



**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 slaghand (sanimotori 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.

Maegeri

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

Mawashigeri

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.

Nagashizuki

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.

Shutouke

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.

Ashibarai

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

Ippongumite Jodan

Ippongumite jodan ipponme (1)

Jodanuke, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

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

Ippongumite jodan nionme (2)

Gyaku jodan uke, mawashigeri.

Anfall
Försvar

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

Ippongumite jodan sanbonme (3)

Shutouke, shutouchi.

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, jun-zuki Jodan
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
Försvar

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

Ippongumite jodan yohonme (4)

Uchiuke, sokuto, shutoosae, gyakuzuki.

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)

Jodanuke, kosotogari, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

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

Ippongumite jodan rapponme (6)

Jujiuke, mawashigeri, ushiromawashigeri, osotogari, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, jun-zuki jodan.

Backa höger, block jujiuke (korshand block), ta tag i mots. arm, mawashigeri, uramawashigeri, hoppa in- osotogari (fällning) med högre ben, gyaku-zuki

Ippongumite jodan nanahonme (7)

Uchiuke, uraken, kosotogari, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

Hidari gamae, Junzuki jodan

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 gyakuzuki gedan mot liggande motståndare.

Ippongumite Chudan

Ippongumite chudan ipponme (1)

Gedanbarai, maegeri.

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, Jun-zuki chudan
Utgå ifrån yoi, backa höger, gedanbarai, justera främre foten bakåt följt av maegeri chudan utan steg (höger ben).

Ippongumite chudan nihonme (2)

Soto-uke, gyakuzuki (migi)

Anfall
Försvar

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

Ippongumite chudan sanbonme (3)

Gedanbarai, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

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

Ippongumite chudan yohonme (4)

Hijiuke, tettsui, shotoosae, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, Jun-zuki chudan
(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 gyakuzuki chudan.

Ippongumite chudan gohonme (5)

Tenohirauke, gyakuzuki, shihonage.

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, Jun-zuki jodan
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 ropponme (6)

Ashiuchimawashiuke, sokuto, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, Jun-zuki jodan

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, gyakuzuki chudan höger hand samtidigt som kontroll med vänster hand motståndarens höger arm.

Ippongumite chudan nanahonme (7) Otoshiuke, uraken, kotenage

Anfall
Försvar

Hidari-gamae, Jun-zuki jodan

Varierade försvar...

Henkagumite

Henkangumite ipponme (1)

Ashibarai, kizamizuki jodan, kosotogari, gyakuzuki.

Anfall
hanmi-

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare). Hidari

gamae, slajda in. Dashibarai. Höger kizami-zuki jodan. Ta tag i mots. arm. Dra mots. ur balans och svep med höger ashibarai. Gyaku-zuki

Försvär

Backa höger.

Henkangumite nihonme (2)

Shotoosae, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki.

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 (Osotogari) med vänster ben, tryck samtidigt mot axeln med vänster hand. Håll upp motståndaren med höger och slå gyaki-zuki med vänster (motståndaren på golvet).

Försvär

Backa höger.

Henkangumite sanbonme (3)

Maegeri, haishuuke, gyakuzuki.

Anfall

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

Försvär

Backa vänster. Backa en gång när maegeri kommer. Attack med höger mawashigeri.

Henkangumite yonhonme (4)*

Ashibarai, mawashigeri.

Anfall

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare). Hidari hanmi gamae, slajda in, dashibarai, vänster mawashigeri.

Försvär

Backa höger, backa när dashibarai kommer, backa när mawashigeri kommer.

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

Henkangumite gohonme (5)

Shoteiuchi, kubinage, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

Hidari hanmi gamae, steg fram och slå jun-zuki Shudan.
Yoi ställning, backa höger ben, locka in slaget (sänk garden)
vänster arm under gyakuzuki slaget, slå ner öppen höger hand ovan på
samtidigt som höger ben sveper bakåt (Nagashizuki). Slag mot struphuvud
(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 ropponme (6)

Jodanuke, gedanbarai, gyakuzuki.

