



Taido

Luovaa kamppailua



Perustekniikat ja liikkuminen 2022

SISÄLLYS

SISÄLLYS	1
ALKUSANAT	3
TAIDON PERUSTEET	4
8 PERUSASENTOA - TACHIKATAHATTAI	4
HEISOKU DACHI	4
EJI DACHI	4
MAEASHI DACHI	4
USHIROASHI DACHI	4
KŌKUTSU DACHI	4
RYŪNEN DACHI	5
FUDŌ DACHI	5
ZENKUTSU DACHI	5
MUUT ASENNOT	5
MUSUBI DACHI	5
HEIKO DACHI	5
SEIZA	5
KAMAE	6
GEDAN GAMAE	6
CHŪDAN GAMAE	7
JŌDAN GAMAE	8
HAPPŌ GAMAE SHIHŌ -HARJOITUS	8
LIKKUMINEN	9
UNSOKU-HAPPŌ – 8 ASKELTA	9
KIRJAIN-UNSOKU - UNSOKU JIGATA	11
GORENDŌ	12
LYÖNTITEKNIIKAT	13

POTKUTEKNIIKAT	14
PERUSTEKNIIKAT	14
TEKNIIKAN VIIISI KOHTAA DŌKŌ GOKAI 動功五戒	14
SENGI	15
SEN TEKNIIKAT	15
UNGI.....	16
UN TEKNIIKAT	16
HENGI.....	17
HEN TEKNIIKAT.....	17
NENGI.....	18
NEN TEKNIIKAT	18
TENGI	19
TEN TEKNIIKAT	19

ALKUSANAT

Taido lajina koulutukset kehitettiin 2010-luvulla taidon lajitaitojen parantamiseksi. Nyt koulutukset on viety toiminnallisimmiksi teemaleireiksi, joissa kussakin perehdytään tiettyyn osa-alueeseen. Teemaleirejä harrastaja voi käydä useamman kerran ja niillä annetaan henkilökohtaisia kehitysvinkkejä kullekin oman lähtötason perusteella.

Kullekin teemaleirille on tehty tukimateriaali, joka sisältää pääkohtia aihealueesta, taidon teoriasta ja joitakin harjoitteita. Osa materiaalista on taustatiedoksi ja oman itsenäisen harjoittelun tueksi. Materiaalit ovat ladattavissa liiton nettisivuilta.

Tervetuloa taidon teemaleireille oppimaan ja kehittymään.

Suomen Taido

TAIDON PERUSTEET

8 PERUSASENTOA - TACHIKATAHATTAI

HEISOKU DACHI



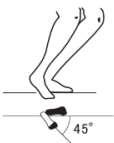
Asennossa jalat ovat yhdessä ja vierekkäin, kädet ovat sormet yhdessä jalkojen sivuilla. Tästä asennosta mm. laskeudutaan seizaan tai otetaan kamae.

EJI DACHI



Asento on gedan gamaen jalkojen asento. Etummaisesta jalan jalkapohja on kokonaan ja takimmaisesta jalan päkiä on maassa. Takimmaisesta jalan polvi on kevyesti irti maasta. Kummatkin jalat ovat kidōsen-linjan molemmin puolin varpaat suoraan eteenpäin ja polvitaiteiden ja nilkkojen kulmat ovat 90 astetta. Eji dachi on välivaiheena laskeuduttaessa heisoku dachista seizaan.

MAEASHI DACHI



Asennossa paino on lähes kokonaan etummaisella jalalla, jonka jalkapohja on maassa ja varpaat ovat kidōsen-linjan suuntaisesti. Taaempi jalka on etummaisesta vieressä kehräsluun kohdalta etujalassa. Taaempi jalka on päkiällä, kantapään ollessa ilmassa. Taaemman jalan jalkaterä osoittaa 45 astetta sivulle suhteessa kidōsen linjaan. Molemmat polvet ovat koukussa. Lantion taso vastaa chūdan gamaen lantion tasoa. Asento on sō-soku-liikkeen jalkojen loppuasento sekä ka-soku-liikkeen jalkojen lyöntivaiheen asento.

USHIROASHI DACHI



Asennossa paino on lähes kokonaan takimmaisella jalalla, jonka jalkapohja on maassa ja varpaat ovat kidōsen-linjaan nähden 45 astetta sivulle. Etummainen jalka on taaemman edessä jalkaholvin kohdalta takajalassa kiinni. Etummainen jalka on päkiällä, kantapään ollessa ilmassa. Etummaisesta jalan varpaat ovat kidōsen-linjan suuntaisesti. Asento on in soku-liikkeen jalkojen loppuasento.

KŌKUTSU DACHI



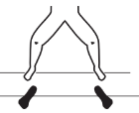
Asennossa etummainen jalka on keskellä kidōsen-linjaa jalkaterä osoittaa suoraan eteenpäin. Takimmaisesta jalan jalkaterä osoittaa suhteessa kidōsenlinjaan 90 astetta sivulle kidōsen-linjan kulkiessa keskeltä kantapäätä. 70 % painosta on takimmaisella jalalla ja 30 % etummaisella jalalla. Kummatkin jalat ovat koukussa. Polvitaiteiden kulmat ovat 120 astetta. Jalkapohjat ovat maassa mutta paino jakautuu ensisijaisesti päkiöille. Vartalon kulma on kidōsen-linjaan nähden 45°. Asento on chūdan gamaessa jalkojen asento.

