

VIHTI-NUMMELA MUDO TAEKWONDO SEURA RY

Itsepuolustusohjelma taekwondon harrastajalle

4. dan kokeen kirjallinen työ

Jeppe Aukio

8.10.2016



Sisällys

JOHDANTO	4
1. YLEISIÄ PERIAATTEITA	5
2. 9 KUP	6
2.1. Kova kaatuminen taaksepäin:	6
2.2. Kova kaatuminen sivulle:	6
2.3. Kova kaatuminen eteenpäin:	6
3. 8 KUP	8
3.1. Tekninen ylösnousu:	8
3.2. Pehmeä kaatuminen eteen (ukemi):	8
3.3. Pehmeä kaatuminen taakse:	9
3.4. Pehmeä kaatuminen eteen alas jääden:	9
4. 7 KUP	11
4.1. Kamppailuasento:	11
4.2. Kamppailuasennossa liikkuminen – lyhyet askeleet:	11
4.3. Kamppailuasennossa liikkuminen – pitkät askeleet suoraan:	12
4.4. Kamppailuasennossa liikkuminen – pitkät askeleet kääntyen:	12
4.5. Irtaantumiset otteista:	12
4.5.1. Suora ote ranteesta:	12
4.5.2. Ristiote ranteesta:	13
4.5.3. Kahden käden ote molemmista ranteista:	14
4.5.4. Kahden käden ote yhdestä ranteesta:	14
4.5.5. Kahden käden ote rinnuksista suorin käsin:	15
4.5.6. Kahden käden kuristusote suorin käsin edestä:	16
4.5.7. Kahden käden kuristusote suorin käsin takaa:	16
4.5.8. Kahden käden ote molemmista ranteista takaa:	17
5. 6 KUP	18
5.1. Hallintaote kyljellään:	18
5.2. Hallintaote selällään:	18
5.3. Hallintaote vatsallaan:	18
5.4. Suora käsilukko otteista:	19
5.4.1. Suora ote ranteesta:	19
5.4.2. Ristiote ranteesta:	20
5.4.3. Kahden käden otteet molemmista ranteista:	22

5.4.4. Yhden käden ote kauluksesta suorin käsin:	23
5.4.5. Kahden käden ote kauluksesta suorin käsin:	25
5.4.6. Kuristusote suorin käsin edestä:	26
5.4.7. Ote hartioista takaa:	27
5.5. Pyyhkäisy otteista:	29
5.5.1. Suora ote ranteesta:	29
5.5.2. Ristiote ranteesta:	30
5.5.3. Otteet molemmista ranteista:	31
5.5.4. Yhden käden ote kauluksesta suorin käsin:	32
5.5.5. Kahden käden ote kauluksesta suorin käsin:	33
5.5.6. Kuristusote suorin käsin edestä:	33
5.5.7. Ote hartioista takaa:	34
6. 5 KUP	36
6.1. Lukko kyljellään:	36
6.2. Lukko selällään:	36
6.3. Lukko vatsallaan:	37
6.4. Kahden käden ote kauluksesta kyynärpäät koukussa nyrkit ylöspäin kämmenet hyökkääjää kohti – Suora käsilukko:	38
6.5. Kahden käden ote kauluksesta kyynärpäät koukussa nyrkit ylöspäin kämmenet hyökkääjää kohti – Pyyhkäisy:	39
6.6. Yhden käden ote rinnoista ja toinen käsi lyöntiasennossa – Pyyhkäisy:	40
6.7. Syleilyote edestä käsien alta – Pyyhkäisy:	41
6.8. Syleilyote edestä käsien päältä – Pyyhkäisy:	42
6.9. Syleilyote takaa käsien alta – Suora käsilukko:	43
6.10. Syleilyote takaa käsien päältä – Suora käsilukko:	44
6.11. Ote seinää vasten kaksin käsin kuristaen – Suora käsilukko:	46
7. 4 KUP	48
7.1. Tartuntojen väistöt – hyökkääjä tarttuu kiinni kädestä	48
7.2. Tartuntojen väistöt – hyökkääjä tarttuu kiinni rinnoista tai kaulasta	48
7.3. Koukkulyönnin väistö – U-väistö	48
7.4. Suoran lyönnin, rinnoihin tartunnan tai suorin käsin kuristuksen torjunta:	48
7.5. Koukkulyönnin ja heijarityönnin torjunta:	50
7.6. Polvipotku:	50
7.7. Alakiertopotku:	50

