

BUJINKAN EESTI

基本

KIHON



SUVELAAGER
2024

Sisukord

• Bujinkan Budo Taijutsu Kaname	3
• Hanbo Kamae.....	5
• Hanbo Kihon Uchi Waza	6
• Hanbo Tsuki ni Taishite	7
• Hanbo Shoden no Kata	9
• Hanbo Chūden no Kata	11
• Hanbo Okuden no Kata	12
• Jo Kamae	13
• Jo Nigiri	14
• Jo Shoden no Kata	15
• Ken Jutsu	17
• Bo Kamae	21
• Bo Uchi to Hyoteki.....	23
• Bo Shira Kihon Kata.....	24
• Bo Keiko Sabaki Gata	25
• Kamae.....	31
• Ukemi	33
• Dakentaijutsu	35
• Sanshin no Kata.....	37
• Kihon Happo.....	38
• Sabaki Kata.....	40
• Shi Ho Ten Chi Tobi	42
• Hōken Jū Roppō	43
• Hajutsu Kyu Ho.....	45

Bujinkan Budo Taijutsu Kaname

Kobudo (traditsiooniline Jaapani võitluskunst) neli alustala on:

- Sirge selg - stabiilsus, liikumise kontroll
- Madalad puusad - stabiilsus, tugevus (chi, elujõu)
- Kõünarnukid sees - keha jõud
- Liikumine tandeni (energiakeskuse) kaudu - joondatud keha kontrollitud liikumine

DON'T THINK. Don't let yourself be dominated by your thoughts, and if you do so, your thoughts should be at least positive.

FLOWER'S HEART AND BAMBOO'S SPIRIT. A good attitude but never yield under difficult circumstances. Control your emotions.

COURAGE. One must face life with courage, passion and stillness at the same time.

GOOD HEART. First there is the heart, the feelings, the sensations and later comes the techniques. This is the motor of movement.

NO FORM. With form but without form. A subtle and constant game to isolate the auto-limitations.

BE CONSTANT. Maybe one of the greatest revealed secrets of our Budo. The capacity to be persevering and constant. To be above and beyond specifics and fraternize with the whole. For many years Sensei has answered an infinity of questions with a: "Keep Going". Maybe because of our immaturity or our great lack of patience, one just doesn't know when to wait for the right moment. Patience is a vital part of timing, the right moment, a quality that only one can develop by being constant.

EVEN WITH TEN THOUSAND CHANGES, NO SURPRISE. We must take charge of our own lives. Each change occurred is a constant essential to strengthen our spirit. You must recover your balance if you stagger, you must get up if you fall down. One must learn how to swim in the ocean of instability.

MOVE ALWAYS. The heart of a Budoka is his legs. When the legs of a Budoka stop moving then he stops living and he might get hurt.

OBLIVION IS A UNIQUE AND IMPORTANT HUMAN CONDITION, IT WOULD BE IMPOSSIBLE TO RECOVER FROM THE PAIN IF WE COULD NOT FORGET, KNOWLEDGE WOULD BE IMPOSSIBLE IF WE COULD NOT FORGET, THERE WOULD BE NO LOVE IF WE COULD NOT FORGET. We have to live life to the fullest today. Yesterday is gone and tomorrow has not yet arrived.

THE TAIJUTSU THAT I TEACH IS BASED UPON THE FREEDOM AND THE FEELINGS THAT EMERGE FROM MOVEMENT. THIS FREEDOM IS VERY IMPORTANT. THE PERSON WHO DOES NOT APPRECIATE THE VALUE OF FREEDOM CANNOT APPRECIATE THE VALUE OF MY TAIJUTSU. Freedom is a state of well-

being. Not only can this situation be applied in just one area of our lives. Well you can do it but the sensation would cease to exist. Being free is to be able to rotate and move around the endogenous and exogenous limits. It's more than a characteristic, its a sensation of plenitude, of tolerance and respect.

WHEN THE ENEMY CONFRONTS US, LET HIM BE THE MAIN CHARACTER. When we have to face this kind of situation we discover that we are capable of adopting a position in day to day life. From that non-protagonist position we can watch and follow the flow of the opponents wishes so that we can guide him to our own objective.

SADLY I CONMEMORATE WITH RESIGNATION THAT GRAND MASTER TAKAMATSU PASSED AWAY PHYSICALLY. THAT IS WHY I'M IN THE NEED TO LEAVE THE GREATEST QUANTITY OF CONCEPTS AND THOUGHTS SO THAT WHEN THE DAY FOR LEAVING COMES, MY SOUL WILL BE FOREVER CLOSE TO YOURS. No words.

I AM NEITHER FROM HERE OR FROM THERE. I COME FROM AN UNDEFINED SPACE WHICH ALLOWS ME TO ADOPT TO ANY KIND OF SITUATION. Our capacity of surviving greatly depends on our capacity of adaptation on new teffains, new circumstances, new people and new thoughts.

OUR BUDO TECHNIQUES ARE BASED ON THE COMBINATION OF NON-VIOLENCE AND OF VIOLENCE WITHOUT VIOLENCE. The brightness that's reflected from the space of duality IN,YO,YING,YANG.

THE POWER AND THE TECHNIQUE HAVE A LIMIT. That's why it's very important to develop the sense to see beyond, to feel what we do and not just rely on the technique.

LAUGHTER IS THE HEART'S MEDICINE. Smile...

OUR BUDD IS AN ART OF LIFE. We train ourselves to ride and guide our lives, in which training the techniques is just the beginning of this change.

IN ORDER TO GAIN VICTORY WE MUST PEFORM THE OPPOSITE THAT OUR ENEMY EXPECTS US TO DO. Banpen Fugyo. Even with ten thousand changes, no surprise.

MOVING ONLY WITH THE FEELING OF BUDD CAN BE VERY DANGEROUS AND VIOLENT. WE MUST GRASP IDEAS AND CONCEPTS FROM ALL AREAS OF LIFE. We must enrich ourselves with every rewarded circumstance that we live, from the simplest sensations. To hold on and to focus only on one point means missing the celebration of the totality. We must travel between the limits which strengthen our own structures.

TRUE WARRIORS ARE THOSE WHICH COMBINE A GOOD HEART AND TECHNIQUES. Polish your heart when you're playing with techniques.

YOU MUST HAVE IMAGINATION. Monotony is the main enemy of creativity. Have fun, be creative, let the strength inside you be seen by everyone as simplicity and humbleness.

Kukishinden Ryū Hanbo Kamae

Kata Yaburi No Kamae 型破の構

Seismine loomulikus puusade laiuses asendis, käsi hoida umbes keha laiuselt ees, Hanbo asub ees horisontaalselt keskel. Henka: istudes või Hanza no Kamae's hoides puusade juures või kõrval. Teine nimetus on Hira Ichimonji no Kamae. Juhul kui on ees üks külgedest, siis nimetatakse seda Ichimonji no Kamae.

Munen Muso No Kamae 無念無想の構

Seismine loomulikus puusade laiuses asendis, Hanbo on ühte otsa pidi maas, teist otsa pidi käes pöidla ja esimese sõrme vahel. Henka: istudes või Hanza no Kamae's hoides ühe otsaga maas. Vahest nimetatakse seda ka Tate no Kamae'ks, rõhutades seda, et hoides Hanbo't enda ja vastase vahel, saab seda võtta kui kilpi.

Otonashi No Kamae 音無しの構

Seismine loomulikus asendis, hoides käsi umbes keha laiuselt selja taga, Hanbo't hoida 1/3 laiuselt keskelt. Henka: istudes või Hanza no Kamae's (ühel põlvel).

Hanbo, Kihon Uchi Waza

Ashi uchi (migi/hidari) 足打 (右/左)

Algus asend on Hira Ichimonji no Kamae (hanbo risti ees paraleelselt maaga). Löök toimub libistades ja astudes edasi kahe käega Uke'le jala pihta (umbes põlvedesse).

Do uchi (migi/hidari) 月叫打 (右/左)

Algus asend on Hira Ichimonji no Kamae. Löök toimub libistades ja astudes edasi kahe käega Uke'le küljelt keha pihta.

Yokomen uchi (migi/hidari) 横西打 (右/左)

Algus asend on Hira Ichimonji no Kamae. Löök toimub libistades ja astudes edasi kahe käega Uke'le küljelt pea pihta.

Tento uchi (migi/hidari) 天頭打 (右/左)

Algus asend on Hira Ichimonji no Kamae. Löök toimub libistades ja astudes edasi kahe käega Uke'le otse alla pealae pihta.

Tsuki (sayu) 突(左右)

Algus asend on Hira Ichimonji no Kamae. Löök toimub libistades ja Hanbo otsaga. Võin ka alla minna tagumisele põlvele.

Kõike neid lööke saab teha ka Munenmuso no Kamae'st (hanbo on ühes käes kõrval maas).

Hanbo, Tsuki ni Taishite 突に対して

基本: kihon ("põhiline"), 打: uchi ("löök"), 技: waza ("tehnika"), 突に対して: tsuki ni taishite ("tsuki vastu").

See kihon uchi grupp koosneb üheksast tehnikast, millel on nii omote versioon (väljas) kui ka ura versioon (sees). Lisaks tuleks neid harjutada nii vasakul kui paremal küljel (sayu) nii omote kui ka ura versioonides. Need põhitehnikad on väga olulised, kuna need ilmuvad hiljem Kukishinden ryu kooli katades.

Kõigi nende tehnikate algasendiks on Hira Ichimonji no Kamae (või Kukishinden ryu koolis tuntud kui Katayaburi no Kamae).

