

# SHOKO-RYU VYÖKOEVAATIMUKSET

**Shoko-Ryu kolleegio**

Lokakuu 2003

Tarkistettu versio helmikuu 2004

## Esipuhe

Shoko-ryu vyökoevaatimuksia on uudistettu kevään 2003 aikana. Uudistuksessa on pyritty selkeisiin, suoraviivaisiin ja voimakkaihin tekniikoihin. Muutoksia näkyy sekä perustekniikassa että myös katoissa, joskin eroavaisuudet aiempaan ovat kaikesta huolimatta melko pieniä.

Vyökoevihkossa on runsaasti tekniikoita eri vyöarvoille. Vyökokeisiin valmistautuessa tulee kuitenkin muistaa, että vyökoevihkossa luetellut perustekniikat – torjunnat, lyönnit, potkut, yhdistelmätekniikat, kaadot jne. – ovat vaan kokeen runko. Vyökokeen pitäjällä on mahdollisuus kysyä kokelaalta muitakin tekniikoita, sillä kokeessa on tarkoitus mitata kokelaan karatetaitoja laajalta alueelta eikä välttämättä pelkästään vyökoevihkossa lueteltujen tekniikoiden osalta. Mitä korkeammasta vyöarvosta on kyse, sitä suositeltavampia vyökoevihkon ulkopuolisten tekniikoiden lisääminen on. Katoissa suositellaan kuitenkin vyökoevihkon noudattamista.

Shoko-ryu tyyliuunnalle ominaista on käytännönläheinen ja liikunnallisestikin kehittävä tekniikka. Nopeat ja terävät lyönnit ja potkut sekä realistisen voimakkaat suoritukset kuuluvat tyyliuuntaamme. Vyökokeessa on näiden lisäksi huomioitava myös kokelaan ikä, fysiikka ja mahdolliset rajoitteet. Vyökoe ei kaikesta huolimatta ole notkeustesti, vaan tekniikat tulee suhteuttaa kokelaan fyysisiin ominaisuuksiin. Myös toiminta karaten parissa tulee huomioida koetta arvioidessa – sinisestä vyöstä alkaen on vaatimuksiin lisätty opettajana tai apuopettajana toimiminen.

Katoja on 'helpotettu' aiemmasta yhdellä pykälällä. Kata Wanshu tulee vasta vihreään vyöhön ja samaten muut katat ovat jo aiemmasta pykälää alempia. Oranssin vyön kotelailta tulee vaatia Ken Shi Ho:n suorittaminen merkittävästi keltaisen vyön kotelaita tasokkaammin. Vihreästä eteenpäin kotelaille tuleekin aina uusi kata opeteltavaksi. Koska katoja on jonkin verran muutettu, saattaa kestää jonkin aikaa, kunnes muutokset on saatu yhtenäisesti opetettua eri Shoko-Ryu seuroissa. Ei anneta tämän kuitenkaan häiritä harjoittelua.

Kun muutokset on saatu perille, Shoko-ryu katat toivon mukaan säilyvät muuttumattomina ainakin seuraavat 100 vuotta. Tätä emme kollegiossa pidä kehityksen puutteena vaan pikemminkin tasapainoisen harjoittelun mahdollistajana ja harjoittelijoiden oikeuksien puolustuksena. Muutosten opettelun ja niistä kinastelun sijasta harrastaja voi keskittyä katojen suorituksen parantamiseen.

Hyvän karateharrastuksen puolesta. Muistakaa, että vyökoevihko on vain pieni osa Shoko-Ryu karatea!

Kimmo Koski  
Puheenjohtaja,  
Shoko-Ryu kollegio

# **KIHON**

## **TORJUNNAT**

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke  
Shutouke  
Haitouke  
Udeuke  
Moroteuke  
Shuto-sotouke  
Jiju-uke  
Teishouke  
Mikazukigeriuke

## **LYÖNNIT**

Sonobazuki  
Junzuki  
Gyakuzuki  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Uraken  
Tetsui  
Shuto  
Haito  
Empi

## **POTKUT**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri  
Ushirogeri  
Uramawashigeri  
Ushiromawashigeri  
Kakatogeri  
Tobigerit  
-- maegeri  
-- mawashigeri  
-- sokutogeri  
Mikazukigeri

## **ASENNOT**

Naihanchidachi  
Zenkutsudachi  
Shikodachi  
Kibadachi  
Kokutsudachi  
Hamni kamae

# 5 KYU KELTAINEN VYÖ

## KIHON

### Lyönnit

Sonobazuki

Junzuki

Gyakuzuki

Tobikomizuki

### Potkut

Maegeri

Mawashigeri

Sokutogeri fumikomi

## RENRAKUWAZA (hamni kamae)

1. Gedanbadai - gyakuzuki

2. Sotouke - gyakuzuki

3. Uchiuke - gyakuzuki

4. Jodanuke - gyakuzuki

## KATA

Ken shi ho

# 4 KYU ORANSSI VYÖ

## KIHON

### **Torjunnat** (naihanchidachi)

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke

### **Lyönnit**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Kettejunzuki  
Kettegyakuzuki  
Tobikomizuki

### **Potkut**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri chudan  
Ushirogeri

## RENRAKUWAZA

1. Maegeri chudan -- gyakuzuki chudan
2. Tobikomizuki jodan -- gyakuzuki chudan
3. Maegeri chudan -- ushirogeri chudan -- gyakuzuki chudan

## KUMITE

1, 2, 3

## KATA

Ken shi ho

# 3 KYU VIHREÄ VYÖ

## KIHON

### **Torjunnat** (naihanchidachi)

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke  
Shutouke

### **Lyönnit**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Kettejunzuki  
Kettegyakuzuki  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Uraken

### **Potkut**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri  
Ushirogeri  
Uramawashigeri

## RENRAKUWAZA

1. Surikomi mawashigeri jodan -- gyakuzuki chudan
2. Maegeri chudan -- junzuki chudan -- gyakuzuki chudan
3. Gyakuzuki chudan -- uramawashigeri jodan
4. Gyakuzuki chudan -- nagashizuki jodan

## KUMITE

1, 2, 3, 4, 5, 6

## NAGEWAZA

1, 2

## KATA

Ken shi ho, Wanshu

## JIYU KUMITE

# 2 KYU SININEN VYÖ

## KIHON

### **Torjunnat** (naihanchidachi)

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke  
Shutouke

### **Lyönnit**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Kettejunzuki  
Kettegyakuzuki  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Uraken  
Haito

### **Potkut**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri  
Ushirogeri  
Uramawashigeri  
Ushiromawashigeri

## RENRAKUWAZA

1. Surikomimawashigeri – gyakuzuki
2. Maegeri – junzuki – gyakuzuki
3. Gyakuzuki – uramawashigeri
4. Gyakuzuki – nagashizuki
5. Surikomimawashigeri – gyakuzuki - uramawashigeri

## KUMITE

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

## NAGEWAZA

1, 2, 3, 4, 5

## KATA

Ken shi ho, Wanshu, Ananku

## JIYU KUMITE

**OPETUSKOKEMUSTA, vähintään apuopettajana harjoituksissa**

# RUSKEA VYÖ 1 KYU

## KIHON

### **Torjunnat** (naihanchidachi)

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke  
Shutouke  
Haitouke

### **Lyönnit**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Uraken  
Haito

### **Potkut**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri  
Ushirogeri  
Uramawashigeri  
Ushiromawashigeri

## RENRAKUWAZA

1. Surikomitobikomizuki jodan -- gyakuzuki chudan -- surikomisokutogeri chudan -- uraken jodan -- gyakuzuki chudan
2. Junzuki jodan -- gyakuzuki chudan -- mawashigeri jodan -- ushirogeri chudan -- uraken jodan -- gyakuzuki chudan
3. Uraken jodan -- gyakuzuki chudan -- shuto sotouke ja surikomiashibarai samanaikaisesti-- gyakuzuki chudan
4. Vyökoetilaisuudessa määrättäviä yhdistelmätekniikoita

## KUMITE

8, 9, 11, 12, 13

## NAGEWAZA

1, 2, 3, 4, 5

## KATA

Seisan, Ananku

## JIYU KUMITE

## OPETUSKOKEMUSTA



# MUSTA VYÖ 1 DAN

## KIHON

### **Torjunnat** (naihanchidachi)

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke  
Shutouke  
Haitouke

### **Lyönnit**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Kettejunzuki  
Kettegyakuzuki  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Uraken  
Haito  
Tetsui

### **Potkut**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri  
Ushirogeri  
Uramawashigeri  
Ushiromawashigeri  
Kakatogeri  
Tobimaegeri

## **RENRAKUWAZA**

1. Tobikomizuki jodan -- surikomi mawashigeri jodan -- gedanbarai -- gyakuzuki chudan
2. Gyakuzuki chudan -- surikomi uramawashigeri jodan -- gyakuzuki chudan -- surikomi ashibarai -- gyakuzuki chudan
3. Ushiromawashigeri jodan -- mawashigeri jodan -- gyakuzuki chudan -- nagashizuki jodan
4. -> vyökoetilaisuudessa määrättäviä yhdistelmätekniikoita

## **KUMITE**

10, 11, 12, 13, 14, 15

## **NAGEWAZA**

1, 2, 3, 4, 5, 6

## **KATA**

Seisan, Chinto

## **JIYU KUMITE**

## **LAAJAA OPETUSKOKEMUSTA**

# 2 DAN MUSTA VYÖ

## **KIHON**

**Torjunnat pareittain: Liikkeestä yhdistettynä väistöön ja vastatekniikkaan**

Jodanuke  
Gedanbarai  
Uchiuke  
Sotouke  
Shutouke  
Haitouke  
Jiju-uke

## **Lyönnit**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Kettejunzuki  
Kettegyakuzuki  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Uraken  
Haito  
Tetsui

## **Potkut**

Maegeri  
Mawashigeri  
Sokutogeri  
Ushirogeri  
Uramawashigeri  
Ushiromawashigeri  
Kakatogeri  
Tobimaegeri  
Tobimawashigeri

## **RENRAKUWAZA**

1. Gyakuzuki chudan – uramawashigeri jodan -- gyakuzuki chudan -- surikomiashibarai -- gyakuzuki chudan
2. Surikomitobikomizuki jodan -- surikomi kakatogeri jodan -- mawashigeri jodan -- ushiromawashigeri jodan – gyakuzuki chudan
3. Sonobamaegeri jodan – ushirogeri chudan – gyakuzuki chudan – nagashizuki jodan
4. Surikomimawashigeri jodan (kaksi kertaa ilman laskematta jalkaa alas) – gyakuzuki chudan – surikomisokuto chudan – gyakuzuki chudan
- 5.-> Vyökoetilaisuudessa määrättäviä yhdistelmätekniikoita

## **KUMITE**

9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16

## **NAGEWAZA**

2, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 13

LISÄKSI VYÖKÖKEESSA ILMOITETTAVIA PARIHARJOITTEITA

## **KATA**

Chinto, Gojushi ho. Lisäksi yksi seuraavista Wanshu, Ananku, Seisan

## **JIYU KUMITE**

## **LAAJAA OPETUSKOKEMUSTA**

# 3 DAN MUSTA VYÖ

## KIHON

**Torjunnat: Torjunnan jälkeen vapaa vastahyökkäys 1-3 tekniikalla.  
Puolustaja valitsee hyökkäyksen**

- gedanbarai --
- nagashiudeuke --
- shuto sotouke --
- jiju-uke --
- morote uchiuke --
- mikazukigeriuke --

