

## Beskrivningar partekniker

### Ippongumite Jodan

1. Jodanuke, gyakuzuki.
2. Gyakujodanuke, mawashigeri.
3. Shutouke, shutouchi.
4. Uchiuke, sokuto, shutoosae, gyakuzuki.
5. Jodanuke, kosotogari, gyakuzuki.
6. Jujiuke, mawashigeri, ushiromawashigeri, osotogari, gyakuzuki.
7. Uchiuke, uraken, kosotogari, gyakuzuki.

### Ippongumite Chudan

1. Gedanbarai, maegeri.
2. Sotouke, gyakuzuki (migi)
3. Gedanbarai, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki.
4. Hijiuke, tetsui, shotoosae, gyakuzuki.
5. Tenohirauke, gyakuzuki, shihonage.
6. Ashiuchimawashiuke, sokuto, gyakuzuki.
7. Otoshiuke, uraken, kotenage

### Henkagumite

1. Ashibarai, kizamizuki jodan, kosotogari, gyakuzuki.
2. Shotoosae, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki.
3. Maegeri, haishuuke, gyakuzuki.
4. Ashibarai, mawashigeri.
5. Shoteiuchi, kubinage, gyakuzuki.
6. Jodanuke, gedanbarai, gyakuzuki.
7. Mikazukigeri, uchiromawashigeri.

### Sanbongumite Jodan Uke

1. Jodanuke, jodanuke, haishu uke, empi.
2. Jodanuke, jodanuke, sidestep gyakuzuki no tsukomi jodan, hizageri.
3. Jodanuke, jodanuke, nagashizuki, mawashigeri.
4. Jodanuke, jodanuke, ude uke, uraken, haito.

### Sanbongumite Maegeri Uke

(endast avslutande tekniker)

1. v. sukuiuke
2. h. sukuiuke.
3. v. sukuiuke (att. surikomi maegeri).
4. v. empi uke.
5. h. gedanbarai.
6. v. gedanbarai (att. surikomi maegeri).
7. h. gedanbarai (att. i migi).

### **Ohyogumite**

1. Junzuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki.
2. Gyakuzuki, yoriashi, gyakuzuki.
3. Junzuki, gyakuzuki, blockkast mot junzuki no tsukomi, uraken.
4. Uraken, gyakuzuki, hizageri, empi.
5. Uchiuke, maegeriuke, furizuki haito, uraken, nagewasa, shotouchi.
6. Surikomi maegeri gedan, gyakuzuki jodan, ashibarai, mawashigeri.
7. Kizamizuki, kizamizuki, maegeri sukuiuke, gyakuzuki, chusoku fumikomi nagewasa, gyakuzuki.
8. Surikomi ashibarai, ashibarai, ushirogeri, gyakuzuki.
9. Maegeri gedanbarai, urazuki kubinage, hizageri jodan.
10. Yoriashi, sokuto fumikomi, kamibasami kakatogeri.

### **Kihongumite**

1. Nagashi sotouke, nagashi gedanbarai & urazuki ipponken.
2. Nagashi sotouke, gedanbarai, right haito & left shuto.
3. Nagashi sotouke, right tatezuki ipponken & left ipponken to att:s leg.
4. Nagashi sotouke, nagashi shuto uchiuke, tatezuki ipponken.
5. Nagashi sotouke, nagashi otoshiuke, ipponken, yoko empi, kotogaeshi, shutouchi.
6. Nagashi sotouke, gedanbarai, haishu nagashi sotouke & urazuki.
7. Nagashi sotouke, shutouchi & gedanbarai.
8. Nagashi uchiuke, hijiuke jodan, junzuki tsukomi gedan, yoko empi.
9. Nagashi uchiuke, haishu nagashi sotouke & urazuki.
10. Shuto nagashi uchiuke, tate empi, koken & agezuki at the same time, nagewaza.

### **Shingumite**

#### **Renrakuwaza (Attack)**

1. Kizamizuki, gyakuzuki, mawashigeri jodan
2. Uraken gyakuzuki, backstep mawashigeri chdan
3. Gyakuzuki chudan, samma ställning slag mot huvudet med fram hand, ashiabari gakozuki
4. Gyakuzuki jodan, steg fram gakazuki chudan, mawashiger chudan
5. Mawashigeri chudan, Surokomi gakazuki jodan
6. Mawashigeri chudan, uramawashigeri jodan
7. Mawashigeri chudan, Ushiromawashigeri (Spinn kick) jodan
8. Uramawashigeri jodan, mawashigeri chudan, gyakuzuki chudan
9. Gyakuzuki chudan, mawashigeri jodan fram ben, mawashigeri chudan ashabari, gakozuki
10. Uramawashigeri jodan framben, Uramawashigeri jodan bakben, snurr (360) mawashigeri jodan.

#### **Renrakuwaza (Försvar)**

1. Ner tagning med framben (osotogari)
2. Gyakuzuki chudan timing
3. Sokuto chudan timing
4. Uramawashigeri jodan timing
5. Shutouchi gyakuzuki med sidoflyttning (Denna ska göras i motsatt ställning)