



# Sanbon Gumite med slag

## Soto uke

Uke: tre slag chudan

Tori: Tilbake høyre soto uke, venstre soto uke, høyre soto uke, grip armen og trekk ned mot høyre, fremste fot chudan maegeri, chudan gyakuzuki med kiai.

## Uchi uke

Uke: tre slag chudan

Tori: Tilbake høyre uchi uke, venstre uchi uke, tilbake til høyre shikodachi høyre uchi uke, empi uchi med kiai.

## Jodan Uke Ipponme

Uke: tre slag jodan

Tori: Tilbake høyre jodan uke, venstre jodan uke, tilbake til kort høyre shikodachi samtidig som blokker med venstre hånds utside og slår høyre jodan ura zuki, flytt høyre fot ut til siden og slå empi uchi med kiai.

## Jodan Uke Nihonme

Uke: tre slag jodan

Tori: Tilbake venstre jodan uke, høyre jodan uke, uke går tilbake og ut til siden til shikodachi med vekten på bakre fot samtidig som det blokkeres oppe med venstre arm. Uke griper overermet med venstre hånd og griper rundt nakken med høyre hånd. Trekker tori mot seg samtidig som høyre chudan hiza geri utføres med kiai.

## Jodan Uke Sanbonme

Uke: tre slag jodan

Tori: Tilbake venstre jodan uke, høyre jodan uke, uke går tilbake med høyre fot og slår venstre jodan nagashizuki. Uke flytter venstre fot litt ut til siden og sparker chudan mawashigeri med kiai

## Jodan Uke Yonhonme

Uke: tre slag jodan

Tori: Tilbake venstre jodan uke, høyre jodan uke, uke går tilbake med høyre fot til shikodachi samtidig som det blokkeres jodan venstre empi uke, venstre chudan uraken uchi, flytter venstre fot ut til siden og slå høyre chudan haito uchi med kiai.



## Sanbon Gumite med spark

### **Maeeri Uke Ipponme**

Uke: tre maeeri

Tori: tilbake til høyre kampstilling, tilbake venstre kampstilling, står og blokkerer venstre sukui uke og følger opp med chudan gyakuzuki med kiai.

### **Maeeri Uke Nihonme**

Uke: tre maeeri

Tori: tilbake til venstre kampstilling, tilbake høyre kampstilling, tilbake med høyre fot og blokkerer venstre sukui uke og følger opp med chudan gyakuzuki med kiai.

### **Maeeri Uke Sanbonme**

Uke: maeeri, maeeri, surikomi maeeri

Tori: tilbake til høyre kampstilling, tilbake venstre kampstilling, tilbake med venstre fot og blokkerer høyre sukui uke og følger opp med chudan gyakuzuki med kiai.

### **Maeeri Uke Yonhonme**

Uke: maeeri, maeeri, halv maeeri

Tori: tilbake til høyre kampstilling, tilbake venstre kampstilling, uke sklir frem til en foroverlent shikodachi og blokker venstre gedan ude uke, samtidig som slår chudan gyakuzuki og kiai.

### **Maeeri Uke Gohonme**

Uke: tre maeeri

Tori: tilbake til venstre kampstilling, tilbake høyre kampstilling, ut på skrå bakover mot venstre samtidig som blokkerer gedan barai med teisho. Følger opp med chudan gyakuzuki og kiai.

### **Maeeri Uke Ropponme**

Uke: maeeri, maeeri, surikomi maeeri

Tori: tilbake til høyre kampstilling, tilbake venstre kampstilling, ut på skrå bakover mot høyre samtidig som blokkerer gedan barai med teisho. Følger opp med chudan gyakuzuki og kiai.