



Ohyo Gumite

Ipponme

Tori: Venstre kampstilling. Gå et skritt frem og slå kombinasjon høyre jodan og venstre chudan. Følg opp med ny kombinasjon med feiing fra bakre fot og chudan gyakuzuki med kiai.

Uke: Venstre kampstilling. Gå et skritt tilbake og blokker jodan.

Nihonme

Tori: Høyre kampstilling. Gli frem med kombinasjon jodan gyakuzuki, hook og chudan gyakuzuki med kiai.

Uke: Venstre kampstilling. Legg vekt på bakre fot og blokker jodan.

Sanbonme

Tori: Venstre kampstilling. Gå frem og slå kombinasjon jodan chudan. Gli frem i shikodachi med venstre hånd under uke sitt kne og høyre arm foran kroppen. Vipp uke rundt og slå jodan uraken med kiai.

Uke: Høyre kampstilling. Gå tilbake til venstre kampstilling. Gli frem med tobikomizuki. Lås armen utstrakt i slaget.

Yonhonme

Tori: Høyre kampstilling. Gå frem med venstre fot samtidig som slår jodan uraken med høyre arm. Skift til venstre stilling og grip ukes skulder med venstre hånd. Slå chudan gyakuzuki. Grip ukes andre skulder med høyre hånd. Trekk uke ned samtidig som sparker høyre hiza geri. Slå empi uchi mot nakke med kiai. Ingen kontakt på empi uchi.

Uke: Høyre kampstilling. Gli litt tilbake mot venstre og blokker høyre jodan nagashi soto uke.

Gohonme

Tori: Venstre kampstilling. Gå tilbake til høyre stilling, vri kropp og blokker chudan uchi uke. Gå tilbake og blokker sukui uke. Slå høyre chudan haito, reis opp i kropp og slå høyre jodan uraken, grip med venstre hånd ukes skulder og sitt ned samtidig som slår haishu uchi mot kneet og trekker uke bakover. Tori flytter venstre fot når uke faller og avslutter med jodan shuto uke med kiai.

Uke: Venstre kampstilling. Gå frem og slå venstre chudan gyakuzuki og spark surikomi chudan maegeri når arm trekkes tilbake.

Ropponme

Tori: Venstre kampstilling. Chudan surikomi maegeri, lang jodan gyakuzuki, hook med fremste fot og avslutt med chudan mawashigeri med kiai.

Uke: Venstre kampstilling. Gå tilbake uten å skifte guard. Legg vekt på bakre fot og blokker jodan.

Nanahonme

Tori: Venstre kampstilling. Gli frem tobikomizuki, gli frem tobikomizuki, sukui uke, chudan gyakuzuki, gli bak uke samtidig som griper ukes skulder med høyre hånd, trekk uke ned bakover samtidig som trækker ned med innside av fot i på baksiden av ukes høyre kne. Chudan gyakuzuki med kiai.

Uke: Venstre kampstilling. Gli bak og blokker jodan med høyre hånd, gli bak og blokker jodan med høyre hånd, chudan maegeri.

Happonme

Tori: Høyre kampstilling. Surikomi ashibarai, ashibarai, chudan ushirogeri, åpne opp ukes guard med høyre hånd og slå chudan gyakuzuki med kiai.

Uke: Venstre kampstilling, høyre kampstilling, venstre kampstilling.



Kihon Gumite

Ipponme

Uke: Høyre stilling Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Gli frem chudan gyakuzuki, låser slag ute.

Tori: Høyre stilling. Gli tilbake mot venstre og blokker jodan migi nagashi soto uke. Trakk tilbake mot venstre med venstre fot, vri rundt og unngå slag samtidig som slår hidari chudan ura zuki med kiai.

Nihonme

Uke: Høyre stilling Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Surikomi chudan sokuto.

Tori: Høyre stilling. Gli tilbake mot venstre og blokker jodan nagashi soto uke. Trakk tilbake mot venstre med venstre fot, vri rundt og blokker chudan nagashi gedan barai. Gli frem og slå høyre haito og venstre teisho samtidig med kiai. Høyre øverst.

