



WIKF Norge

OHYO GUMITE

Ipponme

Tori: Venstre kampstilling. Gå et skritt frem og slå kombinasjon høyre jodan og venstre chudan. Følg opp med ny kombinasjon med feing fra bakre fot og chudan migi 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, litt bakoverlent. 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 rundt ukes nakke med høyre hånd. Trekk uke ned samtidig som sparker høyre hiza geri. Slå empi uchi mot nakke med kiai. Ingen kontakt på empi uchi. Gå tilbake til venstre kampstilling

Uke: Høyre kampstilling. Vend kroppen litt 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 harai 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 til høyre kampstilling. Legg vekt på bakre fot og blokker jodan.

Nanahonme

Tori: Venstre kampstilling. Gli frem tobikomizuki, gli frem tobikomizuki, harai uke, chudan gyakuzuki, gli bak uke samtidig som griper ukes skulder med høyre hånd, trekk uke ned bakover samtidig som trækker ned med innsiden 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, trekk venstre fot litt inn og chudan maegeri.

Happonme

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

Uke: Venstre kampstilling, høyre kampstilling, venstre kampstilling, gli litt tilbake når tori sparker ushirogeri.