar Utgå ifrån Yoi, backa höger blockera vänster, backa vänster blockera höger jodanuke. Steg åt vänster sidan, nagashi-zuki med vänster mot ansiktet (attack och block), mawashi-geri med höger fot.

### Sanbongumite jodan-uke yonhonme (4)

*Jodan-uke, jodan-uke, ude-uke, uraken, haito.*

Anfall Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan  
Försvar Utgå ifrån Joi, backa höger blockera vänster, backa vänster blockera höger jodan-uke, kortsteg med höger bakåt lut samtidigt som vänster armbågsblock uppåt (ude-uke).  
Uraken med utsidan av vänster knutnäven på motståndarens mage, steg med vänster ben djup ställning förbi motståndarens kropp, slå haito med höger insidan av knutnäven på motståndarens mage. (armbågsblocken och 2 slag mot magen skall gå fort).

---

## Sanbongumite Maegeri-Uke

### Sambongumite maegeri-uke ipponme (1)

v. *Sukui-uke*

Anfall Hidari hamni gamae, 3 st. maegeri  
Försvar Utgå ifrån yoi, backa vänster, 2 st hanmi-gamae bakåt, vid 3:e vidgas samma steg, vrid kroppen åt höger och blockera med skopande vänster underarm och slå gyaku-zuki.

### Sambongumite maegeri-uke nihonme (2)

h. *Sukui-uke*

Anfall Hidari hamni gamae, 3 st. maegeri  
Försvar Utgå ifrån yoi, backa höger, vänster, höger-vänster ben åt sidan, vrid kroppen, skopblock med vänster underarm och slå gyaku-zuki.

### Sambongumite maegeri-uke sanbonme (3)

v. *Sukui-uke (att. surikomi mae-geri)*.

Anfall Hidari hamni gamae, 2 st. maegeri, surokomi maegeri.  
Försvar Backa vänster, 2 steg bakåt, ett halvt steg bakåt med vänster, ett halvt steg framåt med höger, skopblock med höger underarm och slå gyaku-zuki.

### Sambongumite maegeri-uke yonhonme (4)

v. *Empi-uke*.

Anfall Hidari hamni gamae, 3 st. Mae-geri  
Försvar Utgå ifrån yoi, backa vänster, backa höger, framåt nedböjd empi-uki (vänster arm/armbåge ner på motståndarens knä), ura-zuki samtidigt (slå i motståndarens mage med höger hand).

### Sambongumite maegeri-uke gohonme (5)

h. *Gedan-barai*.

Anfall Hidari hamni gamae, 3 st. maegeri  
Försvar Utgå ifrån yoi, Backa höger, backa vänster, steg bak vänster, gedan-barai med höger arm, gyaku-zuki

### **Sambongumite maegeri uke ropponme (6)**

*v. Gedan-barai (att surikomi mae-geri).*

Anfall

Hidari hamni gamae, 2 st. maegeri, surokomi mae-geri.

Försvar

Backa vänster, backa höger, yoriashi, gedanbarai med vänster arm och slå gyaku-zuki.

### **Sambongumite maegeri-uke nanahonme (7)**

*h. Gedan-barai (att. i migi)*

Anfall

Migi hamni gamae, 3 st. Mae-geri.

Försvar

Backa vänster, backa höger gedan-barai med h. arm, gyaku-zuki.

---

## Ohyogumite

### Ohyogumite ipponme (1)

Jun-zuki, gyaku-zuki, ashi-barai, gyaku-zuki.

Anfall Hidari hamni-gamae, Lång avstånd. Vänster fram-sljada, Jun-zuki jodan med steg, gyaku-zuki chudan (zenshinshite jodan renzuki chudan) , justera avstånd med höger fot (flytta över till vänster), svep med vänster fot, gyaku-zuki chudan, backa med vänster fot.

Försvar Hidari hamni-gamae, backa vänster uchi-uke med höger arm.

### Ohyogumite nihonme (2)

Gyaku-zuki, yoriashi, gyaku-zuki.

Anfall Hamni gamae, lång avstånd. Höger fram-sljada, yorashi, gyaku-zuki, yoriashi, svep med haisoku (undersidan av foten), gyaku-zuki i ryggen, backa med höger fot.

Försvar Backa höger, yoriashi bakåt, blocka med en uchi-uke, bli svept, backa ett steg med vänster efter andra gyaku-zuki

### Ohyogumite sanbonme (3)

Jun-zuki, gyakuzuki, blockkast mot jun-zuki no tsukomi, uraken.

Anfall Lång avstånd. Vänster ben fram-sljada, steg framåt jun-zuki (höger), gyaku-zuki, ducka bakåt, Yoriashi i jun-zuki no tsokomiställning, saxfällning, uraken med höger hand (bakåt mot motståndarens huvud på golvet).

