San Kai Do
Japanese Allround Fighting

Teknikhäfte

INNEHÅLL

Ställningar & diverse ord	3
Slag	4
Sparkar	6
Blockeringar	8
Diverse positioner och kast	11

Ställningar & diverse ord

Fudo Dachi
Redo ställning



Kumite Dachi
Fighting ställning



Rei
Buga

Hajime
Börja

Yame
Stopp

Yoi
Redo

Kamaete
Gå ut i ställning

Naotte
Gå tillbaka till redo ställning

Yasume
Slappna av / rätta till dräkt

Mokuso
Stäng ögonen

Slag



Oi Tsuki
Slag med främre hand



Gyaku Tsuki
Slag med bakre hand



Mawashi Uchi
Krok-slag

Age Uchi
Uppercut mot käke





Shita Tsuki
Uppercut mot solar plexus

Hiji Uchi
Slag med armbåge



Sparkar

Mae Geri
Spark rakt fram



Mawashi Geri
Rundgående spark





Mae Hiza Geri
Knä-spark rakt fram





Uchi Momo Geri
Spark mot insidan av lår



Blockeringar



Shotei Uke
Blockering med öppen hand



Kote Uke
Blockering med underarm









Jodan Age Hiji Uke
Hög uppåtgående blockering med armbåge/underarm



Gedan Hiji Uke
Låg blockering med armbåge/underarm