**Lyönnit: Vastustajan hyökkäykseen joko suoraan tai torjuntaan yhdistettynä.  
Puolustaja valitsee hyökkäyksen**

- nagashizuki
- haito
- empi
- tetsui
- uraken
- shuto

**Potkut: Vastustajan hyökkäykseen joko suoraan tai torjuntaan yhdistettynä.  
Puolustaja valitsee hyökkäyksen**

- maegeri
- mawashigeri
- sokutogeri
- ushirogeri
- ushiromawashigeri
- kakatogeri
- tobigeri (vapaa)

## RENRAKUWAZA

Ilmoitetaan vyökokeissa

## KUMITE

10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

## NAGEWAZA

3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

## KATA

Gojushi ho, Bassai. Lisäksi yksi seuraavista Ananku, Seisan, Chinto

## JIYU KUMITE

## LAAJAA OPETUSKOKEMUSTA

# 4-5 DAN MUSTA VYÖ

**VYÖKOETEKNIKAT SUUNNITELLAAN TAPAUSKOHTAISESTI JA ILMOITETAAN KOKELAALLE  
HYVÄKSYTYN VYÖKOEHAKEKEMUKSEN JÄLKEEN.**

# KUMITE PARITEKNIIKAT

1.  
H: Vasen jalka edessä, junzuki jodan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, jodanuke vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla
2.  
H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, gedanbarai vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla
3.  
H: Vasen jalka edessä, gyakuzuki chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, sotouke vasemmalla -- uragen jodan vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla
4.  
H: Vasen jalka edessä, junzuki chudan oikealla  
P: Oikea jalka edessä, sotouke oikealla -- uragen jodan oikealla -- empi chudan vasemmalla
5.  
H: Vasen jalka edessä, gyakuzuki chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, sotouke vasemmalla -- tetsui jodan oikealla
6.  
H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, nagashiudeuke vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla -- nagashizuki jodan vasemmalla
7.  
H: Vasen jalka edessä, junzuki jodan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, jodanuke vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla -- surikomi ashibarai vasemmalla -- sokotogeri fumikomi oikealla -- kakatogeri jodan oikealla
8.  
H: Oikea jalka edessä, tobikomizuki jodan oikealla -- gyakuzuki chudan vasemmalla  
P: Oikea jalka edessä, sotouke oikealla -- gedanbarai oikealla ja samalla voimakas lantion kierto sekä urazuki chudan vasemmalla
9.  
H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, vetäytyminen taaksepäin ja teishouke vasemmalla -- maegeri chudan oikealla -- zuki jodan oikealla
10.  
H: Oikea jalka edessä, tobikomizuki jodan oikealla -- gyakuzuki chudan vasemmalla  
P: Oikea jalka edessä, sotouke oikealla -- gedanbarai oikealla ja samalla voimakas lantion kierto sekä urazuki chudan vasemmalla -- oikea jalka eteenpäin -- vasen jalka kiertää samaan sivuttaislinjaan uken kanssa -- oikealla kädellä kyynärvarsilukko uken vasemmasta kädestä -- rannelukko samasta kädestä -- gyakuzuki chudan oikealla
11.  
H: Oikea jalka edessä, maegeri chudan vasemmalla -- ushiromawashigeri jodan oikealla  
P: Oikea jalka edessä, nagashi teishouke oikealla -- askel uken selän taakse gyakuzuki chudan oikealla -- uken olkapäistä kiinni takaapäin ja hizageri chudan oikealla
12.  
H: Vasen jalka edessä, mawashigeri jodan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, oikean jalan siirto sivulle ja udeuke vasemmalla -- maegeri chudan oikealla -- zuki jodan oikealla -- haitouchi jodan vasemmalla

13.

H: Vasen jalka edessä, junzuki jodan oikealla

P: Vasen jalka edessä, jodanuke vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla -- surikomi ashibarai vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla -- tetsui jodan oikealla

14.

H: Vasen jalka edessä, gyakuzuki chudan oikealla

P: Vasen jalka edessä, gyakugedanbarai oikealla samalla siirtäen vasenta jalkaa sivulle -- uken kädestä kiinni ja sokutogeri chudan oikealla

15.

H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla

P: Oikea jalka edessä, vetäytyminen taaksepäin ja teishouke oikealla -- uraken jodan oikealla -- gyakuzuki chudan vasemmalla -- surikomi mawashigeri jodan oikealla

16.

H: Vasen jalka edessä, gyakuzuki chudan oikealla

P: Vasen jalka edessä, sotouke vasemmalla -- tetsui jodan oikealla -- hizageri chudan oikealla -- enpi selkään vasemmalla

17.

H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla

P: Vasen jalka edessä, nagashiudeuke vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla -- sonoba uramawashigeri jodan oikealla -- uken etujalan pyyhkäisy vasemmalla -- gyakuzuki chudan oikealla

# NAGEWAZA PARITEKNIIKAT

1.  
H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla  
P: Oikea jalka edessä, gedanbarai oikealla -- oikealla kädellä uken olkapäästä kiinni -- pyyhkäisy uken etummaisesta jalasta -- zuki
2.  
H: Oikea jalka edessä, tobikomizuki jodan oikealla  
P: Oikea jalka edessä, pieni väistö sivulle ja shutouke oikealla -- surikomi uramawashigeri jodan oikealla ja samalla jalalla uken etummaisen jalan pyyhkäisy -- zuki
3.  
H: Vasen jalka edessä, junzuki chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, sotouke vasemmalla -- uken etujalan pyyhkäisy vasemmalla -- zuki
4.  
H: Vasen jalka edessä, mawashigeri chudan oikealla  
P: Oikea jalka edessä, liukuminen eteenpäin -- potkaisevasta jalasta kiinni -- oikealla ote uken vartalosta -- kaato -  
- zuki
5.  
H: Oikea jalka edessä, tobikomizuki jodan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, liukuminen vastaan käden alle vasen kylki edellä, vasemmalla kädellä -- kiertö -- kaato --  
uragen
6.  
H: Vasen jalka edessä, uramawashigeri jodan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, liu'utaan uken selän taakse -- vasemmalla ote vartalosta ja oikealla potkaisevasta jalasta --  
surikomi ashibarai vasemmalla -- kaato -- zuki
7.  
H: Vasen jalka edessä, ushirogeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, sama kaato kuin n:ro 6:ssa
8.  
H: Vasen jalka edessä, mawashigeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, väistö taaksepäin, gyakuzuki chudan oikealla -- uramawashigeri jodan oikealla -- uken  
takajalan pyyhkäisy vasemmalla -- zuki
9.  
H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, pieni väistö vasemmalle, liukahdus eteenpäin -- potkaisevasta jalasta oikealla kiinni,  
vasemmalla vartalosta -- surikomi ashibarai vasemmalla -- kaato -- zuki
10.  
H: Vasen jalka edessä, maegeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, nagashiudeuke vasemmalla -- ashibarai vasemmalla -- takakiertopyyhkäisy oikealla --  
kaato -- zuki tai geri
11.  
H: Oikea jalka edessä, surikomi mawashigeri jodan oikealla  
P: Oikea jalka edessä, väistö ja askel eteenpäin -- vasemmalla ote uken vyötäröstä -- lonkkaheitto -- zuki
12.  
H: Oikea jalka edessä, surikomi maegeri chudan oikealla  
P: Vasen jalka edessä, gyakugedanbarai oikealla -- askel uken taakse -- haito oikealla vatsaan -- lonkkaheitto  
selkäpuolelta -- zuki

13.

H: Vasen jalka edessä, mawashigeri chudan oikealla

P: Oikea jalka edessä, gyaku-udeuke vasemmalla ja oikealla samalla teishouke -- liiakhdus eteenpäin -- uken reisistä kiinni -- kaato -- zuki

14.

H: Vasen jalka edessä, gyakuzuki chudan oikealla

P: Vasen jalka edessä, sotouke vasemmalla – ranteesta kiinni ja kääntö alas -- maassa painetaan polvella olkapää lattiaan ja lukko samasta kädestä

15.

H: Vasen jalka edessä, tobikomizuki jodan vasemmalla

P: Vasen jalka edessä, pieni vetäytyminen taaksepäin -- alas ja saksilukko etummaisesta jalasta ja kaato -- mawashigeri maassa



# KATAT

## KENSI-HO

1. Yoi
2. Oikealla askel eteenpäin junzuki chudan shikodachissa.
3. Käännös 90 astetta vasemmalle, vasemmalla jalalla astutaan ja lyödään hidari junzuki jodan zenkutsudachissa.
4. Käännös paikallaan 180 astetta nostaen oikea jalkaterä vasempaan polvitaipeseen. Samalla oikea käsi nostetaan vasemman korvan juureen kädenselkä ylöspäin. Lyödään yläkautta mihi uraken jodan zenkutsudachissa.
5. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle, vasen jalka astuu vasemmalle samalla vasen käsi nousee avonaisena kädenselkä ulospäin oikean korvan juureen, hieman liukuen kyljittäin shikodachissa hidari shuto kämmen alaspäin kurkun korkeudelle.
6. Katse kääntyy 180 astetta, kevyt liukuminen oikealla jalalla, samalla nostaen oikean käden avonaisena kädenselkä ulospäin vasemman korvan juureen, kyljittäin shikodachissa mihi shuto kämmen alaspäin kurkun korkeudelle.
7. Käännös 180 astetta, astutaan oikealla jalalla samalla nostaen oikea käsi avonaisena kämmen ylös ja eteenpäin oikean korvan juurelle, mihi zenkutsudachissa shuto kurkun korkeudelle kämmen ylöspäin.
8. Paikallaan käännös 180 astetta, hidari empi jodan alhaalta ylös, samalla oikea käsi vetäytyy käsi nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
9. Oikealla jalalla astutaan shikodachiin ja mihi empi hartioiden korkeudella sivuttaissuunnassa, vasen käsi avonaisena tukee oikean käden rannetta kädenselkä ulospäin.
10. Vasen jalka vetäytyy vasemmalle, samalla käännetään 90 astetta taaksepäin - selkä edellä – shikodachiin, samalla molemmat kädet oikaistaan ranteiden kohdalta ristissä kädet nyrkissä rinnan korkeudella, kämmenselät ylöspäin, josta askeleen päättyessä empi chudan taaksepäin molemmilla käsillä kämmenselät alaspäin. KIAI.
11. Yame tuoden vasen jalka oikean viereen.

