

Käsipositio futari geiko

Käsipositiodrilli on Anten luoma virtaava pariharjoitekokoelma, joka koostuu useammasta tasosta. Harjoitteen perusmuodosta on johdettu laajempia yksittäisiä pariharjoitteita (vastatekniikat, kyosho, tuite, atemi, alasviennit yms.), futari geikoja, ja kata. Kaikki tekniikat tehdään molemmilta puolilta, mutta tässä tekniikat on kuvattu vain yhdeltä puolelta. Tämä selostus ei ole ”virallinen versio” vaan on tarkoitettu muistin tueksi.

Lähtöasento: A ja B vastakkain normaaliseisonnassa.

Taso 1. Torjunta ja liike toiseen positioon. Toinen käsi torjuu ja toinen tarttuu – ote pitää seuraavaan hyökkäykseen saakka. Positiot:

- Positio 1.: saman puoleinen käsi ylhäällä ulkona
- Positio2.: saman puoleinen käsi alhaalla sisällä
- Positio3.: ristikkäinen käsi ylhäällä sisällä
- Positio4.: ristikkäinen käsi alhaalla ulkona
- Positio5.: saman puoleinen käsi alhaalla ulkona
- Positio6.: saman puoleinen käsi ylhäällä sisällä
- Positio7.: ristikkäinen käsi alhaalla sisällä
- Positio8.: ristikkäinen käsi ylhäällä ulkona

Futari geiko 1.1

A: työntö rintaa kohden vasemmalla

B: torjuu työnnön oikealla kädellä sisäänpäin (positio 1) – torjuvan käden liike jatkuu ”gedan barai” alas ja ulos (positio 2). Ote vasemmalla A:n vasemmasta kädestä kämmenselän puolelta – rannekääntö ja horjutus ”uchi uke”

A: rannekääntö pakottaa pyörähtämään myötäpäivään ympäri – kaiten tetsui oikealla (B väistää) – yläkoukku oikealla

B: väistää kaiten tetsuin u-väistöllä – torjuu oikean käden koukun oikean käden shuto ukella ristiin (positio 3.) – ohjaa ”gedan barai”- liikkeellä A:n oikean käden alas (positio 4.). Ote kämmenestä vasemmalla – kote gaeshi ”uchi uke”

A: vasemmalla lyönti/tarttuminen alas

B: oikealla ude uke (positio 5.) – käsi jatkaa sisäkautta ylös ”uchi uke” (positio 6.) – vasemmalla ote A:n olkavarresta – veto ”nyppäsy – gedan barai” – A: pyörähtää ympäri

A: ”nyppäsy” pakottaa pyörähtämään ympäri myötäpäivään – ushiro empi oikealla (B torjuu)

B: torjutaan A:n empi oikealla ja työnnetään takaisin vastapäivään

A: pyörähdys vastapäivään ja lyönti/tarttuminen alas oikealla kädellä

B: torjutaan ”ude ukella” ristiin (positio 7.) - käsi jatkaa ylös ja ulos ”uchi uke” (positio 8.) – ranteet vastakkain – ote vasemmalla A:n oikean käden ranteesta alakautta (peukalo kohti A:ta) – veto alas ”gedan barai”.

A ja B: vetäydytään tilanteesta, vaihdetaan osia tai jatketaan tasolle 2.

Yksittäiset hyökkäykset tai virtaava pariharjoite 1.2 (vastatekniikat, tuite)

A: työntö rintaa kohden vasemmalla

B: torjuu työntön oikealla kädellä sisäänpäin – torjuvan käden liike jatkuu ”gedan barai” alas ja ulos – samanaikaisesti kohokoukku vasemmalla leukaan. Oikea käsi jatkaa liikettä A:n käden alta kiertävään olkalukkoon – veto ja painopisteen lasku (pakotetaan A kumaraan) - vasemmalla giljotiinikuristus – vaihto niskalukkoon – tetsui oikealla leukaan – oikealla hermopisteen manipulaatio leuasta

A: tarttumisyritys vasemmalla alas

B: torjuu tarttumisyrityksen oikealla gedan barailta – ote vasemmalla A:n vasemmasta kädestä kämmenselän puolelta – kääntö ranteesta ja vetäytyminen taakse ja suora kyynärlukko – annetaan A:n nousta ylös – vaihdetaan nikkyu – lukkoon omaa rintaa vasten – hiza geri oikealla kylkeen – oikea käsi nykäisee hihasta ja vasemmalla kiinni kauluksesta – liike selän taakse – oikealla kauluskuristus – horjutus – vasemmalla kuristuksen kiristys. Korva.