RYŪNEN DACHI



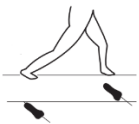
Kummatkin jalat ovat kidoosenilla linjalla. Paino on yhtä paljon kummallakin jalalla. Etummaisesta jalan koko jalkapohja on maassa ja kidoosen linjan kulkee jalkaholvin kohdalta. Etummaisesta jalan jalkaterä ja polvi osoittavat kidōsen-linjaan nähden kohtisuoraan sivulle. Ja etummainen polvi on koukussa. Takimmainen jalasta vain päkiä on maassa ja nilkan ja polvitaiteen kulma on 90 astetta. Polvi on lähellä lattiaa kuten eji dachissa. Takimmaisesta jalan polvi on lähellä lattiaa. Kidōsen linja kulkee takimmaisesta jalan läpi, painon ollessa päkiällä. Rintakehä osoittaa kohtisuoraan sivulle. Tämä asento on jōdan gamaessa jalkojen asento ja seino-liikkeen välivaihe.

FUDŌ DACHI



Asennossa paino on yhtä paljon molemmilla jaloilla. Kummatkin jalkaterät ja polvet ovat 45 astetta ulospäin avautuneena ja polvitaiteiden kulma on 120 astetta. Rintamasuunta on suoraan eteenpäin.

ZENKUTSU DACHI



Tässä asennossa jalat ovat molemmin puolin kidōsen linjaa jalkapohjien ollessa kokonaan maassa. Rintamasuunta on eteenpäin, mutta jalat osoittavat 45 astetta rintamasuunnasta sivulle. Etummainen jalka on koukussa. Taaempi jalka on linjaltaan suorana. Asento on etupainoinen. Asento on esiintynyt mm. vanhoissa koboissa.

(Piirrosten lähde Taido Kyohan vol 1.)

MUUT ASENNOT

MUSUBI DACHI



Perusseisonta-asento, jossa jalat ovat vierekkäin ja kantapäiden kohdalta yhdessä. Jalkaterien välinen kulma on 60 astetta. Kädet ovat kuten heisoku dachissa sormet yhdessä jalkojen sivuilla. Tästä asennosta tehdään pystykumarrus eli ritsu rei.

HEIKO DACHI



Tässä asennossa jalat ovat hartioiden levyisessä asennossa. Jalkaterät osoittavat rintamasuuntaan. Polvet ovat kevyesti koukistettuina. Tätä asentoa käytetään esim. käsi-jalka-, kyynärpää- ja torjuntatekniikoita harjoitellessa.

SEIZA

Seizaan laskeudutaan aina heisoku dachi asennosta. Oikealla jalalla otetaan askel taakse eji dachiin ja samalla kädet siirtyvät reisien päälle. Vasen jalka siirretään oikean jalan viereen polviseisontaa ja jalkapöydät ojennetaan suoraksi ja paino lasketaan hallitusti polvi-istuntaan. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan. Seizasta tehdään zarei.

KAMAE

Taidossa on kolme valmiusasentoa, joita käytetään eri tilanteissa: gedan gamae, chūdan gamae ja jōdan gamae. Nimensä kamaet saavat suojauksen korkeudesta. Gedan gamaessa on matala suojaus, chūdan gamaessa on keskitason suojaus ja jōdan gamaessa on korkea suojaus (honten korkeus).

Kamae on keskeinen osa taido-ottelua ja vastustajan hallintaa (seigyō). Kamae merkitsee kehon ja mielen valmiustilaa. Täydellisen kamaen muodostaa siis paitsi oikea asento myös keskittynyt ja fokusoitunut asenne.

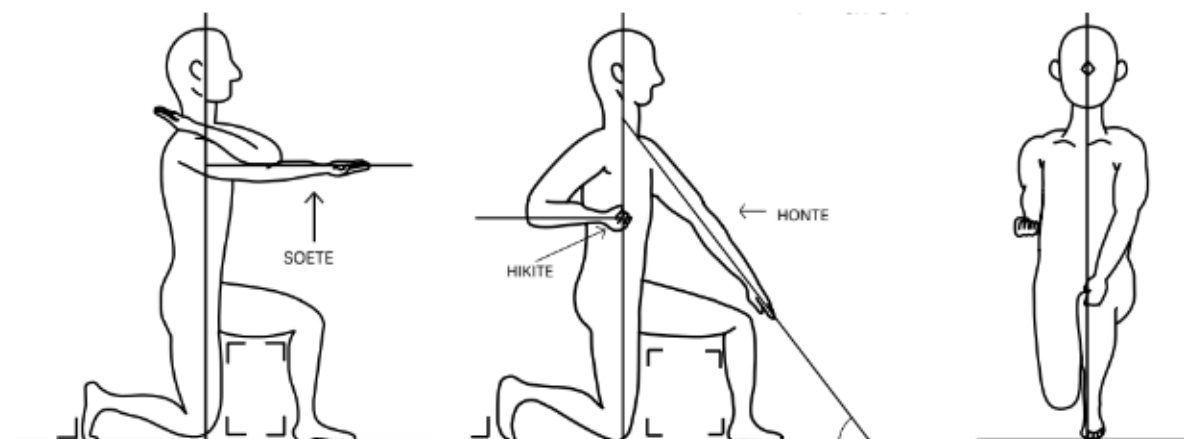
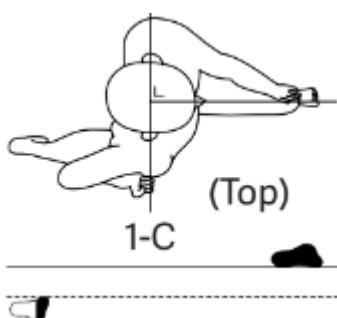