7.8. Kovat itsepuolustukset:.....	51
7.8.1. Askel etuviistoon + kiertopotku:	51
7.8.2. Askel taakse + kiertopotku:.....	51
7.8.3. Pysäyttävä sivupotku:	52
7.8.4. Torjunta + isku:	52
8. 3 KUP	54
8.1. Puolustautuminen suoraa lyöntiä vastaan – Suora käsilukko:	54
8.2. Puolustautuminen suoraa lyöntiä vastaan – Pyyhkäisy:.....	55
8.3. Puolustautuminen koukkulyöntiä vastaan – Pyyhkäisy:.....	56
8.4. Varatekniikat:.....	57
8.4.1. Kolmiokuristus:	57
8.4.2. Kimura:.....	58
9. 2 KUP:.....	59
9.1. Maassa puolustautuminen:	59
9.1.1. Puolustusasento:.....	59
9.1.2. Varapuolustusasento:	59
9.1.3. Puolustusasennossa liikkuminen:	59
9.1.4. Puolustusasennosta peruspotku:.....	59
9.1.5. Puolustusasennosta sivupotku:	60
9.1.6. Nilkkakaato jaloilla:	60
9.1.7. Puolustautuminen puolustautujan vartalon sivulta kuristavaa vastaan:	61
9.1.8 Puolustautuminen puolustautujan jalkojen välissä kuristavaa vastaan:	61
9.1.9. Puolustautuminen vatsan päällä kuristavaa vastaan:.....	61
9.2. Potkupuolustukset:	62
9.2.1. Puolustautuminen etupotkua vastaan:.....	62
9.2.2. Puolustautuminen kiertopotkua vastaan:	63
10. 1 KUP	65
10.1. Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan – lyönti ulkoa sisäänpäin:.....	65
10.2. Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan – lyönti sisältä ulospäin:.....	66
10.3. Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan – lyönti ylhäältä alaspäin:	67
10.4. Puolustautuminen puukkohyökkäystä vastaan – pisto ulkoa sisäänpäin:.....	69
10.5. Puolustautuminen puukkohyökkäystä vastaan – pisto alhaalla vatsaan:	70
10.6. Puolustautuminen puukkohyökkäystä vastaan – puukotus ylhäältä alaspäin:	71
10.7. Puolustautuminen useampaa hyökkääjää vastaan:	73

JOHDANTO

Laadin tämän kirjoitustyön osana taekwondon 4. danin kokeen näyttöjä. Kirjoitelma on yksityiskohtainen itsepuolustusopas taekwondon opettajalle ja harrastajalle. Oppaan pääasiallinen sisältö on kokoelma itsepuolustustekniikoita. Opas neuvoo yksityiskohtaisesti valittujen tekniikoiden suorittamistavan.

Näkökulma esiteltyyn tekniikkavalikoimaan on tullut siitä, että sen pitäisi ensisijaisesti palvella taekwondon harrastajaa. Perusajatuksena on, että taekwondon harrastaja on vahvuusalueellaan pystyottelijana. Mattopaini- ja nujuamistilanteessa on periaatteena päästä mukavuusalueelle pystykamppailuun. Tekniikoiden suorittamisessa hyödynnetään taekwondon tekniikoita ja seisontoja.

Opas on kirjoitettu mukailemaan Vihti-Nummela mudo taekwondoseuran vyökoevaatuksissa esitettyä järjestystä itsepuolustustekniikoiden opettamisesta. Väistöjen ja torjuntujen osalta olen muuttanut tekniikan opetusjärjestystä. Muutaman tekniikan olen lisännyt kokonaan uutena.

Ajatuksena on, että tekniikat opetellaan ensin staattisesta tilanteesta huolellisesti. Vasta, kun tekniikat onnistuvat hyvin paikaltaan, lisätään liike ja torjunnat. Kun liike ja torjunnat on opittu, yhdistetään torjunnat aiemmin opettuihin hallintatekniikoihin. Periaatteena on, että ohjelman edellisten vaiheiden sisältö tukee seuraavan asteen tekniikoiden oppimista.

Tekniikoissa samat periaatteet ja samanlaiset suoritustavat toistuvat läpi koko ohjelman. Vanha kertaantuu koko ajan uutta oppiessa. Mieluummin osataan kaksi tekniikka hyvin kuin kolmekymmentä huonosti.

Tekniikoiden suorittaminen on tekstiin kirjattu ranskalaisin viivoin. Käytetty ilmiäsu helpottaa oppaan käyttämistä konkreettisena opetusmateriaalina harjoituksissa. Käytännön opetustilanteessa ranskalaisin viivoin kirjattua testiä on helpompi käyttää opetuksen tukena. Tekstin sisältö on samalla saatu tiiviimpään muotoon.

Kirjoitelmassa kuvat loistavat poissaolollaan. Kuvien käyttäminen tekniikan selitysten ohella lisäksi selkeästi oppaan havainnollistavuutta. Vastaavasti kuvien lisääminen olisi sivumäärällisesti lisännyt työn pituutta vielä huomattavasti.

Oppaan päätteeksi on esitetty taktinen ajatusmalli itsepuolustustilanteesta ja siinä käytettävistä tekniikoista.

Oppaan mottona on antaa työkalut uskottavaan itsepuolustukseen taekwondon ehdoilla.