A: kuristuksen purku – pyörähdys vastapäivään ja yläkoukku oikealla

B: vasen käsi edelleen rinnuksessa kiinni – shuto uke oikealla ristiin – torjuva käsi jatkaa matkaa alas – liike käden ulkopuolelle – ote A:n kyynärvarresta ja suora kyynärlukko sivulle vartaloa vasten – ote ranteesta oikealla – uraken kylkeen ja läpi vasemmalla – oikealla käden alta isku peukalolla kaulaan ja horjutus – sivukuristus.

A: irti kuristuksesta – pyörähdys vastapäivään – oikealla tarttumisyritys alas

B: oikealla gedan barai ristiin – ote uken ranteesta – kote gaeshi molemmilla käsillä – uraken oikealla leukaan ja läpi – ote kauluksesta molemmilla käsillä – kauluskuristus työntävänä etuviistoon. Sääriluun kalvo.

A: vasemmalla lyönti/tarttumisyritys alas

B: torjutaan oikealla ude ukella - käsi jatkaa ylös ja ulos – samanaikaisesti teisho alhaalta leukaan vasemmalla – kierretään oikea käsi A:n vasemman käden ympäri sisäänpäin kiertävään olkalukkoon – vasemmalla tarttumisen nivusista (A tarttuu oikealla kädellä ranteeseen) – ranneotteen irrotus ja ote oikealla A:n ranteesta – suora kuristus vasemmalla.

A: irrottautuminen kuristuksesta ja käsilukosta - yläkoukku vasemmalla

B: torjutaan koukku oikealla shuto ukella – ”nyppäsy” vasemmalla - torjutaan mahdollinen pyörähtävä empi oikealla – vasen käsi kuristamaan ja oikea käsi alaselkään (horjutus) – vasen käsi oman niskan taakse ja oikealla haetaan A:n käsi selän taakse. Laskeudutaan alas vasemmalle polvelle – niskalukko. Ohimo.

A: irti kuristuksesta – pyörähdys vastapäivään – oikealla tarttumisyritys alas

B: oikealla ude uke ristiin – käsi jatkaa matkaa ylös - ote uken ranteesta oikealla – teisho vasemmalla leukaan – neloslukko – pyörähdys ja vasemmalla horjutus A:n takaraivosta eteenpäin – vasen käsi kaulalle ja pyörimissuunnan vaihto – takakuristus. Hiukset.

A: irti kuristuksesta – pyörähdys vastapäivään – oikean käden ranteet vastakkain

B: vasemmalla ote A:n ranteesta – veto alas (gedan barai) ja oikealla empi alhaalta ylös – oikealla ote omasta ranteesta A:n käden ympäri – lukolla (kimura) A kumaraan – paino A:n lapojen päälle – leuan nosto nenän alta - kauluskuristus yläpuolelta.

Kata 1. osa - B:n tekniikat tasolta 1.2.

Taso 2. Torjunta ja vastatekniikka, jäädään samaan positioon. Toinen käsi torjuu ja toinen iskee vastaan. Positiot:

- Positio 1.: saman puoleinen käsi ylhäällä sisällä
- Positio2.: saman puoleinen käsi alhaalla sisällä
- Positio3.: ristikkäinen käsi alhaalla sisällä
- Positio4.: saman puoleinen käsi alhaalla ulkona
- Positio5.: ristikkäinen käsi ylhäällä sisällä
- Positio6.: saman puoleinen käsi ylhäällä ulkona
- Positio7.: ristikkäinen käsi alhaalla ulkona
- Positio8.: ristikkäinen käsi ylhäällä ulkona

Seuraavassa on kuvattu tason 2 paritekniikat

Futari geiko 2.1

A: yläkoukku vasemmalla

B: torjuu lyönnin oikealla shuto ukella (positio 1) ja samanaikaisesti vasemmalla kohokoukku leukaan

A: alakoukku oikealla

B: torjuu lyönnin vasemmalla (positio 2.) ja samanaikaisesti vasemmalla kohokoukku leukaan