Försvar Backa vänster, backa ett steg med höger, uchi-uke med vänster, block nedåt med vänster och kontra med ett rakt slag (vänster jun-zuki no tsokomi).

### Ohyogumite yohonme (4)

Uraken, gyaku-zuki, hiza-geri, empi.

Anfall Hamni gamae, höger ben fram. Surokomi uraken jodan. Tryck up armen med vänster hand, slå gyaku-zuki i revbenen. Ta tag runt nacken med höger och tag i armen med vänster, dra ner + hiza-geri, slå empi i ryggen med höger armbåge (3:e kotan - obs! ej träff vid träning).

Försvar Backa vänster, block med armbåge upp nagashi soto-uke.

### **Ohyogumite gohonme (5)**

*Uchi-uke, meager-iuke, furizuki haito, uraken, nagewasa, shoto-uchi.*

- Anfall Vänster fram. Ett steg fram och gyaku-zuki chudan med vänster. Surikomi mae-geri chudan.
- Försvar Backa höger, blockera uchi-uki med höger. Blockera motståndarens mae-geri med en vänster skop-block mae-geri uki. Höger haito i magen, litet steg fram med höger, höger uraken mot motståndarens huvud. Ta tag i motst. kragemed vänster. Haito in i mots. knäveck. Vänster ben bak, vrid kroppen åt vänster, dra ner på kragen och uppåt på mots. knä för att fälla mots. Nu har du höger knät på golvet och gör höger shoto-uchi i mots. ansikte.

### **Ohyogumite rapponme (6)**

*Surikomi mae-geri gedan, gyaku-zuki jodan, ashi-barai, mawashi-geri.*

- Anfall Vänster fram. Surikomi mae-geri gedan, gyaku-zuki jodan. Vänsterben långt fram i förberedelse för ashibarai, mawashigeri chudan med höger ben.
- Försvar Backa höger (vänster fram). Backa igen när mae-geri kommer mot underlivet. Blockera(motståndarens gyaku) med höger uchi-uki.

### **Ohyogumite nanahonme (7)**

*Kizami-zuki, kizamizuki, maegeri sukui-uke, gyaku-zuki, chusoku fumikomi nagewasa, gyaku-zuki.*

- Anfall Vänster fram. Slice vänster kizami-zuki jodan. Slice igen v. kizami-zuki jodan. Vänster skopblock maegeri uki. Slå höger gyaku-zuki. Ta tag i mots. krage med högerhand och sätt höger fot i motst. knäveck. Hoppa eller flytta runt motst. Tryck mot knät, dra kragen och fäll. Lås motståndarens arm (på marken) med ditt knä och gyaku-zuki mot ansikte.
- Försvar Backa höger (vänster fram). Avvärja med bakre hand 2 ggr. Sparka Höger mae-geri.

### **Ohyogumite hachihonme (8)**

*Surikomi ashi-barai, ashi-barai, ushiro-geri, gyaku-zuki.*

- Anfall Höger fram. Surikomi ashi-barai, dashi-barai, uchiro-geri (höger ben). Tryck bort mots. guard med höger hand, gyaku-zuki.
- Försvar Backa höger (vänster fram). Backa igen för att komma undan svepet. Backa en gång till och stå kvar.

### **Ohyogumite kyuhonme (9)**

*Mae-geri gedan-barai, ura-zuki kubinage, hiza-geri jodan.*

- Anfall (den som förlorar) Hidari hamni gamae, steg bakåt med vänster ben, kontring mae-geri chudan.
- Försvar (den som vinner) Hidare hamni gamae, mae-geri höger ben, steg bakåt först rakt bakåt sedan byt till 45 grader snett bakåt höger gedan-barai, steg framåt med höger ben samtidigt skydd med vänster hand på motståndarens vänster arm följt av höger nakidaki ipponken (ej ura-zuki) följt av dubbel hand(lov)slag mot magen och njurar följt av tryckslag uppåt mot haka och nacke, vrid motståndarens huvud och flytta dig själv runt vänster, grepp om motståndarens hår med vänster hand dra och fäll kubinage samtidigt som möt med vänster knä hiza-geri jodan, avsluta med tramp-steg med höger fot över motståndarens huvud.

### **Ohyogumite Jupponme (10)**

*Yoriashi, sokuto fumikomi, kamibasami kakato-geri.*

- Anfall (den som förlorar) Migi hamni gamae
- Försvar (den som vinner) hidari hamni gamae, glid in vänster ben samtidig höger gyako-zuki yodan följt av hook-svep med vänster ben yoriashi (spegelvänt ohyogumite nr 2), sokuto fumikomi hiza med vänster mot motståndarens knä, grepp med vänster hand om motståndarens höger arm följt av saxfällning kamibasami, avsluta med kakatoger spark med hälen mot chudan.