## WANCHU

1. Yoi
2. Kämmenet aukaistaan ja kädenselät ulospäin, sormet osoittavat lattiaan, samalla kantapäät siirtyvät hieman ulos, kääntäen jalkaterät hieman sisäänpäin.
3. Kädet nousevat hitaasti sivuilta hartioiden korkeudelle kämmenet alaspäin ja kiertävät siitä eteenpäin - korkeus kasvojen alapuolella – peukalot avautuu, muut sormet yhdessä sojottavat eteenpäin.
4. Kantapäät liikahtavat hieman lisää ulospäin, samalla nykäistään vasen käsi avonaisena kämmen alaspäin rinnan kohdalle, oikea käsi nyrkissä vasemman alle samanaikaisesti, polvia notkautetaan kevyesti.
5. Paikallaan seisten hidari gedanbarai suoraan alaspäin vasemman reiden viereen, samalla oikea käsi vedetään nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
6. Paikallaan seisten migi chudan zuki rinnan ohi kiertäen vasemmalle, samalla vasen käsi vedetään nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni. KIAI.
7. Askel vasemmalla eteenpäin hidari shikodachi gedanbarai, asento muutetaan zenkutsudachiksi samalla lyödään migi gyakuzuki chudan.
8. Nopea askel oikealla migi shikodachiin, oikea käsi vetäytyy askeleen aikana vasemman korvan juureen kämmen auki ja kädenselkä ulospäin. Oikean käden shuto hitaasti yläkautta ulospäin sormet ylöspäin sojottaen, viedään pitkälle eteenpäin, päätyen hartioiden korkeudelle.
9. Asento muutetaan zenkutsudachiksi, samalla hidari gyakuzuki chudan ja oikea käsi lyö taaksepäin nukiten kasvojen alitse vasemman korvan juureen.
10. Heti perään askel vasemmalla oikean jalan oikealle puolelle, oikea jalka kevyesti koukussa, samalla migi gedanbarai suoraan alas vasen käsi vetäytyen nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
11. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle, askel vasemmalla hidari shikodachiin, hidari gedanbarai ja välittömästi asento muutetaan zenkutsudachiksi ja samalla lyödään migi gyakuzuki chudan.
12. Nopea askel oikealla migi shikodachiin, oikea käsi vetäytyy askeleen aikana vasemman korvan juureen kämmen auki ja kädenselkä ulospäin. Oikean käden shuto hitaasti yläkautta ulospäin sormet ylöspäin sojottaen, viedään pitkälle eteenpäin, päätyen hartioiden korkeudelle.
13. Asento muutetaan zenkutsudachiksi, samalla hidari gyakuzuki chudan ja oikea käsi lyö taaksepäin nukiten kasvojen alitse vasemman korvan juureen.
14. Heti perään askel vasemmalla oikean jalan oikealle puolelle, oikea jalka kevyesti koukussa, samalla migi gedanbarai suoraan alas vasen käsi vetäytyen nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
15. Käännös vasemmalta puolelta 180 astetta, astutaan vasemmalla jalalla hidari shikodachiin, hidari gedanbarai ja välittömästi asento muutetaan zenkutsudachiksi ja samalla lyödään migi gyakuzuki chudan.
16. Nopea askel oikealla migi shikodachiin, oikea käsi vetäytyy askeleen aikana vasemman korvan juureen kämmen auki ja kädenselkä ulospäin. Oikean käden shuto hitaasti yläkautta ulospäin sormet ylöspäin sojottaen, viedään pitkälle eteenpäin, päätyen hartioiden korkeudelle.
17. Asento muutetaan zenkutsudachiksi, samalla hidari gyakuzuki chudan ja oikea käsi lyö taaksepäin nukiten kasvojen alitse vasemman korvan juureen.
18. Heti perään askel vasemmalla oikean jalan oikealle puolelle, oikea jalka kevyesti koukussa, samalla migi gedanbarai suoraan alas vasen käsi vetäytyen nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
19. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle, askel vasemmalle hidari shikodachiin hidari gedanbarai.
20. Rintamasuunta käännetään eteenpäin ja potkaistaan migi maigeri jodan, samalla lyöden migi junzuki jodan ja vieden vasen käsi kämmen alaspäin shuto-asennossa oikeaan kainaloon.
21. Maigerin palautuessa liu'utaan hieman eteenpäin shikodachiin, vasen käsi viedään avonaisena kämmen eteenpäin osoittaen otsan suojaksi ja oikealla kädellä lyödään nukite alaviistoon nivustaipeeseen kämmen alaspäin.
22. Pieni liikahdus eteenpäin, jolloin oikea kämmen käännetään ylöspäin.
23. Käännyttään 180 astetta 'heittäen', eli oikea jalka nousee hieman astuttaessa ja samalla kädet kiertävät laajassa kaaressa siten, että oikea käsi päätyy kämmen alaspäin oikean reiden yläpuolelle ja vasen käsi kämmen ylöspäin solar plexuksen päälle. KIAI.
24. Katse kääntyy 135 astetta vasemmalle. Samalla oikea käsi vedetään avonaisena vasemman korvan juureen kämmen korvaa kohden ja vasen käsi avonaisena kämmen ylöspäin sormet koskien oikean käden kyynärpäätä.
25. Vasemmalla jalalla vetäydytään kiertäen vasemmalle taaksepäin 135 astetta pitkään kokutsudachiin. Rauhallisesti, mutta ei kuitenkaan hitaasti torjutaan molemmilla käsillä shuto uket, jotka päättyvät oikeat sormet hartian korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja vasen kämmensyrjä solar plexusta vasten kämmen ylöspäin.

26. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle ja oikealla jalalla vetäydytään oikealle taaksepäin rintamasuunnan kääntyessä 90 astetta, samalla vasen käsi vedetään avonaisena oikean korvan juureen kämmen korvaa kohden ja oikea käsi avonaisena kämmen ylöspäin sormet koskien vasemman käden kynärpäätä.
27. Oikealla jalalla vetäydytään taaksepäin pitkään kokutsudachiin. Rauhallisesti, mutta ei kuitenkaan hitaasti torjutaan molemmilla käsillä shuto uket, jotka päättyvät vasemmat sormet hartian korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja oikean kämmensyrjä solar plexusta vasten kämmen ylöspäin.
28. Yame, laskien ensin vasen kantapää lattiaan ja astuen oikealla eteenpäin vasemman viereen.

## ANANKU

1. Yoi
2. Katse kääntyy 45 astetta vasemmalle, astutaan vasemmalla jalalla siihen suuntaan, eli 45 astetta shikodachiin, samalla vasen käsi vedetään avonaisena oikean korvan juureen kämmen korvaa kohden ja oikea käsi avonaisena kämmen ylöspäin sormet koskien vasemman käden kyynärpäätä.
3. Terävästi torjutaan molemmilla käsillä shuto uket, jotka päättyvät vasemmat sormet hartian korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja oikean kämmensyrjä solar plexusta vasten kämmen ylöspäin.
4. Katse kääntyy 90 astetta oikealle ja astutaan oikealla jalalla siihen suuntaan, eli 90 astetta shikodachiin, samalla oikea käsi vedetään avonaisena vasemman korvan juureen kämmen korvaa kohden ja vasen käsi avonaisena kämmen ylöspäin sormet koskien oikean käden kyynärpäätä.
5. Terävästi torjutaan molemmilla käsillä shuto uket, jotka päättyvät oikeat sormet hartian korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja vasen kämmensyrjä solar plexusta vasten kämmen ylöspäin.
6. Katse ja heti perään vartalo kääntyy vasemmalle 135 astetta kevyesti liukuen hidari zenkutsudachiin, hidari uchi uke chudan, paikallaan mi gi gyakuzuki chudan, hidari junzuki chudan.
7. Käännös oikealta kiertäen 180 astetta, kevyesti liukuen mi gi zenkutsudachiin, mi gi uchi uke chudan, paikallaan hidari gyakuzuki chudan, mi gi junzuki chudan.
8. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle, vasen jalka vedetään oikean viereen polvet kevyesti koukussa, samalla rintamasuunta kääntyy katseen mukaan, vasen jalka siirretään oikean luota taaksepäin mi gi zenkutsudachiin, oikea jalka vetäytyy vasemman viereen ja oikaistaan vartalo ja jalat suoraksi, samanaikaisesti kädet viedään ristissä kasvojen kohdalta aivan kuin yamessa.
9. Kun nyrkit ovat laskeutuneet rauhallisesti alas, astutaan oikealla jalalla eteenpäin shikodachiin torjuen samalla molemmilla käsillä kädet nyrkissä jodanuke-maiset ylätorjunnat morote uket oikea käsi edempänä ja ylempänä, kädet lähtevät torjuntaan vasemmalta alhaalta, vasen nyrkki vyön korkeudelta sivulla ja oikea sen edestä.
10. Liu'utaan hieman eteenpäin oikea jalka edessä zenkutsudachiin, samalla lyöden molemmilla käsillä ulkokautta kiertävät tetsuit ukea molempiin kylkiin.
11. Liu'utaan taas hieman eteenpäin oikea jalka edessä ja lyödään junzuki chudan shikodachissa. KIAI.
12. Katse siirtyy 45 astetta vasemmalle ja astutaan hidari zenkutsudachiin samalla torjuen uchi uke chudan ja saman tien paikallaan gyakuzuki ja junzuki chudan.
13. Potkaistaan mi gi maigeri jodan ja palautetaan se takaisin hidari zenkutsudachiin, jossa lyödään mi gi gyakuzuki chudan.
14. Katse kääntyy 90 astetta oikealla ja astutaan hieman liukuen siihen suuntaan mi gi zenkutsudachiin samalla torjuen mi gi uchi uke chudan ja saman tien paikallaan gyakuzuki ja junzuki chudan.
15. Potkaistaan hidari maigeri jodan ja palautetaan se takaisin mi gi zenkutsudachiin, jossa lyödään hidari gyakuzuki chudan.
16. Astutaan oikealla jalalla kääntyen 45 astetta shikodachiin ja lyödään samalla oikealla kyynärpäällä empi sivusuunnassa, vasen käsi siirretään tukemaan oikeaa käsivartta avoimena kämmensyrjä alaspäin.
17. Käännetään paikoillaan 90 astetta zenkutsudachiin torjuen samalla hidari gedanbarailta.
18. Astutaan eteenpäin oikealla jalalla shikodachiin ja lyödään junzuki chudan, KIAI. Saman tien vetäydytään hieman taaksepäin etummaisen jalan kantapään noustessa kokutsudachiin ja samalla torjutaan mi gi uchi uke chudan.
19. Kädet pysyvät paikoillaan, oikea kantapää lasketaan alas ja astutaan rauhallisesti vasemmalla jalalla kuin esteen yli, askel ulotetaan pitkälle, /anank045 potkaistaan mi gi maigeri jodan.
20. Heti potkun laskeuduttua liu'utaan hieman eteenpäin oikea jalka edellä ja torjutaan shikodachissa mi gi gedanbarai ja välittömästi paikallaan muutetaan asento zenkutsu-dachiksi, jossa lyödään hidari gyakuzuki chudan, edelleen paikallaan asento muutetaan saman tien takaisin shikodachiksi jossa torjutaan mi gi uchi uke chudan hiukan samalla taakse päin vetäytyen.
21. Katse kääntyy 45 astetta vasemmalle ja vasemmalla jalalla vetäydytään kiertäen vasemmalle taaksepäin 135 astetta, samalla oikea käsi vedetään avonaisena vasemman korvan juureen kämmen korvaa kohden ja vasen käsi avonaisena kämmen ylöspäin sormet koskien oikean käden kyynärpäätä.
22. Astutaan oikealla jalalla katseen suuntaan pitkään kokutsudachiin. Rauhallisesti, mutta ei kuitenkaan hitaasti torjutaan molemmilla käsillä shuto uket, jotka päättyvät oikeat sormet hartian korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja vasen kämmensyrjä solar plexusta vasten kämmen ylöspäin.
23. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle ja oikealla jalalla vetäydytään oikealle taaksepäin, samalla vasen käsi vedetään avonaisena oikean korvan juureen kämmen korvaa kohden ja oikea käsi avonaisena kämmen ylöspäin sormet koskien vasemman käden kyynärpäätä.

24. Astutaan vasemmalla jalalla katseen suuntaan pitkään kokutsudachiin. Rauhallisesti, mutta ei kuitenkaan hitaasti torjutaan molemmilla käsillä shuto uket, jotka päättyvät vasemmat sormet hartian korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja oikean kämmensyrjä solar plexusta vasten kämmen ylöspäin.
25. Yame, laskien ensin vasen kantapää lattiaan ja astuen oikealla eteenpäin vasemman viereen.