GEDAN GAMAE

Suojaus: matala

Jalkojen asento: eji dachi

Gedan-gamaessa on avoin asento suhteessa edessäpäin olevaan vastustajaan (kaishin no tai). Gedan-gamaen tarkoitus on suojella vartaloa matalilta hyökkäyksiltä eji dachi-asennossa etukäden gedan-barailta.

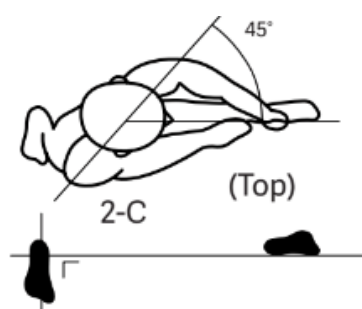




CHŪDAN GAMAE

Suojaus: keskitaso

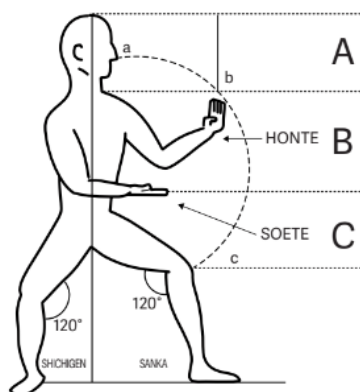
Jalkojen asento: kōkutsu dachi



Chūdan gamaessa on puoliavoin asento suhteessa edessä olevaan vastustajaan (hanshin no tai). Chūdan gamae on taidossa yleisimmin käytetty valmiusasento. Siitä tehdään useimmiten taidon tekniikat sekä väistöt ja asentoon palataan hyökkäyksen jälkeen (gentai).

Myös unsoku-liikkuminen tapahtuu

useimmiten chūdan gamaessa. Chūdan gamae asennossa vartalon kulma suhteessa vastustajaan on 45 astetta, jolloin mahdollistuu eri hyökkäys- ja puolustusmahdollisuudet esim. tekniikkavalinnat vartalon akselinmuutoksia hyödyntäen (seigyon hanshin hantai)



A=B=C TAIMEN SANKATSU

a-b-c SANTEN DŌKO

Chūdan gamaessa välit pääläestä honten (etukäsi) sormen päihin, honten sormen päistä soeten sormen päihin ja soeten sormen päistä polveen ovat kaikki yhtä suuria (taimen sankatsu).

Pää, etummainen käsi ja etummaisen jalan polvi ovat kaikki samalla nenän linjalla (santen dōko).



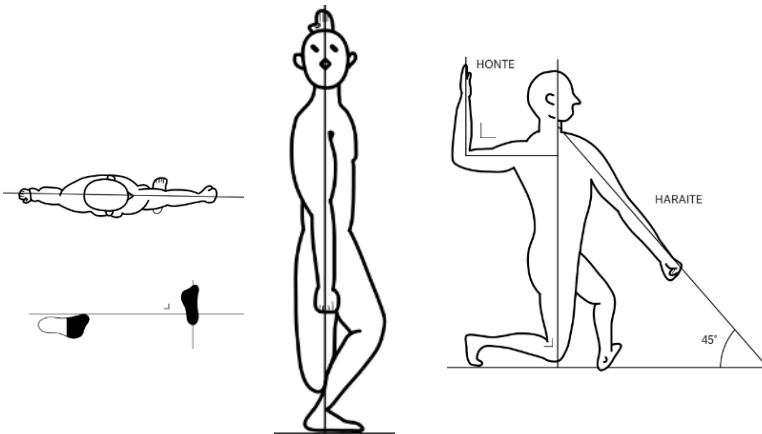
JŌDAN GAMAE

Suojaus: korkea

Jalkojen asento: ryūnen dachi

Jōdan gamae on suljettu asento suhteessa suoraan edessä olevaan vastustajaan (chōkushin no tai). Jōdan gamaehin kädet menevät normaalin suojauksen kautta, jossa etummaisiksi laskeutuva käsi (soete) on kaulalla ja takimmainen käsi (honte) on suorana. Jōdan-gamaeta käytetään verrattain vähän. Sitä käytetään modernissa ottelussa melko vähän, mutta sen vahvuus on kaikkien hyökkäyssuuntien nopea hallinta. Asennosta pystyy kääntymään kaikkiin suuntiin erittäin nopeasti, esim. jos vastustajia tulisi useasta suunnasta. Usein jōdan gamae nähdäänkin tenkaissa shuyakun eli

keskusmiehen alkuasentona.