---

## Kihongumite

### Kihongumite ipponme (1)

*Nagashi soto-uke, nagashi gedan-barai & ura-zuki ipponken.*

Anfall Lång avstånd. Höger fram-släjda, yoriashi jun-zuki jodan, gyaku-zuki chudan.

Försvar Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-sotouke (armbåge upp). Vrid kroppen, skydda underlivet med benen och blockera- nagashi-gaedan-barai med höger, och samtidigt slå uppercut i magen med vänster urazuki-ipponken.

### Kihongumite nihonme (2)

*Nagashi soto-uke, gedan-barai, right haito & left shuto.*

Anfall Lång avstånd. Höger fram-släjda, yoriashi jun-zuki jodan, gyaku-zuki chudan. Lång avstånd. Höger fram-släjda, sokuto shudan med höger ben.

Försvar Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-soto-uke (armbåge upp). Blockera motståndarens sokuto med höger gedan-barai. Höger ben mot motståndarens ben, flytta vänster ben bakåt. Höger haito och vänster Shuto (ball of hand) samtidigt i motståndarens rygg.

### Kihongumite sanbonme (3)

*Nagashi soto-uke, right tate-zuki ipponken & left ipponken to att:s leg.*

Anfall Hidari gamae, Yoriashi jun-zuki jodan, gyaku-zuki jodan.

Försvar Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-soto-uke (armbåge upp). Så snart motst. börja backa för sparken, slå (tate-zuki - tummen upp) mot solar plexus, samtidigt vänster slag mot knäets insida.

### Kihongumite yohonme (4)

*Nagashi soto-uke, nagashi shuto uch-iuke, tate-zuki ipponken.*

Anfall Hidari gamae, Yoriashi jun-zuki jodan, gyaku-zuki jodan.

Försvar Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-sotouke (armbåge upp). När gyaku-zuki jodan kommer luta bakå- blockera med vänster arm och handflatan öppen. Vrid kroppen ordentligt till höger vid denna block. Kliv in mot mots. och slå tate-zuki i mots. armhålla plus slag i axeln med vänster.



### **Kihongumite gohonme (5)**

*Nagashi soto-uke, nagashi otoshi-uke, ipponken, yoko empi, kotogaeshi, shuto-uchi*

- Anfall Lång avstånd. Vänster fram-slagda, yoriashi jun-zuki jodan, gyaku-zuki chudan.
- Försvar Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-soto-uke (armbåge upp). Nokite mot näsan. ta tag om motst. hand med vänster hand (omvänt grepp) empi shudan (höger armbåge) Byt handgrepp och vrid mots. hand, samt ta tag med andra handen, res upp, dra höger ben åt vänster, pressa mot armbåge. Vrid handen nedåt, steg bakåt vrid ned mots. lås fast, handkantsslag mot huvudet.

### **Kihongumite rapponme (6)**

*Nagashi soto-uke, gedan-barai, haishu nagashi soto-uke & ura-zuki.*

- Anfall Lång avstånd. Vänster fram-slagda, yoriashi jun-zuki jodan. Hilstep sokuto, gyaku-zuki jodan
- Försvar Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi soto-uke (armbåge upp). Blockera motståndarens mae-geri med höger gedan-barai. När gyaku-zuki jodan kommer luta bakåt- blockera med vänster arm och hand- flatan öppen. Vrid kroppen ordentligt till höger vid denna block. Kliv in mot mots. och slå tate-zuki i mots. armhåla.

### **Kihongumite nanahonme (7)**

*Nagashi soto-uke, shuto-uchi & gedan-barai.*

- Anfall Hidari hamni gamae, junzuki no tsukomi yodan med vänster hand, drag in vänster ben följt av höger mawashi-geri
- Försvar Migi hamni gamae, nagashi soto-uke med höger hand, glid in nageashi tryck-slag med höger hand shoto-uchi mot motståndarens högra bröst samtidigt som skydds-block nagashi-gedan-barai med slutna eller öppna vänster hand.

### **Kihongumite hachihonme (8)**

*Nagashi uchi-uke, hiji-uke jodan, jun-zuki tsukomi gedan, yoko empi.*

- Anfall Migi hamni gamae, jun-zuki no tsukomi chudan med höger hand, gyaku-zuki no tsukomi yodan.
- Försvar Migi hamni gamae, nagashi uchi-uke med höger arm/armbåge, steg med vänster ben snett bakåt/åt sidan block hijiuke jodan med höger, steg in höger ben nagashi följt av junzuki no tsukomi mot knä (förbi knät), glid in chiko-dachi samtidigt yoko empi höger, avsluta med kontroll med båda händerna mot motståndarens gard samtidigt med kontroll med höger knä på motståndarens knä.