1. YLEISIÄ PERIAATTEITA

- Seisonnat ovat syviä ja tukevia
- Jalat juurrutetaan maahan
- Selkä on pystysuorassa, myös liikkeen aikana
- Painopiste siirtyy jalalta toiselle hallitusti
- Voimantuotto tapahtuu vartalon pysty akselin ympäri kiertämällä
- Kevennystekniikan tai hämäyksen käyttäminen on järkevää varsinkin, jos hyökkääjä on selkeästi vahvempi
- Tekniikat pitää tehdä riittävän "tosissaan", kamppailuasennosta alkaen
- Tekniikat ja otteet pitää tehdä niin kuin tarkoittaisi sitä, opetellaan löysästä pois
- Pyritään, ettei jäätäisi painimaan
- Yritetään mieluummin päästä tilanteesta irti mahdollisuuksien mukaan
- Suoraan hyökkääjän edessä on vaarallinen paikka - pyritään pois hyökkäyslinjalta
- Ääntä kannattaa käyttää (rauhoitellaan hyökkääjää, huudetaan apua, kamppailuhuuto (*kihap*))
- Muista suojata omaa päätä
- Tilanteen päätteeksi rikotaan putkinäkö tarkastelemalla aktiivisesti ympäristöä muiden uhkien varalta
- Hallintatekniikoissa pyritään saada tilanteeseen jähmeyttä - hidastaa vastustajan tekemistä
- Eliminoidaan tyhjät kohdat tekniikoista - tekniikan seuraava vaihe tulee edellisen jatkumona jälkeen, ei jää kohtia, joissa hyökkääjä pystyisi rimpuilemaan itsensä irti
- Tekniikat pitää uskaltaa tehdä riittävän läheltä hyökkääjää, läheltä tehtynä tekniikat ovat yleensä vahvempia
- Hallintatekniikoissa on periaate, että riippuen kummalle puolelle hyökkääjän kättä päädytään, niin tekniikka on aina sama
- Hyökkääjän käden ulkopuolella tehdään suora käsilukko, sisäpuolella tehdään pyyhkäisy
- Ymmärretään, että puolustauduttaessa itseään vahvempaa hyökkääjää vastaan, on perusteltua käyttää kovempia voimakeinoja ja tehokkaampia kevennystekniikoita (*atemi*) tilanteen avaamiseksi
- Atemit kannattaa lähtökohtaisesti kohdistaa kehon heikkoihin kohtiin, esim. *solar plexus*, kasvot, kaula, nivuset yms.
- Jos kohde vänkää vastaan, niin ei väännetä voimalla, vaan tehdään mieluummin kevennys tai vaihdetaan tekniikkaa

2. 9 KUP

2.1. Kova kaatuminen taaksepäin:

- Mennään kyykkyy
- Painetaan leuka tiukasti kiinni rintaan
- Tuodaan kynärvarret ristiin rintakehän eteen, kämmenet auki, kämmenet itseä kohti
- Pyllähdetään selkä pyöreänä selälleen
- Jalat nousee ilmaan
- Leuka pysyy rinnassa, takaraivo ei saa osua lattiaan
- "Lyödään" kädet kämmenet auki maata vasten
- Vartaloon nähden kädet osoittavat noin 45 asteen kulmassa sivulle, käsien keskinäinen kulma on noin 90 astetta
- Kädet jännittyvät suoriksi ja pyrkivät pysäyttämään heijausliikkeen taaksepäin ja vakauttamaan asennon (vrt. "karate-isku", joka tekee nopean impaktin pienelle pinta-alalle)
- Kädet asettuvat maahan ripauksen ennen kuin selkä osuu maahan
- Käsivarret osuvat maahan suorina, ei laskeuduta ranteiden päälle
- Käsien maahan osumisala on olkapäästä sormenpäihin, koko matkalta saman aikaisesti

2.2. Kova kaatuminen sivulle:

- Mennään kyykkyy
- Painetaan leuka tiukasti kiinni rintaan
- Tuodaan kynärvarret ristiin rintakehän eteen, kämmenet auki, kämmenet itseä kohti, kaatumispuolen käsi kauempana vartalosta
- Viedään toinen jalka toisen jalan edestä vastakkaiselle puolelle sivulle
- Pyllähdetään kyljelleen, lievästi takaviistoon
- Kylkiasento ei ole kohtisuoraan sivuttain, vaan lievästi selkäpuoli enemmän maata kohti
- Leuka pysyy tiukasti rinnassa
- "Lyödään" kaatumispuoleinen käsi kämmen auki maata vasten
- Toinen käsi siirtyy maan ja pään väliin suurin piirtein korvan kohdalle kämmenpuoli maan suuntaan
- Käsi on vartaloon nähden noin 45 asteen kulmassa vatsan etupuolella
- Sivulle viedyn jalan jalkaterä kannatellaan ilmassa, jalkaterä ei osu maahan

2.3. Kova kaatuminen eteenpäin:

- Mennään kyykkyy
- Tuodaan kädet vartalon eteen koukkuun kynärvarret pystyyn
- Kämmenet ovat auki eteenpäin, sormet osoittavat ylöspäin
- Painetaan leukaa rintaan ja käännetään katse jommallekummalle sivulle
- Nojataan eteenpäin
- Ponkaistaan jalat taakse punnerrusasennon omaiseen asentoon päkiät maahan pönkäten
- Loppuasennossa jalat ovat melko leveässä haara-asennossa

- Takapuoli saa jäädä vähän ylös
- Keskivartalon lihakset pitävät vartalon jäykkänä, takapuoli ei saa lässähtää alas
- Kädet osuvat maahan jotakuinkin samanaikaisesti jalkojen kanssa
- Käsistä maahan osuu kämmenet ja kyynärvarret
- Käsien koko osuma-ala osuu maahan jotakuinkin samanaikaisesti
- Ranteet pysyvät suorina kyynärvarsien jatkeena koko ajan
- Loppuasennossa kyynärpäät osoittava lievästi ulospäin ja sormet lievästi sisäänpäin toisiaan kohti
- Kyynärvarsien muodostama kulma voisi olla noin 60 astetta

