

## Jalkapositio – shiai kumite waza

Jalkapositiodrilli on Anten luoma pariharjoitekokoelma, joka koostuu useammasta tasosta. Harjoite perustuu pystyottelun erilaisiin jalkojen aseisiin vastustajaan nähden, lähtötilanteeseen ja position vaihtoon (esim. suljettu asento – liike ulkopuolelle). Kaikki tekniikat tehdään molemmilta puolilta, mutta tässä tekniikat on kuvattu vain yhdeltä puolelta. Jokaisessa tekniikassa puolustajan roolissa oleva vaihtaa kulman suoraan vastustajan eteen ennen seuraavaa tekniikkaa. Tämä selostus ei ole ”virallinen versio” vaan on tarkoitettu muistin tueksi.

Taso 1. positiot drillinä:

- Positio 1.: suljettu asento (sama jalka edessä) – liike ulos
- Positio2.: suljettu asento (sama jalka edessä) – liike sisään
- Positio3.: avoin asento (vastakkainen jalka edessä) – liike ulos
- Positio4.: avoin asento (vastakkainen jalka edessä) – liike sisään

Taso 2. puolustaminen ilman vastatekniikoita drillinä

Suljettu asento (vasen edessä)

A: etukäden suora lyönti vasemmalla

*B: torjuu lyönnin oikealla kädellä sisäänpäin – liike oikealle*

A: etukäden suora lyönti vasemmalla ja suora lyönti oikealla

*B: torjuu molemmat lyönnit sisäänpäin – liike vasemmalle*

A: oikealla mae geri chudan

*B: vasemmalla nagashi ude uke / soto uke – liike vasemmalle*

A: oikealla mawashi geri jodan

*B: torjuu potkun molemmilla käsillä ja paiskaa jalan maahan – liike oikealle*

A: palauttaa oikean jalan taakse

### Taso 3. hyökkäys drillinä

Suljettu asento (vasen edessä). B vaihtaa aina tekniikan jälkeen

A: suorat lyönnit vasemmalla ja oikealla – kulman vaihto oikealle suora lyönti takakädellä

*B: torjuu molemmat lyönnit sisäänpäin – kolmas ”osuu”*

A: etukäden suora lyönti vasemmalla hämäyksenä ja etukäden yläkoukku samalla kädellä

*B: torjuu suoran lyönnin sisäänpäin – koukku ”osuu”*

*B: astuu vasemmalla taakse oikea jalka jää eteen*

A: vasemmalla blokataan B:n etukäsi sisään ja jatketaan samalla kädellä suora lyönti päähän

*B: lyönti ”osuu”*

A: oikealla suora lyönti – kulman vaihto oikealle etukäden lyönti vasemmalla

*B: molemmat lyönnit ”osuvat”*

*B: astuu oikealla taakse vasen jalka jää eteen*

Taso 4. positiot erillisinä tekniikoina puolustus ja hyökkäys – voidaan tehdä ilman kaatotekniikkaa (kaato **lihavoituna**)

Suljettu asento - ulkopuolella

Puolustus:

A: etukäden suora lyönti vasemmalla

*B: torjuu lyönnin oikealla kädellä sisäänpäin – liike oikealle – mawashi geri chudan vasemmalla – **pyyhkäisevä kaato samalla jalalla takaapäin***

Hyökkäys:

A: suorat lyönnit vasemmalla ja oikealla – kulman vaihto oikealle suora lyönti takakädellä – mawashi geri chudan vasemmalla - **pyyhkäisevä kaato samalla jalalla takaapäin**

*B: torjuu molemmat lyönnit sisäänpäin – loput tekniikat ”osuvat”*

Suljettu asento - sisäpuolella

Puolustus:

A: etukäden suora lyönti vasemmalla ja suora lyönti oikealla

*B: torjuu molemmat lyönnit sisäänpäin – liike vasemmalle – hiza geri chudan vasemmalla – **uchi momo geri (potku sisäreiteen) ja veto niskasta***

Hyökkäys:

A: etukäden suora lyönti vasemmalla hämäyksenä ja etukäden yläkoukku samalla kädellä – isku oikealla B:n kaulaan – ote niskasta – hiza geri chudan vasemmalla – **uchi momo geri (potku sisäreiteen) ja veto niskasta**

*B: torjuu suoran lyönnin sisäänpäin – loput tekniikat ”osuvat”*

Avoin asento - ulkopuolella

Puolustus:

A: takajalan mae geri chudan oikealla

*B: vasemmalla nagashi ude uke / soto uke – liike vasemmalle – yliolan koukku oikealla päähän – alakoukku vasemmalla kylkeen - eteenpäin suuntautuva mawashi geri oikealla reiteen – **vasemmalla hiza geri reiteen – samalla jalalla pyyhkäisy***

Hyökkäys:

A: vasemmalla blokataan B:n etukäsi sisään ja jatketaan samalla kädellä suora lyönti päähän – liike vasemmalle – yliolan koukku oikealla päähän – alakoukku vasemmalla kylkeen - eteenpäin suuntautuva mawashi geri oikealla reiteen – **vasemmalla hiza geri reiteen – samalla jalalla pyyhkäisy**

*B: kaikki tekniikat ”osuvat”*

Avoin asento - sisäpuolella

Puolustus:

A: takajalan mawashi geri jodan oikealla

*B: torjuu potkun molemmilla käsillä ja paiskaa jalan maahan – liike oikealle – uraken uchi vasemmalla – **askel oikealla takakautta ja käsivarsi A:n niskaan – vasemmalla jalalla pyyhkäisykaato***

Hyökkäys:

A: oikealla suora lyönti – kulman vaihto oikealle etukäden lyönti vasemmalla päähän  
– **han tobi yoko geri chudan vasemmalla**

*B: kaikki tekniikat ”osuvat”*

Kaikki tekniikat voidaan suorittaa myös ”ilmaan” katan tyyppisenä harjoituksena.