(Kamae kappaleen piirrosten lähde: Taido Kyohan vol.1)

HAPPŌ GAMAE SHIHŌ -HARJOITUS

Happōgamae shihō on harjoitus, jolla voi harjoitella kamaen käännökset ja puolenvaihdot.

1. Hidari kamae
2. Ushiro kamae

3. Hidari chakugan, käännös katseen suuntaan hidari kamaehin, hidari jalka paikallaan

Toista kohdat 2. ja 3. yhteensä neljä kertaa, jolloin päädyt lähtöpisteelle hidari kamaehin. Harjoitetta voi tehdä kaikilla kolmella kamaeilla molemmille puolille tai vuorottelemalla eri kamaen jokaisessa käännöksessä. Muistisääntönä on, että aloitettaessa etummainen jalka pysyy koko ajan lähtöpisteellä.

LIKKUMINEN

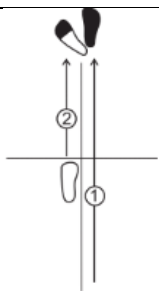
Taidotekniikat lähtevät aina liikkeestä. Käytössämme on kaksi liikkumistapaa: unsoku ja unshin. Unsoku on kaksiulotteista liikettä lattian tasossa, ja se muodostuu kahdeksasta perusaskelista, joita voidaan yhdistellä vapaasti. Unshin on kolmiulotteista ja muistuttaa sisältää permantovoimistelusta tuttuja akrobaattisia liikkeitä.

Unsoku- eli askelharjoittelussa opitaan liikkumaan vaivattomasti ja niin, että pysytään aina hallitsevassa asemassa vastustajiin nähden. Erilaiset askelet ovat osa kaikkia budolajeja.

Taidon unsoku eroaa muiden lajien askelista käyttötarkoitukseltaan. Unsoku on turvallinen ja havainnollinen tapa harjoitella vastustajan hallintaa ilman kontaktia. Hallinnan keinoja ovat rytmi, nopeus, etäisyys ja kulma. Unsoku-harjoittelu opettaa mukautumista, ongelmanratkaisua ja aloitteellisuutta. Toisaalta unsoku harjoittaa kykyä hyökätä ja puolustautua mistä tahansa liiketilasta. Näin taidoka oppii laajemminkin vastaamaan muuttuviin olosuhteisiin ja tarkastelemaan asioita eri kulmista. Harjoittelun pohjana ovat kahdeksan perusaskelta, jotka toimivat parhaiten 1–1½ askelen välimatkalla. Seiken Shukuminen sanoi ”Taido alkaa unsokusta ja päättyy unsokuun.”

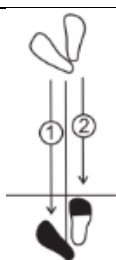
UNSOKU-HAPPŌ – 8 ASKELTA

Unsokun kahdeksan perusaskelta eli unsoku happō on esitetty kuvassa 6. Unsoku happō on harjoite, jossa perusaskleet on yhdistetty pareittain jatkuvasti eteneväksi kokonaisuudeksi. Tekniseltä kannalta unsoku-liikkumisessa huomioitavaa on erityisesti se, että jalkoja ei nostella, mutta ei toisaalta myöskään laahata maata pitkin. Askelissa toistuu vuoronperää jalkojen vienti yhteen ja niiden avaaminen uuteen asemaan. Askelten kulmiin kannattaa kiinnittää huomiota heti harjoittelun alkuvaiheesta alkaen. Kulmavirheet korostuvat erityisesti parin kanssa askelottelu (kobō) harjoitteissa ja görendō-harjoitteessa.



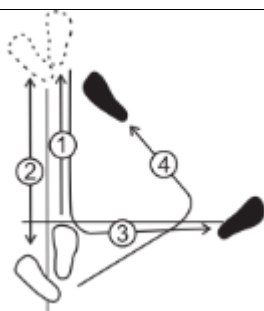
Sō-soku (lähettää)

Sō-soku on askel, joka lyhentää etäisyyttä vastustajaan. Sō-sokun loppu asennossa jalat ovat mae ashi-dachissa.



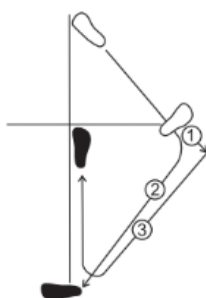
In-soku (vetää)

In-soku on askel, jolla vetäydytään vastustajasta tuoden vastustajaa lähemmäksi. Insokun loppuasennossa ollaan ushiro ashi dachiin.



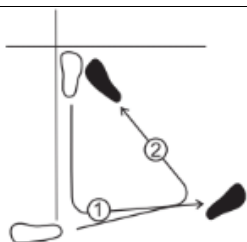
Ka-soku (lisätä)

Ka-soku kulman muuttamisella lisätään vauhtia. Ka-sokun väliasentona on mae ashidachi. Huomaa kun lähdetään ushiro ashi dachista soete nousee suojaamaan päätä honten sijaan.



