



## Ohyo -kumite Puolivapaaottelu

Ohyo Kumite –pariharjoitteilla harjoitellaan vapaaottelussa sovellettavaa tekniikkaa. Olennaisinta Ohyo Kumite –tekniikoissa on oikean etäisyyden hallinta ja puolustajan liikkuminen.

Koska hyökkäysten kohteet, hyökkäyssuunta ja hyökkäystapa ovat ennalta määrättyjä on puolustajan osattava liikkua vasta hyökkäyksen alettua. Puolustajan on oltava valmiina omaan vastahyökkäykseen heti torjunnan jälkeen. Ohyo Kumite –harjoittelun tavoitteena on hallita vastaavat suoritukset ja tekniikat automatisoituneella tasolla myös vapaaottelun yhteydessä. Tasapainon hallinta, painopisteen siirto jalalta toiselle ja koko vartalon käyttäminen hyväksi suorituksissa on tärkeää.

Oleellisia hallittavia asioita Ohyo Kumite –harjoittelussa ovat myös seuraavat:

- hyökkäyksen on aina tapahduttava taisteluhengessä vaikka tekniikkasarjan lopputulos onkin ennalta tiedossa.

- valppauden on aina säilyttävä eli vastustajaa on tarkkailtava loppuun saakka.

Ohyo Kumite –pariharjoitteissa puolustaja ja hyökkääjä liikkuvat perusasennosta suoraan otteluasentoon hyökkääjän aloitteesta.

## **Ohyo Kumite 1-8**

### **Ohyo Kumite Ipponme (1.)**

H: Hidari hamni gamae

Junzuki jodan, gyakuzuki chudan, gyakuzukin palautuksen yhteydessä hyökkäjän on tultava pois tilanteesta väistäen samalla hyökkäyslinjalta, vasemman jalan ashibarai ja oikealla kädellä gyakuzuki chudan.

P: Hidari hamni gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (junzuki) tullessa puolustaja väistää askeleella taakse ja torjuu lyönnin suuntaisesti shuto uchi uken oikealla kädellä.

(Hyökkäyksen ensimmäisellä osalla, junzuki gyakuzuki, pyritään siirtämään vastustajan painopistettä takajalalle helpottamaan omaa ashibarai-gyakuzuki –jatkohyökkäystä).

### **Ohyo Kumite Nihonme (2.)**



H: Migi hamni gamae

Paikaltaan gyakuzuki jodan, surikomi ashibarai oikealla jalalla ja gyakuzuki chudan.

P: Hidari hamni gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen tullessa puolustaja torjuu lyönnin suuntaisesti paikaltaan shuto uchi uken.

(Ensimmäisellä hyökkäyksellä pyritään siirtämään vastustajan painopistettä enemmän takajalalle helpottamaan omaa surikomi ashibarai-gyakuzuki –jatko-lyönnästä).

### **Ohyo Kumite Sanbonme (3.)**

H: Hidari hamni gamae

Junzuki yodan - gyakuzuki chudan. Puolustajan vastahyökkäyksen tullessa oma hyökkäys tobikomizukin alle lyöntiä väistäen ja vastustaja kaadetaan nostamalla vasemmalla kädellä polvitaipeesta ja ohjaamalla oikealla kädellä vastustaja alas. Uken kaatuessa lyödään oikean käden uraken jodan polviasennossa.

P: Migi hamni gamae

Ensimmäisen hyökkäyksen (junzuki) tullessa puolustaja väistää askeleella taakse ja torjuu lyönnin suuntaisesti shuto uchi uken vasemmalla kädellä.

Vastahyökkäyksenä tobikomizuki yodan.

(Ensimmäisellä hyökkäyksellä, junzuki yodan-gyakuzuki chudan, on hyökättävä riittävän pitkälle, jotta uken painopistettä saadaan siirrettyä taaksepäin. Painopisteen siirryttyä taakse uken on vastahyökkäystä tehdessään ponnistettava eteenpäin. Hyökkääjän on liikuttava puolustajan vastahyökkäyksen aikana eteenpäin siten, että kaato voidaan suorittaa niin läheltä vastustajaa kuin mahdollista).

### **Ohyo Kumite Yohonme (4.)**

H: Migi hamni gamae

Askel eteen ja uraken yodan oikealla kädellä. Urakenin palautuksen aikana tartutaan vasemmalla kädellä vastustajan olkavarresta ja lyödään gyakuzuki chudan oikealla kädellä. Toinen hyökkäys aloitetaan kääntämällä rintamasuunta kohti vastustajaa, ottamalla oikealla kädellä ote vastustajan niskasta ja horjuttamalla vastustajaa vetämällä alas kohti oikean jalan hizageri chudan –potkua. Potkun jälkeen vastustajaa työnnetään edellä alas ja lyödään oikealla kädellä empizuki niskaan.

