

## SAMBONGUMITE SOTO-UKE

### Anfall

HIDARI-GAMAE, 3 st. JUN-ZUKI CHUDAN

### Försvar

Backa vänster, 3 st. SOTO-UKE, vid 3:e ta tag med blockhanden (höger), MAE-GERI med samma ben (höger) följt av GYAKU-ZUKI med vänster

---

## SAMBONGUMITE UCHI-UKE

### Anfall

HIDARI-GAMAE, 3 st. JUN-ZUKI CHUDAN

### Försvar

Backa vänster, 3 st. UCHI-UKE, vid 3:e ta tag med vänster hand om handleden, slajsa in, YOKO-EMPI med höger armbåge i armhåla

---

■ Brunt (1,2,3 kyu)

## SANBONGUMITE JODAN-UKI

### Anfall

### Försvar

■ Gult  
(renraku)

IPPONME (1)

HIDARI-GAMAE, 3 st JUN-ZUKI  
JODAN

Backa vänster, 2 st JODAN-UKE, blocka med vänster bakarm (handen öppet HAISHU-UKE) samtidigt som uppercut med höger (stå åt sidan lutat lite backåt), slajsa in, EMPI med vänster armbåge (rak rygg)

■ Orange  
(kumite)

■ Gult  
(renraku)

NIHONME (2)

HIDARI-GAMAE, 3 st JUN-ZUKI  
JODAN

Backa höger, 2 st JODAN-UKE, GYAKU-ZUKI NO TSUKOMI JODAN (höger ben bakåt- långt till höger), ta tag i dräkten på motståndarens arm med vänster hand- dra nedåt, samtidigt ta tag i nacksidan med höger hand, dra motsändaren nedåt och HIZA-GERI i magen med höger knä

■ Orange  
(kumite)

■ Orange  
(renraku)

SANBONME (3)

HIDARI-GAMAE, 3 st JUN-ZUKI  
JODAN

Backa höger, 2 st JODAN-UKE, steg åt vänster sidan- NAGASHI-ZUKI med vänster mot ansiktet (attack och block), MAWASHI-GERI med höger.

■ Grönt  
(kumite)

■ Grönt  
(kumite)

YONHONME (4)

HIDARI-GAMAE, 3 st JUN-ZUKI  
JODAN

Backa höger, 2 st JODAN-UKE, kortsteg med höger bakåt lut samtidigt som vänster armbågsblock uppåt (UDE-UKE), URAKEN med utsidan av vänster knutnäven på motståndarens mage, steg med vänster ben djup ställning förbi motståndarens kropp, slå HAITO med höger insidan av knutnäven på motståndarens mage. (Armbågsblocken och 2 slag mot magen går väldigt fort)

## IPPONGUMITE JODAN

	<u>Anfall</u>	<u>Försvar</u>
■ Rött (kumite)	IPPONME (1) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN	Backa höger, vänster JODAN-UKE följt utan steg med GYAKU-ZUKI CHUDAN
	NIHONONME (2) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN	Backa höger, höger JODAN-UKE, ta tag i mots. arm, höger MAWASHI-GERI
	SANBONME (3) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN	Backa höger, block SHUTOUKE, ta tag i mots. arm med vänster, vrid armen utåt-öppnar för SHUTOUCHI (öppen hand chop) mot halsen.
(gammal)	SANBONME (3) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN, GYAKU-ZUKI CHUDAN	Backa höger, vänster SOTO-UKE, vänster block nedåt (mot gyakuzuki), ta tag i mots. dräkt, vänster EMPI-UKE i mots. hals.
	YOHONME (4) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN	Backa höger, UCHIUKE, SOKUTO FUMIKOMI HIZA, tryck bort armen, GYAKUZUKI
■ Brunt 2:a (kumite) 3:e (renraku)	GOHONME (5) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN	Backa höger, snabbt JODAN-UKE och svep med vänster ben (KOSOTOGARI) följt av GYAKU-ZUKI CHUDAN med höger.
■ Blått (kumite)	ROPPONME (6) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI JODAN	Backa höger, block JUJIUKE (korshand block), ta tag i mots. arm, MAWASHIGERI, URAMAWASHIGERI, hoppa in- OSOTOGARI (fällning) med högre ben, GYAKUZUKI

