



WIKF Norge

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 shotei 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 nederst i armhulen til uke 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 blokkerer jodan migi haishu uke og slår chudan ura zuki med kiai.



Nanahonme

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

Tori: Høyre stilling. Gli tilbake mot venstre og blokker jodan nagashi soto uke. Gli frem og 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 uke med 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 toris 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 miagi 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 under ifra 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 ukes høyre underarm med venstre hånd. Grip karategi med høyre hånd, gli litt frem og slå kort ude uchi. Flytt ut til høyre med fremste fot og trekk uke med, slå gedan haito uchi. Vri rund og kast.