P: Migi hamni gamae



Puolustaja torjuu hyökkääjän urakenin oikan käden empiuke –torjunnalla.

(Hyökkääjän toisella hyökkäysosalla on painopisteen pysyttävä alhaalla polvipotkun aikana ja empizukissa huomioitava etujalalla alavartalon suojaus).

## **Ohyo Kumite Gohonme (5.)**

H: Hidari hamni gamae

Askel gyakuzuki chudan, surikomi maegeri chudan.

P: Hidari hamni gamae

Hyökkääjän gyakuzuki torjutaan hyökkäyksen suuntaisella uchi ukella väistämällä hyökkäystä askeleella taakse ja surikomi maegeri väistetään askeleella puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle ja varmistamalla väistö hyökkäyksen suuntaisella vasemman käden teisho gedanbarai – torjunnalla. Puolustajan vastahyökkäyksenä oikean käden haitozuki chudan otteluasennosta ja uraken yodan jolloin oikea jalka siirtyy vasemman viereen lyönnin hetkellä. Vastahyökkäystä jatketaan tarttumalla vasemmalla kädellä vastustajaa olkapäästä ja laskeutumalla alas oikean polven varaan siirtäen vastustajan painopisteettä taakse. Vastustaja kaadetaan kiertämällä vasemmalle pois kaadon suunnasta puolustajan vasenta polvea ja nostamalla oikealla kädellä hyökkääjän oikean jalan polvitaipeesta; oikean käden nosto jatketaan shuto –lyöntinä vastustajan kasvoihin.

## **Ohyo Kumite Ropponme (6.)**

H: Hidari hamni gamae

Surikomi maegeri chudan, gyakuzuki jodan, surikomi ashibarai, mawashigeri jodan.

Hyökkäys aloitetaan kiinnittämällä vastustajan huomio chudan –korkeuteen ja jatkamalla välittömästi hyökkäystä siirtämällä vastustajan painopistettä taakse pitkällä jodan gyakuzukilla. Gyakuzukin palautuksen kanssa samanaikaisesti pyyhkäistään vasemmalla jalalla puolustajan etujalkaa vastustajan tasapainon horjuttamiseksi/rintamasuunnan kääntämiseksi. Hyökkäystä jatketaan oikean jalan jodan mawashigerilla.

P: Hidari hamni gamae

Ensimmäinen hyökkäys (surikomi maegeri chudan) väistetään askeleella taakse ilman torjuntaa; toinen hyökkäys (gyakuzuki yodan) torjutaan lyönnin suuntaisella oikean käden shuto uchi ukella.

## **Ohyo Kumite Nanahonme (7.)**

H: Hidari hamni gamae



Hyökkääjä hyökkää kaksi peräkkäistä jodan tobikomizukia. Puolustajan hyökätessä vastahyökkäyksensä (maegeri chudan) väistetään potku paikoiltaan hyökkääjästä nähden potkun vasemmalle puolelle ja varmistetaan väistö potkun suuntaisella vasemman käden teisho gedan baraillla ja oikean käden chudan gyakuzukilla (vrt. maegeri uke ipponme). Gyakuzukin palautuksen jälkeen aloitetaan toinen hyökkäys kaatamalla vastustaja vetäen oikealla kädellä vastustajan oikeasta olkapäästä ja painamalla saman aikaisesti oikean jalan sisäsyrtjällä vastustajan oikean jalan polvitaipeseen.

Ukea seurataan kaadon aikana alas ja lyödään vasemmalla kädellä gyakuzuki yodan.

P: Hidari hamni gamae

Tobikomizukit torjutaan vasemmalla kädellä lyöntien suuntaisina shuto uchi ukena liu'uttaen välimatka huomioiden taakse jonka jälkeen oma vastahyökkäys maegeri chudan.

## **Ohyo Kumite Happonme (8.)**

H: Migi hamni gamae

Hyökkääjä hyökkää surikomi ashibaraillla ja jatkaa hyökkäystä takajalan ashibaraillla, josta oikean jalan ushirogeri chudan. Ushirogeria palauttaessa käännetään kohti vastustajaa, suojataan hyökkäystä oikealla kädellä siirtämällä vastustajan etummaista kättä sivulle, horjuttamalla vastustajaa oikean polven avulla ja lyömällä gyakuzuki chudan.

P: Hidari hamni gamae

Pyyhkäisyt väistetään askeleilla taakse.