



## Paritekniikat – Sanbon kumite

**Sanbon 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.

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

- paritekniikat alkavat joi asennosta, jonka jälkeen hyökkääjä astuu askeleen taaksepäin ja suorittaa zenkutsu dachi asennosta zukiin (junzuki asento). Tärkeää on, että ajoitus tekniikoissa on yksi
- kolme (3) ensimmäistä Sanbon kumitea (soto uke, uchi uke ja jodan uke 1) tehdään suljetusta asennosta ja kolme (3) seuraavaa (jodan uke 2-4) avoimessa asennossa
- puolustaja ei ota ylimääräisiä askeleita. Torjunta/vastahyökkäys pyritään tekemään väistön kanssa samanaikaisesti väistäen hyökkäyslinjalta viimeisellä hetkellä
- säilytetään katsekontakti vastustajaan
- pyörähtämistä (puolustaja) vältetään. Askeleet otetaan suoraan taaksepäin lyhintä mahdollista reittiä
- pyritään pitämään asennoissa kantapäät maassa (Perustekniikan omaisesti).
- takakäsi pidetään higitessä
- ns. lopetuslyönnit palautetaan – ei jätetä eteen
- paritekniikat tulisi harjoitella molemmin puolin

### Sanbon Kumite soto uke

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla zenkutsu dachi ja zuki, jonka jälkeen kolme kertaa junzuki chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden soto uke kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa). On muistettava astua suoraan taakse.  Hyökkäyslinjalta väistetään lyhyellä liu'utuksella takaviistoon lyönnin vasemmalle puolelle rintamasuunnan pysyessä kohti hyökkääjää. Samalla torjutaan kolmannen kerran 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 voi 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 lyönnissä.



## Sanbon Kumite uchi uke

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla zenkutsu dachi ja zuki, jonka jälkeen kolme kertaa junzuki chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden uchi uke kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa).  Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse shiko 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 shiko dachi -asennossa kohti hyökkääjää. Chudan uke 2. empissä higitekäsi on higitessä, ei vahvistamassa hyökkäystä.

## Sanbon Kumite Jodan No 1

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen kolme kertaa junzuki jodan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden jodan uke kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa). Jodan uke torjunta säilyttää kontaktin hyökkääjän käteen (muista ranne suorana).  Hyökkäyslinjalta väistetään puolustajasta nähden lyönnin oikealle puolelle liikkumalla taakse shiko dachi -asentoon ja oikean jalan pysyessä paikoillaan (pyritään pitämään paikallaan, mutta jalan liikkeeseen vaikuttaa parin mittasuhteet toisiinsa nähden). 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 kyynärpäällyönti, mae empi uchi chudan.

## Sanbon Kumite Jodan No 2

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen kolme kertaa junzuki jodan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden jodan uke kaksi kertaa (paritekniikassa 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. (ei vyökoemuoto: vasen käsi voi ottaa myös kiinni hyök. oikean käden olkavarresta hizageria suorittaessa, mikäli väistössä etäisyys on kasvanut liian suureksi = puolustaja joutuu kurottautumaan vastustajaan, mikä rikkoo pystylinjan)



## Sanbon Kumite Jodan No 3

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen kolme kertaa junzuki jodan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden jodan uke kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa). Jodan uke torjunta säilyttää kontaktin hyökkääjän käteen (muista ranne suorana).  Hyökkäyslinjalta väistetään lyönnin vasemmalle puolelle ja lyödään tobikomi-nagashizuki jodan vasemmalla kädellä (lyönti voi osua vastustajan olkavarren kautta). Tobikomi-nagashizuki palautetaan ennen potkua eli saman aikaisesti myös etujalan siirrolla korjataan tulevan mawashigerin etäisyyttä vastustajaan nähden sekä vaihdetaan suojaavaa kättä (oikea), joka koskettaa kevyesti hyökkääjään kättä.
Hyökkääjä liutus taakse hanmigamae dachiin (oikea jalka edessä)	Vastahyökkäystä jatketaan oikean jalan kiertopotkulla, mawashigeri chudan; jalka palautetaan potkun jälkeen taakse.

## Sanbon Kumite Jodan No 4

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla zenkutsu dachi ja zuki (chudan), jonka jälkeen kolme kertaa junzuki jodan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse zenkutsu dachi ja etukäden jodan uke kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa). Jodan uke torjunta säilyttää kontaktin hyökkääjän käteen (muista ranne suorana).  Hyökkäyslinjalta väistetään kokutsu dachi -asentoon torjumalla vasemman käden käsivarrella empi uke -torjunnalla hyökkäys oikealle yläviistoon ollen hyökkäyslinjalta sivussa. Vastahyökkäys aloitetaan välittömästi väistön ja torjunnan jälkeen, jolloin asento muuttuu vasemman puoleiseksi shiko dachiksi ja vasemmalla kädellä lyödään uraken chudan.
Hyökkääjä liutus taakse hanmigamae dachiin (oikea jalka edessä)	Vastahyökkäystä jatketaan edelleen vasemman puoleisessa zenkutsu dachi -asennossa lyömällä oikean käden haitozuki chudan (käsi voi olla koukussa). Puolustajan tulee olla hyökkääjään nähden ulkopuolella lähellä vastustajaa.  (Ensimmäinen torjunta tehdään niin ylös, että käden alta näkee vastustajan. Uraken palautetaan, mutta haito jätetään vastustajan chudaniin. Hyökkäyslinja puolustajalla pysyy koko ajan hyökkääjän suuntaisena.)



