

Geki Sai Dai Ichi 2015

Angrib og ødelæg nr. 1

1	A: Stød mod hovedet (Jodan Oi Zuki) B: Heiko Dachi – taisabaki (indvendig side) Han Zenkutsu dachi; Opadgående parade - stød mod Hovedet. (Age Uke - Jodan Oi Zuki)
2	A: Stød mod skridtet (Gedan Oi Zuki) B: Shiko Dachi; Nedadgående parade (lige til siden) (Gedan Harai Uke)
3	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Heiko Dachi – Zenkutsu Dachi (indvending side); Parade for brystet, spark mod underlivet, albueslag mod Ganka og snapslag mod Jinchu (Chudan Yoko Uke - Gedan Mae Geri - Age Hiji Ate/Jodan Uraken Uchi)
4	A: Stød mod skridtet (Gedan Oi Zuki) B: Zenkutsu Dachi (indvending side); Nedadgående parade - stød mod Solar Plexus eller Ganka (Gedan Harai Uke – Chudan Gyaku Zuki)
5	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Hachiji Dachi (tvist udvendig); Parade for bryst/tag fat i A's arm, sidelæns håndkantsslag over A's arm, mod Jinchu. (Taisabaki - Chudan Uke/Hiki Uke – Yoko Shuto Uchi)
6	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Zenkutsu Dachi (indvendig side); Parade for brystet (hånden trækkes op i armhulen), begge hænder støder samtidig med hhv. lavt omvendt stød mod nederste ribben og stød Ganka. (Kan afsluttes med Morote Oshi). (Chudan Yoko Uke, Awase Zuki)

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.

Geki Sai Dai Ni 2015

Angrib og ødelæg nr. 2

1	<p>A: Spark mod underlivet (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Shiko-Dachi (udvendig) – Zenkutsu Dachi; Nedadgående parade og stød mod hovedet (Gedan Harai Uke – Jodan Gyaku Zuki)</p>
2	<p>A: Stød over forreste ben mod brystet og stød over modsatte ben mod skridtet (Chudan Oi Zuki – Gedan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi - Zenkutsu Dachi (indvendig side); Parade for brystet, spark mod underlivet, albueslag mod Ganka/ snapslag mod Jinchu/ nedadgående parade - modsat stød mod Ganka (Chudan Yoko Uke - Gedan Mae Geri – Age Hiji Ate/ Jodan Uraken - Uchi/ Gedan Harai Uke- Chudan Gyaku Zuki)</p>
3	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Hachiji Dachi; Tvist udvendig, gribende parade for brystet, sidelæns håndkantslag mod brystet eller hals og fej A's ben væk, afslut med hæl-stamp mod hovedet eller armhule (Hiki Uke - Yoko Shuto Uchi - Ashi Barai - Fumikomi Geri)</p>
4	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi (glid fremad); Gribende parade, glide frem og grib samtidig med den anden hånd nedefra om A's overarm, første hånd griber om struben (Hiki Uke – Sukui Uke – Jodan Nodo Tsukami) Bevægelse fremad i cirkel bagom angribers ben</p>
5	<p>A: Stød mod brystet over forreste ben og stød mod brystet over modsatte ben (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi – Heiko Dachi, Gribende parade – glid modsat og udfør gribende parade igen og fingerstik mod halsen (Hiki Uke - Hiki Uke - Jodan Nukite Zuki)</p>
6	<p>A: Stød mod jodan (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Neko Ashi Dachi (indvendig side); Dobbelt cirkelparade(tigermundsparade), ryk frem og grib fat i hovedet og i skridtet over forreste ben og mod ansigtet med modsatte hånd eller stød med håndroden mod kraveben og lysken. (Tora Guchi – Jodan + Gedan Tsukami eller Jodan + Gedan Shotei Zuki)</p>

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.

