



Paritekniikat – Ippon Kumite

Chudan uke

1. Chudan uke ipponme

Hyökkäys

Juntsuki chudan

Puolustus

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.

Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisella chudan gyakutsukilla ajoitettuna yhtäaikaiseksi potkun palautuksen kanssa.

2. Chudan uke nihonme

Hyökkäys

Juntsuki chudan

Puolustus

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.

Vastahyökkäys tehdään välittömästi väistön jälkeen oikean käden chudan empi tsukilla liu'uttamalla chiko-dachi –asennossa kohti hyökkääjää.

Jodan uke



1. Jodan uke ipponme

Hyökkäys

Juntsuki jodan

Puolustus

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 kagitsuki oikealla kädellä.

Vastahyökkäystä jatketaan välittömästi muuttamalla asento oikeanpuoleiseen zenkutsu-dachiin ja suorittamalla vasemmalla kädellä samanaikaisesti kyynärpäilyönti, chudan empi tsuki.

2. Jodan uke nihonme

Hyökkäys

Juntsuki jodan

Puolustus

Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle takaoikeaan vasemman jalan pysyessä paikallaan chiko-dachi –asentoon, josta samanaikaisesti torjutaan tuleva lyönti vasemman käden käsivarren ulkopuolisella osalla ja jatketaan liike vasemman käden lyöntinä kohdistettuna hyökkääjän leukaan.

Vastahyökkäystä jatketaan muuttamalla asento zenkutsu-dachiksi kohti hyökkääjää, tarttumalla molemmin käsin hyökkääjän puvun etuosaan, vetämällä voimakkaasti hyökkääjää puolustajaan päin ja potkaisemalla polvipotku, hizageri chudan, oikealla jalalla.

3. Jodan uke sanbonme

Hyökkäys

Juntsuki jodan

Puolustus



Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin vasemmalle puolelle, vasemman jalan pysyessä paikoillaan vasemman puoleiseen nozukkomi –asentoon. Samanaikaisesti väistön kanssa lyödään nagashitsuki jodan vasemmalla kädellä.

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

4. Jodan uke yohonme

Hyökkäys

Juntsuki jodan

Puolustus

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 chiko-dachiksi ja vasemmalla kädellä lyödään uraken chudan.

Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisessa zenkutsu-dachi –asennossa lyömällä oikean käden haitotsuki chudan.

Maegeri uke

1. Chudan maegeri uke ipponme

Hyökkäys

Hidari hamni gamae. Maegeri chudan.

Puolustus

Hidari hamni gamae.

Hyökkäyslinjalta väistetään paikallaan puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle. Samanaikaisesti potkua torjutaan teisho gedanbarai –torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.



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

2. Chudan maegeri uke nihonme

Hyökkäys

Hidari hamni gamae. Maegeri chudan.

Puolustus

Migi hamni gamae.

Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle vasemmanpuoleiseen otteluasentoon vasemman jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä vasemman käden teisho gedan- barai –torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.

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

3. Chudan maegeri uke sanbonme

Hyökkäys

Hidari hamni gamae. Surikomi maegeri chudan.

Puolustus

Hidari hamni gamae.

Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle oikeanpuoleiseen otteluasentoon oikean jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä oikean käden teisho gedan barai –torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.



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

4. Chudan maegeri uke yohonme

Hyökkäys

Hidari hamni gamae. Maegeri chudan.

Puolustus

Hidari hamni gamae.

Hyökkäyksen tullessa liu'utetaan suoraan potkua vastaan varmistamalla vasemmalla kädellä omaa suojausta ja estämällä hyökkääjän polven nosto painamalla polvea alas. Samanaikaisesti tehdään oikean käden gyakutsuki chudan.

5. Chudan maegeri uke gohonme

Hyökkäys

Hidari hamni gamae. Maegeri chudan.

Puolustus

Migi hamni gamae.

Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle torjumalla hyökkäystä oikean käden gedan barai –torjunnalla.

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



6. Chudan maegeri uke ropponme

Hyökkäys

Hidari hamni gamae. Surikomi maegeri chudan.

Puolustus

Hidari hamni gamae. Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden potkun oikealle puolelle torjumalla hyökkäystä vasemman käden gedan barai –torjunnalla.

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