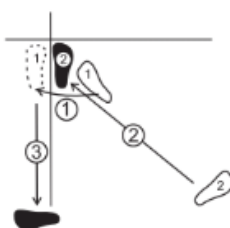
Gen-soku (vähentää)

Gen-sokulla poistutaan tilanteesta vahvempaan asemaan. Huomaa gen-sokussa taempi kamaen jalka ottaa askeleen taaksepäin ja liike muodostaa 90 asteen kulman liikkeessä taaksepäin



Kō-soku (ohittaa)

Kō-sokulla voidaan siirtyä vastustajan selän puolelle ja hakea itselle suotuisa hyökkäyskulma.



Ten-soku (piste)

Ten-soku sopeuttaa etujalan suhteessa vastustajaan esim., kun astutaan hyökkäyksen sisään.

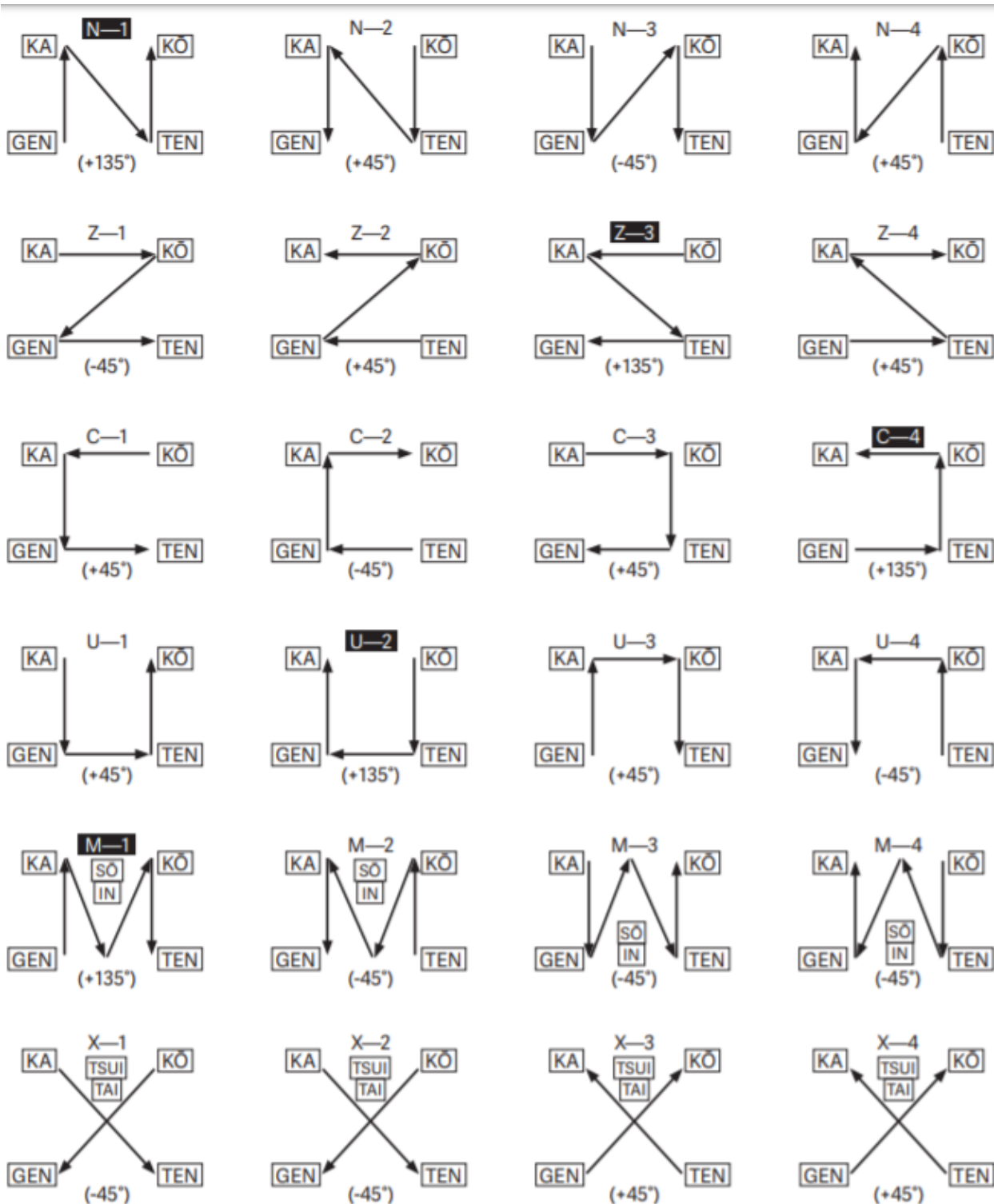
 Tsui-soku (ajaa takaa) Tsui-soku lyönnin tarkoituksena on saada vastustaja liikkumaan siten että päästään tekemään oma hyökkäys. Tarkoituksena ei siis ole välttämättä osua.	 Tai-soku (vetäytyä) Tai-soku unsokussa voi tarkoittaa paluuta hyökkäyksen jälkeen (gentai) tai paluuta strategisesti varmempaan asemaan.
--	--