Saifa 2015

Ødelæg & pulveriser

1	<p>A: Grib (lige over) om B's håndled og stød mod brystet over modsatte ben (Te Kubi Tori (flyt forreste fod) - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Musubi Dachi – Shiko Dachi; Grib med fri hånd om modsatte knyttet hånd og træk tværs over kroppen, tag fat i A's arm og lav snapslag mod Jinchu (Hazushi Waza – Shotei Osae Uke – Jodan Uraken Uchi)</p>
2	<p>A: Stød mod brystet og spark mod skridtet (Chudan Oi zuki - Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Heiko Dachi; Grib nedefra om A's albue og nedadgående parade og grib ankel, knæspark mod skridtet (A trækker benet tilbage), spark mod bryst. (Chudan Sukui Uke – Shotei Gedan Harai Uke – Hiza geri/Gedan Mae Geri) Tvist 45 grader når man udføre Sukui uke</p>
3	<p>A: Tag fat om B's ben (Ashi Tori)</p> <p>B: Han Zenkutsu Dachi – Shiko Dachi; Slå på begge ører med flad hånd, grib fat i ørerne og tvist/vælt A - pres tommelfingrene i øjnene (Morote Gedan Kaishu Uchi – tag fat - Morote Boshiken)</p>
4	<p>A: Stød mod brystet over det forreste ben og stød mod brystet over det modsatte ben (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Han Zenkutsu Dachi (indvendig side); Gribende parade, gribende parade, stød lige over kravebenene (Murasame) med fingerspidserne og skub med håndroden (Chudan Hiki Uke – Chudan Hiki Uke - Morote Nukite Zuki/Shotei Oshi)</p>
5	<p>A: Stød mod skridtet (Gedan Oi Zuki)</p> <p>B: Hachiji Dachi – Han Zenkutsu Dachi (tvist indvendig); nedadgående sving parade føres videre til oppe fra kommende hammerslag mod A's hoved, grib A's hår/hoved og træk A's hoved ned og stød lavt omvendt stød mod ansigtet (Uchi Gedan Barai/Jodan Tettsui Uchi/Washi De – Ura Zuki) (Gedan barai behøver ikke røre arm på angriber)</p>
6	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Han Zenkutsu Dachi (indvendig side); Parade for brystet og stød mod halsen (udføres samtidig) (Chudan Yoko Uke – Jodan Gyaku Zuki)</p>
7	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Tvist ud i Neko Ashi Dachi; Omvendt åbenhånds parade for brystet og svingslag med pegefingerkanten mod nyrene (Chudan Ura Kake Uke – Chudan Haito Uchi)</p>
8	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Tvist ud i Neko Ashi Dachi; Hiki uke, grib arm og ansigt, træk A's hoved bagover og knæspark i A's nakke/ryg (Chudan Hike Uke – Jodan kaishu uchi - Hiza Geri)</p>

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.

