



Paritekniikat – Ippon kumite

Ippon kumitet ovat ensimmäiset paritekniikat, joissa aloitetaan tärkeimpien wadoryu periaatteiden harjoittelu. Näistä voidaan mainita mm. ”Nagasu”, ”Inasu”, ”Noru”.

Yleisesti nämä periaatteet tarkoittavat, että **”Älä vastusta vastustajan voimaa voimalla, vaan väistä hyökkäys ja samalla hyödynnä vastustajan voima vastahyökkäykseesi”**. Nämä periaatteet näkyvät kaikissa Wadoryu-karaten osa-alueissa; Kihon, Kata, Kumite.

On muistettava, että paritekniikan tärkein elementti on alusta asti oikean etäisyyden harjoittelu, joka tarkoittaa paritekniikoissa hyökkääjän tehtävää aloittaa suoritukset oikealta etäisyydeltä.

Ippon Kumitet ovat soto uke, uchi uke sekä jodan uke 1-4 paritekniikat. Jokaista Ippon kumitea suoritettaessa on muistettava seuraavat asiat:

- paritekniikat alkavat joi asennosta, jonka jälkeen hyökkääjä astuu askeleen eteenpäin ja suorittaa zenkutsu dachi asennosta zukiin (jonzuki asento). Tärkeää on, että ajoitus hyökkääjällä on yksi
- puolustaja ei ota ylimääräisiä askeleita. Torjunta/vastahyökkäys pyritään tekemään väistön kanssa samanaikaisesti väistäen hyökkäyslinjalta viimeisellä mahdollisella hetkellä
- säilytetään katsekontakti vastustajaan
- pyörähtämistä (puolustaja) vältetään. Askeleet otetaan suoraan taaksepäin lyhintä mahdollista reittiä
- pyritään pitämään asennoissa kantapää maassa (Perustekniikan omaisesti).
- takakäsi pidetään higitessä
- ns. lopetuslyönnit palautetaan – ei jätetä eteen
- voidaan harjoitella molemmin puolin

Ippon Kumite soto uke

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla zenkutsu dachi ja zuki, jonka jälkeen jonzuki chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel takaviistoon zenkutsu dachi ja etukäden sotouke (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa). Hyökkäyslinjalta väistetään lyhyellä liu'utuksella takaviistoon lyönnin vasemmalle puolelle rintamasuunnan pysyessä kohti hyökkääjää. Samalla torjutaan soto uke oikealla kädellä. Välittömästi torjunnan jälkeen tartutaan torjuneella oikealla kädellä kiinni vastustajan oikean käden ranteesta, horjutetaan vastustajaa vetämällä kädestä ja suoritetaan samanaikaisesti vastahyökkäyksenä maegeri chudan oikealla, etumaisella jalalla. (Torjuva käsi ottaa ranteesta kiinni ja vetää hieman maegerin aikana vastustajaa hänen heikolle linjalle.)
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin	Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisella chudan gyakuzukilla ja hyökkääjän etummaista jalkaa voi kontrolloida. Muista vartalon käyttö lyönneissä.



Ippon Kumite uchi uke

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla zenkutsu dachi ja zuki, jonka jälkeen junzuki chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse väistäen linjalta chiko dachi asentoon ja etukäden uchi uke torjunta (pariteknikassa ollaan suljetussa asennossa). Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse chiko dachi -asentoon oikean jalan pysyessä paikoillaan. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti lyönnin suuntaisella oikean käden uchi ukella kolmannella torjunnalla.
Hyökkääjä askel taakse hanmigamae dachiin (vasen jalka edessä)	Vastahyökkäys tehdään välittömästi väistön jälkeen oikean käden chudan empi zukilla liu'uttamalla chiko dachi -asennossa kohti hyökkääjää. Chudan uke 2. empissä hikitekäsi on hikitessä, ei vahvistamassa hyökkäystä.