Kuva. Unsoku-happō, jalkojen liikkeet (valkoinen on alkuasento, musta loppuasento tai se osa jalasta, jolla on painoa). (Lähde Taido Kyohan vol 1)

KIRJAIN-UNSOKU - UNSOKU JIGATA

Eräs tapa yhdistellä unsoku-askelia on kirjain-unsoku (taulukko 1). Siinä yhdistelmiä muodostetaan piirtämällä kirjain N, Z, C, U, M tai X neliöön, jonka kärjissä ovat liikkeet gen, ka, ko, ten ja keskellä parit sō-in (M) tai tsui-tai (X). X-kirjaimessa tsui- ja tai-soku tehdään vain ensimmäisellä kerralla, vaikka myös toinen poikkiviiva osuu niiden kohdalle. Kirjaimia voidaan muodostaa neljällä tavalla, jotka on numeroitu seuraavasti:

1. normaali kirjoitustapa
2. ykkösen lopusta alkuun päin piirrettynä
3. ykkösen peilikuva (peili asetetaan sille sivulle, jolta kirjain on auki)
4. kolmonen lopusta alkuun päin piirrettynä.



Kuva. Kirjain-unsokut (Lähde Taido Kyohan vol 1)

GORENDŌ

Toinen tärkeä unsoku-harjoite on gorendō. Gorendō muodostuu viidestä kirjain-unsokusta: N1, Z3, C4, U2 ja M1. Jotta liike jatkuisi samaan suuntaan, kirjain-unsokujen väliin tulee tehdä ten-soku ja viimeisen kirjain-unsokun jälkeen kō-soku.

N1: gen-ka-ten-kō (ten)

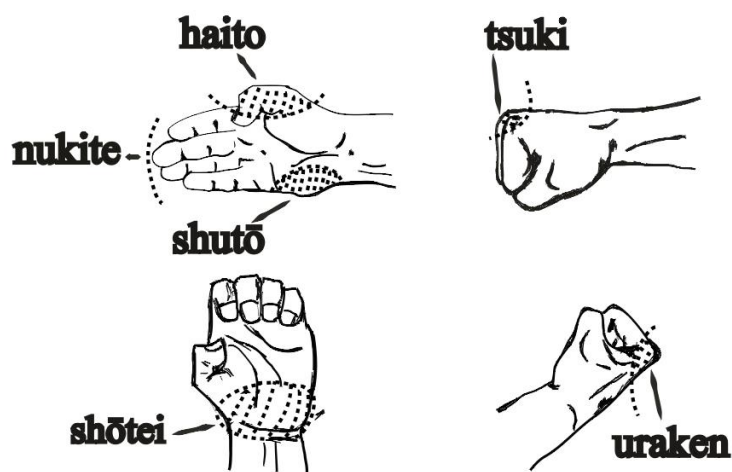
Z3: kō-ka-ten-gen (ten)

C4: gen-ten-kō-ka (ten)

U2: kō-ten-gen-ka (ten)

M1: gen-ka-sō-in-kō-ten (kō)

LYÖNTITEKNIIKAT



Perus lyöntitekniikat esiintyvät perustekniikoissa ja liikesarjoissa. Itse lyöntitekniikkaa kannattaa harjoitella myös ilman taidotekniikkaa esim. heiko dachista joko ilmaan tai potkutyynyyn (mitsi) tehden.

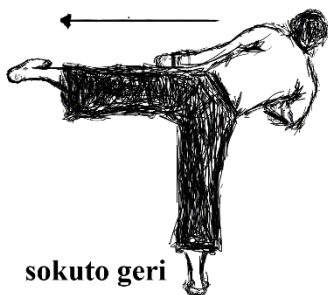
POTKUTEKNIIKAT



shōmen geri



ushiro geri



sokuto geri



kaijō geri

Kuten lyöntitekniikoissa myös potkutekniikoissa on peruspotkutekniikoita, jotka esiintyvät eri taidotekniikoissa erilaisina variaatioina. Peruspotkutekniikkaa voi harjoitella esim. mitsiin tai nyrkkeilysäkkiin.

PERUSTEKNIIKAT

Taidon tekniikat on jaettu viiteen tekniikkaluokkaan sen mukaan, miten niissä käytetään vartaloa. Kussakin tekniikkaluokassa on kymmenkunta tekniikkaa. Seuraavassa on esitelty kunkin tekniikkaluokan tekniikan viisi kohtaa ja tekniikkaluokkiin kuuluvat tekniikat.

TEKNIIKAN VIISI KOHTAA DŌKŌ GOKAI 動功五戒

Dōkō gokai tiivistää taidotekniikoiden ydinaineksen. Dōkō gokai kuvaa kunkin tekniikkaluokan olennaiset kohdat. Kaikki kohdat eivät toteudu kaikissa tekniikkaluokan tekniikoissa.