Seiyunchin 2015

Kontrollere, standse og trække – udbalancere i kamp

1	<p>A: Grib begge håndled lige over (Morote Te Kubi Tori)</p> <p>B: Heiko Dachi – Shiko Dachi; Pres armene lidt udad, dernæst ind og opad i en cirkel, knyt hænderne, træk dig fri ved samtidig, at gå ned i Shiko dachi og spark i skridtet (Morote Gedan Harai Uke – Gedan Mae Ashi Mae Geri)</p>
2	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi zuki)</p> <p>B: Shiko Dachi; Grib A's arm nedefra, skift til trækkende parade og stød omvendt fingerstik ind under ribbenene (Sukui Uke/Hiki Uke – Chudan Hira Nukite Zuki)</p>
3	<p>A: Stød mod brystet (Gedan Oi Zuki) (Ganka)</p> <p>B: Heiko Dachi (indvendig side); Åbenhånds parade nedad og stød mod brystben med langemands kno, skub væk med begge hænder (Shotei Osae Uke - Chudan Nakadaka Ippon Ken – Hojo Oshi)</p>
4	<p>A: Stød mod Ganka (Gedan Oi Zuki) (Ganka)</p> <p>B: Heiko Dachi (indvendig side); nedad gående Åbenhånds parade/ tag fat om A's nakke og lav opadgående albueslag mod hovedet.(Shotei Osae Uke/ Kubi tsukami Hiki – Age Hiji Ate)</p>
5	<p>A: Stød mod Ganka (Gedan Oi Zuki)</p> <p>B: Renoji Dachi; Parade for brystet og åben hånds svingslag med håndfladen mod nakke. (Chudan Yoko Uke – Kaishu Furi Uchi)</p>
6	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: ”R” Nodi Dachi – Shiko Dachi; Udvendig støtte parade for brystet, grib A's arm/hånd og hammerslag mod skridtet. (Chudan Hojo Uke/Hiki Uke - Gedan Harai Uke)</p>
7	<p>A: Stød mod hovedet og spark mod brystet (Jodan Oi Zuki – Chudan Mae Geri)</p> <p>B: Heiko Dachi – Heiko Dachi – Shiko Dachi; Opadgående parade og grib fat i arm og nedad gående parade og grib ben, tvist bagom dig selv ned i Shiko dachi, vælt A, afslut med stød (Jodan Age Uke – Gedan Sukui Uke – Nage Waza – Otoshi zuki)</p>
8	<p>A: Stød mod brystet og stød over bageste ben mod hovedet. (Chudan Oi Zuki - Jodan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi (lige frem); Åbenhånds parade, med otoshi, sving parade med lukket hånd og snapslag mod Jinchu (Chudan Shotei Otoshi Uke - Jodan Uchi Uke/Jodan Uraken Uchi)</p>
9	<p>A: Stød over forreste ben mod brystet og stød over modsatte ben mod skridtet. (Chudan Oi Zuki - Gedan Gyaku Zuki)</p>

	B: Heiko Dachi – Shiko Dachi (indvendig side); Parade for brystet og tag fat i arm, nedadgående parade, opadgående stød mod hage, snapslag mod Jinchu, hammerslag mod skridtet. (Chudan Yoko Uke/Hiki Uke - Gedan Harai Uke, Age Zuki/Jodan Uraken Uchi – Gedan Harai Uke)
10	A: Omklamring bagfra B: Neko Ashi Dachi; Albueslag opad og bagud. (Hiji Age – Toki Waza - Ushiro Hiji Ate)
11	A: Stød mod Ganka (Gedan Oi Zuki) B: Heiko Dachi (lige frem indvendig side); Nedadgående presse parade og snapslag mod Jinchu. (Shotei Osae Uke – Jodan Uraken Uchi)
12	A: Gå frem for at gribe med begge hænder i revers (Morote Eri Tsukami) B: Neko Ashi Dachi (indvendig side); (Før der tages fat) Dobbelt nedadgående cirkelparade med albuerne og dobbelt sakse håndkantslag mod halsen. (Morote Kuri Uke – Jodan Shuto Hasami Uchi)

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.

Shisochin 2015

Fire porte - fire retninger

1	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachì (indvendig side); Indvendig omvendt åbenhånd's parade for brystet og fingerstik mod hals (Chudan Ura Kaisho Yoko Uke – Jodan Nukite Zuki)</p>
2	<p>A: Gå frem for at gribe fat med begge hænder i revers (Morote Eri Tsukami)</p> <p>B: Heiko Dachì – Zenkutsu Dachì; (Før der tages fat) Grib med begge hænder nedefra om A's håndled (tommelfingrene), tvist og træk ned og ud efter i en cirkulær bevægelse (gå samtidig ned i Zenkutsu Dachì) og spark mod skridt/mave med bagerste ben (Morote Sukui Uke – Morote Gedan Harai Uke– Gedan Mae Geri)</p>
3	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachì – Zenkutsu Dachì – Zenkutsu Dachì; Omvendt åbenhånd's parade og tag fat i håndled, dæk A's albue med modsatte hånd, træd hurtigt frem indvendigt tæt på A's forreste knæ mens du ruller og presser ned på A's angrebs arm (lige over albuen), stræk bageste knæ for at ødelægge A's balance (Chudan Ura Kaishu Yoko Uke/Hiki Uke – Ude Osae)</p>
4	<p>A: Omklamring bagfra (under B's arme)</p> <p>B: Heisoku Dachì; Nedadgående albueslag mod hånddryg – hofte bagud tryk- bagudgående hiji ate. (Otohi Hijì ate – Ushiro Seiken Zuki)</p>
5	<p>A: Spark mod maven (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Zenkutsu Dachì (lige frem, indvendig side); Nedadgående flydende parade og håndrods slag mod hovedet (Shotei Gedan Nagashi Uke – Jodan Shotei Zuki)</p>
6	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachì – Zenkutsu Dachì (indvendig side); Gribe parade for brystet, spark mod skridt og åbenhånd's albueslag mod Ganka (Chudan Hiki Uke - Gedan Mae Geri – Kaishu Age Hijì Ate)</p>
7	<p>A: Stød mod Ganka (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Zenkutsu Dachì (lige frem, indvendig side); Nedadgående presse parade med åben hånd, opad gående albueslag med åben hånd mod Ganka, stød hoved bagover med håndrod, pres fingrene i øjnene. (Shotei Osae Uke – Kaishu Age Hijì Ate – Age Shotei zuki - Nukite)</p>
8	<p>A: Stød mod brystet og stød mod brystet over modsatte ben (Chudan Oi Zuki – Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Neko Ashi Dachì (indvendig side); Indvendig omvendt parade, indvendig omvendt parade, grib fat og fingerstik mod halsen (Ura Kaishu Chudan Uke – Ura Kaishu Chudan Uke – Jodan Nukite Zuki)</p>