Soto Uke
Blockering inåt









Sune Uke
Blockering med smalben





Gedan Barai
Låg parrering













Diverse positioner och kast





Sprawl



Tate Shiho Gatame
Mount





Yoko Shiho Gatame
Side mount





Hikkake
Benkrok

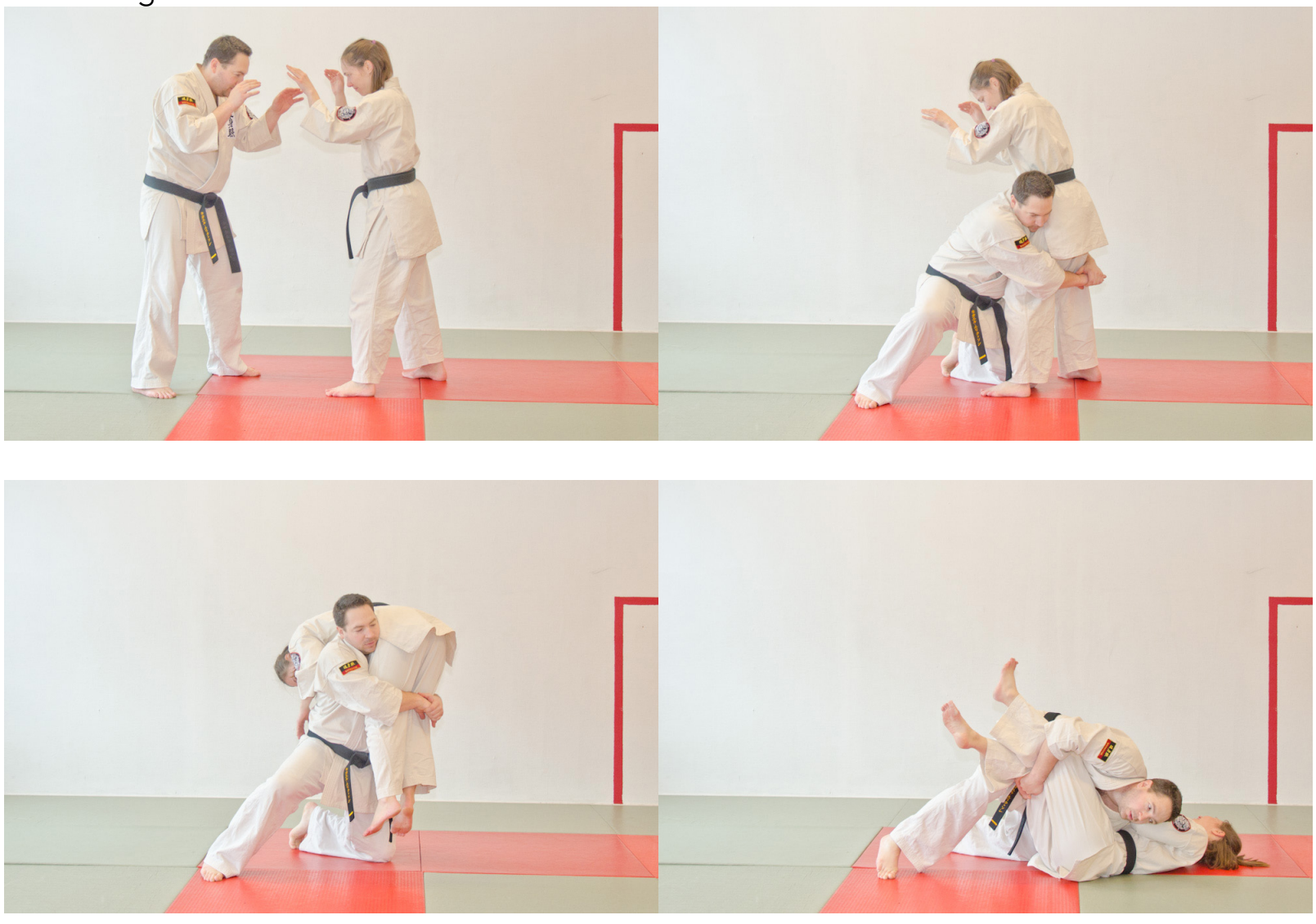




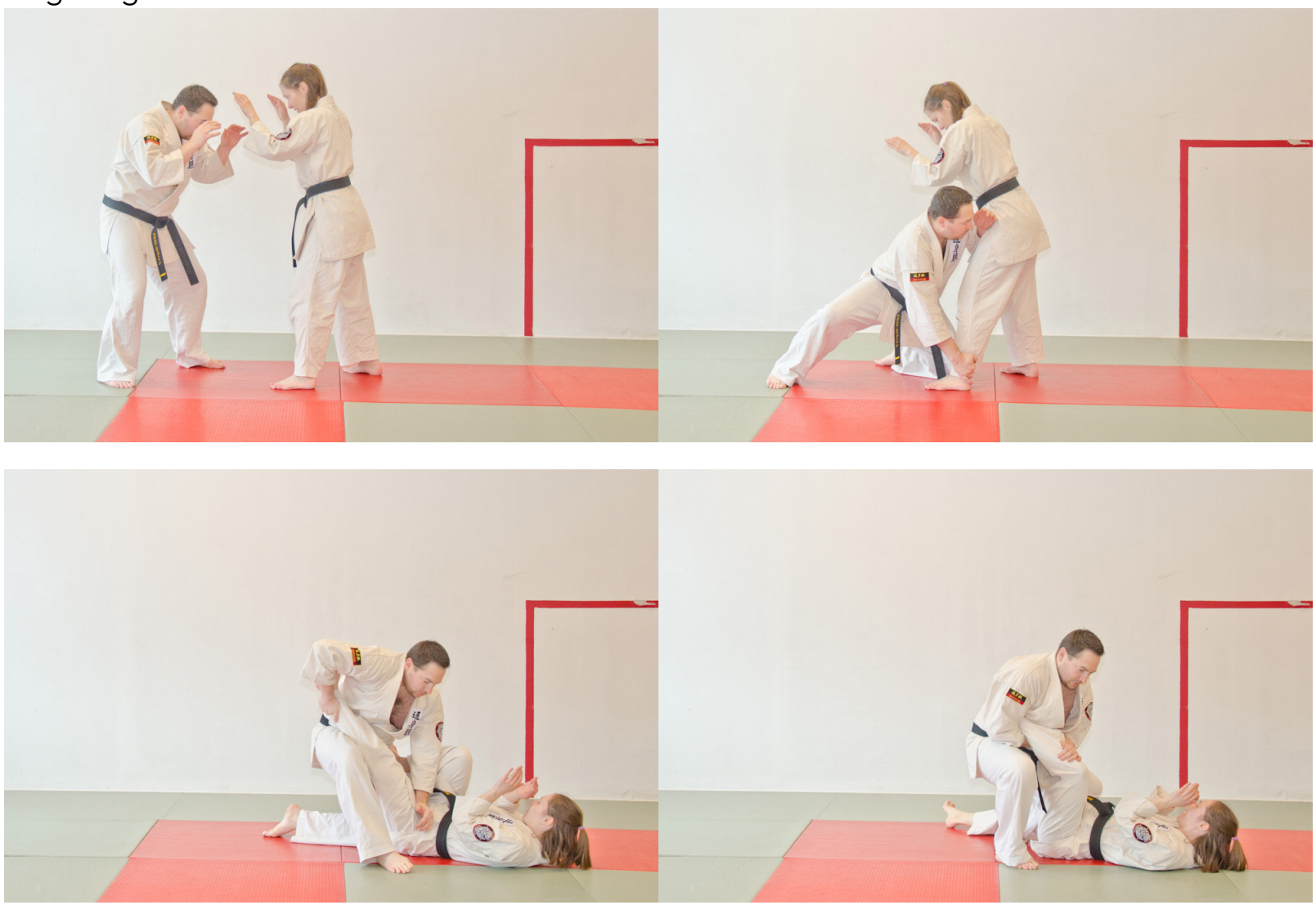

Kesa Gatame
Scarf hold



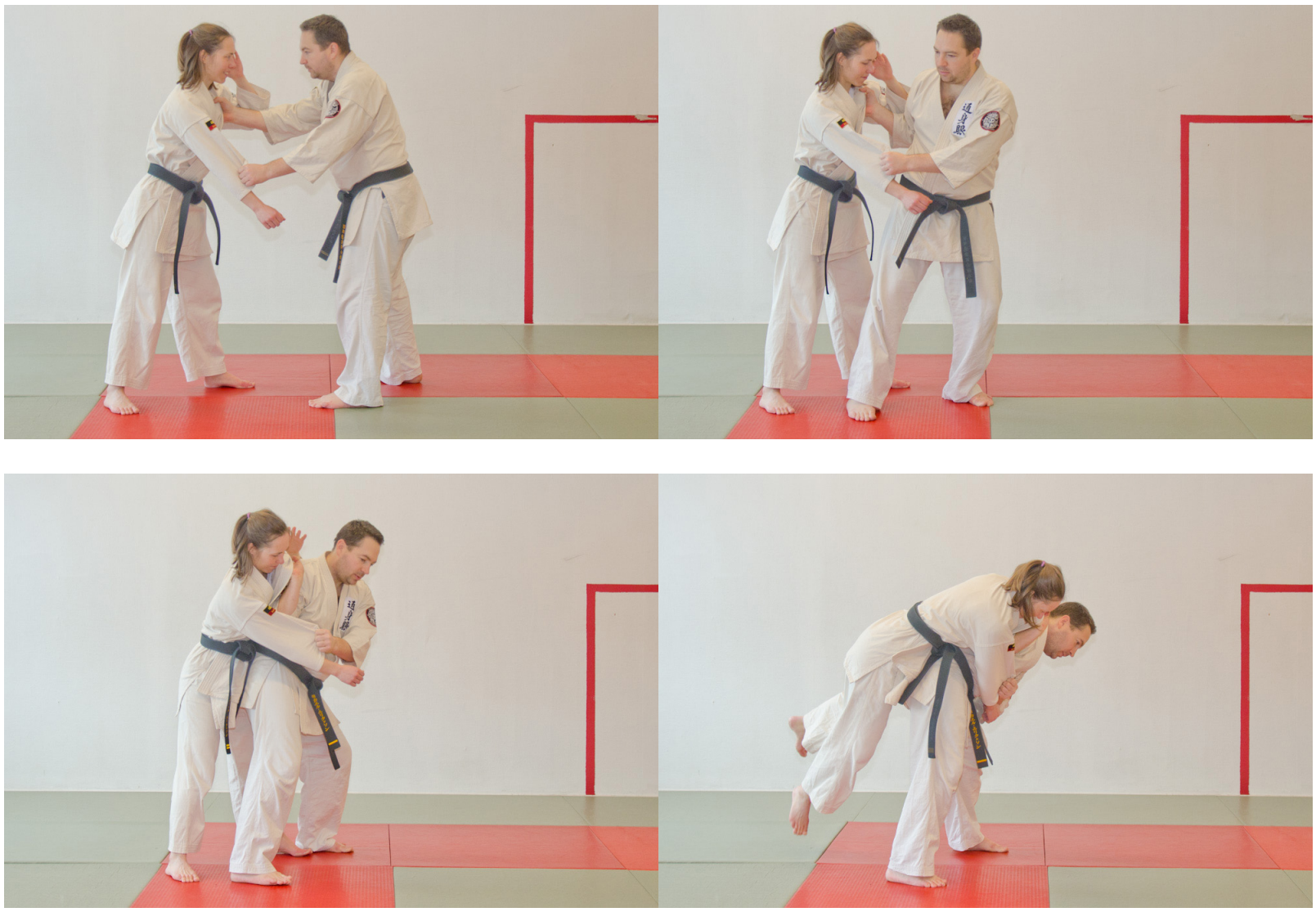

Morote Gari
Double leg takedown



Kibisu Gaeshi
Single leg takedown



Tai Otoshi



Kubi Nage
Nack kast