Ippon Kumite Jodan No 1

Hyökkäys	Puolustus
Askel vasemmalla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen junzuki jodan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse chiko dachiin väistäen hyökkäyslinjalta. Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse chiko dachi -asentoon oikean jalan pysyessä paikoillaan. Väistön kanssa samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti lyönnin suuntaisella kämmenselän torjunnalla, haishu ukella, vasemmalla kädellä ja lyödään hyökkääjän leukaan alhaalta kohdistettu kagizuki oikealla kädellä.
Hyökkääjä liutus taakse hanmigamae dachiin (oikea jalka edessä)	Vastahyökkäystä jatketaan välittömästi muuttamalla asento oikeanpuoleiseen zenkutsu dachiin ja suorittamalla vasemmalla kädellä samanaikaisesti kynnärpäälyönti, mae empi uchi chudan.

Ippon Kumite Jodan No 2

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen junzuki jodan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse chiko dachiin ja etukäden jodan uke (pariteknikassa ollaan avoimessa asennossa). Jodan uke torjunta säilyttää kontaktin hyökkääjän käteen (muista ranne suorana).
	Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle takaoikeaan (pyritään pitämään vasenjalka paikallaan) shiko dachi -asentoon, josta samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti vasemman käden käsivarren ulkopuolisella osalla ja jatketaan liike vasemman käden lyöntinä kohdistettuna hyökkääjän leukaan.
Hyökkääjä liutus taakse hanmigamae dachiin (oikea jalka edessä)	Vastahyökkäystä jatketaan muuttamalla asento zenkutsu dachiksi kohti hyökkääjää, jonka jälkeen tuomalla terävästi oikea käsi hyökkääjän puvun kaulukselle ja tarttumalla sen jälkeen molemmin käsin hyökkääjän puvusta. Tämän jälkeen vetämällä voimakkaasti hyökkääjää puolustajaan päin ja potkaisemalla polvipotku, hizageri chudan, oikealla jalalla. (vasen käsi voi ottaa myös kiinni hyök. oikean käden olkavarresta hizageria suorittaessa)

Ippon Kumite Jodan No 3

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla zenkutsu dachi ja	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden nagashizuki jodan väistäen hyökkäyslinjalta. Hyökkäyslinjalta väistetään



zuki (chudan), jonka jälkeen junzuki jodan.

Hyökkääjä liutus taakse hanmigamae dachiin (oikea jalka edessä)

lyönnin vasemmalle puolelle ja lyödään nagashizuki jodan vasemmalla kädellä.

Vastahyökkäystä jatketaan oikean jalan kiertopotkulla, mawashigeri chudan; jalka palautetaan potkun jälkeen taakse.

(Jodan uke 3. nagashizuki palautetaan ennen potkua)

Ippon Kumite Jodan No 4

Hyökkäys

Askel eteen vasemmalla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen junzuki jodan.

Hyökkääjä liutus taakse hanmigamae dachiin (oikea jalka edessä)

Puolustus

Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse kokutsu dachiin. Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden alavasemmalle kokutsu dachi -asentoon torjumalla vasemman käden käsivarrella empi uke -torjunnalla hyökkäys oikealle yläviistoon. Vastahyökkäys aloitetaan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen, jolloin asento muuttuu vasemman puoleiseksi shiko dachiksi ja vasemmalla kädellä lyödään uraken chudan.

Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisessa zenkutsu dachi -asennossa lyömällä oikean käden haitozuki chudan. Tulee olla ulkopuolella hyökkääjään nähden.

(Ensimmäinen torjunta tehdään niin ylös, että käden alta näkee vastustajan. Uraken palautetaan, mutta haito jätetään vastustajan chudaniin.)



Ippon Kumite Maegeri uke

Jokaista ippon kumitea suoritettaessa on muistettava seuraavat asiat:

- säilytetään katsekontakti vastustajaan.
- pyörähtämistä (puolustaja) vältetään. Askeleet otetaan taaksepäin lyhintä mahdollista reittiä.
- askeleet eteenpäin (hyökkääjä) ja taaksepäin (puolustaja) otetaan samaan aikaan. Huomioitavaa, että hyökkääjä hyökkää eteenpäin ja puolustaja puolustaa taaksepäin.
- puolustaja tekee mahdollisimman pienen väistön linjalta otteluasennossa niin, että rintamasuunta pysyy mahdollisimman eteenpäin. Vältetään liiallista painonsiirtoa etujalalta takajalalle ja edelleen etujalalle. Torjunnan ei tarvitse osua potkuun, eikä muutoinkaan torjuntaa tehdä hyökkäystä vastaan, vaan torjunnalla ohjataan potku haluttuun suuntaan. Huomioi minimiväistö!
- torjunnan jälkeen vastahyökkäyksen aikana voidaan pitää etukädellä käsikontrolli vastustajan etukäteen.
- Voidaan harjoitella molemmin puolin.