Tehnikad on järgmised:

1. Naname Ushiro Omote Waki Uchi (sayu) 斜め後ろ表脇打ち (左右)

Ribidesse löömine diagonaalis taha välja liikudes. Diagonaalis välja taha astumine ning Hanbo esimese otsaga ribidesse löömine.

2. Naname Ushiro Ura Waki Uchi (sayu) 斜め後ろ裏脇打ち (左右)

Ribidesse löömine diagonaalis taha sisse liikudes. Diagonaalis taha sisse astumine ning Hanbo esimese otsaga ribidesse löömine.

3. Naname Mae Omote Waki Uchi (sayu) 斜め前表脇打ち (左右)

Ribidesse löömine diagonaalis ette välja liikudes. Diagonaalis ette välja astumine ning Hanbo esimese otsaga ribidesse löömine.

4. Naname Mae Ura Waki Uchi (sayu) 斜め前裏脇打ち (左右)

Ribidesse löömine diagonaalis ette sisse liikudes. Diagonaalis ette sisse astumine ning Hanbo esimese otsaga ribidesse löömine.

5. Mawashi Kote Uchi Omote (sayu) 回し小手打ち表 (左右)

Välja astudes pöördega randme purustamine. Välja eemale astudes pöördega (nagu Jodan Uke) Hanbo esimese otsaga löök vastu rannet.

6. Mawashi Kote Uchi Ura (sayu) 回し小手打ち裏 (左右)

Sisse astudes pöördega randme purustamine. Sisse eemale astudes pöördega (nagu Jodan Uke) Hanbo esimese otsaga löök vastu rannet.

7. Kote Uchi Omote (sayu) 小手打ち表 (左右)

Välja astudes tagumise otsaga randme purustamine. Välja eemale astudes Hanbo tagumise poolega pöördega löök vastu rannet.

8. Kote Uchi Ura (sayu) 小手打ち裏 (左右)

Sisse astudes tagumise otsaga randme purustamine. Sisse eemale astudes Hanbo tagumise poolega pöördega löök vastu rannet.

9. Katate Tsuki (sayu) 片手突さ (左右)

Ühe käega torge. Kõrvale astudes ühe käega Hanbo otsaga torge.

Hanbo Shoden no Kata

1. Katate Uchi 片手打

Uke haarab vasaku jalaga astudes vasaku käega rinnust ning alustab Shoto'ga kõhtu torkamist. Tori astub natuke vasaku jalaga vasakule kõrvale ja pöörab keha parema jalaga tagasi eemale. Samal ajal lööb alt üles Uke haarava käe küünarnukki. Löök/tõstmine on sirgete kätega ja 45 kraadise tõusnurgaga, distants nii suur kui võimalik, Uke keha peaks löögi tagajärjel pöörduma. Tehnika peaks sooritama kas ennem või koheselt peale haaret, ei tohiks jääda ootama torget, siis juba liiga hilja. Keerates/lüües liigutakse Hanbo'ga Seigan no Kamae'sse. Löök tehakse tasakaalu taha viies.

2. Tsuki Otoshi 突落

Tori alustab hoides Hanbo't paralleelselt ees (Katate Yaburi no Kamae). Uke haarab vasaku käega Tori rinnust ja torkab parema jalaga astudes Shoto'ga Uke'le kõrri. Uke tõstab Hanbo paralleelselt üles ja lööb vastu Uke küünarnukke nii, et käed kerkivad üles. Lüüakse niimoodi, et Tori haarde käed jäävad Uke käte vahele, Uke küünarnukke puutub ainult Hanbo. Seejärel torkab Tori vasakus käes Hanbo't hoides Uke'le kõrri, samal ajal ennast natuke ette kallutades ja eelnevalt parema jalaga taha astudes.

3. Uchi Waza 打技

Uke ründab Chudan Tsuki'ga. Tori alustab hoides Hanbo't paralleelselt ees (Katate Yaburi no Kamae). Siis astub vasakule välja ja libistab parem käe vasaku juurde, laseb vasaku käe lahti ja lööb pöördega vastu Uke rannet. Seejärel liigub/hüppab paremale poole ja lööb Hanbo't tagurpidi parema käe haardes hoides väljast sisse vastu Uke pead.

4. Nagare Dori 流捕

Uke torkab astudes parema jalaga edasi paremas käes oleva Shoto'ga Tori kõhtu. Tori astub paremale (sisse), laseb vasaku käe lahti, haarab vasaku käega Uke randmest ning lööb alt Hanbo'ga Tori käe küünarnuki (või ribide) pihta ja tõstab Hanbo't hoides seda küünarnuki vastas. Seejärel asetab (lööb) Hanbo Koshi Ori asendisse ning teeb heite tehnika liikudes pöördega tagasi Uke suhtes. Võib maha panna ka vasaku põlve.

5. Kasumi Gake 霞掛

Uke torkab paramaga astudes paremas käes oleva Shoto'ga kõhtu. Tori astub välja 90 kraadi vasakule kõrvale. Tori laseb parema käe lahti ning haarab sellega Uke Shoto'ga randmest. Vasaku käega asetab Hanbo Uke kõhu vastu ja küünarnuki taha. Ning siis viib Tsuke Iri'ga paremat põlve maha pannes Uke kõhuli.

6. Iki Chigae 行違

Tori on Hira Ichimonji no Kamae's. Uke jalutab eest poolt Tori paremalt küljelt mööda ja kohakuti jõudes torkab paremale Shoto'ga Tsuki. Tori astub edasi vasaku jalaga ja tõrjub parema Gedan Uke'ga. Siis haarab parema käega Uke randmest, sätib vasakus käes oleva Hanbo üle Uke käe kõri alla ning keerates Uke kätt üle Hanbo, viib Uke maha. Kontroll.

7. Kao Kudaki 顔碎

Uke torkab parema käes oleva Shoto'ga. Tori astub 45 kraadi vasakule välja tagasi ning tõstab Hanbo püsti kilbiks (vasak käsi üleval). Seejärel keerab paremat kätt alt üles ja lööb Hanbo parema otsaga vastu Uke randmeid. Siis vahetab Tori jalad ning lööb vasakus (käte vahetus) käes oleva Hanbo'ga Uke'le meelekohta.

8. Ate Kaeshi 当返

Tori on Hira Ichimonji no Kamaes. Uke alustab Shoto'ga vöö vahel. Uke tõmbab Shoto välja ning astudes parema jalaga taha, tõstab Shoto peakohale rünnakuks. Tori tormab ette ja sooritab Tsuki Uke'le kõhtu, parem käsi ees ja laskudes vasakule põlvele.

Saka Otoshi 逆落

Uke torkab paremas käes oleva Shoto'ga Tori'le kõhtu. Tori algasend on Kata Yaburi No Kamae (Hanbo kahes käes paraleelselt maaga ees) ja astub rünnaku eest vasakule ning tõstab Hanbo vasaku otsa üles, Hanbo jääb püsti ette kaitseks. Seejärel lööb Tori Hanbo alumise otsaga alt üles vastu Uke kätt, laseb siis ülemise (vasak käsi) haarde lahti ja viib Hanbo Uke kõri eest läbi. Siis haarab uuesti kinni kaela tagant vasaku käega ning astub sisse parema puusaga Uket lüües.

Hanbo, Chūden no Kata 中傳之型

1. Kote Gaeshi 小手返

Tori on Munen Muso no kamae's (Hanbo otsaga maas paremal), Uke ründab mõõga Dai Jodan no Kamae'st. Kui Uke sooritab Jodan Kiri, astub Tori paremale ja vasaku jalaga tagasi pöörates teeb ühe käega löögi ülevalt alla vastu vasakut Kote't (rannet), võimalusel haarab Hanbo otsast ka teine käsi. Siis lööb teistpidi ringiga (hachimonji) ülevalt alla vastu paremat Kote't. Distsants on oluline. Zanshin.

2. Saka Otoshi 逆落

Tori on Munen Muso no kamae's (Hanbo otsaga maas paremal), Uke ründab mõõga Dai Jodan no Kamae'st. Uke sooritab Jodan Kiri löögi, Tori liigub vasakule (viies püstiselt Hanbo eest läbi vasakule) ja lööb alt vasakult 45 kraadi üles paremale ja tagasi mõõga kõrvale. Seejärel astub paremaga edasi/kõrvale (ja vasakuga pöördega tagasi) ja lööb (hachimonji) paremalt vasakule horisontaalselt Yoko Men Uchi.

3. Harai Waza 払技

Tori on Munen Muso no kamae's (Hanbo otsaga maas paremal), Uke ründab mõõga Dai Jodan no Kamae'st. Tori astub 90 vasaku jalaga vasakule ning keha pöörates parema jalaga tagasi ning lööb ühe käega kaarega ülevalt alla (küünarnukk kõrgemal) vastu Uke parema käe rannet. Sellele järgneb parema jalaga edasi astudes ning alt ringiga vasakult paremal vastu Uke pead löömine.

4. Soto Waza 外技

Tori on Munen Muso no kamae's (Hanbo otsaga maas paremal), Uke on mõõgaga Dai Jodan no Kamae's. Äkitselt Uke vahetab jalad ja muudab asendi Seigan no Kamae'ks ning ründab Tsuki'ga. Tori liigub (hüppab, pöörab) paremale ja lööb kaarega vastu käsi, püüdes lõpus teise käega ka Hanbo otsast. Siis pöörab Tori Hanbo ümber, lastes tagumise käe lahti ning nii, et ranne jääks õiget pidi. Ning edasi teeb Hanbo'ga Tsuki rindu. Algasend. Zanshin.