---

## IPPONGUMITE CHUDAN

	<u>Anfall</u>	<u>Försvar</u>
■ Rött (kumite)	IPPONME (1) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI CHUDAN	Backa höger, GEDAN-BARAI följt utan steg med MAE-GERI CHUDAN (höger ben)
	NIHONONME (2) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI CHUDAN	Backa vänster, höger SOTO-UKE, GYAKU-ZUKI CHUDAN
	SANBONME (3) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI CHUDAN	Backa höger, GEDAN-BARAI (v), GYAKU-ZUKI CHUDAN (h), ta tag i dräkten (h), pendulum svep OSOTOGARI), GYAKU-ZUKI (motståndaren på golvet)
	YOHONME (4) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI CHUDAN	Backa höger, vänster HIJIUKE (armbågs-block), TETSUI i magen (som sambon-gumite 4) tryck bort armen, GYAKUZUKI
	GOHONME (5) HIDARI-GAMAE, JUN-ZUKI CHUDAN	Backa höger, block nedåt med vänster (palm of hand TENOHIRAUKE), öppna och slå GYAKU-ZUKI. Sväng vänster arm innåt upp över axel, steg med höger, ta tag bakom axel med höger hand (SHIHONAGE), bryt ned. Hålla över arm ner med vänster, slå höger mot ansikte (motståndare på golvet)

## HENKAGUMITE

### Anfall

### Försvar

■ Orange IPPONME (1)  
(renraku)

■ Grönt  
(kumite)

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare).  
HIDARI HANMI GAMAE, slajda in. DASHIBARAI.  
Höger KIZAMIZUKI jodan. Ta tag i mots. arm. Dra  
mots. ur balans och svep med höger ASHIBARAI.  
GYAKU-ZUKI.

Backa höger

■ Grönt NIHONME (2)  
(renraku)

■ Blått  
(kumite)

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare).  
HIDARI HANMI GAMAE, slajda in. Steg framåt  
med höger, ta tag i motståndarens vänster gard.  
Dra hans arm nedåt, slå GYAKU-ZUKI i mot-  
ståndarens bröst. Pendulum svep (OSOTOGARI)  
med vänster ben, tryck samtidigt mot axeln med  
vänster hand. Håll upp motståndaren med höger  
och slå GYAKU-ZUKI med vänster (motståndaren  
på golvet)

Backa höger.

■ Blått SANBONME (3)  
(kumite)

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite när-  
mare). HIDARI HANMI GAMAE, slajda in. Höger  
MAEGERI chudan.  
Flytta höger foten ur linjen när mawashigeri kom-  
mer och blockera med vänster. Slå GYAKU-ZUKI.

Backa vänster.  
Backa en gång när  
maegeri kommer.  
Attack med höger  
MAWASHIGERI.

■ Blått YONHONME (4)  
(kumite)

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare).  
HIDARI HANMI GAMAE, slajda in. DASHIBARAI.

Vänster MAWASHIGERI.

Backa höger.  
Backa när  
DASHIBARAI kommer.  
Backa när MAWASHI-  
GERI kommer.

\* Attackera och försvara varannan gång med samma  
mönster- fram och tillbaka

GOHONME (5)

Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite  
närmare). HIDARI HANMI GAMAE,  
ett steg fram JUNZUKI CHUDAN.

Backa höger.  
Blockera med bakre handen  
SHOTIUCHI (neråt med hand-  
loven)- samtidigt vrid ifrån slaget.  
Ett steg fram, halsgrepp med höger  
och fälla KUBINAGE. Håll kontroll av  
mots. arm med höger arm, byt hand  
mitt i fällning. Håll med vänster nu  
och slå GYAKUZUKI med höger.

## HENKAGUMITE (forts.)

### Anfall

ROPPONME (6) Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare).  
HIDARI HANMI GAMAE, ett steg fram JONZUKI  
JODAN, GYAKUZUKI CHUDAN

NANHONME (7) Ta avstånd, stå som i ohyogumite (lite närmare).  
HIDARI HANMI GAMAE, sparka MAEGERI

### Försvar

Backa höger, block  
JODANUKE, block  
mots gyaku med  
GEDANBARAI. Kontra  
med GYAKUZUKI

Backa höger. Blocka  
mots. maegeri med  
främre MIKAZUKIGERI,  
sparka USHIRO-  
MAWASHIGERI i mots.  
rygg/huvud.

