



WIKF Norge

SANBON GUMITE



Sanbon gumite

Formålet med sanbon gumite er å forstå og øve inn grunnleggende teknikker for forsvar og angrep. Dette krever at du lærer og trener inn nøyaktige slag, spark og blokkeringer, og at du trener 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.
- bygge opp 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 forskjellig 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 (yoi-stilling).

Sanbon gumite med slag

Soto uke

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angriper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi chudan soto uke.
3. Uke går frem og angriper hidari chudan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsu dachi og blokkerer hidari soto uke.
4. Uke går frem og angriper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi soto uke.
5. Tori griper armen i gien til tori 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 angriper migi chudan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi chudan uchi uke.
3. Uke går frem og angriper hidari chudan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsu dachi og blokkerer hidari uchi uke.
4. Uke går frem og angriper 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 angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi jodan uke.
3. Uke går frem og angriper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsu dachi og blokkerer hidari jodan uke.
4. Uke går frem og angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i kort shikodachi samtidig som det blokkeres hidari jodan haishu uke og slår migi jodan ura zuki
5. Tori flytter høyre fot til siden slår hidari chudan 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 angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsu dachi og blokkerer hidari jodan uke.
3. Uke går frem og angriper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi jodan uke.
4. Uke går frem og angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake og ut til siden til shikodachi med vekten på bakre fot samtidig som det blokkeres hidari jodan ude uke.
5. Tori griper med venstre hånd uke sin høyre arm 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 angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsu dachi og blokkerer hidari jodan uke.
3. Uke går frem og angriper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi jodan uke.
4. Uke går frem og angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake med høyre fot og slår hidari jodan nagashizuki.
5. Tori flytter venstre fot litt til siden og sparker migi chudan mawashigeri med kiai
6. Adskillelse til hanmi gamae.

Jodan uke yonhonme

1. Uke går tilbake i hidari junzuki. Kiai
2. Uke går frem og angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake i hidari zenkutsu dachi og blokkerer hidari jodan uke.
3. Uke går frem og angriper hidari jodan junzuki. Tori går tilbake i migi zenkutsu dachi og blokkerer migi jodan uke.
4. Uke går frem og angriper migi jodan junzuki. Tori går tilbake med høyre fot til shikodachi samtidig som det blokkeres jodan hidari ude uke.
5. Tori slår hidari chudan uraken uchi.
6. Tori flytter venstre fot 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 harai uke og følger opp med migi chudan 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 harai uke, følger opp med migi chudan 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 harai 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 shikodachi og blokker hidari ude uke, samtidig som slår 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 samtidig som 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 samtidig som blokkerer gedan barai med teisho. Følger opp med chudan migi gyakuzuki og kiai.



5. Adskillelse til hanmi gamae.

Ordliste

Hanmi gamae – kampstilling

Hiza – kne

Empi – albue

Hidari – venstre

Migi – høyre

Teisho – håndroten

Ude – underarm

Soto uke – blokkering utover

Uchi uke – blokkering innover

Haishu – utside av hånd