A: vasemmalla lyönti/tarttuminen alas

B: vasemmalla ude uke (positio 3.) ote oikealla ranteesta – uraken vasemmalla kylkeen – liike käden ulkopuolelle - vasemmalla ote ranteesta oikean käden udeukella paine A:n käsivarteen (positio 4.) - uraken oikealla kylkeen

A: suora lyönti tai koukku oikealla jodan

B: torjutaan oikealla sisään (positio 5.) ja lukitaan A:n lyönyt käsi vasemmalla – shuto uchi kaulaan oikealla – liike taakse ja painetaan vasemmalla A:n käsi pään toiselle puolelle (positio 6.) - lukitaan A:n lyönyt käsi oikealla – teisho leukaan vasemmalla

A: lyönti/tarttuminen alas vasemmalla kädellä

B: torjutaan vasemmalla gedan barailla ristiin (positio 7.) – oikealla yläkoukku leukaan ja ”läpi”

A: suora lyönti oikealla jodan

B: torjutaan oikealla ristiin sisältä ulos (positio 8.) – vasemmalla alakoukku kylkeen

A ja B: vetäydytään tilanteesta tai B työntää A:n kauemmas ja aloittaa tason 1. tai 2. hyökkäyksen.

Paritekniikat 2.1 (vastatekniikka ja kaato)

A: yläkoukku vasemmalla, vasen jalka edessä

B: torjuu lyönnin oikealla shuto ukella (positio 1) ja samanaikaisesti vasemmalla teisho alhaalta leukaan – liike eteenpäin vasemmalla jalalla koukataan A:n vasemman jalan taakse ja työnnetään rinnasta A selälleen

A: alakoukku oikealla, oikea jalka edessä

B: torjuu lyönnin vasemmalla (positio 2.) ja samanaikaisesti vasemmalla kohokoukku leukaan – ote vasemmalla kädellä A:n käsivarresta ja oikealla niskasta – hiza geri

*chudan oikealla – alapotku oikealla A:n sisäreiteen (uchi momo geri)
samanaikaisesti veto niskasta eteen ja alas vatsalleen*

A: vasemmalla lyönti/tarttuminen alas, oikea jalka edessä

B: vasemmalla ude uke (positio 3.) ote oikealla käsivarresta – uraken vasemmalla kylkeen ja läpi – oikealla askel taakse ja vasemmalla polkaisukaato (uchi mata) A:n etumaiseen jalkaan vasen käsi A:n niskassa

A: vasemmalla lyönti/tarttuminen alas, vasen jalka edessä

B: oikealla udeuke (positio 4.) ja ote vasemmalla käsivarresta - uraken oikealla kylkeen ja läpi – oikealla kädellä työntö ristiselästä, vasemmalla haito uchi jodan, liike eteenpäin ja polkaisu kaato vasemmalla A:n etumaiseen jalkaan (o soto gari)

A: suora lyönti tai koukku oikealla jodan, vasen jalka edessä

B: torjutaan oikealla sisään (positio 5.) ja lukitaan A:n lyönyt käsi vasemmalla – shuto uchi kaulaan oikealla – ote oikealla kauluksesta – yoko geri oikealla A:n vasemman jalan sisäpuolelle polven yläpuolelle

A: uraken oikealla jodan, oikea jalka edessä

B: torjutaan vasemmalla sisään (positio 6.) - lukitaan A:n lyönyt käsi oikealla – teisho leukaan/niskaan vasemmalla – ote kauluksesta – vasemmalla hiza geri A:n reiteen – pyyhkäisy vasemmalla

A: lyönti/tarttuminen alas vasemmalla kädellä, oikea jalka edessä

B: torjutaan vasemmalla gedan barailla ristiin (positio 7.) – oikealla yläkoukku/kohokoukku leukaan, paino oikealla jalalla – fumikomi –potku A:n oikean jalan sisäpuolelle polven yläpuolelle

A: suora lyönti oikealla jodan, vasen jalka edessä

B: torjutaan oikealla ristiin sisältä ulos, käden hallinta olkavarresta (positio 8.) – vasemmalla alakoukku kylkeen – askel oikealla A:n jalkojen välistä vasemman jalan taakse – työnnetään A selälleen.

Kata 2. osa - B:n tekniikat tasolta 2.2.