1. Tekniikan malli luonnosta – kuvittele luonnon voima
2. Suojattava kohta
3. Liikkeen muoto
4. Hyökkäyksen metodi
5. Hyökkäyksen kohde

SENGI

Tekniikan malli luonnosta, kuvittele luonnon voima:

- sentai fūrin 旋体風林
- pyörivä tuuli metsässä
- korosta vartalon pyörimisnopeutta

Suojattava kohta:

- kihatsu seiken 起発制肩
- hartioden (torson) hallinta
- käännä nopeasti, jotta vastustaja ei pääse kontrolloimaan hartioita

Liikkeen muoto:

- daen kōka 橈円降下
- elliptinen laskeutuminen
- laskeutumisella eji-dachiin vältetään hartioden kontrollointi ja pystytään jatkamaan esim shajō-geriin

Hyökkäyksen metodi:

- sandō ittai 三動一体
- kolme liikettä yhdessä
- suojaava käsi, jalan askel eteen ja lantion kierto yhtä aikaa, ja torjuva käsi muodostaa täydellisen suojauksen

Hyökkäyksen kohde:

- ganka sokketsu 雁下即決
- osuma kylkiluihin kainalon alla (ganka)

SEN TEKNIIKAT

Sen tarkoittaa pyörivää

1. Sentai chokujō-zuki, sentai no zuki	pyörähdys ja lyönti
2. Sentai shajō-geri	pyörähdys etupotku vartalo maahan kallistuneena
3. Sentai kaijō-geri	pyörähdys etukiertopotku
4. Sentai gyakusen-ate suuntaan)	pyörähdys kyynärpäällyönti taakse (huom pyöräminen vatsan
5. Sentai tetchū-ate	pyörähdys kyynärpäällyönti eteen
6. Sentai shittō-ate	pyörähdys polvipotku
7. Sentai haimen-dori	pyörähdys sidonta ja lyönti peukalon nivelellä
8. Sentai harai-kuzushi	pyörähdys etupyyhkäisy
9. Sentai shutō/teगतana-uchi*	pyörähdys lyönti kämmensyrjällä
10. Sentai gyakujo geri	pyörähdys takajalan etupotku alhaalta

*Kanji-merkeillä on kaksi lukutapaa, kummatkin ovat oikein

UNGI

Tekniikan malli luonnosta – kuvittele luonnon voima:

- untai gekirō 運体激浪
- voimakas nouseva aalto, joka iskeytyy rannalle

Suojattava kohta:

- kihatsu seisoku (shitsu) 起発制足
- jalkaterän (polven) hallinta
- vältä kolmea potkun virhettä (liian korkea potku, liian hidas potku, liian venytetty tukijalka) ja potkaisen nopeasti, tee palautus riittävän nopeasti ja ajoissa, niin potkaisevaa jalkaa ei pysty kontrolloimaan

Liikkeen muoto:

- sokkō tōtetsu 足甲踏鉄
- teräsaskel jalkapöytään
- kun potkaiseva tai suojaava jalka osuu maahan, tallaa vastustajan jalka ja murskaa jalan luut

Hyökkäyksen metodi:

- sansetsu ittai 三節一体
- kolme niveltä yhdessä
- muodosta suojaus tuomalla yhteen, lyövän käden nyrkki, suojaavan käden kyynärpää ja potkaisevan/liikkuvan jalan polvi

Hyökkäyksen kohde:

- kangen sokketsu 関元即決
- osuma kangeniin alavatsaan

UN TEKNIIKAT

Un tarkoittaa siirtyvää

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Untai eji-tsuki | lyönti |
| 2. Untai shōmen-geri (zuki) | etupotku ja lyönti |
| 3. Untai hien-geri | suora hyppypotku |
| 4. Untai fujō-geri | kiertävä hyppypotku |
| 5. Untai gajō-geri | hyppyetupotku molemmilla jaloilla yhtä |
| 6. Untai fumi-ate | jalkapöydän murskaus tallaamalla |
| 7. Untai zenmen-dori | vastustajan sitominen ja horjutus kaksin käsin |
| 8. Untai oshi-kuzushi | etupyyhkäisy ja horjutus molemmin käsin |
| 9. Untai gyaku-ashi-dori | jalan lukitseminen tai katkaisu |
| 10. Untai gyaku-te-dori | käden lukitseminen ja katkaisu |

HENGI

Tekniikan malli luonnosta – kuvittele luonnon voima:

- hentai unpū 変体雲風
- tuulella muuttuvat pilvet
- Keskity tekemään liike mahdollisimman nopeasti

Suojattava kohta:

- kihatsu seiko (shō) 起発制股
- lonkan (kantapään) hallinta
- tee tekniikka nopeasti, jotta vastustaja ei pysty kontrolloimaan tukijalan nivusta, reittä tai kantapäätä

Liikkeen muoto:

- ōhen fūbi 応変風靡
- mukautuminen hallitsee
- liiku vastustaja liikkeen myötäisesti antamalla vartalon pudota eteen/taakse/vasemmalle/oikealle

Hyökkäyksen metodi:

- santei kyōgō 三鼎共合
- kolme pistettä yhteistyössä
- muodosta kolmio tukijalasta ja molemmasta kädestä vartaloa kaataessa