3. 8 KUP

3.1. Tekninen ylösnousu:

- Istutaan oman takapuolen päällä taakse maahan tukeviin omiin käsiin nojaten, omat jalat ovat koukussa omat jalkapohjat maassa
- **Nostetaan toinen oma jalka ilmaan, oma jalkapohja osoittaa eteenpäin**
- **Käännetään ilmassa olevan oman jalan jalkaterä sivuttain, oman jalkaterän sisäsyrjä tulee kattoa kohti**
- **Nostetaan vastakkaisen puolen oma käsi ilmaan ja osoitetaan sen kämmenellä uhan suuntaan oma käsi rennosti suorahkona**
- Oman kämmenen paikka on linjalla omien kasvojen ja uhan välissä
- Oman vartalon asento on melko kyljittäinen, oma vatsa osoittaa enemmän sivulle kuin eteenpäin
- **Nostetaan maassa olevan oman jalan avulla työntäen oma takapuoli ilmaan**
- **Työnnetään oma takapuoli takaviistoon**
- Oma takapuoli nousee kohtuullisen korkealle ilmaan oman vartalon taakse
- Oma vartalo kääntyy oma vatsapuoli melko paljon lattian suuntaan
- Seistään yhden oman jalan ja ristikkäisen oman käden varassa - ei kuitenkaan pysähdytä tähän asentoon
- **Vedetään samaan aikaan ilmassa ollut oma jalka maassa olevan oman käden ja maassa olevan oman jalan välistä pitkälle taakse ja lasketaan vedetyn oman jalan jalkapohja maahan**
- Tässä vaiheessa maassa on kaksi omaa jalkaa ja yksi oma käsi
- Uhan välissä ollut oma kämmen pysyy kaiken aikaa uhan ja omien kasvojen välissä
- **Noustaan seisomaan kahden oman jalan varaan eli suoritetaan oma ylävartalo pystyyn ja nostetaan oma maassa ollut käsi ylös oman pään korkeudelle puolustusvalmiuteen kämmenpuoli hyökkääjän suuntaan**
- **Jos seisonta on tarpeettoman pitkä, siirretään omaa etujalkaa taaksepäin, että päästään hyvään puolustusasentoon**

3.2. Pehmeä kaatuminen eteen (ukemi):

- Lähtö korkean polviasennon omaisesta asennosta
- Polvet 90 asteen kulmassa
- Etujalan jalkapohja maassa
- Takajalan polvi ja päkiä on maassa
- Takajalan sääri osoittaa sisäänpäin noin 45 aseen kulmassa selän takana
- Kumarretaan ylävartaloa eteenpäin, takapuoli pysyy paikoillaan
- Laitetaan takajalan puoleisen käden kämmen lattiaan etujalan tasalle lantion leveyden verran sivulle etujalasta
- Takajalan puoleisen käden sormet osoittavat pyörähdyksen suuntaan
- Etujalan puoleinen käsi tulee kämmen maahan toisen käden etupuolelle, sormet osoittavat vastakkaiseen suuntaan
- Käsien keskisormien päät koskettavat toisiaan
- Käsien kynäriivien nivelet ovat luonnollisesti taittuneet, kädet eivät ole suorina
- Painetaan leuka tiukasti rintaan

- Kädet ja hartiat muodostavat mahdollisimman ympyrän muotoisen "pyörän", jonka ympäri voi pyörähtää pehmeästi
- Sukelletaan "pyörän" läpi
- Etujalan polvi työntyy eteenpäin, mutta ei osu maahan
- Takajalka suoristuu ja työntää päkiä maassa liikettä eteenpäin
- Jalat irtoavat pyörähdysten aikana luonnollisesti ensin takajalka ja sitten etujalka
- Pyörähdyksessä vartalon paino menee vasten maata etujalan puoleista kättä pitkin olkapään yli, josta se jatkaa vinottain selän yli vastakkaisen pakaran päälle
- Selkäranka osuu maahan mahdollisimman lyhyen ajan
- Pyörähdysten aikana takajalan sääri menee poikittain menosuuntaan nähden ja jalkaterä painetaan mahdollisimman lähelle pakaraa
- Pyörähdysten loppuvaiheessa, kun vartalo alkaa nousta ylös, etujalka tulee jalkapohja edellä maahan, varpaat osoittavat menosuuntaan
- Takapuoli on maan tasalla poikittain olevan takajalan takana
- Takajalan sääri ja jalkapöytä osuvat maahan
- Nostetaan takapuoli ylös samaan asentoon, mistä aloitettiin
- Poikittain oleva takajalka suoristuu noin 45 aseen kulmaan ja päkiä ottaa maasta tuen

3.3. Pehmeä kaatuminen taakse:

- Lähtö korkean polviasennon omaisesta asennosta
- Polvet ovat noin 90 asteen kulmassa
- Etujalan jalkapohja on maassa
- Takajalan polvi ja päkiä maassa
- Takajalan sääri osoittaa sisäänpäin noin 45 aseen kulmassa selän takana
- Nostetaan molemmat kädet takajalan puoleisen olkapään taakse
- Käsien kynärpäät ovat ylhäällä, kämmenet osoittavat sen verran taaksepäin kuin luonnollisesti taipuvat
- Nojataan selkä pyöreänä eteenpäin, takapuoli pysyy maassa
- Käännetään takajalan sääri poikittain takapuolen taakse jalkapöytä maata vasten
- Istahdetaan poikittain olevan takajalan taakse
- Painetaan leuka tiukasti rintaan
- Nojataan selkä pyöreänä taakse/takaviistoon
- Tavoite, että pyörähdysten aikana selkäranka osuu mahdollisimman lyhyen aikaa maahan
- Olkapään taakse viety etujalan puoleinen käsi ottaa maasta tuen kämmenellä
- Takajalan puoleisen käden tehtävä on pysyä poissa tieltä
- Vedetään etujalka koukkuun ja viedään se koukussa vartalon yli päkiä edellä maahan
- Toinen jalka ponkauttaa jalka suorahkona pitkälle taakse päkiä edellä maahan
- Takajalan polvi laskeutuu hallitusti maahan
- Työnnetään etujalan puoleisella kädellä ylävartalo pystyasentoon
- Takajalka kääntyy 45 asteen kulmaan taakse ja tukee päkiän varaan