9	<p>A: Grib B's håndled lige over (Morote Te Kubi Tori)</p> <p>B: Heiko Dachi – Zenkutsu Dachi; Knyt hænderne og træk armene ind til kroppen samtidig med at gå frem. Drej håndleddene indvendig opefter, før i den ene hånd over den anden og frigør derved den ene arm. Afslut med albueslag mod kravebenet (Morote Toki Waza – Shotei Osae - Otoshi Hiji Ate)</p>
10	<p>A: Spark mod maven (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Neko Ashi Dachi; (lige frem, indvendig side); Nedad gående parade med håndkanten og slag med bagsiden af hånden mod ansigt (Shuto Gedan Barai – Jodan Gamnen Haishu Uchi)</p>

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant

Sanseru 2015

36 hænder

1	<p>A: Stød mod brystet og stød mod hovedet over bagerste ben (Chudan Oi Zuki – Jodan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi – Heiko Dachi; parade for bryst/ stød mod hoved, sving parade med lukket hånd og snapslag mod Jinchu Chudan Uke/ Jodan oi zuki - Jodan Uchi Uke/Jodan Uraken Uchi)</p>
2	<p>A: Grib (over kryds) om B's h. håndled</p> <p>B: Heiko Dachi – Kokutsu dachi – Zenkutsu dachi; Vend arm, slå fri med modsatte hånd (åben hånds parade), Frem med omvendt og stød mod hage eller håndkants slag mod tinding. (Gedan Shotei Otoshi Uke - ura zuki eller haito Uchi)</p>
3	<p>A: Spark mod skridtet/bæltet (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Heiko Dachi – Han Zenkutsu dachi; Fang sparket, med venstre, under læggen, stød med åben hånd på A's knæ, spark bagerste ben i skridtet. (Tsukami tori – Shotei zuki – Mae geri)</p>
4	<p>A: Spark mod skridtet/bæltet (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Heiko Dachi – Han Zenkutsu dachi; Fang sparket, med venstre, under læggen, stød med åben hånd på A's knæ, spark forreste ben i skridtet. Hold benet ude, pres med knæet på A's knæ og vælt A, afslut med hælspark mod A's skridt (Tsukami tori – Shotei zuki – Mae geri – Fumi komi)</p>
5	<p>A: Stød mod skridtet, stød mod brystet (Gedan oi zuki – chudan guaku zuki)</p> <p>B: Zenkutsu Dachi – Han Zenkutsu dachi – Hachiji dachi (lige frem, indvendig side); Nedadgående presse parade med åben hånd - albueslag mod Ganka, (åben hånd), nedad gående parade for stød mod bryst, mens der rykkes på A's indvendige side, tages fat i Gien og spark skråt mod A's knæ, afslut med slag, med åben hånd, mod hovedet (Shotei Osae Uke – Chudan Hiji Ate – Gedan Harai Uke – Chudan Gyaku zuki - kansetsu geri - Shotei-zuki)</p>
6	<p>A: Spark mod skridtet/bæltet (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Shiko dashi; bloker for spark med sakseparade, og knyttet hænder, pres sparket nedad og stød mod brystet (Hasami Osae Uke – Chudan zuki)</p>
7	<p>A: Spark mod skridtet/bæltet (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Zenkutsu dachi; Fang sparket/ benet med sakseparade, og åbne hænder, træk A i ubalance, slip benet og stød cirkel albue slag, mod hovedet. (Tsukami Hasami/ Hiki Uke, Jodan Mawashi Hiji-ate)</p>
8	<p>A: Stød mod hovedet og spark mod skridtet/ bæltet (Jodan Oi Zuki – Gedan Mae Geri)</p>

