

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.