## SEISAN

1. Yoi
2. Askel vasemmalla jalalla suoraan eteenpäin zenkutsudachiin. Askeleen aikana vasen käsi vietään nyrkissä oikeaan kylkeen olkavarren korkeudelle. Askeleen päättyessä torjutaan hidari uchi uke chudan. Nyrkki hartian korkeudella.
3. Lyödään paikallaan migi gyakuzuki chudan. Heti perään vietään oikea käsi vasemmalle olkavarren korkeudelle, josta torjutaan paikallaan migi uchi uke chudan. Nyrkki hartian korkeudella.
4. Askel oikealla jalalla eteenpäin zenkutsudachiin ja lyödään hidari gyakuzuki chudan. Heti perään vietään vasen käsi oikealle olkavarren korkeudelle, josta torjutaan paikallaan hidari uchi uke chudan. Nyrkki hartian korkeudella.
5. Askel vasemmalla eteenpäin zenkutsudachiin, ja lyödään migi gyakuzuki chudan.
6. Oikea käsi ojennetaan suoraan eteenpäin käsi auki kuin lyöden hartian (ei ihan jodan) korkeudelle.
7. Kädet kiskaistaan alas oikealle, samalla kääntäen asento täysin sivuttain shikodachiin. Katse kääntyy kiskaisun yhteydessä alas oikealle oikean käden nyrkkiin. Oikea käsi gedanbarai korkeudelle ja vasen käsi on vatsan päällä vyön korkeudelle.
8. Katse kääntyy takaisin eteenpäin ja asento muutetaan hidari hamni gamaeksi ja samalla torjutaan molemmilla käsillä jodan korkeudelle. Vasen käsi torjuu udeuke jodan (ulommas kuin normaali jodan uke) ja oikea käsi jodan uken otsan eteen nyrkin selkä otsaa kohden.
9. Oikea käsi torjuu jodan korkeudella kasvojen edessä soto uken vasemman nyrkin sisäpuolelle, samalla vasen nyrkki kääntyy. Kädet ovat ranteiden kohdalta ristissä. Molempien nyrkkien selät ulospäin. Asento säilyy hamni gamaena.
10. Oikea jalkaterä nostetaan vasemman polven viereen ja käännetään 180 astetta. Käännöksen päätyttyä oikea jalka siirretään taaksepäin, asento muuttuu hidari zenkutsudachiin. Nyrkit pysyvät käännöksen ajan kasvojen edessä ristissä.
11. Molemmat kädet torjuvat hieman vartalon ohi alas ja vinosti taaksepäin shuto uket kämmenet vartaloa päin.
12. Vasen jalkaterä käännetään rauhallisesti vasemmalle ulospäin 90 asteen kulmaan menosuunnasta.
13. Astutaan oikealla jalalla eteenpäin migi zenkutsudachiin ja torjutaan oikealla kädellä haito uke jodan korkeudella, kämmen itseän päin. Torjunta tehdään siten, että vasen käsi kulkee oikean käden kanssa rinnan korkeudella ristiin ja vasen käsi torjuu shuto uken hieman vartalon ohi alas ja vinosti taaksepäin.
14. Käännetään oikea käsi välittömästi kämmen itsestä pois päin ja peukalo avataan.
15. Rauhallisesti vedetään oikea käsi rinnan korkeudelle ranteen kääntyessä, kämmen osoittaa koko ajan kehosta pois päin. Samalla vartalosuunta kääntyy hitaasti suoraan eteenpäin.
16. Toistetaan liikkeet 12-15, mutta toiselta puolelta, alkaen oikean jalkaterän rauhallisella kääntämisellä.
17. Toistetaan liikkeet 12-15.
18. Katse kääntyy ensin 90 astetta vasemmalle. Sitten astutaan vasemmalla jalalla vasemmalle, katseen suuntaan zenkutsudachiin ja torjutaan hidari uchi uke chudan. Saman tien lyödään migi gyakuzuki chudan ja hidari junzuki chudan.
19. Potkaistaan migi maigeri jodan ja palautetaan oikea jalka takaisin, seisonta hidari zenkutsudachi. Vasen käsi on koko potkun ajan paikallaan ojennettuna junzukina ja oikea käsi kyljessä kiinni.
20. Lyödään paikallaan migi gyakuzuki chudan.
21. Katse kääntyy oikean olkapään yli taakse, sen verran kuin niska antaa zenkutsudachissa seisten periksi.
22. Käännetään 180 astetta astuen samalla oikealla jalalla hieman eteenpäin zenkutsudachiin ja torjutaan migi uchi uke chudan. Vasen käsi käväisee rinnan edessä siten, että kädet menevät hieman ristiin torjunnan alkaessa.
23. Saman tien lyödään hidari gyakuzuki chudan ja migi junzuki chudan.
24. Potkaistaan hidari maigeri jodan ja palautetaan vasen jalka takaisin, seisonta migi zenkutsudachi. Oikea käsi on koko potkun ajan paikallaan ojennettuna junzukukina ja vasen käsi kyljessä kiinni.
25. Lyödään paikallaan hidari gyakuzuki chudan.
26. Katse kääntyy 90 astetta vasemmalle.
27. Astutaan vasemmalla jalalla 90 astetta vasemmalle katseen suuntaan zenkutsudachiin ja torjutaan hidari uchi uke chudan. Oikea käsi käväisee rinnan edessä siten, että kädet menevät hieman ristiin torjunnan alkaessa.
28. Saman tien lyödään migi gyakuzuki chudan ja hidari junzuki chudan.
29. Potkaistaan migi maigeri jodan ja palautetaan oikea jalka takaisin, seisonta hidari zenkutsudachi. Vasen käsi on koko potkun ajan paikallaan ojennettuna junzukina ja oikea käsi kyljessä kiinni.
30. Lyödään paikallaan migi gyakuzuki chudan.
31. Torjutaan hidari uchi uke, samalla vasen jalka vetäytyy aavistuksen taaksepäin ja asento muutetaan hidari shikodachiksi.

32. Katse kääntyy oikealle 180 astetta. Astutaan vasemmalla jalalla hieman taaksepäin miigi shikodachiin, oikea käsi ojennetaan nyrkinselkä alaspäin suoraksi chudan korkeudelle ja vasen nyrkki vedetään kylkeen kiinni.
33. Vetäydytään rauhallisesti miigi kokutsudachiin ja oikea käsi kaartuu rauhallisesti suorana ylös ja kaartuu vasemman nyrkin eteen kämmenselkä ylöspäin.
34. Astutaan lyhyt askel miigi shikodachiin ja lyödään yläkautta uraken jodan kämmenselkä alaspäin.
35. Saman tien vetäydytään hieman taaksepäin pitkään kokutsudachiin ja oikea käsi vedetään alas vasemmalle vyön korkeudelle, josta torjutaan miigi uchi uke chudan.
36. Oikea kantapää lasketaan alas ja vasemmalla jalalla astutaan eteenpäin korkea hidas askel siten, että vasen jalkaterä kulkee oikean polven vierestä. Vasen jalkaterä osuu lattiaan jalan ulkosyrjällä jalkaterän osoittaessa 90 astetta vasemmalle.
37. Potkaistaan miigi maigeri jodan.
38. Jalan palautuessa asento miigi shikodachiksi samalla torjuen miigi gedanbarai suoraan uchi uke asennosta.
39. Lyödään hidari gyakuzuki chudan, jolloin asento muuttuu zenkutsudachiksi.
40. Välittömästi perään miigi uchi uke chudan hieman taakse päin liikkuen, jolloin asento muuttuu takaisin shikodachiksi.
41. Toistetaan liikkeet 32-39 aloittaen siten, että katse kääntyy vasemmalle 180 astetta.
42. Katse kääntyy oikealle 180 astetta, liu'utaan hieman eteenpäin oikealla jalalla miigi shikodachiin ja lyödään uraken jodan sivusuunnassa, nyrkin selkä oikealle osoittaen.
43. Saman tien torjutaan miigi gedanbarai liukuen hieman taaksepäin miigi shikodachissa. Lyödään hidari gyakuzuki chudan asennon vaihtuessa zenkutsudachiksi ja heti perään torjutaan miigi uchi uke chudan asennon vaihtuessa takaisin miigi shikodachiksi.
44. Oikealla jalalla astutaan taaksepäin hidari zenkutsudachiksi. Nostetaan vasemman jalan kantapää ylös ja rauhallisesti vedetään oikea käsi kylkeen kiinni. Samalla vasen käsi avataan ja kämmen alaspäin ranteesta taivuttaen sormet lattiaa kohden vedetään vasen käsi rinnan korkeudella.
45. Vasen kantapää polkaistaan lattiaan ja potkaistaan miigi maigeri jodan, palauttaen se takaisin hidari zenkutsudachi asennoksi ja lyödään miigi gyakuzuki chudan. Vasen käsi vedetään samalla vasempaan kylkeen. KIAI.
46. Vasen käsi ojennetaan oikean käden alle ja kämmenet avataan ja kierretään molemmat kädet nopeassa laajassa kaaressa ympyrän muotoinen rata käsien päätyessä kylkiin kiinni kämmenet avoimena. Samalla asento kapenee ja painopiste nousee.
47. Asento muutetaan zenkutsudachiksi, nojaututaan hieman eteenpäin, katse alaviistoon ja torjutaan molemmilla käsillä ranteet yhdessä ja kämmenet avoimena, oikea käsi yllä kämmenselkä ylöspäin ja vasen käsi alapuolella kämmenselkä alaspäin.
48. Nostetaan käsiä hieman ja laitetaan kädet nyrkkiin. Torjutaan vasemmalle alaviistoon vasemman polven eteen lyhyt torjunta, nyrkit ranteista ristissä oikea kämmenselkä ylöspäin ja vasen kämmenselkä alaspäin. Samalla kallistetaan vartaloa vielä hieman enemmän eteenpäin.
49. Yame, vetäen oikea jalka eteenpäin vasemman viereen.

