

Sentrum Karateklubb

SANBON GUMITE



Sanbon Gumite

Formålet med sanbon gumite er å forstå og øve inn de grunnleggende teknikkene for forsvar og angrep. Dette krever at du lærer og trener inn nøyaktige slag, spark og blokkeringer, og at du trener de grunnleggende bein- og fotbevegelsene.

Sanbon gumite betyr trestegs kamp. Hver sanbon gumite blir utført ved at du forsvarer deg mot tre angrep, enten slag eller spark, og så kontra-angriper etter siste angrep.

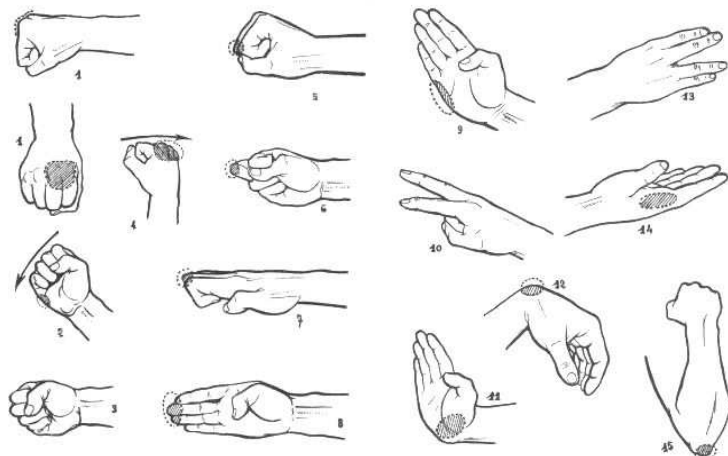
Ved trening av sanbon gumite skal du lære:

- å kontra-angripe kraftfullt ved hjelp av grunnteknikker.
- sammenhengen mellom blokkeringer og de avgjørende teknikkene ved å bruke korrekt *maai*, dvs. den avstand et angrep kan utføres på, og hvor en blokkering kan bli til et avgjørende kontra-angrep.
- oppbygge dømmekraft til å øyeblikkelig kontra-angripe ved å bruke den riktige teknikken med hensyn til avstand og stilling i blokkeringsøyeblikket.
- å mestre timingen i blokkeringene. Klare å gjennomskue motstanderens bevegelser, slik at du kan vente til siste øyeblikk, og så blokkere hurtig og skarpt.
- å utnytte de forskjellige stillingene under utføringen av blokkeringene.

Vi har totalt tolv forskjellige sanbon gumite, seks med forsvar mot slag og seks med forsvar mot spark.

Alle sanbon gumite begynner med at uke (angriper) og tori (forsvarer) stiller seg opp vendt mot hverandre, hilser og inntar shizentai hachiji dachi.

Oversikt over arm/hånd



- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Seiken | 9. Shuto |
| 2. Tettsui | 10. Nihon nukite |
| 3. Tateken | 11. Teisho (shootei) |
| 4. Uraken | 12. Koken |
| 5. Hanken | 13. Nihon nukite |
| 6. Nakadaka ipponken | 14. Haito |
| 7. Hiraken | 15. Empi |
| 8. Nukite | |

Sanbon gumite med slag

Soto uke

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angiper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi chudan soto uke.
3. Uke går frem og angiper hidari chudan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsudachi og blokkerer hidari soto uke.
4. Uke går frem og angiper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi soto uke.
5. Tori griper armen til uke og trekker uke mot seg og ned på skrått til høyre. Sparker chudan maegeri med fremste fot. Slår deretter hidari chudan gyakuzuki med kiai.
6. Adskillelse til migi hanmi gamae

Uchi uke

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angiper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi chudan uchi uke.
3. Uke går frem og angiper hidari chudan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsudachi og blokkerer hidari uchi uke.
4. Uke går frem og angiper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi shikodachi og blokkerer migi uchi uke.
5. Tori glir frem i shikodachi samtidig som det angripes med migi empi uchi og kiai.
6. Adskillelse til migi hanmi gamae.

Jodan Uke Ipponme

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi jodan uke.
3. Uke går frem og angiper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsudachi og blokkerer hidari jodan uke.
4. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i kort shikodachi samtidig som det blokkeres hidari jodan haishu uke og slår jodan migi ura zuki
5. Tori flytter høyre fot ut til siden og slår chudan hidari empi uchi med kiai.
6. Adskillelse til migi hanmi gamae.