■ Brunt (1,2,3 kyu)

## SANBONGUMITE MAEGERI-UKI

### Anfall

### Försvar

■ Gult (kumite)	IPPONME (1)	HIDARI-GAMAE, 3 ST MAE-GERI	Backa vänster, 2 st HANMI-GAMAE bakåt, vid 3:e vidgas samma steg, vrid kroppen åt höger och blockera med skopande vänster underarm och slå GYAKU-ZUKI
	NIHONME (2)	HIDARI-GAMAE, 3 ST MAE-GERI	Backa höger, vänster, höger- vänster ben åt sidan, vrid kroppen, skopblock med vänster underarm och slå GYAKU-ZUKI
	SANBONME (3)	HIDARI-GAMAE, 3 ST MAE-GERI SURIKOMI	Backa vänster, 2 steg bakåt, half steg bakåt med vänster, half steg framåt med höger, skopblock med höger underarm, GYAKU-ZUKI
■ Gult (kumite)	YONHONME (4)	HIDARI-GAMAE, 3 ST MAE-GERI	Backa vänster, backa höger, framåt nedböjd EMPI-UKI (vänster arm ner på motståndarens knä), URA-ZUKI samtidigt (slå i motståndarens mage med höger hand)
■ Gult (kumite)	GOHONME (5)	HIDARI-GAMAE, 3 ST MAE-GERI	Backa höger, backa vänster, steg bak vänster, GEDAN-BARAI med höger arm, GYAKU-ZUKI
	ROPPONME (6)	HIDARI-GAMAE, 3 ST MAE-GERI SURIKOMI	Backa vänster, backa höger, YORIASHI, GEDAN-BARAI med vänster arm, GYAKU-ZUKI

■ Brunt (1,2,3 kyu)

## OHYOGUMITE

### Anfall

### Försvar

■ Gult (renraku)	IPPONME (1)	Lång avstånd. Vänster fram-släjda, JUN-ZUKI JODAN med steg, GYAKU-ZUKI CHUDAN, justera avstånd med höger fot (flytta över till vänster), svep med vänster fot, GYAKU-ZUKI CHUDAN, backa med vänster fot	Backa höger, backa ett steg med vänster- höger UCHI-UKE, get swept, backa med höger fot.
■ Orange (kumite)	NIHONME (2)	Lång avstånd. Höger fram-släjda, YORIASHI, GYAKU-ZUKI, YORIASHI, svep med HAIKOKU (undersidan av foten), GYAKU-ZUKI i ryggen, backa med höger fot	Backa höger, YORIASHI backåt och blocka med en UCHI-UKE, get swept, backa ett steg med vänster efter andra GYAKU-ZUKI
■ Orange (renraku)	SANBONME (3)	Lång avstånd. vänsterr fram-släjda, steg framåt JUN-ZUKI (höger), GYAKU-ZUKI, ducka backåt, YORIASHI i JUNZUKI NO TSOKOMI ställning, sax-fällning, URAKEN med höger (motståndaren på golvet)	Backa vänster, backa ett steg med höger, UCHI-UKE med vänster, block nedåt med vänster och kontra med ett rakt slag (vänster JUN-ZUKI NO TSOKOMI)
■ Grönt (kumite)	YOHONME (4)	Höger fram. Steg med vänster, URAKEN jodan. Tryck up armen med vänster hand, slå GYAKU-ZUKI i revbenen. Ta tag i collar runt nacken med höger och tag i armen med vänster, dra ner + HIZAGIRI, slå EMPI på ryggen med höger överarm.	Backa vänster, block med armbåge upp NAGASHI-SOTOUKE
■ Blått (kumite)			

■ Brunt (1,2,3 kyu)

## OHYOGUMITE (forts)

### Anfall

■ Grönt GOHONME (5)  
(renraku)

■ Blått  
(kumite)

Vänster fram. Ett steg fram och GYAKUZUKI chudan med vänster. Surikomi MAEGERI chudan

■ Blått ROPPONME (6)  
(renraku)

■ Brunt 3:e kyu  
(kumite)

Vänster fram. SURIKOMI MAEGERI gedan, GYAKUZUKI jodan. Vänster ben långt fram i förberedelse för ASHI-BARAI, MAWASHI-GERI chudan med höger ben.