Hanbo, Okuden no Kata 奥傳之型

1. Hane Otoshi 跳落

Tori on Otonashi no kamae's (Hanbo risti selja taha), Uke ründab mõõga Dai Jodan no Kamae'st. Uke sooritab Jodan Kiri löike. Tori astub (hüppab) vasakule taha ja keerab käe ümber Hanbo ja lööb üle õla Uket vastu randmeid, sihtides tagumise käe põialt.

2. Mata Gake 股掛

Tori on Otonashi no kamae's (Hanbo risti selja taha), Uke ründab Dai Jodan no Kamae'st Jodan Kiri'ga. Tori astub (hüppab) vasakule ja lööb parema käega alt ülespoole parema Kote (ehk mõlemad korraga) suunas. Seejärel astub (hüppab) Tori parema jalaga paremal ette edasi ja lööb Hanboga alumise otsaga, haaret muutmata, alt üle Suzu'sse'.

3. Kote Harai 小手払

Tori on Otonashi no kamae's (Hanbo risti selja taha), Uke ründab Dai Jodan no Kamae'st Jodan Kiri'ga. Tori astub (hüppab) vasakule tagasi ja teeb Kuri Kaeshi (käsi ümber Hanbo ja löök üle õla) randmete pihta. Seejärel astub Tori vasaku jalaga edasi ning lööb Hanbo tagumise otsaga Men Uchi Kasumi suunas. Lööb kõigepealt võttes vasaku käega Hanbo otsast, seejärel viib (libistab) parema käe Hanbo teise otsa ja löök toimub vasku jalaga astudes ja vasakut kätt libistades.

Jo Kamae

Ihen no Kamae / Kyohen no Kamae 詒変の構

Käed haaravad Jo'st sama pidi, nagu Hanbo või Bo'ga. Hoitakse ülemisest otsast ja alumine ots on suunatud selja taha nurga alla maha. Suund ei ole nii otse nagu Gedan no Kamae, vaid Jo alumine ots on natuke rohkem Uke eest keha taga peidus. Esimene, üleval, kehale lähemal olev käe peopesa on suunatud alla ja tagumine, alumine peopesa on suunatud üles. Bo sarnase asendi nimi on Heito no Kamae. NB! See Kamae variant on pärit Ishizuka_Sensei'lt ja Filip Bartoš'ilt. NB! Ihen no Kamae rohkem levinud variant on nagu Bo'ga, hoides endast natuke eemal külje peal.

Gedan no Kamae 下段の構

Käed haaravad Jo'st sama pidi, nagu Hanbo või Bo'ga. Hoitakse ülemisest otsast, alumine ots on suunatud otse sirgelt selja taha nurga all maha.

Chudan no Kamae 中段の構

Käed haaravad Jo'st sama pidi, sama nagu Hanbo või Bo'ga. Lähim (tagumine) käsi on koos Jo'ga puusa vastus ja teine on suunatud nurga all üles Uke rinna keskele. Jo on paraleelselt maaga.

Ichimonji no Kamae 一文字の構

Käed haaravad Jo'st sama pidi, nagu Hanbo või Bo'ga. Asend on otse, kumbki jalg ei ole ees pool. Jo'd hoitakse ees paraleelselt maaga nii, et mõlemast pooles on Jo sama pikkune. Loomulik asend. Käsi hoitakse keha laiuselt. Asend võib olla suunatud ka külje suunas.

Seigan no Kamae 青眼の構

Käed haaravad Jo'st sama pidi, nagu Hanbo või Bo'ga. Lähim käsi on koos Jo'ga puusa vastus ja teine on suunatud nurga all üles Uke silmadesse.

Tenchijin no Kamae 天地人の構

Jo'd hoitakse vertikaalselt paremal pool keha kõrval. Sarnaneb Bo TenChi no Kamae'ga. Jo'd hoitakse nii, et parem avatud käsi toetab kõrva juures püstises asendis. Vasak käsi hoiab alt Jo lõpust kinni.

Shizen no kamae 自然の構

Loomulikus asendis seismine. Jo üks ots on maas ja teist otsa hoitakse natuke teisest otsast all poolt. Jo võib asuda ühel või teisel poolel.

Jo Nigiri

Haarded. Ära haara Jo'st väga tugevalt, kuna takistab vastavalt situatsioonile ja olukorrale loomulike muudatuste ja variatsioonide sooritust.

Hon Nigiri / Jun Nigiri

Haare, kus mõlemad käed erineval pool Jo'd, naturaalselt. Efektiivseim haare on umbes õlgede laiune.

Gyaku Nigiri

Haare, kus mõlemad käed haaravad samast poolest. Põidlad on üksteise poole.

Yose Nigiri

Haare Jo ühest otsast. Käed on koos, nö. pesapalli kurika haare.

Hasami Nigiri

Jo vertikaalne hoidmine enda ees. Üks käsi on otsmiku juures, teine all vöökoha tasemel. Mõlemad peaopesad on suunatud üles.

Jo, Shoden no Kata

1. Jūmonji 十文字

Tori on Ihen no Kamae's (vasak jalg ees, ülemine parem käsi hoiab alt, alumine vasak pealt) ja Uke on mõõgaga Seigan no Kamae's. Tori viskab parema jalaga astudes tagant pöördega alumise otsa Uke'le Kasumi'sse. Seejärel lööb ilma astumata vastu randmeid. Seejärel teeb Tori tagasi astudes jalgade vahetuse ning paremaga astudes lööb paremal Kasumi'sse. Siis tõmbab ilma astumata Jo paremale tagasi ja viskab tagumist otsa Uke'le otse pähe. Otsa kahe käega kinni püüdes astub kõrvale parem jalaga ning vasakuga jätkab pööramist ning lööb üle pea suure kaarega Uke't pähe.

2. Roppō 六法

Tori on Gedan no Kamae (vasak jalg ees), laseb tagumise käe lahti ja lööb ilma astumata kaarega alt Uke jalga. Seejärel viib Jo tagant kaarega kaela taha (astudes vajadusel). Seejärel lööb Uke astudes parema jalaga pähe (Men Uchi, Uke Hidari Kasumi). Seejärel laseb tagumise käe lahti, pöörab Jo ülevalt ümber ning vasakut põlve maha pannes torkab tagumise otsaga Tsuki.

3. Kyūho 九法

Tori on Chudan no Kamae's, vasak jalg ees. Tori asub parema jalaga ja lööb Gedan Age Uchi (Kote / Suzu), jäädes Jo'ga paralleelselt maaga umbes puusade kõrgusele. Seejärel lööb ima astumata, liigutades põhiliselt tagumist kätt, pöördega Uke'le vastu pead. Siis tõmbab Jo tagasi Gedan no Kamae'sse (Jo vasakul) ja vasaku jalaga astudes lööb Men Uchi, Kasumi'sse. Seejärel astub paremaga küljele ning lööb tagumist kätt kasutades pöördega Ashi Barai.

4. Hiryū 龍飛

Tori on Tenchijin no Kamae's, Jo on paremal pool. Tori astub parema jalaga edasi ning lööb alumist kätt lahti lastes pöördega ülevalt kaarega alla Tendo Uchi. Siis vahetab jalad, tõmbab Jo otse tagasi ja lööb vasakuga astudes uuesti tavaliselt Tendo Uchi. Tõmbab Jo tagasi, vahetab jalad ja lööb paremaga astudes Do Uchi. Vahetab jalad ja lööb vasakuga astudes Gedan Age Uchi. Vahetab jalad ja lööb parema astudes Yoko Men Uchi. Siis ilma astumata (aga sirutades) pöördega (tagumist kätt lahti lastes) vastu Uke jalga ning lõpuks astudes vasakuga kõrvale, lööb enda eest läbi pöörates (hoides keskel kinni) teise otsaga Uke'le Yoko Men Uchi.

5. Tsuke Iri 附入

Tori on Chudan no Kamae's, vasak jalg ees. Tori natuke vasakuga edasi astudes Tsuki („petekas“, otse). Siis parema jalaga edasi astudes Jodan Hane Age ning ilma astumata pöördega haaret vahetades tagumise otsaga pea kohalt pöördega löök Do Uchi. Järgneb ilma haaret lahti laskmata Jo alt pöördega tagasi toomine ning ülevalt alla vastu Uke mõõka / käsi löömine.

6. Kasumi Gake 霞掛

Tori on Chudan no Kamae's, vasak jalg ees. Tori vahetab jalad ja lööb ilma haaret muutma otse pähe (Tento Uchi). Siis tõmba Jo otse vasakule tagasi ning viskab ilma astumata pöördega uuesti otse pähe. Siis astub parem jalaga tagasi võttes korra sisse Chudan no Kamae, viies Jo paremale küljele. Järgneb koheselt parem jalaga astudes suur jõuline löök kahe käega otse vastu pead.

7. Ude Gake 腕掛

Tori on Ichimonji no Kamae, vasak pool ees. Uke on mõõgaga Daijodan no Kamae's ja ründab Jodan Kiri'ga. Uke astub vasaku jalaga vasakule tagasi ja tõstab Jo üles Jodan Uke'sse (toetab paremale käele). Siis laseb vasaku käe lahti ja lööb pool pöördega vastu Uke rannet. Parema käe asukohta võib vajadusel kohendada. Lõpus haare kahe käega.