Ippon Kumite Maegeri (chudan uke) No 1

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen maegeri chudan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse hanmi gamae (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa). Hyökkäyslinjalta väistetään hyökkääjästä nähden potkun oikealle puolelle potkun tullessa; samanaikaisesti potku torjutaan/väistetään vasemman käden sukui uke -torjunnalla ja liikkumalla vasemmalla jalalla chiko dachiin. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin	Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella.

Ippon Kumite Maegeri (chudan uke) No 2

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen maegeri chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse hanmi gamae (paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa). Hyökkäyksen tullessa oikealla jalalla otetaan puoliaskelta taakse ja vasemmalla jalalla otetaan askel etuviistoon chiko dachiin. Hyökkäyslinjalta väistetään hyökkääjästä nähden potkun oikealle puolelle potkun tullessa; samanaikaisesti potku torjutaan/ väistetään vasemman käden sukui uke -torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin	Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto!) hyökkääjän oikean käden kyynärvarrella. Gyakuzukissa vartalon käyttö tärkeä asia.



Ippon Kumite Maegeri (chudan uke) No 3

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen surikomi maegeri chudan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse hanmi gamae (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa). Hyökkäyksen tullessa vasemmalla jalalla otetaan puoliaskelta taakse ja oikealla jalalla otetaan askel etuviistoon chiko dachiin. Hyökkäyslinjalta väistetään hyökkääjästä nähden potkun vasemmalle puolelle potkun tullessa; samanaikaisesti potku torjutaan/ väistetään oikean käden sukui uke -torjunnalla. Torjuntaliike vieään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin (oikea puoli edessä)	Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän vasemman käden kynnärvarrella.

Ippon Kumite Maegeri (chudan uke) No 4

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen maegeri chudan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse hanmi gamae (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa).
Hyökkääjä liutus taakse hanmi gamae dachiin (vasen jalka edessä)	Hyökkäyksen tullessa liu'utetaan suoraan potkun tukijalkaa kohden varmistamalla vasemmalla kädellä omaa suojausta (uchi uke -mainen torjunta). Torjunta osuu potkaisevan jalan reiteen. Samanaikaisesti tehdään oikean käden gyakuzuki chudan. Puolustajan tulee olla ulkopuolella hyökkääjään nähden.

Ippon Kumite Maegeri (chudan uke) No 5

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen maegeri chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse hanmi gamae (paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa).
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin (vasen puoli edessä)	Hyökkäyslinjalta väistetään hyökkääjästä nähden potkun oikealle puolelle torjumalla hyökkäystä oikean käden gedan barai -torjunnalla. Vastahyökkäyksenä tehdään vasemman käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä oikean käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän oikean käden kynnärvarrella.

Ippon Kumite Maegeri (chudan uke) No 6

Hyökkäys	Puolustus
Askel eteen vasemmalla jalalla hanmi gamae, jonka surikomi maegeri chudan	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse hanmi gamae paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa).
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae	Hyökkäyslinjalta väistetään hyökkääjästä nähden potkun vasemmalle puolelle torjumalla hyökkäystä vasemman käden gedan barai -torjunnalla.



Tapanilan Erän **KARATE**



dachiin (oikea puoli edessä)

Vastahyökkäyksenä tehdään oikean käden gyakuzuki chudan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen. Gyakuzukin aikana varmistetaan omaa suojausta pitämällä vasemman käden kämmensyrjä (shuto) hyökkääjän vasemman käden kyynärvarrella.