## CHINTO

1. Yoi
2. Katse kääntyy 45 astetta vasemmalle.
3. Katse kääntyy 90 astetta oikealle, siis 45 astetta rintamasuunnasta ja vielä 90 astetta takaisin vasemmalle.
4. Oikea jalka liikkuu nopeasti 45 astetta takaviistoon zenkutsudachiin, samalla torjutaan hidari shuto uke chudan sormet olkapään korkeudella osoittaen yläviistoon sekä lyödään migi nukite kohti kuvitellun vastustajan alavatsaa.
5. Oikea käsi tekee suorana laajan kaaren kiertäen takaa ja tulee ylhäältä vasemman käden päälle. Juuri ennen kuin kädet kohtaavat, tehdään nopea napakka oikean käden pudotus viimeiset 5-10 senttiä, jolloin kädet ovat ranteiden kohdalta ristissä.
6. Kämmenet kierretään pitäen ne ranteista kosketuksessa. Oikea kämmen kääntyy alaspäin ja vasen kämmen ylöspäin.
7. Kämmenet pyöräytetään pitäen ne ranteista kosketuksessa. Oikea kämmen kiertyy oikealle ja kääntyy ylösalaisin siten, että oikea kämmenselkä osoittaa lattiaa kohti. Vasen kämmen asettuu oikean päälle.
8. Lyödään suoraan hidari junzuki chudan, vetäen oikea käsi oikeaan kylkeen kiinni. Lyövä käsi EI ota vauhtia lyöntiin.
9. Lyödään migi gyakuzuki chudan pysyen koko ajan zenkutsudachissa. Vasen jalka koukistu hieman ja samalla kädet laitetaan kyynärvarsiensa kohdalta ristiin, vasen käsi päällä.
10. Katse kääntyy 180 astetta ja samalla astutaan vasemmalla jalalla hieman taaksepäin shikodachiin ja torjutaan samanaikaisesti migi gedanbarai ja hidari uchiuke jodan.
11. Oikean jalan varassa pyörähdetään 360 astetta hidari shikodachiin. Vasen nilkka pidetään pyörähdyksen aikana oikean jalan polvitaiepeessa. Pyörähdyksen päättyessä torjutaan hidari gedanbarai, vetäen oikea käsi samalla oikeaan kylkeen kiinni.
12. Vetäydytään terävästi hieman taaksepäin oikealla jalalla, asennon muuttuessa hidari zenkutsudachiksi. Samalla torjutaan hidari shutoke olkapään korkeudelle ja lyödään migi nukite alavatsaan samaan tapaan kuin liikkeessä 4.
13. Toistetaan liike 5.
14. Vetäydytään rauhallisesti hidari kokutsudachiin, samalla vetäen kädet nyrkissä, ranteiden kohdalta koko ajan ristissä vatsan päälle.
15. Pidetään kädet paikoillaan ja potkaistaan hidari tobi maigeri jodan.
16. Potku päättyy hidari zenkutsudachiin. Oikean jalan koskettaessa lattiaa kädet edelleen nyrkissä ja ranteiden kohdalta ristissä viedään oikean olkapään viereen, josta hidari zenkutsudachi asennossa torjutaan etukenossa seisten molemmilla käsillä vasemman polven yläpuolella.
17. Käännytään oikealta puolelta 180 astetta, heilauttaen vasen jalkaterä oikean polvitaiepeen kautta hidari zenkutsudachiin. Heilautuksen aikana viedään nyrkit taas oikean olkapään viereen, josta taas molempien käsien torjunta vasemman polven yläpuolella.
18. Jalat paikoillaan käännytään 180 astetta hidari zenkutsudachiin. Käännöksen päättyttyä viedään oikea nyrkki oikeaan kylkeen kiinni ja lyödään migi junzuki chudan.
19. Askel ja hidari junzuki chudan zenkutsudachiin. KIAI.
20. Paikallaan seisten lyödään migi empi jodan, joka tuetaan ranteesta avonaisella vasemmalla kämmenellä.
21. Käännytään paikoillaan shikodachiin ja torjutaan molemmilla käsillä shuto uket vasemmalle yläviistoon. Vasen käsi jodan korkeudelle kämmenselkä lattiaa kohti ja oikea käsi koukussa vasemman olkapään kohdalla kämmenselkä ylöspäin. Katse vasemmassa kämmenessä.
22. Katse käännetään oikealle alas ja astutaan oikealla jalalla pieni askel oikealle shikodachiin. Torjutaan molemmilla käsillä shuto uket alaviistoon oikealle. Oikea kämmen oikean polven yläpuolella kämmenselkä ylöspäin ja vasen käsi vatsan päällä kämmenselkä alaspäin.
23. Katse kääntyy vastakkaiseen suuntaan. Heilautetaan oikea jalka suorana 180 asteen käännös, jalkapohja osumakohtana 'vastustajan' poskeen. Heilauttava jalka palautetaan vasemman polven kautta ja asento päätetään migi zenkutsudachiksi. Samalla kädet heilautetaan suorina kaaressa vasemmalle, oikea kämmenselkä ylöspäin ja vasen alaspäin. Lyödään molemmilla käsillä shuto uket zenkutsudachissa, migi jodan kämmenselkä ylöspäin ja hidari kurkun korkeudella kämmenselkä alaspäin.
24. Liu'utaan oikealla hieman eteenpäin zenkutsudachissa ja viedään samalla molemmat kädet avoimina pään ohi taakse, sormet ylöspäin sojottaen. Lyödään molemmilla käsillä samanaikaiset shutot kurkkuun.
25. Muutetaan asento shikodachiksi ja viedään samalla molemmat kämmenet nivustaipeisiin, josta ne nostetaan saman tien uchi uke chudaneiksi.
26. Saman tien läimäytetään avoimilla kämmenillä reisien yläosiin.



27. Asento muutetaan mihi zenkutsudachiksi ja torjutaan eteenpäin mihi shuto uke chudan, sormet ylöspäin sojottaen. Vasen käsi vedetään nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
28. Katse kääntyy oikean olkapään yli oikealle.
29. Vetäydytään oikealla jalalla taaksepäin vasemman jalan ohi päätyen shikodachiin, jossa torjutaan hidari haito uke chudan kämmenselkä ulospäin, sormet sojottaen ylös. Vasen käsi viedään torjunnassa avoimena oikean kyynärpäähän tueksi, kämmensyrjä alas päin.
30. Vasen käsi pysyy paikallaan. Oikea käsi pannaan nyrkkiin ja viedään terävästi vasempaan kyynärtaipeeseen, josta sekunnin murto-osan tauon jälkeen jatketaan oikean käden liikettä gedanbaraiksi, jolloin vasen kämmen tukee ulkopuolelta oikeata kyynärpäätä vasen kämmenselkä ulospäin.
31. Oikea käsi vedetään takaisin vasempaan kyynärtaipeeseen, ja siitä torjutaan molemmilla käsillä uchi uke chudanit, kädet nyrkissä.
32. Jalat pidetään kuta kuinkin paikoillaan, kierretään vartaloa oikealle, samalla läimäyttämällä molemmilla kämmenillä reisiä. Asennossa jalat ristissä, kuten Wanchu-katan gedanbarai torjunnoissa. Saman tien kädet nyrkissä heilautetaan nyrkit oikealle kyljen tasolle kädet alas päin. Heilautuksen päätteeksi torjutaan vasemmalle, hidari uchi uke jodan ja mihi otsan eteen, kämmenselkä otsaa kohden.
33. Kädet paikallaan pitäen potkaistaan hidari maigeri jodan ja astutaan eteenpäin hidari shikodachiin.
34. Askeleen päättyessä viedään vasen nyrkki oikean olkapään viereen ja torjutaan hidari gedanbarai. Oikea käsi pysyy otsan edessä.
35. Astutaan oikealla mihi shikodachiin. Askeleen aikana viedään oikea nyrkki vasemman olkapään viereen, josta askeleen päättyessä torjutaan mihi gedanbarai ja vasen käsi vedetään kylkeen kiinni.
36. Käännytään selkä edellä 180 astetta shikodachiin ja käännyksen aikana viedään vasen nyrkki oikean olkapään viereen josta torjutaan askeleen päättyessä hidari gedanbarai, oikea nyrkki kyljessä kiinni.
37. Katse kääntyy oikealle 180 astetta. Astutaan oikealla jalalla taaksepäin, oikean jalan päkiä lattiaa vasten ja kantapäätä ilmassa. Vasen jalkaterä osoittaa selvästi vasemmalle. Molemmat polvet koukussa. Asennossa jalat ristissä, kuten Wanchu-katan gedanbarai torjunnoissa. Saman tien kädet nyrkissä heilautetaan nyrkit vasemmalle kyljen tasolle kädet alas päin. Heilautuksen päätteeksi torjutaan oikealle, mihi uchi uke jodan ja hidari otsan eteen, kämmenselkä otsaa kohden.
38. Asento muutetaan hidari zenkutsudachiksi ja samalla vedetään molemmat nyrkit kylkiin kiinni.
39. Nyrkit kyljissä kiinni potkaistaan mihi maigeri jodan. Potkun palautus astutaan mihi shikodachiin, jossa lyödään mihi empi chudan, tukien oikeaa rannetta avoimella vasemmalla kämmenellä.
40. Noustaen terävästi suorille jaloille ja lyödään suoraan sivuille tetsui jodanit, josta palautetaan asento saman tien shikodachiksi ja lyödään molemmat kädet suorina haito alaviistoon nivusten eteen.
41. Astutaan oikealla jalalla taaksepäin, oikean jalan päkiä lattiaa vasten ja kantapäätä ilmassa. Askeleen aikana oikea nyrkki viedään vasemman olkapään viereen. Vasen jalkaterä osoittaa selvästi vasemmalle. Molemmat polvet koukussa. Asennossa jalat ristissä, kuten Wanchu-katan gedanbarai torjunnoissa, torjutaan mihi gedanbarai.
42. Potkaistaan mihi maigeri jodan vetäen samalla oikea nyrkki kylkeen kiinni.
43. Potkun palautuessa astutaan vasemmalla jalalla oikean taakse ja käännetään 180 astetta. Molemmat polvet koukussa. Asennossa jalat ristissä, kuten Wanchu-katan gedanbarai torjunnoissa, torjutaan hidari gedanbarai.
44. Potkaistaan hidari maigeri jodan. Potkun aikana vasen nyrkki käy kyljessä kiinni ja siitä pikaisesti viedään vasen käsi avoimena, kämmenselkä ulospäin osoittaen, oikean korvan juureen. Potku palautetaan hidari shikodachiksi.
45. Hitaasti muutetaan asento zenkutsudachiksi ja torjutaan hidari shuto uke chudan korkeudelle suoraan eteen peukalo sojottaen ulospäin.
46. Saman aikaisesti potkaistaan mihi maigeri jodan ja lyödään mihi junzuki jodan samalla vieden vasen käsi avonaisena kämmenselkä ylöspäin oikeaan kainaloon. Laskeudutaan suoraan palautuksessa alas vasemman polven koskettaessa lattiaa ja lyödään hidari zuki lattiaa kohti. KIAI.
47. Noustaen ylös kääntyen samalla 180 astetta hidari zenkutsudachiin samalla torjuen vasemmalla kädellä shuto uken ja lyöden oikealla kädellä nukiten alavatsaan kuten liikkeessä 4.
48. Oikea käsi kaartaa hitaasti suorana takaa suuressa kaaroksessa tullen ylhäältä päin vasemman käden päälle, kädet lopulta ranteiden kohdalta ristissä.
49. Kädet pidetään paikoillaan, katse kääntyy 45 astetta oikealle, kädet laitetaan nyrkkiin.
50. Yame, vetäen oikea jalka eteenpäin vasemman viereen ja samalla rintamasuunta kääntyy 45 astetta alkuperäiseen rintamasuuntaan.