3.4. Pehmeä kaatuminen eteen alas jäädessä:

- Lähtö korkean polviasennon omaisesta asennosta

- Polvet ovat noin 90 asteen kulmassa
- Etujalan jalkapohja on maassa
- Takajalan polvi ja päkiä ovat maassa
- Takajalan sääri osoittaa sisäänpäin noin 45 asteen kulmassa selän takana
- Kumarretaan eteenpäin
- Laitetaan takajalan puoleisen käden kämmen lattiaan etujalan tasalle lantion leveyden verran sivulle etujalasta
- Takajalan puoleisen käden sormet osoittavat pyörähdyksen suuntaan
- Etujalan puoleinen käsi tulee kämmen maahan toisen käden etupuolelle, sormet osoittavat vastakkaiseen suuntaan, käsien keskisormien päät koskettavat toisiaan
- Käsien kyynärpäät ovat taittuneet luonnollisesti, kädet eivät ole suorassa
- Painetaan leuka tiukasti rintaan
- Kädet ja hartiat muodostavat mahdollisimman ympyrän muotoisen "pyörän", jonka ympäri voi pyörähtää pehmeästi
- Sukelletaan "pyörän" läpi
- Etujalan polvi työntyy eteenpäin, mutta ei osu maahan
- Takajalka suoristuu ja työntää päkiä maassa liikettä eteenpäin
- Paino maata vasten menee etujalan puoleista kättä pitkin olkapään yli, josta se jatkaa vinottain selän yli vastakkaisen pakarän päälle
- Selkä on pyörähdyksen aikana pyöreänä, jalat irtoavat maasta luonnollisesti
- Selkäranka osuu maahan mahdollisimman lyhyen ajan
- Takajalka työntyy suoraksi ja vie liikettä eteenpäin
- Pyörähdetään kyljelleen
- Takajalka heilahtaa suoraan vartalon yli ja pysyy suorana
- Takajalan jalkaterä ei saa alas tullessa osua maahan
- Etujalka tulee koukussa ja osuu maahan jalkapohja edellä
- Etujalka laskeutuu takajalan polvitaipeen takapuolelle jalkapohja maahan
- Kylkiasento ei ole kohtisuoraan sivuttain, vaan lievästi selkäpuoli enemmän maata kohti
- Leuka pysyy tiukasti rinnassa
- "Lyödään" maan puoleisen käden kämmen auki maata vasten
- Toinen käsi siirtyy maan ja pään väliin suurin piirtein korvan kohdalle kämmenpuoli maan suuntaan
- Käsi on vartaloon nähden noin 45 asteen kulmassa vatsan etupuolella

4. 7 KUP

4.1. Kamppailuasento:

- Seisonnan leveys on hartioita leveämpi
- Seisonnan pituus on 0,5-1 jalkaterän mittaa pidempi kuin sen leveys
- Vahvemman käden puoleinen jalka on takana (oikeakätisellä oikea jalka takana)
- Rintamasuuntaa on noin 30 astetta takajalan suuntaan verrattuna, asennosta suoraan eteenpäin
- Etujalan jalkaterä osoittaa lähes suoraan eteenpäin varpaat osoittavat vain lievästi sisäänpäin
- Takajalan jalkaterä osoittaa ulospäin noin 30 asteen kulmassa
- Polvet osoittavat samoihin suuntiin kuin jalkaterät
- Painopiste on päkiöiden varassa, suurempi osapainosta isovarpaan kohdalla olevan päkiänosan päällä
- Kantapäät saa perusasennossa olla jopa ripauksen ilmassa, missään nimessä kantapään päällä ei saa perusasennossa olla painoa
- Jalat juurrutetaan maahan
- Asennon pitää olla tukeva joka suuntaan, mutta samalla pitää kuitenkin pystyä liikkumaan nopeasti
- Painopiste on alhaalla polvet selkeästi koukussa
- Pakaralihasten alaosa ja takareisien yläosa on jännitettynä
- Vatsalihakset ovat jännittyneet, vedetään napaa kohti selkärankaa, vedetään kuvitteellinen vetoketju kiinni
- Pidetään olkapäitä vähän koholla
- Kädet on koukussa kämmenet uhan suuntaan
- Kämmenet pidetään kasvojen korkeudella
- Kyynärvarret osoittavat jotakuinkin ylöspäin, lievästi uhan suuntaan kallellaan
- Kyynärpäät ovat kylkilinjan sisäpuolella
- Etukäsi on kauempana kasvoista kuin takakäsi
- Käsien välistä pitää olla näköyhteys uhan suuntaan
- Pidetään leukaa alhaalla
- Katse osoittaa suurin piirtein hyökkääjän *solar plexuksen* alueelle, koitetaan olla kohdistamatta katsetta mihinkään - ääreisnäkö reagoi paremmin liikkeeseen, kohdistettu katse näkee paremmin yksityiskohtia