■ Blått NANHONME (7)  
(renraku)

■ Brunt 3:e kyu  
(kumite)

Vänster fram. Slice vänster KISAMI-ZUKI Yodan. Sillice igen v. KISAMI-ZUKI yodan. Vänster skopblock MAEGERI-UKI. Slå höger GYAKUZUKI. Ta tag i motst. krage med höger hand och sätt höger fot i motst. knäveck. Hoppa eller flytta runt motst. Tryck mot knät, dra kragen och fälla. Lås motståndarens (på marken) arm med ditt knä och GYAKUZUKI mot ansiktet.

■ Blått HAPPONME (8)  
(kumite)

■ Brunt 2:e kyu  
(kumite)

Höger fram. Surikomi ASHIBARAI, DASHIBARAI, USHIROGERI (höger ben). Tryck bort mots. guard med höger hand och slå GYAKUZUKI.

### Försvar

Backa höger. Steg bak, blockera UCHI-UKI med höger. Blockera motståndarens maegeri med en vänster skop-block MAEGERIUKI. Höger HAITO i magen, litet steg fram med höger, höger URAKEN mot motståndarens huvud. Ta tag i motst. krage med vänster. HAITO in i motst. knäveck. Vänster ben bak, vrid kroppen åt vänster, dra ner på kragen och uppåt på motst. knä för att fälla motst. Nu har du höger knät på golvet och gör höger SHOTUCHI i motst. ansikte

Backa höger (vänster fram). Backa igen när maegeri kommer mot underlivet. Blockera (motståndarens gyaku) med höger UCHI-UKI

Backa höger (vänster fram). Avvärja med bakre hand 2 ggr. Sparka höger MAEGERI chudan.

Backa höger (vänster fram). Backa igen för att komma undan svepet. Backa en gång till och stå kvar.

# KIHONGUMITE

## Anfall

## Försvar

■ Brunt  
3:e kyu  
(kumite)

**IPPONME (1)**

Lång avstånd. Höger fram-släjda, YORIASHI, JUNZUKI JODAN, GYAKU-ZUKI CHUDAN.

Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. YORIASHI åt sidan och blockera med höger NAGASHI-SOTOUKE (armbåge upp). Vrid kroppen, skydda underlivet med benen och blockera NAGASHI-GEDANBARAI med höger, och samtidigt slå uppercut i magen med vänster URAZUKI-IPPONKEN.

■ Brunt  
3:e kyu  
(kumite)

**NIHONME (2)**

Lång avstånd. Höger fram-släjda, YORIASHI, JUNZUKI JODAN, SOKUTO CHUDAN med höger ben.

Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. YORIASHI åt sidan och blockera med höger NAGASHI-SOTOUKE (armbåge upp). Blockera motståndarens sokuto med höger GEDANBARAI. Höger ben mot motståndarens ben, flytta vänster ben bakåt. Höger HAITO och vänster SHUTO (ball of hand) samtidigt i motståndarens rygg.

■ Brunt  
2:a kyu  
(kumite)

**SANBONME (3)**

Lång avstånd. Höger fram-släjda, YORIASHI, JUNZUKI JODAN, Backa lite för att sparka vänster maegeri.

Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. YORIASHI åt sidan och blockera med höger NAGASHI-SOTOUKE (armbåge upp). Så snart mots. börja backa för sparken, slå (TATEZUKI - tummen upp) mot solar plexus, samtidigt vänster slag mot knäets insida.

■ Brunt  
2:a kyu  
(kumite)

**YOHONME (4)**

Lång avstånd. Vänster fram-släjda, YORIASHI, JUNZUKI JODAN, GYAKUZUKI JODAN

Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. YORIASHI åt sidan och blockera med höger NAGASHI-SOTOUKE (armbåge upp). När gyakuzuki jodan kommer luta bakå- blockera med vänster arm och handflatan öppen. Vrid kroppen ordentligt till höger vid denna block. Kliv in mot motst. och slå TATEZUKI i mots. armhålla plus slag i axeln med vänster.