Hyökkäyksen kohde:

- kikai sokketsu 気海即決
- osuma kikaihin
- tekniikan pitäisi nousta alhaalta diagonaalisesti kikaihin, joka sijaitsee n kaksi sormen leveyttä navan yläpuolella

HEN TEKNIIKAT

Hen tarkoittaa muuttuvaa

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Hentai ebi-geri | takapotku kädet maassa |
| 2. Hentai suihei geri | sivupotku |
| 3. Hentai gyakujō-geri | takajalan etupotku alhaalta |
| 4. Hentai manjigeri | etukiertopotku kädet maassa |
| 5. Hentai senjō-geri | takakiertopotku |
| 6. Hentai kaeshi-geri | (etukiertopotku kädet maassa ja) sivupotku |
| 7. Hentai moroashi-geri | kaksoistakapotku kädet maassa |
| 8. Hentai kake-kuzushi | takapyyhkäisy |
| 9. Hentai nage-kuzushi | vastustajan heitto suoraan yli |

NENGI

Tekniikan malli luonnosta – kuvittele luonnon voima:

- nentai kashō 捻体渦生
- imevä vesipyörre

Suojattava kohta:

- kihatsu seihai (kyō) 起発制背
- tee tekniikka nopeasti, jotta vastustaja ei pysty kontrolloimaan tarttumalla selkää, rintaa tai lantiota
- selän (rinnan) hallinta

Liikkeen muoto:

- kokan shokuhatsu 股間触発
- voima lonkkanivelestä
- nopea kääntöliike kun lantio osuu vastustajan vartaloon

Hyökkäyksen metodi:

- ryōtai kyōatsu 両腿挟圧
- molemman reiden pihlien paine
- purista vastustajaa tiukasti molemmilla reisillä ja käännä

Hyökkäyksen kohde:

- tenchi sokketsu 天地即決
- osuma kaikille korkeuksille
- tähtää niin että vaikka kaula tai keskivartalon osuma ei onnistu pystyt vielä kohdentamaan jalkoihin

NEN TEKNIIKAT

Nen tarkoittaa kiertyvää. **Jun garamit** tehdään vartalon ja nivelten luonnolliseen taivutussuuntaan. **Gyaku-garamit** puolestaan rikkovana eli niveliä tai vartalon taivutussuuntaa vastaan.

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Nentai jun ashi-garami | jalkasakset jalkoihin polven koukistussuuntaan |
| 2. Nentai gyaku ashi-garami | jalkasakset jalkoihin polven ojennussuuntaan |
| 3. Nentai jun dō-garami | jalkasakset vartaloon lantion koukistussuuntaan |
| 4. Nenta gyaku dō-garami | jalkasakset vartaloon lantion ojennussuuntaan |
| 5. Nentai jun kubi-garami | jalkasakset kaulaan niskan koukistussuuntaan |
| 6. Nentai gyaku kubi-garami | jalkasakset kaulaan niskan ojennussuuntaan |
| 7. Nentai kaeshigarami | jalan lukitus ja vyörytys |
| 8. Nentai hangetsu-ate | takakiertopotku alhaalta maasta |
| 9. Nentai manji-geri | fukutekista etukiertopotku |
| 10. Nentai shajō-geri | fukutekista vartalon kierto ja etukiertopotku |

TENGI

Tekniikan malli luonnosta – kuvittele luonnon voima:

- tentai raidō 転体雷動
- vierivän salaman liike
- nopeudella ja voimalla kuin salama iskee

Suojattava kohta:

- kihatsu seiō (den) 起発制腰
- lantion ja takapuolen hallinta
- tee liike nopeasti niin, ettei vastustaja pysty kontrolloimaan lantiota tai takapuolta

Liikkeen muoto:

- kyūten raika 急転雷火
- liiku vapaasti kuin salama
- älä liiku vastustajaa vasten vaan vapaasti haluamaasi suuntaan

Hyökkäyksen metodi:

- sankyoku dōsetsu 三曲同折
- kolme taivetta yhtä aikaa
- taivuta niska, lantio ja polvet yhtä aikaa, jotta pyöriminen on sujuvaa ja nopeaa

Hyökkäyksen kohde:

- ma-ai sokketsu 間合即決
- osuma kaikille etäisyyksille
- säätele osumaa lyhentämällä tai pidentämällä pyörintää tai ninoashilla

TEN TEKNIIKAT

Ten tarkoittaa vierivää.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Tentai hai zenten-zuki | eteenpäin kuperkeikka lyönti |
| 2. Tentai hai zenten/kōten-geri | kuperkeikka potku |
| 3. Tentai ude zenten/kōten-zuki | puolivoltti lyönti |
| 4. Tentai ude zenten/kōten-geri | puolivoltti potku |
| 5. Tentai ude sokuten-zuki | kärrynpyörä lyönti |
| 6. Tentai ude sokuten-geri | kärrynpyörä potku |
| 7. Tentai chū zenten-zuki | volttilyönti |
| 8. Tentai chū kōten-geri | taaksepäin volttipotku |
| 9. Tentai chū nenten-geri | taaksepäin kierteinen volttipotku |