Anfall
Försvar

Hidari hanmi gamae, steg fram och slå jun-zuki sedan gyaku-zuki.
Back med vänster ben, jodan-uke, gedanbarai gyaku-zuki med
vänster hand.

Henkangumite nanahonme (7)

Mikazukigeri, uchiromawashigeri.

Anfall
Försvar

Hidari hanmi gamae, steg fram och sparka maegeri chudan.
Hidari hanmi gamae, parera spark med vänster ben
(mikazukigeri), uchiro ura mawashigeri med höger ben.

Sanbongumite Jodan Uke

Sanbongumite jodan uke ipponme (1)

Jodanuke, jodanuke, haishuuke, empi.

Anfall
Försvar

Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan.
Utgå ifrån Yoi, backa vänster blockera höger, backa höger blockera vänster jodanuke. steg fram blocka med vänster bak arm (öppen hand haisu-uke) samtidig 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)

Jodanuke, jodanuke, sidestep gyakuzuki no tsukomi jodan, hizageri.

Anfall
Försvar

Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan.
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 motståndarens 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 jodanuke sanbonme (3)

Jodanuke, jodanuke, nagashizuki, mawashigeri.

Anfall
Försvar

Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan
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 jodanuke yonhonme (4)

Jodanuke, jodanuke, ude uke, uraken, haito.

Anfall
Försvar

Hidari gamae, 3 st. jun-zuki jodan
Utgå ifrån Joi, backa höger blockera vänster, backa vänster blockera höger jodanuke, 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. sukuiuke

Anfall
Försvar

Hidari hamni gamae, 3 st. maegeri
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. sukuiuke

Anfall
Försvar

Hidari hamni gamae, 3 st. maegeri
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. sukuiuke (att. surikomi maegeri).

Anfall
Försvar

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

Sambongumite maegeri uke yonhonme (4)

v. empi uke.

Anfall
Försvar

Hidari hamni gamae, 3 st. maegeri
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. gedanbarai.

Anfall
Försvar

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

Sambongumite maegeri uke ropponme (6)
v. gedanbarai (att surikomi maegeri).

Anfall
Försvar

Hidari hamni gamae, 2 st. maegeri, surokomi maegeri.
Backa vänster, backa höger, yoriashi, gedanbarai med vänster arm och slå gyaku-zuki.

Sambongumite maegeri uke nanahonme (7)
h. gedanbarai (att. i migi)

Anfall
Försvar

Migi hamni gamae, 3 st. maegeri.
Backa vänster, backa höger gedanbarai med h. arm, gyaku-zuki.

Ohyogumite

Ohyogumite ipponme (1)

Junzuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki.

<u>Anfall</u>	Hidari hamni-gamae, Lång avstånd. Vänster fram-släjda, 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.
<u>Försvar</u>	Hidari hamni-gamae, backa vänster uchi-uke med höger arm.

Ohyogumite nihonme (2)

Gyakuzuki, yoriashi, gyakuzuki.

<u>Anfall</u>	Hamni-gamae, lång avstånd. Höger fram-släjda, yorashi, gyaku-zuki, yoriashi, svep med haisoku (undersidan av foten), gyaku-zuki i ryggen, backa med höger fot.
<u>Försvar</u>	Backa höger, yoriashi bakåt, blocka med en uchi-uke, bli svept, backa ett steg med vänster efter andra gyaku-zuki

Ohyogumite sanbonme (3)

Junzuki, gyakuzuki, blockkast mot junzuki no tsukomi, uraken.

<u>Anfall</u>	Lång avstånd. Vänster ben fram-släjda, steg framåt junzuki (höger), gyaku-zuki, ducka bakåt, Yoriashi i junzuki no tsokomiställning, sax-fällning, uraken med höger hand (bakåt mot motståndarens huvud på golvet).
<u>Försvar</u>	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, gyakuzuki, hizageri, empi.

<u>Anfall</u>	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).
<u>Försvar</u>	Backa vänster, block med armbåge upp nagashi-sotouke.

Ohyogumite gohonme (5)

Uchiuke, maegeriuke, furizuki haito, uraken, nagewasa, shotouchi.