## BASSAI

1. Yoi
2. Siirretään kantapää yhteen, kädet asetetaan vartalon eteen alas. Oikea käsi nyrkissä ja vasen avonaisena sen päällä, vasen kämmen oikean käden nyrkin kämmenselän päällä.
3. Astutaan vasemmalla suoraan eteenpäin hieman polvet koukussa ja samalla vedetään kädet nyrkissä vasempaan lantioon kiinni. Oikean nyrkin kämmenselkä osoittaa ulospäin ja vasemman lattiaan.
4. Saman tien askel oikealla edelleen hieman polvet koukussa. Torjutaan miigi uchi uke, vasemman käden nyrkin (kämmenselkä alaviistoon) tukiessa oikean käden kyynärpäätä. Samalla vasen jalka liukuu oikean taakse, päkiän varassa kantapää ilmassa rintamasuunnan kääntyessä 90 astetta vasemmalle.
5. Asento muutetaan shikodachiksi siirtämällä vasenta jalkaa sivulle. Kädet nostetaan pään yläpuolelle eteen kämmenet auki eteenpäin osoittaen. Peukalot auki muodostaen kolmion muotoisen aukon kämmenten kanssa.
6. Käsiä lasketaan hieman sivuille päin, kämmenten siirtyessä olkapäiden tasolle sivusuunnassa. Kämmenten pysyvät pään yläpuolella. Asento pysäytetään tähän selkeästi aivan hetkeksi.
7. Rintamasuunta käännetään 90 astetta vasemmalle asennon vaihtuessa samalla zenkutsudachiksi. Samalla lyödään miigi shuto jodan, kämmenselkä alaspäin. Vasen käsi pysyy paikoillaan.
8. Oikea käsi lyödään eteen levynä kämmenselkä ylöspäin 90 asteen kulmaan. Lyödään heti perään hidari shuto jodan kämmenselkä alaspäin, siten että edessä oleva oikea käsi tukee vasenta kyynärpään kohdalta.
9. Käännyttään 180 astetta miigi zenkutsudachiin.
10. Lyödään hidari shuto jodan kämmenselkä alaspäin. Oikea kämmen tukee koko ajan kyynärpäätä kämmenselkä ylöspäin.
11. Oikea kämmen vietään oikean korvan juureen ja samalla asetetaan vasen kämmen oikean kyynärpäätä alapuolelle, kämmenselkä ylöspäin.
12. Lyödään miigi shuto jodan kämmenselkä alaspäin vasemman kämmenen, kämmenselkä ylöspäin tukiessa oikeata kyynärpäätä.
13. Oikealla jalalla astutaan oikealta kiertäen taaksepäin siten, että asento vaihtuu 90 astetta oikealle kääntyen hidari zenkutsudachiksi. Samalla oikea kämmen vedetään oikean korvan juureen ja vasen kämmen tukee koko ajan oikeata kyynärpäätä. Lyödään miigi shuto jodan kämmenselkä alaspäin, vasemman kämmenen tukiessa koko ajan oikeata kyynärpäätä kämmenselkä ylöspäin.
14. Vedetään vasen kämmen vasemman korvan juureen ja oikea kämmen lyödään kämmenselkä ylöspäin 90 asteen kulmaan eteen. /bassa016 Lyödään hidari shuto jodan kämmenselkä alaspäin, oikean kämmenen tukiessa koko ajan vasenta kyynärpäätä.
15. Astutaan oikealla eteenpäin miigi zenkutsudachiin, lyöden samalla hidari shuto jodan kämmenselkä alaspäin, oikean kämmenen tukiessa kyynärpäätä kämmenselkä ylöspäin.
16. Saman tien vietään oikea kämmen oikean korvan juureen kämmen osoittaen eteenpäin ja vasen kämmen, kämmenselkä ylöspäin asetetaan rinnan eteen. Lyödään miigi shuto jodan, vasemman kämmenen tukiessa oikeata kyynärpäätä.
17. Asento muutetaan oikealle sivukenoiseksi painon ollessa suurelta osin oikean jalan varassa, rintamasuunnan muuttuessa 90 astetta vasemmalle. Samalla kädet laitetaan nyrkkiin ja vasemmalla torjutaan hidari uchi uke jodan. Oikea nyrkki vedetään oikeaan kylkeen kiinni.
18. Pyyhkäistään vasemmalla jalalla korkealta, noin oikean polven editse.
19. Samalla astutaan vasemmalle sivukenoiseen asentoon, painon ollessa suurelta osin vasemman jalan varassa. Lyödään samalla miigi junzuki jodan, vetäen vasen nyrkki vasempaan kylkeen kiinni. Oikea käsi torjuu suoraan lyönnistä uchi uke jodan läheltä päätä.
20. Pyyhkäistään oikealla jalalla korkealta, noin vasemman polven editse.
21. Samalla astutaan oikealle sivukenoiseen asentoon, painon ollessa suurelta osin oikean jalan varassa. Lyödään samalla hidari junzuki jodan, vetäen oikea nyrkki oikeaan kylkeen kiinni. Vasen käsi torjuu suoraan lyönnistä uchi uke jodan läheltä päätä.
22. Vasen jalka vedetään oikean viereen ja astutaan vasemmalla taaksepäin kääntäen rintamasuunta 90 astetta vasemmalle.
23. Oikea jalka vedetään rauhallisesti vasemman jalan viereen, samalla katse siirtyy rintamasuunnan mukaiseksi. Samanaikaisesti oikean jalan siirron kanssa vedetään vasen käsi nyrkinselkä alaspäin osoittaen vasempaan kylkeen kiinni ja oikean käden nyrkki nyrkinselkä ylöspäin vasemman nyrkin päälle.
24. Asetetaan kädet eteen kämmenselkä ulos päin levynä sormet hieman koukussa tunnustelemaan ja liikutaan hitaasti vasen jalka edellä ja oikeasta jalasta kantapää ylhäällä pitkään kokutsudachiin.
25. Sama liike kuin edellinen, mutta toisin päin.
26. Sama liike kuin kohdassa 24.

27. Vetäydytään oikealla jalalla taaksepäin hidari zenkutsudachiin, rintamasuunta suoraan eteenpäin ja vedetään kädet nyrkissä vatsan eteen, oikea käsi päällä, kämmenselät sivulle. Nyrkkien vedossa on lopussa terävä nykäisy.
28. Nostetaan kädet nyrkissä leuan korkeudelle ja kiskaistaan ne terävästi takaisin vatsan eteen samalla kun potkaistaan mihi maigeri chudan. Oikean jalan astuessa eteenpäin ja koskettaessa lattiaa, käännytään vasemmalle 180 astetta. Käännöksen päättyessä torjutaan shikodachista shutot, vasen käsi sormenpäästä olkapään korkeudella edessä kämmensyrjä eteenpäin ja oikea käsi tukien vasemman kyynärpäätä kämmenselkällä alaspäin.
29. Astutaan oikealla eteenpäin ja torjutaan shikodachista shutot, oikean käden sormenpäästä olkapään korkeudella kämmensyrjä eteenpäin ja vasen käsi tukien oikean kyynärpäätä.
30. Vedetään oikea jalkaterä vasemman polven viereen ja liu'utaan oikealla jalalla hieman eteenpäin. Oikean jalkaterän noustessa viedään kädet nyrkissä kylkiin kiinni ja torjutaan molemmilla käsillä shikodachista jodan uket oikea käsi edempänä.
31. Oikea jalka nostetaan uudestaan vasemman jalan polven viereen, josta liu'utaan taas hieman eteenpäin mihi zenkutsudachiin. Jalkaterän noston kanssa saman aikaisesti siirretään nyrkit pään sivuille, noin 30 senttiä ohimoiden ulkopuolelle. Liu'un päättyessä lyödään molemminpuoliset tetsui chudanit, kämmenselät alaspäin lyönnin päättyessä.
32. Liu'utaan hieman oikealla jalalla eteenpäin päätyen jälleen mihi zenkutsudachiin. Liu'un aikana oikea käsi vedetään oikeaan kylkeen kiinni ja lyödään mihi junzuki chudan vetäen samalla vasen nyrkki vasempaan kylkeen kiinni. KIAI.
33. Astutaan oikealla jalalla hieman eteenpäin ja muutetaan asento shikodachiksi, rintamasuunnan kääntyessä 90 astetta vasemmalle. Askeleen aikana vedetään kädet ristiin vartalon eteen, vasen nyrkki oikean olkapään luona ja oikea käsi vasemman päällä nyrkki vasemman kyynärpään edessä Molemmat nyrkinselät osoittavat ulospäin. Rintamasuunnan muuttuessa torjutaan saman aikaisesti mihi uchi uke jodan ja hidari gedanbarai.
34. Käännytään oikealle 180 astetta shikodachiin ja lyödään saman aikaisesti mihi urazuki chudan. Vasemman käden nyrkki oikean hauiksen edessä nyrkinselkällä ylöspäin.
35. Käännytään jalkaterät paikoillaan 90 astetta vasemmalle hidari zenkutsudachiin ja lyödään samalla hidari tetsui chudan. Oikea nyrkki vedetään oikeaan kylkeen kiinni.
36. Avataan vasen nyrkki rauhallisesti nukiteksi ja käännetään samalla kämmensyrjä osoittamaan alaspäin.
37. Pyyhkäistään chudan korkeudelta oikealla jalalla siten, että jalkapohja osuu vasempaan kämmeneen, vasen käsivarsi pidetään koko ajan suorana.
38. Pyyhkäisyn päättyessä astutaan oikealla jalalla eteenpäin shikodachiin ja samalla lyödään oikealla empi chudan vasempaan kämmeneen. Vasen käsivarsi on koukistettu heti pyyhkäisyn osuttua.
39. Vasen käsi pidetään paikoillaan tukien oikean käden kyynärpäätä. Oikealla kädellä lyödään ensin zuki suoraan alas lattiaan päin, samalla koukistaen hieman polvia antaen tehoa lyöntiin.
40. Saman tien lyödään suoraan ylös kattoon päin zuki oikealla nousten seisomaan suorille jaloille. Vasen käsi pidetään edelleen oikean kyynärpään kohdalla.
41. Saman tien lyödään vielä zuki oikealla suoraan alas lattiaan päin koukistaen polvia hieman takaisin shikodachiin. Vasen käsi edelleenkin oikean kyynärpään tukena.
42. Vetäydytään vasemmalla jalalla oikean jalan viereen samalla kääntäen rintamasuuntaa 90 astetta vasempaan. Saman aikaisesti vedetään molemmat kädet nyrkissä kylkiin kiinni. Oikean jalan tultua vasemman viereen astutaan hieman sivulle oikealle Yoi-seisontaan.
43. Astutaan oikealla jalalla eteenpäin mihi zenkutsudachiin ja lyödään saman aikaisesti mihi jodan zuki ja hidari chudan zuki. Hidari zukissa nyrkinselkällä lattiaan päin. Lyönnissä vartaloa käännetään hieman vasemmalle.
44. Lyönnin päätyttyä vetäydytään rauhallisesti takaisin Yoi-seisontaan.
45. Astutaan vasemmalla jalalla eteenpäin hidari zenkutsudachiin ja lyödään hidari zuki jodan ja mihi zuki chudan. Chudan zukissa nyrkinselkällä lattiaan päin. Nyt kallistaen vartaloa oikealle.
46. Lyönnin päätyttyä vetäydytään rauhallisesti takaisin Yoi-seisontaan.
47. Astutaan oikealla jalalla eteenpäin mihi zenkutsudachiin ja lyödään saman aikaisesti mihi jodan zuki ja hidari chudan zuki. Chudan zukissa nyrkinselkällä lattiaan päin. Lyönnissä vartaloa käännetään hieman vasemmalle.
48. Lyönnin päätyttyä vasen jalka kiertää takaa vasemmalle, jolloin päädytään asentoon, jossa rintamasuunta on 180 astetta edellisestä ja jalkaterät suoraan eteenpäin. Oikea jalkaterä on pidetty paikoillaan ja vasen jalka on kiertänyt oikean jalan sivulle. Kierron aikana käsivarret viedään ristiin vartalon eteen, oikea käsivarsi vasemman päällä.
49. Kierron päättyessä asennon paino siirretään vasemmalle jalalle ja vartaloa kallistetaan hieman vasemmalle. Saman aikaisesti torjutaan mihi uchi uke jodan ja vasen nyrkki vedetään vasempaan kylkeen kiinni.
50. Paino siirretään oikealle jalalle pitäen jalkaterät paikoillaan. Siirron aikana käsivarret vedetään ristiin vartalon eteen vasen käsi oikean päällä. Vartaloa kallistetaan hieman oikealle. Painon siirron päätyttyä torjutaan hidari uchi uke jodan ja oikea nyrkki vedetään oikeaan kylkeen kiinni.

51. Vasen jalka vedetään oikean jalan viereen ja vartalo oikaistaan. Paino pysyy oikealla jalalla, vasemman jalan päkiä koskettaa maata, kantapäätä ei ole kuitenkaan kohotettuna. Samalla kädet avataan ja siirretään oikea käsi hieman koukussa noin pallean korkeudelle ja vasen käsi suurempana, mutta ei kokonaan ojennettuna olkapään korkeudelle, molemmat kämmenselät ylöspäin. Hitaasti siirretään vasenta jalkaa vasemmalle päkiän pyyhkiessä lattiaa, varpaiden tehden pientä ympyränkaarta 90 astetta vasemmalle.
52. Oikea jalka siirretään vasemman eteen. Paino vasemmalla jalalla, oikean jalan päkiä koskettaa lattiaa. Saman aikaisesti jalkojen siirron kanssa laitetaan oikea käsi vasemman eteen ja yläpuolelle, vasen käsi siirtyy pallean korkeudelle. Hitaasti siirretään oikeaa jalkaa oikealle, päkiän pyyhkiessä lattiaa, varpaiden tehden pientä ympyränkaarta 90 astetta oikealle.
53. Yame.