Sanbonme

Uke: Høyre stilling Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Trekk høyre fot litt inn og spark hidari chudan hiza geri.

Tori: Høyre stilling. Gli tilbake mot venstre og blokker jodan nagashi soto uke. Senk høyre arm ned, gli frem og slå chudan migi tateken samtidig som slår venstre arm på innsiden av angripende kne med kiai.

Yonhonme

Uke: Venstre stilling. Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Gli frem jodan gyakuzuki, låser slag ute.

Tori: Høyre kampstilling. Gli litt tilbake mot venstre og blokker høyre jodan nagashi soto uke. Trakk bakover mot venstre og blokker jodan med venstre hånd. Slå i armhulen til tori med migi nakadaka ippon ken tateken samtidig som venstre hånd setter press på toris overarm med kiai.

Gohonme

Uke: Venstre stilling. Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Gli frem chudan gyakuzuki, låser slag ute

Tori: Høyre stilling. Gli litt tilbake mot venstre og blokker høyre jodan nagashi soto uke. Flytt venstre fot til siden og blokker chudan nagashi shuto uke og grip umiddelbart toris hånd med venstre hånd. Gli frem og slå jodan haito uchi, gli frem og slå chudan empi uchi. Legg høyre hånd over toris arm, vri rundt og kast. Avslutt med jodan shuto uchi med kiai.

Ropponme

Uke: Venstre stilling. Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Surikomi chudan sokuto. Gli frem jodan gyakuzuki, lås arm ute.

Tori: Høyre stilling. Gli tilbake mot venstre og blokker jodan nagashi soto uke. Trakk tilbake mot venstre med venstre fot, vri rundt og blokker chudan nagashi gedan barai. Trakk tilbake mot venstre med venstre fot, vri rundt og unngå slag samtidig som slår jodan ura zuki med kiai.

Nanahonme

Uke: Venstre stilling. Gli frem tobikomizuki, låser slag ute. Trekk fremste fot litt inn og spark jodan mawashigeri.

Tori: Høyre stilling. Gli tilbake mot venstre og blokker jodan nagashi soto uke. Slå høyre nagashi shuto uchi mot høyre brystmuskel med kiai. Venstre arm ligger litt ut fra kroppen og dekker chudan.

Happonme

Uke: Høyre stilling Gli frem chudan tobikomizuki, låser slag ute. Gli frem jodan gyakuzuki, låser slag ute.

Tori: Høyre stilling. Forflytt litt tilbake mot høyre og blokker chudan nagashi uchi uke. Flytt venstre fot bak mot venstre og blokker i halvbue jodan ude ukemed vekten på venstre fot. Flytt høyre fot inn mot venstre og slå gedan nagashizuki mot låret. Gli frem og slå empi uchi. Lås toris arm med begge hender og press toris kne ut med eget kne.

Kyuhonme

Uke: Høyre stilling Gli frem chudan tobikomizuki, låser slag ute. Gli frem chudan gyakuzuki mot overarm, låser slag ute.

Tori: Høyre stilling. Forflytt litt tilbake mot høyre og blokker chudan nagashi uchi uke. Flytt venstre fot over mot venstre, roter rundt og blokker migi chudan haishu uke samtidig som slår hidari jodan ura zuki med kiai.

Jipponme

Uke: Høyre stilling Gli frem jodan tobikomizuki, låser slag ute. Gli frem jodan gyakuzuki mot overarm, låser slag ute.

Tori: Høyre stilling. Forflytt litt tilbake mot høyre og blokker nagashi uke underifra og opp. Skritt ut med venstre fot og forflytt frem med høyre fot og dukk under slaget samtidig som blokker jodan nagashi uke med åpen hånd og griper rundt toris høyre underarm med venstre hånd. Grip gi med høyre hånd og slå kort ude uchi. Flytt ut til høyre med fremste fot og trekk uke med, slå gedan haito uchi. Vri rund og kast.