Jodan Uke Nihonme

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsudachi og blokkerer hidari jodan uke.
3. Uke går frem og angiper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi jodan uke.
4. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake og ut til siden til shikodachi med vekten på bakre fot samtidig som det blokkeres hidari ude uke.
5. Tori griper med venstre hånd ermet på overarmen til uke og griper med høyre hånd rundt uke sin nakke. Trekker deretter uke til seg samtidig som migi chudan hiza geri utføres med kiai.
6. Adskillelse til hanmi gamae.

Jodan Uke Sanbonme

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsudachi og blokkerer hidari jodan uke.
3. Uke går frem og angiper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi jodan uke.
4. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake med høyre fot og slår hidari jodan nagashizuki.
5. Tori flytter venstre fot litt ut til siden og sparker chudan migi mawashigeri med kiai
6. Adskillelse til hanmi gamae.

Jodan Uke Yonhonme

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsudachi og blokkerer hidari jodan uke.
3. Uke går frem og angiper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsudachi og blokkerer migi jodan uke.
4. Uke går frem og angiper migi jodan junzuki. Tori går tilbake med høyre fot til en kort shikodachi samtidig som det blokkeres hidari jodan ude uke.
5. Tori slår hidari chudan uraken uchi.
6. Tori flytter venstre fot ut til siden til hidari gyakuzuki-stilling og slår migi chudan haito uchi med kiai.
7. Adskillelse til hanmi gamae.

Sanbon gumite med spark

Maegeri Uke Ipponme

1. Uke går tilbake til hidari hanmi gamae. Kiai
2. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake til migi hanmi gamae
3. Uke angriper hidari chudan maegeri. Tori går tilbake til hidari hanmi gamae
4. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori flytter venstre fot litt mot venstre og blokker hidari sukui uke og følger opp med chudan migi gyakuzuki og kiai.
5. Adskillelse til hanmi gamae.

Maegeri Uke Nihonme

1. Uke går tilbake til hidari hanmi gamae. Kiai
2. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake til hidari hanmi gamae
3. Uke angriper hidari chudan maegeri. Tori går tilbake til migi hanmi gamae
4. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake med høyre fot og blokker hidari sukui uke, følger opp med chudan migi gyakuzuki og kiai.
5. Adskillelse til hanmi gamae.

Maegeri Uke Sanbonme

1. Uke går tilbake til hidari hanmi gamae. Kiai
2. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake til migi hanmi gamae
3. Uke angriper hidari chudan maegeri. Tori går tilbake til hidari hanmi gamae
4. Uke angriper surikomi hidari chudan maegeri. Tori går tilbake med venstre fot og blokkerer migi sukui uke, følger opp med chudan hidari gyakuzuki og kiai.
5. Adskillelse til hanmi gamae.

Maegeri Uke Yonhonme

1. Uke går tilbake til hidari hanmi gamae. Kiai
2. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake til migi hanmi gamae
3. Uke angriper hidari chudan maegeri. Tori går tilbake til hidari hanmi gamae
4. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori sklir frem til en foroverlent kort t-ji dachi hvor bakre fot er bøyd og blokker hidari ude uke, og slår samtidig chudan migi gyakuzuki og kiai.
5. Adskillelse til hidari hanmi gamae.

Maegeri Uke Gohonme

1. Uke går tilbake til hidari hanmi gamae. Kiai
2. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake til hidari hanmi gamae
3. Uke angriper hidari chudan maegeri. Tori går tilbake til migi hanmi gamae
4. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori forflytter seg ut på skrå bakover mot venstre og samtidig blokkerer gedan barai med teisho. Følger opp med chudan hidari gyakuzuki og kiai.
5. Adskillelse til hanmi gamae.

Maegeri Uke Ropponme

1. Uke går tilbake til hidari hanmi gamae. Kiai
2. Uke angriper migi chudan maegeri. Tori går tilbake til migi hanmi gamae
3. Uke angriper hidari chudan maegeri. Tori går tilbake til hidari hanmi gamae
4. Uke angriper chudan surikomi migi hidari maegeri. Tori forflytter seg ut på skrå bakover mot høyre og samtidig blokkerer gedan barai med teisho. Følger opp med chudan migi gyakuzuki og kiai.
5. Adskillelse til hanmi gamae.

Ordliste

Gedan barai – lav blokkering

Hanmi gamae – kampstilling

Hidari – venstre

Hiza – kne

Jodan uke – blokkering oppe

Migi – høyre

Nagashizuki – slag samtidig som man unnviker ved å vri kroppen. Vekt på fremste fot.

Soto uke – blokkering utover

Sukui uke – feie blokkering innover, hvor kroppen roterer halvt rundt med blokkeringen

Uchi uke – blokkering innover

Ude – underarm

Ura zuki – slag oppover (uppercut)