### **Kihongumite kyuhonme (9)**

*Nagashi uchi-uke, haishu nagashi soto-uke & ura-zuki.*

Anfall Migi hamni gamae, jun-zuki no tsukomi hög chudan/låg yodan med höger hand, gyako-zuki no tsukomi yodan

Försvar Migi hamni gamae, nagashi uchi-uke yodan (mer med armbågen), steg runt med vänster nagashi haishu-uke följt av upper-cut mot hakan.

### **Kihongumite Jupponme (10)**

*Shuto nagashi uchi-uke, tate empi, koken & age-zuki at the same time, nagewaza.*

Anfall Migi hamni gamae, migi hamni gamae, jun-zuki no tsukomi hög chudan/låg yodan med höger hand, gyako-zuki no tsukomi yodan.

Försvar Migi hamni gamae, nagashi uchi-uke yodan (mer med armbågen), glid in under slaget kontra med höger tate empi, grepp i motståndarens dräkt med höger hand följt av slag med höger armbåge mot revbenen direkt följt av slag med öppen ovansida av vänster hand gedan mot skrevet, med bibehållet grepp i dräkten tryck upp och dra höger arm (ungefär yodan uke) samtidigt grepp vänster hand i motståndarens vänstra byxben + steg in med vänster ben och vänd om, avsluta med fällning över huvudet nagewaza (svår teknik).

---

## Shingumite

### Shingumite ipponme (1)

Anfall Kizami-zuki, gyaku-zuki, mawashi-geri jodan

Försvar Nertagning med framben

### Shingumite nihonme (2)

Anfall Uraken gyaku-zuki, backstep mawashi-geri chudan

Försvar Gyaku-zuki timing

### Shingumite sanbonme (3)

Anfall Gyaku-zuki chudan, samma ställning slag mot huvudet med framhand, ashi-barai gyaku-zuki

Försvar Sokuto timing.

### Shingumite yohonne (4)

Anfall Gyaku-zuki Jodan, steg fram Gyaku-zuki chudan, mawashi-geri chudan.

Försvar Ura mawashi-geri timing

### Shingumite gohonme (5)

Anfall Mawashi-geri chudan, surikomi gyaku-zuki jodan.

Försvar Sidoförflyttning (denna ska göras i motsatt ställning).

### Shingumite ropponme (6)

Mawashi-geri chudan, ura mawashi-geri jodan.

### Shingumite nanahonme (7)

Mawashi-geri chudan, spinnkick jodan

### Shingumite hachihonme (8)

Ura mawashi-geri jodan, mawashi-geri chudan, gyaku-zuki chudan.

### Shingumite kyuhonme (9)

Gyaku-zuki chudan, mawashi-geri jodan fram ben, mawashi-geri chudan ashi-barai.

### Shingumite Jupponme (10)

Ushiro Mawashi-geri jodan framben, Ushiro Mawashi-geri jodan bakben, snurr-mawashi-geri jodan.

## Lexikon

Seiretsu	Ställ upp på linje
Seiza	Sitta i seiza-ställningen
Mokuso	Stäng ögonen och meditera
Yanok / Mokuso yame	Öppna ögonen
Norei	Stand to attention
Rei	Buga
Shomen ni rei	Buga framåt
Otagai ni rei	Buga mot varandra
Sensei ni rei	Buga mot sensei
Onegai shimasu	Hälsning i början av lektionen
Kiritsu	Stå upp
Arigato gozaimashita	Hälsning i slutet av lektionen
Dojo	Träningslokal
Sensei	Instruktör
Gi	Dräkt
Hai	Ja
Yoi	Var redo
Kiai	Skrik
Yame	Stanna och återgå till start position
Hajime	Börja
Hidari	Vänster
Migi	Höger
Hidari gamae	Vänster grundställning
Hidari hanmi gamae	Vänster fightingställning
Mawate	Vänd
Jodan	Högt (huvudhöjd)
Chudan	Mellan (maghöjd)
Gedan	Lågt (gren-fotled)

## Räkneord:

ichi	ett
ni	två
san	tre
shi	fyra
go	fem
roku	sex
Shichi	sju
hachi	åtta
ku	nio
ju	tio

## Fler räkneord:

ipponme	första
nihnome	andra
sanbonme	tredje
yonhonme	fjärde
gohonme	femte
rapponme	sjätte
nanahonme	sjunde
hachihonme	åttonde
kyuhonme	nionde
Jupponme	tionde

**Observera följande:** v uttalas som w j uttalas som dj  
y uttalas som j u uttalas som o o uttals som å