■ Brunt  
1:a kyu  
(kumite)

**GOHONME (5)**

Lång avstånd. Vänster fram-släjda, YORIASHI, JUNZUKI JODAN, GYAKUZUKI CHUDAN

Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda in slaget. YORIASHI åt sidan och blockera med höger NAGASHI-SOTOUKE. Dra bakåt lite och block höger NAGASHI OTOSHIUKE (neråt block). Höger IPPONKEN i mots. näsa (håll samtidigt i mots. hand). Höger YOKO EMPI. Mots handflata uppåt, bryt vid armbågsleden, flytta vänster fot och fälla med KOTEGAESHI. Kontrollera mots. med knä och hand, slå SHUTOUCHI.

## KIHONGUMITE (forts.)

■ Brunt  
1:a kyu  
(kumite)

### ROPPONME (6)

Lång avstånd. Vänster fram-släjda,  
YORIASHI, JUNZUKI JODAN,  
SOKUTO CHUDAN, GYAKUZUKI  
JODAN

Backa vänster, flytta höger arm för att bjuda  
in slaget. YORIASHI åt sidan och blockera  
med höger NAGASHI-SOTOUKE. Blocka  
mots. spark med höger GEDANBARAI (som  
nr. 2). Vrid till höger, block höger HAISHU  
NAGASHI SOTOUKE, vänster URAZUKI  
chudan i revbenen. (block och slag samtidigt  
som i, typ, sambongumite jodanuke 1)

## MACHITE NO KATA

### Anfall

### Försvar

#### IPPONME (1)

Vänster fram. Slå med vänster  
KIZAMIZUKI jodan

Börja med backa vänster.  
När slaget kommer- blocka med vänster  
backsidan av handen (som i Sanbongumite  
Jodanuki Ipponme). Vrid kroppen taisabaki  
och höger Nacka-Dacka uppercut (Urazuki) i  
revbenen. Tryck höger knät i mots. knäveck.  
Håll i mots. arm och tryck ner (shotuki) vid  
axeln.

#### NIHONME (2)

Vänster fram. Slå med vänster  
KIZAMIZUKI chudan

Börja med backa vänster.  
Blockera medvänster- öppen hand med  
handflatan utåt. URAKEN jodan. Höger  
knä in i motst. knäveck. Höger hand pressar  
mots. rygg (svanken) och vänster sput hand  
(eller stryp tag) trycker mots. hals.

#### SANBONME (3)

Vänster fram. Sparka höger  
maegeri

Börja med backa vänster.  
Vrid lite ur linjen och ta tag i mots. ben  
(sparken) med hanflatan vänd utåt. Nacka  
dacka uppercut i hakan.

## KIHON NO GATA

### Anfall

### Försvar

IPPONME (1) Höger fram. KIZAMIZUKI chudan

Backa vänster.  
Blockera som i yohonme nedan. ställning blir exakt samma som slutet på Kihongumite Ipponme (knutna näve), vänster uppercut (urazuki) i revben. Ta tag i mots. arm med vänster, vrid runt (ansikte mot ansikte). Höger knä i mots. knäveck. Tryck mot mots. axel med din höger hand.

NIHONME (2) Höger fram. KIZAMIZUKI jodan

Backa vänster.  
Samma ställning som ovan, fast block upp med öppen höger hand (som i kihongumite 2- NAGASHI-SOTOUKE), vänster uppercut (nacka-dacka) i revben. Steg fram och tryck höger knä mot mots. knä (mots. har ryggen mot dig), samtidigt slå vänster nacka dacka igen i samma stället på revbenen. Byt händer... alltså, pressa vänster hand mot mots. axel och höger URAZUKI i mots. revben. Tryck hårdare mot mots. knä för att trycka bort honom/henne.

SANBONME (3) Höger fram. KIZAMIZUKI chudan

Backa vänster.  
Blocka höger "paint the fence", vänster uppercut i revben. Ställning liknar slutet på Kihongumite Ipponme.  
Tryck höger ben i mots. framre knäveck.  
Vänster hand på mots. rygg, höger hand på mots. hakan. Tryck rygg och knä mot höger, tryck hakan mot vänster.

YOHONME (4) Höger fram. KIZAMIZUKI chudan

Backa vänster.  
Blockera väldigt likt övan (sanbonme) men ställning blir exakt samma som slutet på Kihongumite Ipponme (knutna näve).  
Ta tag i mots. arm och dra den åt vänster med öppen hand (handflatan utåt). Snabbt vändning med empi in i mots. hals.  
Ta tag i mots. nacke med höger hand- dra ner och vrid mots. arm rakt uppåt (mots. huvud hamnar nära din rumpa).