8. Kote Gaeshi 小手返

Tori on Chudan no Kamae's, vasak jalg ees. Uke on Seigan no Kamae's (Bokken, parem jalg ees). Tori sooritab vasakuga astudes Tsuki (otse), Uke tõrjub lükates Bokken'iga Jo paremale kõrvale. Tori astub parema jalaga edasi ning pöörates (lastes parema käe lahti, lõpus haare jälle kahe käega) Jo'd lööb Uke'le vastu randmeid.

9. Tachi Otoshi 太刀落

Tori on Seigan no Kamae (vasak ees) ja ründab paremaga astudes, lüües Jo'ga otse pähe. Aga lööb natuke kõrvale, et Uke blokk saab kannatada. Seejärel lööb jalgu vahetades vasakuga astudes alt üles Gedan Age Uchi. Võib vajadusel lõpus ka tagumisele põlvele laskuda.

Ken Jutsu

Ken Jutsu Kamae

1. Ichi no Kamae

Number 1 asend. Põhiliselt lühikese Ninja mõõga asend. Mõõka hoitakse täiesti sirgelt õlgade kõrguselt Uke poole suunatuna ees, vasak käsi surub seejuures Tsuka't (käepide) vastu parema käe vart. Sellega varjatakse mõõga tera tegeliku pikkust. Parema jalg on ees pool.

2. Seigan no Kamae

Silma sihtiv asend. Keha parem pool on ees pool, mõõga käepide (Tsuka) on parema puusa ligidal ning tera sihib vastase silma.

3. Jodan no Kamae

Ülemine asend. Mõõk on ette suunatud teraga 45 kraadi üles. Tsuba (käe kaitse) on umbes lõua tasapinnal. Käed ei ole lõpuni välja sirutatud.

4. Chudan no Kamae

Keskmine asend. Mõõk on umbes naba kõrgusel ja otse ette suunatud. Parema jalg on ees pool ja käed ei ole lõpuni välja sirutatud.

5. Gedan no Kamae

Alumine asend. Parema jalg on ees pool, Tsuka (käepide) on umbes puusa kõrgusel, mõõga tera on ette ja 45 kraadi alla suunatud.

6. Hasso no Kamae

Kaheksa suunaline asend. Mõõk on püsti parema kõrva juures, Tsuba on umbes kõrva kõrgusel, jalad on lähestikku, vasak külg on ees pool.

7. Kasumi no Kamae

Udune asend. Mõõk on viltu näo ees, Tsuka on pea kõrguselt paremal pool ja mõõga tera suundub vasakule üles poole. Vasak kehapool on ees pool.

8. To Sui no Kamae

Maha suunatud asend. Mõõga käepide on kõhu ligidal ja tera on maha suunatud, mõõga terav pool on enda poole. Päritolu koolkond: Togakure Ryu

9. To Toku Hyo Shi no Kamae

Kilbi asend. Ollakse ühel põlvel maas (nõ. Hansa no Kamae), mõõka hoitakse kergelt pööratuna otse püsti enda ees. Tagumine käsi on puusal, keha on mõõga taha lapikuks keeratud ja Tsuka on umbes öla kõrgusele. Kasutati näiteks Shuriken'ide (viskerelvad) vastu.

10. Dai Jodan no Kamae

Kõrge asend. Mõõk on üleval pea kohal. Tera nurk on kas 45 kraadi või paralleelselt maaga.

11. Ten Chi Jin no Kamae

Taeva-maa-inimese asend. Mõõk on püsti otse keha ees. Tsuba on umbes rinna kõrgusel.

Ken Jutsu Battōjutsu

1. Ten Iai

Otse ette. Nuki Katana Tate. Mõõga välja tõmbamine otse ette suunas.

2. Yoko Iai

Horisontaalselt. Nuki Katana Yoko. Mõõga välja tõmbamine külg suunalise löikega.

3. Gyaku Iai

Teraga üles. Nuki Katana Gyaku. Mõõga välja tõmbamine Saya't tagurpidi keerates nii, et mõõga tera on all pool, löige tuleb alt üles.

Ken Jutsu Chiburi

Chiburi

Järsult peatuva liigutusega nõ. vere maha raputus mõõga teralt.

Ken Jutsu Nōtō

Noto

Mõõga Saya'sse (mõõga tupp) tagasi panemine.

Ken Jutsu Kihon Sabaki Kata

1. Dai Jodan Karatage Giri

Körgelt alla lõige. Jalad on laiali (u. 1,5 puusa laiust) ja samal joonel. Mõõk võtab üle pea kuni selga puudutades hoogu ning seejärel toimub raskust alla lastes otse üle pea lõige peaaegu maani, puudu jääb umbes 10 cm.

2. Dai Jodan Mako Giri

Astudes lõige. Algasend on Dai Jodan no Kamae. Lõige toimub otse alla edasi astudes kuni kesk vöötmeni.

3. Hasso Kesa Giri

Diagonaalis lõige. Algasend on Hasso no Kamae. Lõige toimub edasi astudes 45 kraadi all kuni kesk vöötmeni.

4. Hasso Gyaku Kesa Giri

Tagurpidi diagonaalis lõige. Algasend on Hasso no Kamae. Lõige toimub tagant alla ja 45 kraadi ette üles.

5. Tachi Tsuki

Torge. Algasend on Seigan no Kamae. Torge mõõgaga astudes ette ja sirutades välja.

6. Suwari Tsuki

Torge ja põlvele. Algasend on Seigan no Kamae. Torge astudes ette ja sirutades ette mõõka. Seejärel tõmmates mõõka tagasi, laskutakse maha vasakule põlvele (To Toku Hyo Shi).

7. Taihen Kesa Giri

Liikudes diagonaalis lõige. Algasend on Dai Jodan no Kamae, algul 45 kraadi lõige ühes suunas all (parema jalaga ette astudes tehakse lõige vasakule all), seejärel tagasi astudes jala vahetus, mõõga pea kohale tõstmine ning lõige teisele poole alla.

8. Kacho Giri

Pea maha võtmine. Algasend on Kasumi no Kamae. Jalgade vahetusega horisontaalis lõige (nö. pea maha võtmine). Seejärel uus Kasumi no Kamae (teise poolega) ja uuesti horisontaalne lõige.

9. Hanage Giri

Blokk ja vasturünnak. Ülemine plokk astudes välja ja tuues mõõga 45 kraadise nurga all üles pea kohale. Selle järgneb koheselt 45 kraadise nurga all vastulöök. Liikumine jätkub teise poolega.

Bo, Kamae

Jōdan no Kamae 上段之構

Bo on üleval pea kohal, alumine ots on Uke poole, sihitud silma. Ülemine ots pea kohal. Bo suund on risti õlgadega. Käed on sama pidi ja umbes 2 shaku (u. 2 x 30 cm) laiuselt keskel.

Chūdan no Kamae 中段之構

Bo on paraleelselt maaga, tagumine ots on kaenla all keha vastu. Esimene ots on sihitud vastase suunas. Käte haarde laius on umbes 1,5 shakut (u. 45 cm). Põlved on kergelt kõverdatud.

Gedan no Kamae 下段之構

Bo on langeva nurga all otse alla taha suunatud. Käed on umbes 1,5 shaku laiuselt ja esimene käsi hoiab Bo otsast. Käed on vöö tasemel.

Ichimonji no Kamae 一文字之構

Seistakse ühe küljega Uke poole. Bo on paraleelselt maaga sirgetes kätes. Nii käed kui ka jalad on umbes 2 shaku laiuselt.

Hira Ichimonji no Kamae 平一文字之構

Seistakse näoga Uke poole. Käte haare ja jalgade laius on 2 shakut. Bo'd hoitakse kahe käega paraleelselt maaga enda ees.

Ihen no Kamae 詔変之構

Selles asendis on Bo alati liikumises. Tähistab ka ühest asendist teise liikumist.

Seigan no Kamae 青眼之構

Parem jalg/külg on ees pool. Bo tagumine osa on vastu puusa ja esimene/ülemine ots sihib Uke'le silmadesse.

Tenchijin no Kamae 天地人之構

Bo'd hoitakse paremal pool püsti. Parem käsi hoiab pea juurest ülevalt ja vasak käsi vöö taseme juurest alt poolt. Bo on 60:40 suhtes natuke rohkem üleval.

Heitō no Kamae 撃倒之構

Bo hoitakse otsast ja all puusade vastu. Maa ligi ots on selja tagant läbi viidud.

Bo, Uchi to Hyoteki

Bo, Shira Kihon Kata

1. Ukemi (Jodan Uke) 受け身(上段受け)

Tori alustab Bo'ga Hira Ichimonji no Kames ja võtab sisse Seigan no Kamae. Uke mõõgaga Seigan no Kamae's. Bo'ga ülevalt tuleva löögi tõrjumine. Uke võtab sisse DaiJodan no Kamae ja sooritab Jodan Kiri. Tori astub kas edasi ja vasakule (keha sirutub edasi võimalikult eest ära) või tagasi (esimese jalaga natuke küljele ja vasakuga rohkem tagasi) ning tõstab Bo üles libisevaks kaitseks. 45 kraadised nurgad ja kontakt käega on olulised. Mõlemad haarded peaksid olema hästi üleval, et sõrmi ei lõikaks. Harjutada tuleks nii parema kui vasaku poolega. Harjutades võib alustada ka kohe Hira Ichimonji no Kamae'st.

2. Ashi Barai 足払

Bo'ga jala (hüppeliiges tavaliselt) pihta löömine.

3. Shiho Bōfuri Gata 四方棒振型

Bo eri suundades keerutamine.