	B: Heiko Dachi (indvendig side); Opadgående parade og grib fat i arm og nedad gående sving parade, grib Benet og skub A væk (Jodan Age Hiki Uke - Gedan Shotei Sukui Uke – Oshi)
9	A: Stød mod bryst og stød mod hovedet (Chudan Oi Zuki – Jodan Gyaku Zuki) B: Heiko dachi - Shiko dachi (indvendig side); parade for bryst og parade for hoved, med håndryg. Stød med håndroden mod ribbens kant med begge hænder, tag fat i A's forreste ben med den ene hånd om foden og den anden hånd på knæet, vælt A og afslut med slag mod skridt med åben hånd. (Ko Uke – ko Uke – Nihon Denko Shotei Zuki – Ashi Tori – Shotei Zuki)

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.

Sepai 2015

18 hænder

1	<p>A: Grib i gien ved brystet (Tsukami Eri)</p> <p>B: Heiko dashi – Shiko dashi; Grib A's hånd og stik mod halsen – skub væk (Nukite zuki oshi)</p>
2	<p>A: Grib B's underarm med begge hænder (Tsukami Morote)</p> <p>B: Heiko dashi – Shiko dashi; Grib h. hånd med v. hånd – glid på udvendig side – pres nedad (frigørelse) stød med samlet hænder mod skridtet - albueslag mod bryst (Morote toki waza – morote gedan zuki - Hiji ate chudan)</p>
3	<p>A: Grib (diagonalt) om B's håndled og stød mod brystet over modsatte ben (Te Kubi Tori (flyt forreste fod) - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Kokutsu dachi – zenkutsu dashi; nedad gående fejende parade/ fang slag m. krog parade – håndkantsslag mod tinding – spark mod skridtet (Otooshi shuto uchi/ kake uke – shuto uchi Jodan – Gedan Mae geri)</p>
4	<p>A: Omklamring bagfra (over B's arme) (Shimeru)</p> <p>B: Tvist til højre, albue slag m. højre - tvist til venstre, albue slag m. venstre – snapslag mod hovedet. (Migi hiji ate – hidari hiji ate - Jodan ushiro uraken)</p>
5	<p>A: Spark mod skridtet – stød over forreste. Flet hænder – træk fri (Gedan mae geri – chudan oi zuki – toki waza)</p> <p>B: Neko ashi dachi – heiko dashi: (indvendig side) nedad gående sving parade/ parade for bryst. Armlås - rotation og slag i skridtet. (Gedan Harai uke/ chudan uke – tori ude – mawasute – gedan haishu uchi)</p>
6	<p>A: Spark mod skridtet – stød over forreste (Mae geri – Jodan oi zuki)</p> <p>B: Heiko dashi; parade for spark og grib benet, åben hånds parade for stød mod hovedet, tag fat i Armen og samtidigt laves fod fejning, afslut med dobbelt slag med lange finger knoerne. (Gedan Shotei uke Tsukami – uchi Shotei uke Tsukami – Ashi barai – nihon nakadaka ippon ken)</p>
7	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko dashi; parade for bryst og samtidigt sving slag mod A's tinding (Chudan uke - furi zuki Jodan)</p>
8	<p>A: Spark mod skridtet (Gedan Mae geri)</p> <p>B: Heiko dashi; Tvist, nedadgående parade for spark og snapslag mod hovedet (Gedan hari uke (m. halv lukket hånd)/ jodan Uraken)</p>