## GOJUSHI-HO

1. Yoi, palaten saman tien takaisinpäin käsiä kiertäen rinnan eteen oikean nyrkinselän nojaten vasempaan kämmeneen. Liike päättyy kämmenselät lattiaa kohden kädet kyynärpäistä hieman koukussa eteen ojennettuina.
2. Kädet vedetään pallean päälle.
3. Astutaan vasemmalla eteenpäin askel ja heti perään oikealla askel, jonka aikana vasen polvi koskettaa lattiaa. Askeleen päättyessä lyödään oikealla ura zuki vastustajan nivusten korkeudelle, kämmenselkä alaspäin ja vasen käsi laitetaan nyrkkiin ja vedetään oikean kyynärpään tueksi. KIAI.
4. Noustaan ylöspäin samalla astuen vasemmalla jalalla 45 astetta vasemmalle, torjutaan jodan morote uke zenkutsudachista, vasen torjunta ulompana.
5. Oikea jalkaterä vedetään vasemman läheltä ja astutaan 90 astetta oikealle kääntyen, samalla torjuen jodan morote uke zenkutsudachista oikean torjunnan ollessa ulompana.
6. Astutaan vasemmalla 90 astetta vasemmalle hidari zenkutsudachiin ja torjutaan samalla shuto uke chudan, oikea käsi vedetään nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
7. Lyödään paikallaan migi gyakuzuki chudan, hidari junzuki chudan.
8. Potkaistaan paikallaan migi maigeri jodan ja palautetaan oikea jalka hidari zenkutsudachiin. Lyödään paikallaan migi gyakuzuki chudan.
9. Astutaan kääntyen 90 astetta oikealle migi zenkutsudachiin torjuen samalla migi shuto uke chudan ja vetäen vasen käsi nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
10. Lyödään paikallaan hidari gyakuzuki chudan ja migi junzuki chudan.
11. Potkaistaan paikallaan hidari maigeri jodan ja palautetaan vasen jalka migi zenkutsudachiin. Lyödään paikallaan hidari gyakuzuki chudan.
12. Kierretään vartaloa vasemmalle 180 astetta, antaen oikean jalkaterän liukua mahdollisimman vähän vasemmalle. Kierron päättyessä torjutaan migi soto uke chudan ja vasen käsi vedetään vasempaan kylkeen kiinni. Torjunnan tapahtuessa jalat ovat hieman ristissä, oikea jalka vasemman takana.
13. Muutetaan asento hidari zenkutsudachiksi siirtäen oikea jalka hieman oikealle. vartalosuunta kääntyy 45 astetta vasemmalle. Samalla torjutaan hidas migi teisho suoraan soto uke torjunnasta.
14. Astutaan oikealla jalalla eteenpäin shikodachiin nostaen avonainen oikea käsi vasemman ohimon viereen kämmenselkä ulospäin. Askeleen päättyessä torjutaan migi shuto gedanbarai.
15. Nostetaan vasen käsi avoimena vasemman korvan juureen kämmen ulospäin. Lyödään hidari shuto jodan (kaulaan) kiertäen vasen kämmenselkä lattiaa kohden. Asento muuttuu samalla zenkutsudachiksi. Samalla oikea käsi vedetään nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
16. Astutaan vasemmalla jalalla eteenpäin shikodachiin nostaen avonainen vasen käsi oikean ohimon viereen kämmenselkä ulospäin. Askeleen päättyessä torjutaan hidari shuto gedanbarai.
17. Nostetaan oikea käsi avoimena oikean korvan juureen kämmen ulospäin. Lyödään migi shuto jodan (kaulaan) kiertäen oikea kämmenselkä lattiaa kohden. Asento muuttuu samalla zenkutsudachiksi. Samalla vasen käsi vedetään nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
18. Astutaan oikealla jalalla eteenpäin shikodachiin nostaen avonainen oikea käsi vasemman ohimon viereen kämmenselkä ulospäin. Askeleen päättyessä torjutaan migi shuto gedanbarai.
19. Nostetaan vasen käsi avoimena vasemman korvan juureen kämmen ulospäin. Lyödään hidari shuto jodan (kaulaan) kiertäen vasen kämmenselkä lattiaa kohden. Asento muuttuu samalla zenkutsudachiksi. Samalla oikea käsi vedetään nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
20. Kierretään oikealla jalalla 90 astetta vasemmalle, oikean jalan liukuessa hieman taaksepäin kierron lopuksi hidari kokutsudachiin. Kierron päättyessä kädet ovat ristissä, oikea käsi nyrkissä päällä ja vasen käsi avonaisena kämmenselkä alaspäin alla. Torjutaan hidari haito uke alaviistoon ja oikea käsi vedetään nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
21. Siirretään paino vasemmalle jalalle ja katse siirtyy taaksepäin. Potkaistaan paikallaan migi sokuto chudan taaksepäin. Samalla nostetaan kädet shuto torjunta-asentoon, vasen käsi rinnan päälle ja oikea kämmen oikean olkapään yläpuolelle.
22. Potkun palautus astutaan vasemman jalan ohi vasemmalle. Saman tien astutaan vasemmalla jalalla vasemmalle päätyen shikodachiin. Askeleen päättyessä vedetään torjuntamaisesti molemmat kädet nyrkissä alavatsan suojaksi, kuin nykäisten hyökkääjän ojentamaa kepakkoa. Vasen kämmenselkä ylöspäin ja oikea alaspäin.
23. Liu'utaan hieman vasemmalle kääntäen samalla rintamasuunta oikealle 90 astetta migi kokutsudachiin ja torjutaan migi haito uke alaspäin ja vedetään vasen käsi nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.

24. Siirretään paino oikealle jalalle ja katse kääntyy taaksepäin. Potkaistaan paikallaan hidari sokuto chudan taaksepäin. Samalla nostetaan kädet shuto torjunta-asentoon, oikea käsi rinnan päälle ja vasen kämmen vasemman olkapään yläpuolelle.
25. Potkun palautus astutaan oikean jalan ohi oikealle. Saman tien astutaan oikealla jalalla oikealle päätyen shikodachiin. Askeleen päättyessä vedetään torjuntamaisesti molemmat kädet nyrkissä alavatsan suojaksi, kuin nykäisten hyökkääjän ojentamaa kepakkoa. Oikea kämmenselkä ylöspäin ja vasen alaspäin.
26. Oikealla jalalla astutaan lyhyt askel eteenpäin, lyhyeen mihi kokutsudachiin. Samalla kädet siirretään pallean eteen avoimena sormenpäät osoittaen eteenpäin. Oikea käsi hieman vasemman edessä ja korkeammalla.
27. Otetaan pieni askel oikealla vasemman liukuessa perässä. Samalla pyörytetään käsiä pienet ympyrät sormenpäiden osoittaessa koko ajan eteenpäin. Oikea käsi kiertää eteenpäin yläkautta ja vasen käsi taaksepäin kiertäen alakautta.
28. Otetaan pieni askel oikealla vasemman liukuessa perässä. Samalla pyörytetään käsiä pienet ympyrät sormenpäiden osoittaessa koko ajan eteenpäin. Oikea käsi kiertää eteenpäin yläkautta ja vasen käsi taaksepäin kiertäen alakautta.
29. Otetaan pieni askel oikealla vasemman liukuessa perässä. Samalla pyörytetään käsiä pienet ympyrät sormenpäiden osoittaessa koko ajan eteenpäin. Oikea käsi kiertää eteenpäin yläkautta nyt lyöden pidemmälle ja terävästi eteenpäin ja vasen käsi taaksepäin kiertäen alakautta.
30. Kolmannen pikkuaskeleen jälkeen liu'utaan terävästi eteenpäin oikea jalka edessä shikodachiin kääntyen 90 astetta vasemmalle ja liu'un aikana kädet laitetaan nyrkissä rinnan päälle ristiin, oikea käsi vasemman päällä. Liu'un päättyessä torjutaan saman aikaisesti mihi uchi uke jodan ja hidari gedanbarai.
31. Käännyttään 90 astetta vasemmalle ja astutaan oikealla mihi zenkutsudachiin. Askeleen aikana nostetaan oikea käsi 'lunnokka' asennossa, sormenpäät yhdessä, oikean ohimon viereen. Askeleen päättyessä lyödään sormenpäillä jodan lyönti, vasen käsi nyrkissä vasemmassa kyljessä kiinni.
32. Paikallaan kierretään oikea käsi 'lunnokka' asennossa vyötärön korkeudelle ja kierretään lyöntiin oletettua vastustajaa leuan alle, alhaalta ylöspäin sormenpäillä.
33. Pitäen käsi 'lunnokkana' edessä, potkaistaan paikallaan hidari maigeri jodan ja palautetaan se takaisin asennon ollessa mihi zenkutsudachi.
34. Lyödään hidari gyakuzuki chudan oikean käden mennessä nyrkkiin ja oikeaan kylkeen kiinni. Vetäydyttään saman tien vasemmalla jalalla hieman taaksepäin mihi shikodachiin. Liu'un aikana oikea käsi viedään vasemman korvan juureen kämmenselkä ulospäin. Torjutaan mihi gedanbarai.
35. Oikea jalka vedetään vasemman viereen ja saman tien käännetään rintamasuuntaa 90 astetta vasemmalle. Oikea jalka vedetään taaksepäin hidari zenkutsudachiin, jossa asento on etukenossa ja etujalan kantapää ilmassa. Askeleen aikana kädet vedetään ristiin vartalon eteen ja vasen käsi avataan. Askeleen päättyessä torjutaan etukenossa vasemmalla haito gedanbarai kämmenselkä alaspäin.
36. Lasketaan vasemman jalan kantapää alaspäin, katse siirtyy taaksepäin ja potkaistaan mihi ushirogeri chudan ilman käännöstä.
37. Potkun palautuksen yhteydessä astutaan oikealla vasemman jalan ohi ja vasemmalla vielä oikean ohi.
38. Askeleen päättyessä nojataan etukenossa eteenpäin ja lyödään mihi gyakuzuki chudan etuviistoon oikealle, vasen käsi vedetään nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni.
39. Lyönti palautetaan uchi uke jodanina, koko ajan nojaten etukenoon painon ollessa vahvasti vasemmalla jalalla.
40. Käännyttään päkiöiden varassa 90 astetta vasemmalle, mihi zenkutsudachiin, kantapää ilmassa ja paino oikealla jalalla etukenossa nojaten. Torjutaan käännöksen päätteeksi mihi haito gedanbarai kämmenselkä alaspäin.
41. Lasketaan oikean jalan kantapää alas, katse kääntyy taaksepäin ja potkaistaan hidari ushirogeri chudan ilman käännöstä.
42. Potkun palautuksen yhteydessä astutaan vasemmalla oikean jalan ohi ja oikealla vielä vasemman ohi.
43. Askeleen päättyessä nojataan etukenossa eteenpäin ja lyödään hidari gyakuzuki chudan vasemmalle etuviistoon, oikea käsi vedetään nyrkissä oikeaan kylkeen kiinni.
44. Lyönti palautetaan uchi uke jodanina, koko ajan nojaten etukenoon painon ollessa vahvasti oikealla jalalla.
45. Käännyttään vasemmalle etuviistoon ja astutaan oikealla jalalla eteenpäin vasemman ohi. Askeleen päättyessä vasemman jalan polvi koskettaa lattiaa. Askeleen päättyessä ojennetaan hitaasti oikealla käsi nyrkissä vastustajan nivusten korkeudelle ja vasen käsi vedetään avonaisena oikean kyynärpään alle tueksi, kämmenselkä ylöspäin.
46. Astutaan oikealla suoraan taaksepäin shikodachiin. Kädet vedetään rinnan korkeudelle nyrkissä, kämmenselät ylöspäin ja askeleen päättyessä lyödään molemminpuoliset tetsuit suoraan sivuille hartioiden korkeudella.
47. Jalkaterät paikoillaan lasketaan painopistettä hieman alaspäin ja lyödään molemmilla käsillä haitot jalkojen väliin ulkoa sisäänpäin. KIAI.
48. Noustaen suorille jaloille ja vedetään kädet terävästi haito asennossa kurkun eteen.
49. Käännyttään 45 astetta vasemmalle hidari zenkutsudachiin ja lyödään oikealla empi chudan tukien vasemmalla avoimella kämmenellä oikeata kyynärpäätä, kämmenselkä ulospäin.