4. Men Uchi Harai Gata 面打払い方

Uke ja Tori on Bo'ga Ichimonji no Kamae's. Ette astudes löövad mõlemad Ashi Barai, millele järgneb Kasumi Uchi (ilma astumata). Seejärel tõmbavad mõlemad Bo tagasi vasakule poole Gedan no Kamae'sse ja astudes löövad uuesti pöörates Ashi Barai. Seejärel lastakse parema käsi lahti ja lüüakse pöördega alla Ashi Barai. Seejärel toimub kõik otsast peale.

Bo, Keiko Sabaki Gata

1. Gohō 五法

- Hira Ichimonji ja Hidari Ichimonji no Kamae;
- 3 x Bo Furi;
- Migi Ashi Barai;
- Migi Kasumi Uchi;
- Hidari Ashi Barai;
- pöördega vise üle pea Ashi Barai;
- Seigan no Kamae.

2. Ura Gohō 裏五法

- Hira Ichimonji ja Ichimonji no Kamae;
- 3 x Bo Furi;
- kolmanda korra lõpus Tsuki Chudan;
- tõmbab Bo otse tagasi Gedan no Kamae;
- parema astudes tagumise otsaga Kasumi Uchi;
- jalgade vahetus ja Suso Hane Age (alt vastu käsi);
- üle pea keerates paremaga astudes Kasumi Uchi;
- eemale hüppe.

3. Sashi Ai 差合

- Bo, Chudan no Kamae (vasak jalg ees);
- astub vasakuga edasi & Tsuki;
- tõmbab Bo otse tagasi & paremaga astudes Do(Kasumi) Uchi;
- vahetab jalad & teise otsaga Gedan Hane Age Suzu;
- vahetab Bo uuesti paremale & Chudan no Kamae.

4. Funabari 船張り

- Gedan no Kamae;
- astub paremaga & Do Uchi / Kasumi Uchi;
- seejärel tõmbab Bo käsi laiali viies tagasi;
- vasaku astudes Tendo Uchi (lagipähe);
- parem astudes alt üles vastu Uke käsi;
- vasakuga astudes Tendo Uchi.

5. Tsuru no Issoku 寵之一足

- Tenchijin no Kamae;
- asetab Bo otsa maha, vasaku põlve maha ja lükkab tipu Bo vastu maad (Toki);
- tõmbab koheselt Bo otse tagasi ning kasutades paremat põlve lööb Ashi Barai;
- tõmbab Bo vasakule otse tagasi;
- tõuseb püsti viies käed laiali & vasakuga astudes Kasumi Uchi;
- viskab ilma astumata Bo tagumist otsa ja lööb Tento Uchi;
- tõmbab Bo otse paremale tagasi ja parema astudes Kasumi Uchi;
- Bo'd üle pea keerates (lastes lahti vasaku käe) samalt poolt Kasumi Uchi.

6. Ri Issoku / Ura Issoku 裏一足

- Gedan no Kamae;
- parema astudes Ashi Barai;
- vahetab Bo poole & vasakuga astudes Ashi Barai;
- Bo taha tõmme käsi laiali viies ja paremaga astudes Tento Uchi;
- vasakult Ashi Barai;
- paremalt Ashi Barai;
- Bo taha tõmme käsi laiali viies ja astudes tagumise otsaga löök ülevalt alla vastu käsi;
- Tsuki (vasak jalg ees).

7. Suso Otoshi 裾落

- Hidari Chudan no Kamae's (vasak jalg ees);
- vasakuga astudes Tsuki;
- tõstab Bo üles TenChiJin no Kamae'sse;
- paremaga astudes Do Uchi / Kasumi Uchi;
- astub parema jalaga tagasi, tuues Bo ülevalt kaarega ilma käsi vahetamata taha;
- viskab tagumise käega Bo pikalt ette (Tento Uchi);
- tõmbab Bo parema käega tagasi (läbi vasaku käe peopesa) Gedan no Kamae'sse;
- paremaga edasi astudes Ashi Barai.

8. Ura Suso Otoshi 裏裾落

- Chudan no Kamae;
- Tsuki (vasak külg ees);
- astudes 4 x Ashi Barai'd (parem, vasak, parem, vasak);
- viskab parema käega Bo tagumist otsa Uke poole;
- tõmbab Bo libistades tagasi, Chudan no Kamae;
- Tsuki'ga (vasak külg ees).

9. Ippon Sugi 一本杉

- Tenchijin no Kamae (vasak pool ees);
- Migi Ashi Aruki, vasak põlv maha ja löök surudes Bo maha (Toki Uchi);
- Bo paremale tagasi tõmme ja püsti tõustes Migi Ashi Barai;
- üle pea tagumise otsaga Migi Kasumi Uchi (asend ei muutu);
- käsi laiali viies vasakule tagasi tõmme;
- käed laiali, vasakuga astudes Tento Uchi;
- vise paremalt üle käe Tento Uchi, haare ainult ühe käega.

10. Taki Otoshi 瀧落

- Chudan no Kamae;
- Hidari Ashi Aruki & Tsuki;
- vasaku käe alt Bo selja taha viimine;
- Tento Uchi;
- parema käe alt Bo selja taha viimine;
- Tento Uchi;
- Chudan no Kamae.

11. Kokū 虚空

- Chudan no Kamae, U: mōōgaga Seigan no Kamae;
- Bo'ga Tsuki, U: lükkab kõrvale, Hasso ja Jodan Giri;
- Bo Ukemi / Jodan Uke (vasak jalge ees);
- Kasumi Uchi (vasakuga edasi astudes).

12. Kasa no Uchi 笠之内

- Bo, parem jalg ees Seigan no Kamae;
- vasakuga astudes Migi Do/Kasumi Uchi;
- paremaga astudes Hidari Do/Kasumi Uchi;
- TenChiJin no Kamae, käed vahetuvad, Bo vasakule;
- lööb vasaku astudes alt üles Gedan Hane Age;
- löögi lõppedes Seigan no Kamae's (Bo paremal).

13. Tachi Otoshi 太刀落

- Ichimonji no Kamae (vasak külj Uke suunas);
- astub vasakule 45 Uke suunas edasi, Ukemi;
- laseb ülemise käe lahti, võtab alt kinni ja lööb vasaku jalaga tagasi astudes ülemise otsaga Kote Uchi;

14. Harai 払

- Seigan no Kamae, vasak ees;
- Jalgade vahetus ja tagumise otsaga Kote Uchi;
- vasakuga astudes alt Hane Age Kote;
- paremalt jalgu ja haaret vahetades üle pea pöörates Do Uchi.

15. Kote Tsuki / Yamate Tsuki 小手附 / 山手附

- Chudan no Kamae (vasak ees);
- vasaku astudes Tsuki;
- tõmbab Bo tagasi, paremaga astudes Do Uchi;
- keha tagasi (ilma astumata), viskab vasaku käega Bo üle pea Tento Uchi;
- tõmbab Bo tagasi vasakule, vasakuga astudes alt Kote Hane Age.

16. Muko Zume / Mokuo Tsugu 向詰

- Ihen no Kamae'st (vasak külg ees);
- paremaga astudes Tento Uchi;
- Bo kiigutus vasakule tagasi, vasak laseb lahti ja haarab alt, esimese käe haare vahetub;
- poole vahetus, teine Bo ots tuleb ette;
- 2x sama uuesti ja algasend tagasi;

17. Keri Age / Shuken 蹴り挙げ / 蹴拳

- Ichimonji no Kamae, vasak ees;
- Bo'd üle esimese käe viskamine ja vasakuga tagasi astudes poole vahetus;
- Bo'd üle esimese käe viskamine ja paremaga tagasi astudes poole vahetus;
- ilma poolt vahetamata ülepea pöördega Kasumi Uchi (U parem).

18. Geki Ryū / Geki Chu 撃留 / 撃宙

- Hidari Seigan no Kamae, vasak ees;
- vasakuga astudes Tsuki;
- paremaga astudes Do Uchi;
- vasakuga astudes Hane Age;
- paremaga astudes Do Uchi.

19. Tsuke Iri / Tsuki Iri 附入

- Seigan no Kamae, parem ees;
- paremaga natuke astudes Tsuki;
- vasakuga astudes Do Uchi;
- Bo otste ümber pööramine käes ja Seigan no Kamae;

- vasakuga natuke astudes Tsuki ja algasend.

20. Gorin Kudaki 五輪碎

- Jodan & Chudan & Ihen no Kamae;
- Chudan no Kamae, Jodan no Kamae;
- paremaga astudes Do Uchi (õlga);
- vasakuga astudes Do Uchi (õlga);
- paremaga astudes Do Uchi (õlga).

21. Ten Chi Jin 天地人

- Tenchijin no Kamae, parem ees;
- vasakuga astudes Hane Age Kote Uchi;
- Tsuki (vasak jalge ees);
- ilma astumata, ilma Bo'd keeramata Do Uchi;
- paremaga astudes Ashi Barai (põlvedesse);
- astub paremaga tagasi & Tsuki (vasak jalg ees).

22. Mae Hiro 前広

- Chudan no Kamae, vasak jalg ees;
- paremaga astudes Do Uchi;
- ilma astumata, üle pea Bo'd pöörates tagumise otsaga Kote Uchi;
- tagasi tõmbudes Tenchijin (Bo vasakul poolel);
- Toki Uchi (laskudes paremale põlvele, Bo ots maha vasakul küljel);
- Bo tagasi tõmme paremale, ilma tõusmata Tsuki.