Anfall

Vänster fram. Ett steg fram och gyaku-zuki chudan med vänster. Surikomi maegeri 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 shotuchi i mots. ansikte.

Ohyogumite rapponme (6)

Surikomi maegeri gedan, gyakuzuki jodan, ashibarai, mawashigeri.

Anfall

Vänster fram. Surikomi maegeri gedan, gyako-zuki jodan. Vänsterben långt fram i förberedelse för ashibarai, mawashigeri chudan med höger ben.

Försvar

Backa höger (vänster fram). Backa igen när maegeri kommer mot underlivet. Blockera(motståndarens gyaku) med höger uchi-uki.

Ohyogumite nanahonme (7)

Kizamizuki, kizamizuki, maegeri sukuiuke, gyakuzuki, chusoku fumikomi nagewasa, gyakuzuki.

Anfall

Vänster fram. Slice vänster kizami-zuki jodan. Slice igen v. kizami-zuki jodan. Vänster skopblock maegeri uki. Slå höger gyako-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 maegeri.

Ohyogumite hachihonme (8)

Surikomi ashibarai, ashibarai, ushirogeri, gyakuzuki.

Anfall

Höger fram. Surikomi ashibarai, dashibarai, uchirogeri A (höger ben). Tryck bort mots. guard med höger hand, gyakuzuki.

Försvar

Backa höger (vänster fram). Backa igen för att komma undan svepet. Backa en gång till och stå kvar.

Ohyogumite kyuhonme (9)

Maegeri gedanbarai, urazuki kubinage, hizageri jodan.

Anfall

(den som förlorar) Hidari hamni gamae, steg bakåt med vänster ben, kontrung maegeri chudan.

Försvar

(den som vinner) Hidare hamni gamae, maegeri 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 urazuki) 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 hizager jodan, avsluta med tramp-steg med höger fot över motståndarens huvud.

Ohyogumite Jupponme (10)

Yoriashi, sokuto fumikomi, kamibasami kakatogeri.

Anfall

(den som förlorar) Migi hamni gamae

Försvar

(den som vinner) hidari hamni gamae, glid in vänster ben samtidig höger gyakozuki 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 sotouke, nagashi gedanbarai & urazuki 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-gaedanbarai med höger, och samtidigt slå uppercut i magen med vänster urazuki-ipponken.

Kihongumite nihonme (2)

Nagashi sotouke, gedanbarai, 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-sotouke (armbåge upp). Blockera motståndarens sokuto med höger gedanbarai. 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 sotouke, right tatezuki 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-sotouke (armbåge upp). Så snart mots. börja backa för sparken, slå (tatezuki - tummen upp) mot solar plexus, samtidigt vänster slag mot knäets insida.

Kihongumite yohonme (4)

Nagashi sotouke, nagashi shuto uchiuke, tatezuki 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 gyakuzuki 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 tatezuki i mots. armhålla plus slag i axeln med vänster.

Kihongumite gohonme (5)

Nagashi sotouke, nagashi otoshiuke, ipponken, yoko empi, kotogaeshi, shutouchi.

<u>Anfall</u>	Lång avstånd. Vänster fram-släjda, yoriashi jun-zuki jodan, gyaku-zuki chudan.
<u>Försvar</u>	Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-sotouke (armbåge upp). Nokite mot näsan. ta tag om motst. hand med vänster hand (omvänt grepp) empi sudan (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 sotouke, gedanbarai, haishu nagashi sotouke & urazuki.

<u>Anfall</u>	Lång avstånd. Vänster fram-släjda, yoriashi jun-zuki jodan. Hilstep sokuto, gyaku-zuki jodan
<u>Försvar</u>	Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. Yorashi åt sidan och blockera med höger nagashi-sotouke (armbåge upp). Blockera motståndarens maegeri med höger gedanbarai. När gyakuzuki 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 tatezuki i mots. armhåla.

Kihongumite nanahonme (7)

Nagashi sotouke, shutouchi & gedanbarai.