4.2. Kamppailuasennossa liikkuminen – lyhyet askeleet:

- Askel lähtee hyvästä kamppailuasennosta ja päättyy hyvään kamppailuasentoon
- Siirretään painopistettä enemmän liikkumissuuntaan nähden vastakkaisen jalan päälle
- Liikesuunnan puoleinen jalka ottaa lyhyehkön askeleen ja astuu terävästi ja jämäkästi
- Siirretään painoa enemmän astutun jalan päkiän päälle
- Seuraava jalka ottaa lyhyehkön askeleen hyvään kamppailuasentoon
- Kamppailuasennon suunta säilyy uhan suuntaan liikkumisen aikana ja sen jälkeen
- Painopiste ei nouse juurikaan askelten aikana
- Askeleen aikana leuka pysyy rinnassa ja kädet suojausasennossa
- Huomioidaan ympäristö liikkumisen aikana
- Pidempään siirtymiseen toistetaan tämä askel niin monta kertaa, että päästään kohteeseen
- Tätä askellusta käytetään, kun tarvitaan korkeaa toimintavalmiutta

- Liikkumissuunnat ei ole rajattu pelkästään eteen, taakse ja sivulle - voidaan liikkua myös mihin tahansa vinosuuntaan
- Huomioidaan ympäristö liikkumisen aikana

4.3. Kamppailuasennossa liikkuminen – pitkät askeleet suoraan:

- Askel lähtee hyvästä kamppailuasennosta ja päättyy hyvään kamppailuasentoon
- Siirretään painopistettä enemmän liikkumissuunnan puoleisen jalan päälle
- Liikesuuntaan nähden vastakkainen jalka astuu suoraa linjaa askeleen toisen jalan ohi ja laskeutuu jämäkästi hyvään kamppailuasentoon
- Eteen ja taakse astuttaessa kamppailuasennon suunta säilyy uhan suuntaan liikkumisen aikana ja sen jälkeen
- Painopiste ei nouse juurikaan askeleen aikana
- Askeleen aikana leuka pysyy rinnassa ja kädet suojausasennossa
- Huomioidaan ympäristö liikkumisen aikana

4.4. Kamppailuasennossa liikkuminen – pitkät askeleet kääntyen:

- Askel lähtee hyvästä kamppailuasennosta ja päättyy hyvään kamppailuasentoon
- Muihin suuntiin kuin suoraan eteen ja taakse liikuttaessa pyörähdetään jommankumman jalan ympäri, jolloin rintamasuuntaa muuttuu
- Voidaan pyörähtää yhtäläillä etu- tai takajalan ympäri
- Valitaan jalka (tukijalka), joka määrittää ympyrän keskipisteen, toinen jalka on ympyrän säteellä
- Toisen jalan lähtöpiste määrittää ympyrän säteen pituuden
- Siirretään painopistettä enemmän tukijalan päälle
- Toista jalkaa siirretään mille tahansa pisteelle ympyrän kehällä
- Siirron aikana toinen siirtyvä jalka käy ympyrän keskipisteen suunnassa, ennen kuin palaa takaisin ympyrän kehällä - luonnollinen liike
- Tukijalka pyörähtää liikkeen aikana päkiän varassa
- Rintamasuuntaa vaihtuu sen mukaisesti, mihin kohtaan jalka on astuttu
- Askeleen pyörimissuunta voi yhtä lailla olla myötä- tai vastapäivään
- Pysähdytään ilman korjausaskeleita hyvään kamppailuasentoon
- Painopiste ei nouse juurikaan askeleen aikana, vaan pysyy koko ajan alhaalla
- Askeleen aikana leuka pysyy rinnassa ja kädet suojausasennossa
- Huomioidaan ympäristö liikkumisen aikana

4.5. Irtaantumiset otteista:

4.5.1. Suora ote ranteesta:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), niin että otteen puoleinen oma jalka on edessä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Jännitetään oman etukäden sormet haralleen
- Astutaan oma kylki kiinni hyökkääjän otekauteen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Askellus tehdään kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) mukaisesti

- Käännetään oma kämmen osoittamaan lattian suuntaan ja nostetaan ote lähes kainalon korkeudelle
- Tehdään oman kämmenen käännös hyökkääjän ranteen päälle askeleen aikana
- Omat kädet pysyvät tiukasti kiinni omassa vartalossa
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Pyörähdyksen loppuvaiheessa työnnetään oma etukäsi yläviistoon, noin 90 astetta sivusuuntaan hyökkääjään nähden
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Yläviistoon työnnetyn oman käden olkapää ja olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosa
- Oma käsi ei nouse kuitenkaan niin korkealle, että se estäisi näköyhteyden hyökkääjään
- Katse pysyy koko ajan hyökkääjässä
- Palautetaan omien päkiöiden varassa pyörähtämällä oma rintamasuunta jäämästä hyökkääjän suuntaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Siirrytään takaviistoon pois suoraan hyökkääjän edestä ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.2. Ristiote ranteesta:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), niin että oman ote käden puoleinen oma jalka on edessä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Jännitetään oman etukäden sormet haralleen
- Astutaan oma kylki kiinni hyökkääjän ote käteen, ei yritetä vetää hyökkääjän ote kättä kiinni omaan kylkeen
- Askellus tehdään kamppailuliikkeen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) mukaisesti
- Käännetään oma kämmen osoittamaan lattian suuntaan ja käännöksen aikana viedään oma etukäsi ulkokautta hyökkääjän käden yläpuolelle
- Tehdään oman kämmenen käännös hyökkääjän ranteen päälle askeleen aikana
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Pyörähdyksen loppuvaiheessa työnnetään oma etukäsi yläviistoon, noin 90 astetta sivusuuntaan hyökkääjään nähden
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Yläviistoon työnnetyn oman käden olkapää ja olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosa
- Oma käsi ei nouse kuitenkaan niin korkealle, että se estäisi näköyhteyden hyökkääjään
- Katse pysyy koko ajan hyökkääjässä
- Palautetaan oma rintamasuunta hyökkääjän suuntaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Siirrytään pois suoraan hyökkääjän edestä ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle

- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.3. Kahden käden ote molemmista ranteista:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Astutaan oma kylki kiinni oman etujalan puoleiseen hyökkääjän otekäteen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Askellus tehdään kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) mukaisesti
- Jännitetään kummankin oman käden sormet haralleen
- Käännetään oman etukäden kämmen osoittamaan lattian suuntaan
- Käännetään oman takakäden kämmen osoittamaan ylöspäin
- Käännöksen aikana laitetaan kämmenet vastatusten otteiden puoleen väliin tiukasti lähelle omaa vartaloa
- Omat kämmenet ovat lähetyksen toisiaan vasten, mutta eivät osu toisiinsa
- Omat sormet osoittavat samoihin suuntiin
- Tehdään omien kämmen käännökset askeleen aikana
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Pyörähdyksen loppuvaiheessa työnnetään omat kädet hyökkääjän käsien välistä yläviistoon sivusuuntaan hyökkääjään nähden
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Oman etukäden olkapää ja oma olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosaa
- Omat kädet eivät nouse kuitenkaan niin korkealle, että ne estäisivät näköyhteyden hyökkääjään
- Katse pysyy koko ajan hyökkääjässä
- Palautetaan oma rintamasuunta hyökkääjän suuntaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Siirrytään pois suoraan hyökkääjän edestä ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.4. Kahden käden ote yhdestä ranteesta:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), oma etujalka otteen puolelle
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Jännitetään oman etukäden käden sormet haralleen
- Astutaan oma kylki kiinni oman etujalan puoleiseen hyökkääjän otekäteen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Askellus tehdään kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) mukaisesti
- Tartutaan askeleen aikana oman takajalan puoleisella omalla kädellä yläkautta hyökkääjän käsien välistä oman etukäden kämmensyrjästä
- Kämmenet puristetaan vastatusten, oman takakäden sormet oman etukäden kämmensyrjän ympäri ja takakäden peukalo jää oman etukäden peukalohankaan
- Käännetään oman etukäden kämmen osoittamaan lattian suuntaan, toinen käsi seuraa tukena

- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Pyörähdyksen loppuvaiheessa työnnetään kädet hyökkääjän käsien välistä yläviistoon, eli sivusuuntaan hyökkääjään nähden
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Oman etukäden olkapää ja oma olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosaa
- Omat kädet eivät nouse kuitenkaan niin korkealle, että ne estäisivät näköyhteyden hyökkääjään
- Katse pysyy koko ajan hyökkääjässä
- Palautetaan oma rintamasuunta hyökkääjän suuntaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Siirrytään pois suoraan hyökkääjän edestä ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.5. Kahden käden ote rinnoista suorin käsin:

- Hyökkääjä ottaa otteen kohtuullisen korkealta kauluksesta, ettei puvun kaula-aukko mene rikki tekniikkaa harjoiteltaessa
- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Tartutaan omalla takakädellä hyökkääjän käsien yli oman etujalan puoleisesta hyökkääjän otekädestä kiinni
- Tartutaan ikään kuin ylhäältä alaspäin hyökkääjän kämmenselän puolelta kiinni
- Oman takakäden peukalo menee hyökkääjän otekäden peukalohankaan ja sormet kämmensyrjän ympäri, oma kyynärpää osoittaa yläviistoon
- Oma takakäsi puristaa voimakkaasti otetta
- Samanaikaisesti toisen oman käden kämmen nousee hyökkääjän otekäden ulkosivulle hyökkääjän kyynärpäätä vasten
- Oma takakäsi pitää tiukan puristuksen ja painaa omaa kyynärpäätä napakasti alaspäin kohti omaa kylkeä
- Oman kyynärpään painalluksen aikana oman takakäden ranne pysyy jämekästi suorana
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Käännöksen aikana työnnetään kaksin omin käsin hyökkääjän otekättä hyökkääjän hyökkäyssuuntaan nähden sivusuuntaan
- Oma etukäsi työntää kämmenellä hyökkääjän kyynärpään kohdalta, toinen oma käsi työntää samaan suuntaan hyökkääjän kämmenselästä puristaen
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Jos hyökkääjän toisen käden ote on vielä kiinni, niin omalla etukädellä pidetään kosketus hyökkääjän irronneen otekäden kyynärpäähän