23. Ryō Kote 両小手

- Chudan no Kamae, vasak jalg ees;
- astub paremaga Gedan Hane Age;
- ilma astumata üle pea Bo'd keerutus Do Uchi;
- astub vasakuga Gedan Hane Age;
- astub paremaga Gedan Hane Age;
- Seigan no Kamae.

24. Ura Nami 浦波

- Ichimonji no Kamae & Tsuki (vasak külg ees);
- viib Bo kõhu eest teisele poole, haarde ja jalgade vahetus;
- vasakuga astudes Tendo Uchi;
- viib Bo kõhu eest teisele poole, haarde ja jalgade vahetus;
- Tsuki, parem jalg ees;

- paremaga tagasi astudes keerutades Bo selja taha viimine;
- paremaga edasi astudes parema käega Bo kaugele vise (ilma lahti laskmata).

35. Tama Gaeshi 玉返

- Jodan no Kamae (vasak ees), Ihen no Kamae & Tsuki.
- veelkord Tsuki & paremaga astudes Do Uchi;
- peakohal keerates ilma astumata Do Uchi;
- vasak põlv maha & Ashi Barai;
- endiselt põlvili Gedan Hane Age.

Kamae 構え

1. Fudoza no Kamae 不動坐構

Jalal istuv asend. Ühe jala peal istumise asend, teine on sätitud vabalt ette. Ühe jala peal mitte istumine teeb lihtsamaks selle jala kasutamise löömiseks või kiiremaks edasi liikumiseks.

2. Seiza no Kamae 正座構

Istuv asend. Mõlemal põlvel istumise asend, labajalad on kas paralleelselt üksteise vastu (korrektsem variant) või on parem risti peal. Selg on sirge ja käed on lahtiselt puusa juures vastu keha.

3. Shizen no Kamae 自然の構

Loomulik seismise asend. Jalad on õlgade laiuselt, loomulikult seismine asend, põlved lukust lahti, käed on vabalt külgedel. Null asend.

4. Ichimonji no Kamae 一文字の構

Number 1 asend. Üks käsi on lahtiselt (sõrmed Shuto's) otse ette sirutatud, teine lahtiselt südame (või biitsepsi) juures kaitstes. Üks jalg otse ees ja teine suunatud (nii varbad kui põlv on alati suunatud korraga samasse suunda) 45 kraadi taha ja välja. Kannad on samal joonel. Lihased on vabad (aga mitte lõdvad/pehmed), et hoida kokku energiat. Kihon'is (algõpe, alustamise tehnika, õppimise meetodika, vundament tehnika) on raskus 60% tagumisel jalal (Koto Ryu, Koppojutsu). Kosshijutsu's (Gyokko Ryu) on raskused jaotatud 50% ja 50%, Ninpo Taijutsu's (Togakure Ryu) on raskus rohkem tagumisel jalal (70%) ja asend on laiem ja madalam. Asendi teine nimetus on veel Ichi no Kamae.

5. Hira Ichimonji no Kamae 平一文字の構

Laia joone asend. Käed laiali seisev asend. Käed on umbes pea kõrgusel, sõrmed on Shuto's. Käed on nii kaugel laiali, et ilma vaatamata on võimalik neid mõlemaid korraga näha. Jalad on umbes 1,5x õlgade laiuselt.

6. Doko no Kamae 怒虎の構

Tiigri asend. Üks käsi lahtiselt (Shuto's) ette sirutatud ja teine Boshi Ken'is meelekohale juures, jalad on nagu Ichimonji No Kamae's (esimene jalg otse, teine jalg 45 taha ja välja suunatud), vajadusel lai asend.

7. Hicho no Kamae 飛鳥の構

Lendava linnu asend. Ühel jalal seismise asend. Teine jalg toetub kannaga kõverdatud põlve sisekülge. Maas oleva jala sisekülge ja toetava jala põlv on Uke suunas.

8. Hoko no Kamae 抱圍の構

Karu asend. Seisev asend, mõlemad käed üleval. Püütakse välja näha suurem. Tavaliselt on üks külg natuke rohkem eespool ning jalad umbes õlgade laiuselt.

9. Kosei no Kamae 攻勢の構

Agressiivne asend. Seisev asend, üks käsi üleval (tavaliselt esimene), teine käsi all. Jalad on nagu Ichimonji no Kamae's.

10. Jumonji no Kamae 十文字の構

Number 10 asend. Seisev asend, käed risti rinna ees. Vasak (Hidari) või parem (Migi) asend sõltub sellest, kumb käsi on ees pool. Jalad on Kihon'is (algõpe, treening metoodika) umbes 1,5x õlgade laiuselt.

Ukemi 受身

Jaapani keeles Ukeru 受ける tähendab vastu võtma. Sellest tuleneb ka Ukemi 受身. Võtame vast maad, võtame vastu suurelt hoolt maad, võtame vastu ründavat vastast jne.

Zenpo Ukemi 前方受身

Ette kukkumine. Kolmnurgas ees olevad käed kaitsevad nägu ja pidurdavad kukkumise hoogu. Peopesad ja käevarte siseküljed on väljapool ning neid püütakse kõik korraga maha panna. Üks jalgadest lööb üles taha suunas.

Yoko Ukemi 横受け身

Küljele kukkumine. Vältida tuleks käevarrega vastu maad löömist, maha tuleks langeda võimalikult otse alla. Võimalusel liigub sisemine jalg üles, et viia kukkumise jõudu vastassuunas.

Ushiro / Koho Ukemi 後ろ受身

Taha kukkumine. Taha suunas, selili, kukkumine. Variandid on kas laskuda põlvedest esmalt alla ja kukkuda (veereda) kumera seljaga või siis lamedalt turjale langemine, seejuures tuleb kõhtu tõstes kaitsta alakeha. Lõug tuleb suruda vastu rinda, et kaitsa kukalt.

Zenpo Kaiten 前方廻転

Ette veeremine. Ette veereda on võimalik toetudes maha kahe käega (Ryote), ühe käega (Katate) või ilma käteta (Mute). Alustada võib ka madalalt, põlvili (Suwari) või kükitades. On üks ohtlikumaid veeremisi sooritamaks vabas looduses, kuna selgroog puudutab veeredes täies pikkuses vastu maapinda. Kogu veeremise aja kuni püsti tõusmiseni tuleb hingata sujuvalt välja! Õppimist tuleks alustada pea keeramisest, millele teatud hetk järgneb õlgade kaasa liikumine ning mingi hetk hakkab tööle gravitatsioon ja veeremine juhtub iseenesest. Algasend õppimisel on ühel põlvel ja siis kas kahe käega või ühe käega veeremine. Veeremine toimub üle käte sisekülgede, mis moodustavad amortiseeriva ringi. Tehnika päritolu: Togakure Ryū.

Zenpo Kaiten Kumite. Harjutamine sunnitud olukorras. Näide 1: keegi tõukab selja tagant. Näide 2: keegi paneb jala ette, kas käimise pealt või siis tõugates peale seda.

Yoko Kaiten 横返

Külgsuunas veeremine. Otse üle turja külgsuunas veeremine. Oskama peab veereda toetudes kahe käega (Ryote), ühe käega (Katate) või ilma käteta (Mute). Tehnika päritolu: Togakure Ryū.

Ushiro / Koho Kaiten 後方廻転

Taha veeremine. Taha suunas veeremine. Ohutumaks veeremiseks (kaitsmaks kaela) tuleks veereda alati üle ühe õla, viies pea samal ajal teisele poole. Samas Kihon (algtehnika) on otse üle pea kahe käe toetusega taha veeremine. Oskama peab veereda toetudes kahe käega (Ryote), ühe käega (Katate) või ilma käteta (Mute). Teine nimetus taha suunas veeremisel on Kōho Kaiten. Tehnika päritolu: Togakure Ryū.

Jodan Uke 上段 受け

Ülemine blokk. Ülemist keha piirkonda kaitsev käega tõrjumine. Tõrjudes astutakse võimalusel taha ja 45 kraadi välja. Tõrjutakse käe välise pinnaga. Skeleti 45 kraadised nurgad on olulised.

Gedan Uke

Alumine blokk. Keskmist või alumist keha piirkonda kaitsev käega tõrjumine. Tõrjudes astutakse võimalusel taha ja 45 kraadi välja. Tõrjutakse käe välise pinnaga. Skeleti 45 kraadised nurgad on olulised.

Daken Uke

Blokk vastulöögiga, tavaliselt nukkidega.

Uke Nagashi

Blokk kõrvalesuunamisega.

Kihon, Dakentaijutsu 打拳体術

"打拳体術" tõlkes tähendab "Dakentaijutsu" ehk "löömis- ja kehatehnikate kunst".

Tsuki 突き

Tsuki [突き] tuleneb verbist tsuku [突く], mis hõlmab erinevaid tegevusi, mis on seotud torkamise või läbistamisega. Kosshijutsu on otseselt seotud relvade kasutamise ja soomusrüüga, mida tuntakse kui yoroi kumiuchi [鎧組打]. Lahingus on oda, naginata ja pika mõõga käsitlemise oskused seotud peamiselt torkamisega. Sõna Tsuki viitab otseselt sellisele tegevusele; see ei ole lihtsalt löök. See tähendab teatud sõrmede ja nukkide kasutamist nii, et läbida nõrk koht. Keha vorm peab sel juhul järgima relva, näiteks oda kuju.

Kuidas lüüa Tsuki Shizen no Kamae'st? Kuidas lüüa Tsuki Ichimonji no Kamae'st.