50. Astutaan oikealla miigi zenkutsudachiin ja askeleen aikana viedään kädet nyrkissä suoraan sivuille nyrkinselät ylöspäin. Askeleen päättyessä lyödään molemmilla käsillä tetsui chudanit, nyrkinselkien kiertäessä, ollen lopuksi alaspäin.
51. Vedetään nyrkit kylkiin kiinni ja liu'utaan hieman oikealla jalalla eteenpäin. Liu'un päättyessä lyödään chudan zuki (jonzuki ja gyakuzuki) suoraan eteenpäin. KIAI.
52. Vasen jalka siirtyy hieman oikean taakse ja käännetään paikallaan 180 astetta hidari zenkutsudachiin. Käännöksen aikana vasen käsi vedetään nyrkissä vasempaan kylkeen kiinni ja oikea käsi avonaisena viedään käännöksen päätteeksi vasemman nyrkin päälle kämmenselkä ylöspäin.
53. Oikea jalka vedetään vasemman viereen ja avonaisella oikealla kädellä tehdään laaja kaarros alkaen kasvojen editse, kämmenselkä itseä kohden, päättyen oikean rinnan oikealle puolelle.
54. Yame.

## **Vyökoetekniikoiden arvostelu**

Koetilanteessa hyväksyttävä suoritus edellyttää seuraavia tekijöitä:

1. puhdasta teknistä osaamista
2. suoritusten liikeratojen hallitsemista
3. liikkeen voimaa ja nopeutta
4. tasapainon ja oikeiden perusasentojen hallintaa
5. oikeaa henkisen ja fyysisen voiman keskitystä
6. voimakasta ja peräänantamatonta yritystä
7. oikeaa etäisyyden tajua
8. oikeaa liikkeiden kontrollointia
9. oikeaa ajoitusta
10. oikeaa zanshinia ( tarkkavaisuuden säilyttämistä koko suorituksen ajan )



<b>Komentoja</b>	
arigatoo gozaimashita	lopputervehdys, kiitoksia paljon
ashi kaitee	jalan vaihto, toinen jalka eteen
chotto matte	odota hetki
gorei	järjestys, komento
hai	kyllä
hajime	alkakaa
kamaete	asento, valmistaudu ottelemaan
kiai	huuto
kiritsu	nouse ylös
kootai	parin vaihto
maitta	antaudun
mo ikkai	uudestaan, kerran vielä
mokuso	keskittykää, silmät kiinni
naore	takaisin alkuun, perusasento
ohnegaishimasu	alkutervehdys, ole hyvä
otagai ni	toisillemme
rei	kumarrus
ritsurei	pystystä kumarrus
seiretsu	riviin järjestyminen
seisa	istuudu polville
seishan	otteluasento
senpai ni	ohjaajalle
sensei ni	opettajalle
shinzen ni	korkeammille voimille
shome ni	edessä olevalle, eteenpäin
tatte	ylös
wakarimasen	en ymmärrä!
wakarimasu ka	ymmärrättekö?
yame	lopettakaa, seis
yoi	valmistaudu

<b>Seisonnat</b>	
hamni kamae	lyhyt seisonta
heisokudaschi	kantapäät ja varpaat yhdessä
kibadachi	leveä asento, jalat samalla tasolla, jalkaterät suoraan eteen
kokutsudachi	takaseisonta
musubidachi	kantapäät yhdessä, varpaat ulospäin
naihanchidachi	hartioiden levyinen, varpaat sisäänpäin
nekoashidachi	kissaseisonta
renojidachi	kuten shizentai
sanchindachi	hartioiden levyinen, jalkaterät sisäänpäin, toinen jalka hieman edessä
shikodachi	kuten edellä, jalkaterät suoraan eteen
shizentai	luonnollinen seisonta
zenkutsudachi	etuseisonta
hamni kamae	lyhyt seisonta

<b>Torjunnat</b>	
gedanbaraiuke	alatorjunta
geriuke	potkujen torjunta jalalla
haishu-uke	kämmentorjunta rystypuolella, käsi auki
jodanuke, ageuke	ylätorjunta
jujiuke	ristitorjunta

koroshinoriuke	kahdenkäden vastaanottava torjunta
mawashiuke	kaaritorjunta
moroteuke	kahden käden torjunta
nagashiuke	väistötorjunta
otoshiuke	matala torjunta
shoteiuke	kämmenkantatorjunta
shutouke	veitsikäsiteorjunta, kämmensyrjätorjunta
sotouke	sisäpuolinen torjunta
sukuiuke	pyyhkäisytorjunta
teishouke	kämmenkantatorjunta alas
uchiuke	ulkopuolinen torjunta
udeuke	käsivarsitorjunta

<b>Käsitekniikat</b>	
chokuzuki	suora lyönti
gyakuzuki	vastakkaislyönti
haishu	avokämmenellä, rystypuolella lyönti
haito	vastakkainen syrjä kuin shutossa
hiraken	ensimmäisillä nivelillä suora lyönti
junzuki	etulyönti paikaltaan
kagizuki	koukkulyönti sivulle
kaiten tetsui	pyörähdyslyönti takakautta kyynervarella
kakuto	rannelyönti
kumade	karhukäsi
mawashizuki	kiertolyönti
nukite	peitsikäsi, sormenpäät
junzuki	etylyönti askeleella
shuto	kämmensyrjä
tatezuki	pystysuora lyönti
teisho	kämmenphjalla suora lyönti
tetsui	vasaraisku, kämmenphja
uchi	isku
urazuki	alakoukku
washide	kotkakäsi
yokomenuchi	lyönti viistosti pään sivuun
zuki	lyönti

<b>Jalkatekniikat</b>	
ashibarai	pyyhkäisy jalan pohjalla
fumikomi	polkaisupotku polveen
geri	potku
hantobi	puolihyppy
hizageri	potku polvella, polveen potku
kakatogeri	kantapääpotku
keage	kts. sokutogeri
kegomi	jalansyrjäpotku
kekomi	polkaisupotku
kingeri	potku nivusiin
komawashigeri	puolikiertopotku päkiällä sivulle
maegeri	etupotku
mawashigeri	kiertopotku
sokutogeri	jalansyrjäpotku
suriashi	liikahdus
surikomi	saksausaskel
tobigeri	hyppypotku
uramawashigeri	vastakkaiskiertopotku

ushirogeri	takapotku
ushiromawashigeri	takakiertopotku
yokogeri	sivupotku

<b>Kumite ottelutekniikat</b>	
idori	istuen tuolilla puolustautumista
ippon kumite	yhden askeleen harjoitus
isudori	tuoilta puolustautuminen
ji yu kumite	vapaaottelu
ohyokumite	puolivapaa ottelu
sanbon kumite	kolmen askeleen harjoitus
shinken shirahadori	miekkaa vastaan puolustautuminen
tantodori	puolustautuminen veistä vastaan
yaksokukumite	perustekniikkaa parin kanssa
zaho	istuen polvilla puolustautumista

<b>Numerot</b>	
itshi	1
ni	2
san	3
shi	4
go	5
roku	6
shichi	7
hachi	8
kyu	9
dju	10
djuitsi	11
djuni	12
djusan	13
djushi	14
djugo	15
djuroku	16
djusitsi	17
djuhachi	18
djukyu	19
nidju	20
nidjuitsi	21
hjaku	100

<b>Yleistä</b>	
aikido	tie terveyteen ja harmoniaan
ananku	kata
bassai	kata
bo	pitkä keppi
bojutsu	keppitaistelutaito
budo	kamppailulaji
bushi	soturiluokan jäsen
bushido	taistelijan tie
bushin	soturi - taistelijaluokka
chinto	kata
deshi	salilla asuva oppilas
dan	mestarin arvo, musta vyö
do	tie, tapa
dojo	harjoitussali

garami	kierto
hakama	housuhame, perinteinen jap.
hamon	saada potkut salilta
harakiri	itsemurha, perinteinen jap.
iaido	miekan vetämisen taito
jari	seiväs
jo	lyhyt keppi
judo	pehmeä taito
ju-jutsu	pehmeän taidon keino
kaeshi	kääntö yli
kaiten	pyörivä
karate	tyhjä käsi
karate-do	tyhjän käden taito
karategi	karatepuku
karateka	karaten harrastaja
kata	liikesarja, määritelty
katana	miekka
keiko	harjoitus
kempo	nyrkin taito
ken	miekka
ken-jutsu	miekkailutaito
ki	elävä voima
kime	voiman keskittäminen
kiri	leikkaus, viilto
kohai	nuorempi harjoittelija
kotehineri	lukkotekniikka
kumite	ottelu, vapaa tai määritelty
kushanku	kata
kyu	oppilasarvo, värilliset vyöt
kyudo	jousiammuntataito
kyukai	lepo, tauko
mae-	etu
migi	oikea
mushin	tyhjä mieli
nage	heitto
nagewaza	kaatotekniikka
naginata	naisten seivästaistelutaito, pertuska
nunchaku	varsta
nyumon	aloittaa harjoitus
o sensei	kaikkein ylin mestari
obi	vyö
omote	etupuoli
osai	sidonta
otoshi	pudotus
oyo	sovellus
sai	riisinstutuspuikko
samurai	soturiluokan jäsen
seishan	kata
senpai	ohjaaja, opettaja
sensei	mestari, opettaja
shiai	kilpailu
shihan	suurmestari, ylemmät danit
shintō	uskonto, kansallinen jap.
shōmen	salin keskusta
soke	tyylisuunnan perustaja
sumo	paini, perinteinen jap.
tai	vartalo
tai chi	itsepuolustuslaji, voimistelulaji, kiinal.

taisabaki	väistö
taiso	lämmittelyliikkeet
taekwondo	itsepuolustuslaji, koreal. lyönti-potku
tameshiwari	murskaustekniikka
tankensabaki	veitsitekniikka
tanto	veitsi
tatami	ottelualue, matto jap.
taura muso ryu	jojutsu- ja jujutsutyylisuunta
tenken	kääntyminen
tonfa	myllynkiven pyöritinkahva
ukemi	kaatumisharjoitus
uke	pari, jolle tekniikka tehdään
ura-	taka-, selkäpuoli
ushiro-	taaksepäin, takaa
wakisashi	lyhyt miekka
wanchu	kata
wushu	kung fun virallinen nimi
yasumi	lepo, tauko
yoko	sivu-
yakusoku kumite	paritekniikkaharjoitus
zanshin	varuillaan oleva mieli
zahren	istuen tapahtuva mietiskely
zesto	huuto, murretta
zori	varvastossut
zareai	polvikumarrus

<b>Vartalon osat</b>	
ashi	jalka
atama	otsa
boshi	päkiä
chudan	keskivartalo
empi (hiji)	kyynerpää
gedan	alavartalo
haito	Kämmensyrjä, peukalon puoleinen
hara	vatsa, keskusta
hiji	kyynerpää
hiza	polvi
jodan	pään alue
kakato	kantapäät
kao	kasvot
kote	ranne
mune	rintakehä
nukite	sormenpäät
seiken	rystyset
senaka	selkä
shuto	kämmensyrjä
te	käsi
tsumashaki	varpaat
ude	käsivarsi