9	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Shiko dashi; tvist indv. Gribeparade og lavt omvendt stød mod A's mave. (Otoshi hiki uke – Yoko ura Zuki)</p>
10	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Neko ashi Dachi; (træk bag ud) grib stød med begge hænder, træk stødet ind til kroppen og lav Håndleds lås, spark (morote juji uke – tori tekubi - mae geri)</p>
11	<p>A: Dobbelt stød mod brystet (Nihon chudan zuki)</p> <p>B: Heiko dashi; Dobbelt gribeparade, hold I begge hænder, vrid A's arme samtidig med at der tvistes bagud, kast (vælt) og afslut med dobbelt hammer slag mod A's hoved (Nihon Hiki uke/ morote Tsukami – kaiten – Otoshi tettsu uchi)</p>

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.

Kururunfa 2015

Overraskelsesangreb gennem tålmodighed

1	<p>A: Stød mod brystet over det forreste ben og stød mod brystet over det bagerste ben (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi – Neko Ashi Dachi; Nedadgående presse parade med åben hånd, albue parade og spark mod A's knæ. (Shotei Osae Uke – Kuri uke – Kansetsu geri)</p>
2	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi - Heiko Dachi; tvist, Grib (slå) A's arm nedefra ved albuen, samtidig med slag oppe fra på A's håndled. (Sukui Uke – Kaisho Osae)</p>
3	<p>A: Stød mod brystet over det forreste ben og stød mod brystet over det bagerste ben (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Neko Ashi Dachi – Heiko dachi; fang stød med krog parade, fang stød med nedadgående presse parade med åben hånd, stød mod hagen. (kake uke – Shotei osae uke– ake zuki)</p>
4	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko dashi – Shiko dashi; tvist (indvendigt) grib stødet, spark med forreste ben mod skridtet på A, albueslag mod brystet (Shotei osae uke – gedan mae geri – hiji ate)</p>
5	<p>A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Neko ashi dashi; Fang stødet med dobbelt åbenhånds parade og træk ind til kroppen, vrid A's håndled og lav håndleds lås, spark (Nihon Kaisho tsumasaki – te kubi tori - gedan mae geri)</p>
6	<p>A: Dobbelt stød mod brystet (Nihon Chudan Zuki)</p> <p>B: Heiko dashi; gribe parade og hold fast i A's hånd/ arm(laves på begge stød), drej/ vrid A's arme Til der kan tages fat i A's ansigt med den ene hånd og fat i A's skridt med den anden hånd. (Hiki uke – Hiki uke – Tora Guchi)</p>
7	<p>A: Omklamring bagfra (under B's arme) op og have fat i B's nakke med begge hænder (Shimeru – Kaisho kubi tori)</p> <p>B: Shiko dashi; begge hænders håndrygge samles over hovedet, dobbelt sving parade samtidigt med at bagud rettet slag med hovedet, slag med håndroden mod A's skridt (Heisoku morote haishu – nihon uchi uke – ushiro Atama-geri - Shotei zuki)</p>
8	<p>A: Front spark mod skridtet og stød mod hovedet (Gedan mae geri – jodan oi zuki)</p> <p>B: Shiko dashi; dobbelt sakse parade mod spark, dobbelt parade for hovedet, tag fat i A's arm, drej ind under A's arm og træk A i gulvet, afslut med åbenhånds slag mod A's ansigt (Hasami Osae Uke – Nihon ake uke – hiki Semete – otoshi Kaisho zuki)</p>
9	<p>A: Stød mod hovedet (Jodan oi zuki)</p> <p>B: Opad gående krog parade, knæl og tag fat i A's fod samt skub på knæet og vælt A, afslut med åbenhånds slag mod skridtet. (Ko uke - Hiza mazuku - otoshi Kaisho zuki)</p>

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – ”**Semete**” (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – ”**Ukete**” (Starter i Heiko dachi)

Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet

Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg

Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.