Figure 1: Ishizuka Sensei Tsuki

Zenpo Keri 前方蹴り

Jalalöök ette. Jalalöök (või tõuge) ette (edasi) suunas. Löögijõudu kogutakse põlve tõstmisega vastu rinda ja siis tallaga tõuge. Puusasid ei tohiks tagasi viia.

Yoko Keri 横蹴り

Jalalöök külgsuunas. Jalalöök (või tõuge) külgsuunas. Keha ei keerata löögi suunas. Löögijõudu kogutakse põlve tõstmisega vastu külge.

Ushiro Keri 後ろ蹴り

Jalalöök taha. Jalalöök (või tõuge) otse taha suunas. Kui on tarvis lüüa kõrgemale, tasakaaluks võib keha sirgelt ette kallutada.

Kihon, Sanshin no kata 三心の型

Chi no Kata 地の型

Maa tehnika. Tori alustab Hira no kamae asendis, seejärel astub tagasi Shoshin no kamae asendisse. Kergelt paremale jalale toetudes astub Tori parema jalaga ettepoole ja tõstab parema käe üles Sanshitan ken 三指端拳 asendisse, liikudes põlvest mööda ja lõppedes õlakõrgusel.

Sui no Kata 水の型

Vee tehnika. Tori alustab Hira no kamae asendis, seejärel astub tagasi Shoshin no kamae asendisse ja astub paremale 45° vasaku Jodan Uke-ga. Parema jalaga ette astudes sooritab Tori löögi Omote Shuto-ga Uko 雨戸 suunas.

Ka no Kata 火の型

Tule tehnika. Tori alustab Hira no kamae asendis, seejärel astub tagasi Shoshin no kamae asendisse ja astub paremale 45° vasaku Jodan Uke-ga. Parema jalaga ette astudes tõuseb parem käsi Obi juurest üles, tulles vasaku käe alt läbi. Tori sooritab seejärel löögi Ura Shuto-ga Uko suunas.

Fu no Kata 風の型

Tuule tehnika. Tori alustab Hira no kamae asendis, seejärel astub tagasi Shoshin no kamae asendisse ja astub paremale 45° vasaku Gedan Uke-ga. Parema jalaga ette astudes sooritab Tori löögi Shito Ken-ga Koe suunas.

Ku no Kata 空の型

Tühjuse tehnika. Tori alustab Hira no kamae asendis, seejärel astub tagasi Shoshin no kamae asendisse. Tori astub parema jalaga veidi tagasi ja teeb vasaku Gedan Uke. Samal ajal tõstab Tori parema käe (avatuna) pea kohale. Seejärel teeb Tori parema Sokuyaku Ken löögi.

Kihon Happo 基本八法型

Koshi Kihon Sanpo 骨指基 本三法

1. Migi Ichimonji no Kamae 右一文字の構

Rünnaku vältimine. Uke on Ichimonji no Kamae's ja ründab parema Tsuki'ga. Tori on alustades ka Migi Ichimonji no Kamae's (vasak külg, jalg ja käsi eespool), vasak Boshi Ken peidus küünarnuki sees. Uke rünnak tõrjutakse vasaku Jodan Uke'ga ning seejärel toimub vasturünnak Shuto'ga vastu Uke rangluud (suund: alla ja eemale).

2. Migi Hicho no Kamae 右飛鳥の構

Rünnaku peatamine. Tori algasend on Hicho no Kamae (vasak põlv on Uke poole), Uke lööb parema käega Chudan'isse (kesk vöötmesse), Tori tõrjub rünnaku alla laskudes Gedan Uke'ga, lükkab vasaku jalaga löögiga (Soku Yaku Keri) Uke eemale ning ründab seejärel parema jalaga astudes otse Ura Shuto'ga Uke kaela.

3. Migi Jumonji no Kamae 右十文字の構

Rünnakusse sisse liikumin. Tori algasend on Jumonji no Kamae ja on risti Uke'ga. Uke lööb parema Tsuki, Tori tõrjub eemale astudes vasaku Daken Uke'ga (vastulöögiga tõrje) Hoshi'sse (küünarnukk), seejärel lööb Boshi Ken'i Butsumetsu'sse (ribid kaenla all) ning "katab taganemist" Ichimonji no Kamae esimese käega.

Torite Kihon Kata Goho 捕手基本型五法

1. Omote Gyaku 表小手逆

Väline lukk. Tori haarab Uke rinnust parema käega (NB! haaramisel on haaraja korrektne keha hoiak oluline). Tori katab koheselt vasaku käega haardekäe ning laseb raskuse põlvist alla. Seejärel pöörab keha paremale (õlad ja puusad samaaegselt) ning surub Uke käe 45 kraadi alla lahti. Seejärel tõstab vasaku käega Uke käe umbes pea kõrgusele enda ja Uke vahele. Samal ajal parem käsi kerkib algul kontrolliks Uke näo suunas ning seejärel haarab ka Uke käest. Seejärel astub Tori vasaku jalaga 45 kraadi tagasi, viib Uke käe alla (keha vibusse) ning samal ajal surub käelaba (Kote) rohkem Omote lukku. Kui "piir" on käes, sooritab Tori järsku murdva Omote tehnika Uke käele.

2. Ura Gyaku 裏小手逆

Sisemine lukk. Uke haarab parema käega Tori rinnust. Tori asetab koheselt vasaku käe haardekäe kontrolliks. Seejärel Tori pöörab keha tagasi natuke vasakule ning asetab parema käe Uke haardekäe peale. Lükkab seejärel käe 45 kraadi alla lahti. Tõstab seejärel Ura Gyaku haardes (mõlema käega) käe sisse liikudes üles. Seejärel astub Tori parema jalaga 45 kraadi taha ning viib Uke Ura Gyaku'ga heitesse.

3. Omote Gyaku Tsuki 表逆拳捌

Väline lukk pärast rünnakut. Uke haarab vasaku käega Tori rinnust ja lööb Migi Tsuki (parema rusikaga löök näkku). Tori katab koheselt parema käega haarde käe. Seejärel astub Tori löögi eest ära paremale (mitte 45) ja lööb vasaku käe nukkidega Uke'le Jakkin'isse (või Hoshi/küünarnukk) ning kasutades ära tekkivat keha pööret lükkab haardekäe eemale lahti. Seejärel haarab ka teise käega Uke haarde käe haardesse ning sooritab parema jalaga astudes Omote Gyaku.

4. Musha Dori 武者捕

Sõdalase murdmine. Uke haarab vasaku käega küünarnukki käisest natuke alt poolt. Tori astub vasakule 45 tagasi ja tõstab seejuures mõlemad labakäed üles poole. Seejärel keerab parema käe Uke haarde käe peale ning liigub edasi nii, et Uke käsi läheks kõveraks. Seejärel viib käe alla, haarab ümber Uke küünarnuki ning surub Uke kehast küünarnukki eemale tõmmates seda vastu oma keha. Seejärel lööb vasaku jalaga Uke jala alt ning viib Uke maha.

5. Ganseki Nage 巖石投

Suure kivi heide. Uke haarab vasaku käega natuke ülevalt poolt küünarnukki käisest. Tori astub vasakule 45 kraadi tagasi ja tõstab seejuures mõlemad labakäed üles poole. Seejärel keerab Tori parema käe Uke haarde käe alla ning astub käe lukku sisse viies parem jalaga sisse. Seejärel keerab kehaga vasakule nii, et Uke lendab heitesse.

Sabaki Kata

Sabaki Kata Ichi 捌型 一

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 1. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub otse tagasi ning võtab sisse Ichimonji no Kamae, käsi on suunatud "takistavalt" Uke näkku.

Sabaki Kata Ni 捌型 二

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 2. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub rünnaku eest tagasi (Uke vaates sisse) 45 kraadi ja tõrjub Tsuki Jodan Uke'ga.

Sabaki Kata San 捌型 三

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 3. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub tavaliselt rünnaku eest ette 45 kraadi sisse, mõlemad käed katavad Uke käsi.

Sabaki Kata Yon 捌型 四

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 4. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub rünnaku eest tavaliselt ette 45 kraadi välja, tagumine jalg liigub ka natuke eest. Tagumise jala poolne käsi kontrollib sisemist kätt pealt teise alt. Esimese jala käsi kontrollib löögi kätt oma näo ees.

Sabaki Kata Go 捌型 五

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 5. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub Yoko Aruki'ga rünnaku eest ette 45 kraadi sisse edasi, sisemine käsi kontrollib näo kõrguselt mõlemat Uke kätt.

Sabaki Kata Roku 捌型 六

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 6. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub rünnaku eest Yoko Aruki'ga ette 45 kraadi välja. Esimene käsi kontrollib sisemist kätt pealt teise alt. Väline käsi kontrollib löögi kätt oma näo ees.

Sabaki Kata Nana 捌型 七

Rünnaku eest ära liikumine, treening variant 7. Uke alustab Tsuki'ga löömist Ichimonji no Kamae'st. Tori algasend on Shizen no Kamae. Tori astub rünnaku eest 90 kraadi kas sisse või välja ning lööb Fudo Ken küünarnuki piirkonda.

Shi Ho Ten Chi Tobi 四方天地飛び

Teine väljend: Happa Ten Chi Tobi - kaheksa suunda taevas maa hüppamine

Mae Tobi

Ette hüppamine. Algasend Shizen no Kamae. Hüppamine ette mõlema jalaga korraga, jalad on umbes õlgade laiuselt. Saavutada tuleks võimekus hüpata vähemalt 1 間 Ken'i pikkune vahemaa (umbes 1,8 m).