<u>Anfall</u>	Hidari hamni gamae, junzuki no tsukomi yodan med vänster hand, drag in vänster ben följt av höger mawashi geri
<u>Försvar</u>	Migi hamni gamae, nagashi sotouke med höger hand, glid in nageashi tryck-slag med höger hand shotouchi mot motståndarens högra bröst samtidigt som skydds-block nagashi-gedanbarai med sluten eller öppen vänster hand.

Kihongumite hachihonme (8)

Nagashi uchiuke, hijiuke jodan, junzuki tsukomi gedan, yoko empi.

Anfall

Migi hamni gamae, junzuki no tsukomi chudan med höger hand, gyakozuki no tsukomi yodan.

Försvar

Migi hamni gamae, nagashi uchiuke 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 chikodachi 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 uchiuke, haishu nagashi sotouke & urazuki.

Anfall

Migi hamni gamae, junzuki no tsukomi hög chudan/låg yodan med höger hand, gyakozuki no tsukomi yodan

Försvar

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

Kihongumite Jupponme (10)

Shuto nagashi uchiuke, tate empi, koken & agezuki at the same time, nagewaza.

Anfall

Migi hamni gamae, migi hamni gamae, junzuki no tsukomi hög chudan/låg yodan med höger hand, gyakozuki no tsukomi yodan.

Försvar

Migi hamni gamae, nagashi uchiuke 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

<u>Anfall</u>	Shingumite ipponme (1)
<u>Försvar</u>	Kizamizuki, gyaku-zuki, mawashigeri jodan Nertagning med framben
<u>Anfall</u>	Shingumite nihonme (2)
<u>Försvar</u>	Uraken gyaku-zuki, backstep mawashi-geri chudan Gyakuzuki timing
<u>Anfall</u>	Shingumite sanbonme (3)
<u>Försvar</u>	Gyaku-zuki chudan, samma ställning slag mot huvudet med framhand, ashibarai gyaku-zuki Sokuto timing.
<u>Anfall</u>	Shingumite yohonne (4)
<u>Försvar</u>	Gyakuzuki Jodan, steg fram Gyakuzuki chudan, mawashigeri chudan. Ura mawashi timing
<u>Anfall</u>	Shingumite gohonme (5)
<u>Försvar</u>	Mawashigeri chudan, surikomi gyaku-zuki jodan. Sidoförflyttning (denna ska göras i motsatt ställning).
	Shingumite ropponme (6)
	Mawashigeri chudan, ura mawashigeri jodan.
	Shingumite nanahonme (7)
	Mawashigeri chudan, spinnkick jodan
	Shingumite hachihonme (8)
	Ura mawashigeri jodan, mawashigeri chudan, gyaku- zuki chudan.
	Shingumite kyuhonme (9)
	Gyakuzuki chudan, mawashigeri jodan fram ben, mawashigeri chudan ashi barai.
	Shingumite Jupponme (10)
	Ushiro Mawashigeri jodan framben, Ushiro Mawashigeri jodan bakben, snurrmawashigeri jodan.

Lexikon

Japanska

Seiretsu

Seiza

Mokuso

Yanok / Mokuso yame

Norei

Rei

Shomen ni rei

Otagai ni rei

Sensei ni rei

Onegai shimasu

Kiritsu

Arigato gozaimashita

Dojo

Sensei

Gi

Hai

Yoi

Kiai

Yame

Hajime

Hidari

Migi

Hidari gamae

Hidari hanmi gamae

Mawate

Jodan

Chudan

Gedan

Svenska

Ställ upp på linje

Sitta i seiza-ställningen

Stäng ögonen och meditera

Öppna ögonen

Stand to attention

Buga

Buga framåt

Buga mot varandra

Buga mot sensei

Hälsning i början av lektionen

Stå upp

Hälsning i slutet av lektionen

Träningslokal

Instruktör

Dräkt

Ja

Var redo

Skrik

Stanna och återgå till start position

Börja

Vänster

Höger

Vänster grundställning

Vänster fightingställning

Vänd

Högt (huvudhöjd)

Mellan (maghöjd)

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