## Sanbon Kumite Maegeri uke

Jokaista sanbon kumitea suoritettaessa on muistettava seuraavat asiat:

- paritekniikat alkavat joi asennosta, jonka jälkeen hyökkääjä astuu askeleen oikealla jalalla taaksepäin ja ottaa hanmi gamae asennon. Tärkeää on, että ajoitus tekniikoissa on yksi Puolustaja jää hyökkääjän liikkeessä taaksepäin paikallaan joi-asentoon, kuten sanbon kumiteissa.
- säilytetään katsekontakti vastustajaan.
- pyörähtämistä (puolustaja) vältetään. Askeleet otetaan taaksepäin lyhintä mahdollista reittiä.
- 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.
- torjunnan jälkeen vastahyökkäyksen aikana pidetään etukädellä käsikontrolli vastustajan etukäteen.
- suoritetaan molemmin puolin

## Sanbon Kumite Maegeri (chudan uke) No 1

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen kolme kertaa maegeri chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse hanmi gamae, jonka jälkeen askel taakse yhden kerran (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa). HUOM! puolustaja pysyy paikallaan hyökkääjän ottaessa askeleen taakse.
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin	Hyökkäyslinjalta väistetään hyökkääjästä nähden potkun oikealle puolelle kolmannen potkun tullessa; samanaikaisesti potku torjutaan/ väistetään sukui uke -torjunnalla. Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti (vartalo voi myös hieman taipua potkun suunnassa).
	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.

## Sanbon Kumite Maegeri (chudan uke) No 2

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen kolme kertaa maegeri chudan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse hanmi gamae, jonka jälkeen askel taakse kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa).
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin	Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse hyökkääjästä nähden potkun oikealle puolelle kolmannen potkun tullessa; samanaikaisesti potku torjutaan/ väistetään sukui uke -torjunnalla (vartalo voi myös saattaa potkua kallistumalla taaksepäin). Torjuntaliike viedään potkunsuuntaisesti, pyyhkäisymäisesti, mahdollisimman pitkälle hyökkäyslinjan suuntaisesti.
	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.



## Sanbon Kumite Maegeri (chudan uke) No 3

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen kaksi kertaa maegeri chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse hanmi gamae, jonka jälkeen askel taakse kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa).
Kolmas potku on surikomi maegeri chudan	Hyökkäyslinjalta väistetään askeleella taakse puolustajasta nähden potkun vasemmalle puolelle oikeanpuoleiseen otteluasentoon oikean jalan pysyessä lähes paikoillaan ja torjumalla hyökkäystä oikean käden sukui uke -torjunnalla. Torjuntaliike viedään 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 kyynärvarrella.

## Sanbon Kumite Maegeri (chudan uke) No 4

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen kolme kertaa maegeri chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse hanmi gamae, jonka jälkeen askel taakse yhden kerran (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) ja samalla ohjaamalla hyökkääjän potku sivuun. Samanaikaisesti tehdään oikean käden gyakuzuki chudan. Puolustajan tulee olla ulkopuolella hyökkääjään nähden.

## Sanbon Kumite Maegeri (chudan uke) No 5

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen kolme kertaa maegeri chudan.	Joi asennossa oikealla jalalla askel taakse hanmi gamae, jonka jälkeen askel taakse yhden kerran (paritekniikassa ollaan avoimessa asennossa).
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae dachiin (vasen puoli edessä)	Hyökkäyslinjalta väistetään liu'uttamalla 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 kyynärvarrella.



## Sanbon Kumite Maegeri (chudan uke) No 6

Hyökkäys	Puolustus
Askel taakse oikealla jalalla hanmi gamae, jonka jälkeen kaksi kertaa maegeri chudan.	Joi asennossa vasemmalla jalalla askel taakse hanmi gamae, jonka jälkeen askel taakse kaksi kertaa (paritekniikassa ollaan suljetussa asennossa).
Kolmas potku on surikomi maegeri chudan	Hyökkäyslinjalta väistetään liu'uttamalla hyökkääjästä nähden potkun vasemmalle puolelle torjumalla hyökkäystä vasemman käden gedan barai - torjunnalla.
Hyökkääjä pyörähtää selän kautta hanmi gamae 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.