Ushiro Tobi

Taha hüppamine. Variant 1: Algasend Shizen no Kamae, hüppamine mõlema jalaga korraga taha, jalad on umbes õlgade laiuselt. Variant 2: Algasend Ichimonji no Kamae, hüppamine otse taha, säilitada asend.

Yoko Tobi

Külgsuunas hüppamine. Algasend Shizen no Kamae. Hüppamine mõlema jalaga korraga vasakule (Hidari) või paremale (Migi). Jalad on umbes õla laiuselt ega ei tohi hüppe ajal omavahel kokku puutuda.

Chi Tobi

Alla laskumine. Algasend on Shizen no Kamae. Laskumine hooga alla, käed samaaegselt tõusevad.

Ten Tobi

Hüppe üles. Algasend on Shizen no Kamae. Hüppamine kohapeal otse üles, jalad ja varbad tõmmata keha alla kokku nii nagu Fudoza no Kamae's.

Mawashi Tobi

Pöördega hüpe. Algasend on Ichimonji no Kamae, hüppamine astumistega ja pöördega 360 kraadi taha.

Naname Tobi

Nurga all hüpe. Algasend on Ichimonji no Kamae (või Shizen no Kamae), hüppamine 45 kraadi (Naname) taha (Ushiro) või ette (Mae) mõlema poolega. Tuleks säilitada asend.

Hōken Jū Roppō 宝剣十六法

1. Kikaku Ken 鬼角拳

Löök peaga. Lüüakse kas laubaga, pea küljega (ettevaatust meelekohaga!) või pea tagaküljega. Otse ette lüües tuleks tõsta õlad võimalikult üles, et kaitsta kaela murdumise eest.

2. Shuki Ken 手起拳

Löök küünarnukiga. Löök küünarnuki otsaga või külje luuga.

3. Fudo Ken 不動拳

Löök rusikaga. Nö. tavaline löögirusikas. Põhiline löögipind on kaks ülemist nukki. Vahetult enne kontakti tuleks rusikas hästi tugevalt kokku suruda, see kaitseb paremini skeletti vigastuste eest. Löögi liikumise ajal aga peaks rusikas ja lihased olema "vabad". Kogu aeg pinget hoides on liikumine aeglasem ja keha väsib kiiremini.

4. Omote Shuto (Kiten Ken) 起転拳

Löök lahtise käe siseküljega. Lahtise käe siseküljega löök. Käe avatuse nurk on umbes 60 kraadi ning põial toetub käe vastu. Lüüakse käe laba osaga, mitte sõrmede osaga.

5. Shishin Ken 指針拳

Löök väikse sõrmega. Väikse sõrmega (või ükskõik millise sõrmega) torkamine või löömine. Peab olema ettevaatlik, kuhu nii lüüa, kuna sõrmed on olemuselt nõrgad ning võivad kergesti viga saada.

6. Shitan Ken 指端拳

Löök 3 keskmise sõrmega. Löömine 3 keskmise sõrme otstega. Löögi ajal hoiab põial väikest sõrme peopesas, et skeleti konstruktsioon saaks lihtsamalt kontakti hetkel tugevamaks pingutada.

7. Shako Ken 蝦蛄拳

Kotka küüned. Löömine peopesaga ning samaaegselt küüntega küünistamine.

8. Boshi Ken (Shito Ken) 指刀拳

Löök pöidlaga. Välja sirutatud pöidlaga rusikas. Kontakti hetkel tuleb põialt hästi tugevalt vastu sõrmi suruda. Põial ei tohi ka olla pikalt väljas (umbes 1 cm), kuna võib lihtsamalt ära väänduda.

9. Shikan Ken 指環拳

Löök sõrmede keskmiste nukkidega. Sõrmede keskmiste nukkidega löömine. Käsi tuleb kontakti hetkeks pingutada kergelt kumeraks, see annab skeetile suurema tugevuse.

10. Koppo Ken 骨法拳

Löök pöidla nukiga. Löök toimub rusikasse pigistatud käe peale kolmnurkselt toetuva pöidla keskmise nukiga.

11. Happa Ken 八葉拳

Löök peopesadega. Löök peopesadega, tavaliselt lüüakse vastu mõlemat kõrva korraga nii, et vaakum lööb kõrvakiled puruks.

12. Soku Yaku Ken 足躍拳

Lüke jala täistallaga. Jala kannaga või täistallaga tõukav löök. Kasutatakse näiteks Yorois (Jaapani raudrüü) vastase eemale lükkamiseks või lähemale tuleku peatamiseks.

13. Sokki Ken 足起拳

Löök põlvega. Põlvega löök, kasutusel lühikesel distantisil.

14. Soku Gyaku Ken 足逆拳

Löök jalaga. Kontakti pind on jala päkk, et kaitsta varbaid. Juhul kui jalas on jalanõud, mis ei lase päkka kasutada, on need järelikult ka piisavalt tulevad, et varbaid kaitsta.

15. Tai Ken 体拳

Löök kehaga. Kogu kehaga või ükskõik millise kehaosaga lükkamine või löömine.

16. Shizen Ken 自然拳

Looduslikud relvad. Hammustamine, sülitamine, küünistamine ehk kõik mis loodus on andnud inimesele enda kaitseks.

Hajutsu Kyu Ho 破術九法

Üheksa vabastamismeetodit.

Tehodoki 手解き

Migi Te Hodoki Kakate (右手解さ片手) ühe käe vabastamine (parem haare)

Hidari Te Hodoki Katate (左手解さ片手) ühe käe vabastamine (vasak haare)

Ryote Hodoki (両手解さ) kahe käe vabastamine

Taihodoki 体解き

Keha tagant haardest vabastamine kasutades samaaegselt puusasid, kuklaga lööki ning käte laiali viimist.

Oya goroshi 親殺し

Haarde vastu. Pöidlale haiget tegemine.

Ko goroshi 子殺し

Haarde vastu. Sõrmedele haiget tegemine.

Koshi kudaki 腰砕き

Puusa purustamine. Heite takistamiseks tuleb selle edukaks sooritamiseks vajalik muster "purustada". Heite puhul tuleb selleks lasta oma raskust alla, sättida enda ja Uke vahele käsi, mis hoiab heiteks olulist puusa kontakti eemale. Lisaks tuleks veel ilma ennast tagasi laskmata pea taha poole kallutada.

Happo geri 八方蹴り

1. Happo Keri – Henka Ichi

Uke ründab Tsuki'ga näkku. Tori tõrjub Jodan Uke'ga liikudes sisse ja tagasi, seejärel lööb tagumise jalalaba sisemise küljega Uke esimese jala põlve sisekülge. Sellele järgneb teine jalalöök kannaga sirgelt tagumise jala Ura Sai'sse ning sisse astudes Gyaku Tsuki näkku.

2. Happa Keri – Henka Ni

Uke ründab Tsuki'ga näkku. Tori tõrjub välja liikudes Jodan Uke'ga. Seejärel lööb Tori tagumise jalaga Uke esimese põlve välimise külje pihta ning siis libistab löögijala jõuliselt otse alla, millega purustab hüppeliigese. Teine variant on lüüa alla liikudes vastu jalalaba pealmist osa (Kyusho: Toki).

3. Happa Keri – Henka San

Uke ründab Tsuki'ga näkku. Tori tõrjub Jodan Uke'ga sisse liikudes, seejärel astub esimese jalaga Uke esimese jala peale ning lööb tagumise jalaga Uke'le Chudan'isse või vastu puusa.

4. Happa Keri – Henka Yon

Uke ründab Tsuki'ga näkku. Tori tõrjub Jodan Uke'ga sisse liikudes, seejärel astub väikse sammu esimese jalaga välja ning siis tõmbab/lööb teisega jalaga Uke'l jala välja poole alt ära.

5. Happa Keri – Henka Go

Uke ründab Tsuki'ga näkku. Tori tõrjub Jodan Uke'ga välja liikudes, seejärel samm esimese jalaga natuke sisse ja tagumise jalaga Uke jala alt kaasa tõmbamine sisse suunas.

Keri kudaki 蹴り碎き

1. Keri Kudaki Ichi

Tori astub jalalöögi eest välja ja tõukab (lööb) teise jala jalatallaga Uke põlve ja labajala vahele.

2. Keri Kudaki Ni

Tori astub Uke jalalöögi eest sisse poole kõrvale ja püüab löögijala alt sisemise käega (randmest konksus käega Gedan Uke). Seejärel lööb Tori keha pöördega teise käega Fudo Ken'i löögijala sisemisse poolde (1/3 alt poolt või hüppeliigesesse).

3. Keri Kudaki San

Tori astub jalalöögi eest välja ja püüab alt kanna ligidalt löögijala. Seejärel pöörab Tori Uke jala varvastest ümber ja lööb Uke't jalast taha tõmmates Shuto'ga Kobura'sse (säärelihase alumine või ülemine ots).

4. Keri Kudaki Yon

Tori astub jalalöögi eest välja ja tõrjub käe nukkide löögiga (Daken Uke) Sai'sse (Kyusho, mis asub jala ülemise osas, 1/3 kaugusel puusast alla).

Ken kudaki 拳砕き

Kaitse Tsuki (käega löök) vastu. Tori liigub löögi eest sisse ja tõrjub Jodan Daken Uke'ga (nukkidega tõrjuv löök) käe randme pihta ning sellele järgneb koheselt Shuto (löök lahtise käe siseküljega) teise käega samasse punkti. Uke keha suunatakse viimase löögiga alla ja taha.

Teine variant on tõrjuda käe lööki jala löögiga.