- Oman takakäden ote vapautetaan hyökkääjän kämmenselästä ja oman takakäden kämmenellä kauhastaan hyökkääjän kiinni olevaa kättä kohtisuoraan alaspäin hyökkääjän peukalon ja ranteen seudulta
- Palautetaan oma rintamasuunta hyökkääjän suuntaan
- Oma etukäsi pitää edelleen kosketuskontrollin ensin irrotetun hyökkääjän käden kyynärpästä
- Oma takakäsi ottaa kontrollin hyökkääjän ensin irrotetun käden lapaluun kohdalta ja painaa vastaan, jos hyökkääjä yrittää kääntyä kohti
- Siirrytään hyökkääjän selän puolelle ja siellä sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Omat kädet nostetaan puolustusasentoon omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.6. Kahden käden kuristusote suorin käsin edestä:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Painetaan oma leuka tiukasti omaan rintaan ja nostetaan omat olkapäät ylös kohti omia korvia
- Nostetaan oman etukäsi kämmen lattian suuntaan ja tuodaan se hyökkääjään käsien ulkopuolelta hyökkääjän käsien yläpuolelle
- Viedään oma käsi paikalleen samaan aikaan, kun pudotetaan paino alas kamppailuasentoon
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Pyörähdyksen loppuvaiheessa työnnetään oma etukäsi yläviistoon (*pyonsonkut opo chirugi*), noin 90 astetta sivusuuntaan hyökkääjään nähden, hyökkääjän kuristavien käsien yli
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Yläviistoon työnnetyn oman käden olkapää ja olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosaa
- Oma käsi ei nouse kuitenkaan niin korkealle, että se estäisi näköyhteyden hyökkääjään
- Katse pysyy koko ajan hyökkääjässä
- Palautetaan oma rintamasuunta hyökkääjän suuntaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Siirrytään pois suoraan hyökkääjän edestä ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.7. Kahden käden kuristusote suorin käsin takaa:

- Otetaan kamppailuasento, puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Painetaan oma leuka tiukasti omaan rintaan ja nostetaan omat olkapäät ylös kohti omia korvia
- Nostetaan oman takajalan puoleisen käden kyynärpää oman olkapään tasan yläpuolelle, oma kyynärvarsi tulee vaakatasoon
- Oma olkavarsi on samassa linjassa oman hartialinjan jatkeena
- Siirretään omaa takajalkaa ristiin taakse, perustekniikkamaisen käännöksen mukaisesti
- Käännetään päkiöiden varassa rintamasuunta 180 astetta hyökkääjän suuntaan

- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Pyörähdyksen aikana oma ylös nostettu kyynärpää painaa hyökkääjän käsivarresta pyörähdyksen suuntaan, jolloin hyökkääjän ote irtoaa
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Kun kuristusote on irronnut, niin tuodaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan puolustusasentoon
- Siirrytään pois suoraan hyökkääjän edestä ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

4.5.8. Kahden käden ote molemmista ranteista takaa:

- Jännitetään kummankin oman käden sormet haralleen
- Painetaan omat kyynärpäät kiinni omaan vartaloon ja liikkeen aikana tuodaan hyökkääjän kädet oman vatsan eteen
- Astutaan takaviistoon aivan hyökkääjän viereen (*ty kubi*)
- Nostetaan hyökkääjän kädet oman vartalon edestä oman pään yläpuolelle (*kum kang momtong maki*)
- Lasketaan oma takakäsi otteineen oman vartalon etupuolelle suunnilleen oman *solar plexuksen* kohdille
- Oma etukäsi pidetään koko ajan lähempänä omaan vartaloon oma kyynärpää vartalossa kiinni oma ranne noin vaaksan verran oman *solar plexuksen* yläpuolella
- Käännetään oman etukäden kämmen osoittamaan alaspäin saman liikkeen aikana
- Käännetään oman takakäden kämmen osoittamaan ylöspäin saman liikkeen aikana
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta 90 astetta sivulle kamppailuasennon omaiseen asentoon, samalla ikään kuin vaihtuu asennon puoli
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri, omien käsien liike ainoastaan viimeistelee irtaantumisen
- Pyörähdyksen loppuvaiheessa työnnetään omat kädet hyökkääjästä pois päin yläviistoon
- Oman etukäden olkapää ja oma olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosaa
- Palautetaan oma rintamasuunta hyökkääjän suuntaan omat kädet hyökkääjän ja omien kasvojen väliin omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Oma etukäsi painaa vastaan hyökkääjän lapaluun kohdalta ja estää hyökkääjää kääntymästä kohti
- Siirrytään hyökkääjän takapuolelle ja sellaiselle etäisyydelle, ettei hyökkääjä pääse uudestaan käymään päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.6 KUP

5.1. Hallintaote kyljellään:

- Hyökkääjä makaa kyljellään
- Seistään hyökkääjän selän puolella, oma rintamasuunta hyökkääjän päin
- Pidetään kaksin käsin hyökkääjän ranteesta kiinni
- Hyökkääjän käsivarsi on suorassa ja osoittaa pystysuoraan ylöspäin
- Lasketaan toinen oma polvi hyökkääjän kaulan päälle ja toinen oma polvi hyökkääjän kyljen päälle
- Lasketaan omia jalkoja koukistamalla omaa takapuolta kohti maata, eli mennään kyykkyyyn
- Oma selkä pysyy pystyssä suorana
- Nojataan eteenpäin ja painetaan kaksin käsin hyökkääjän ranne maahan hyökkääjän vatsapuolelle
- Hyökkääjän käsivarsi pysyy jotakuinkin suorana
- Hyökkääjän käsi on kämmenpuoli maata vasten ja käsivarsi suorana
- Pidetään omat kynnärpäät lukossa
- Nojataan omaa painopistettä eteenpäin, että paino menee omien käsien päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.2. Hallintaote selällään:

- Hyökkääjä makaa selällään
- Seistään hyökkääjän sivulla, oma rintamasuunta kohti hyökkääjää
- Pidetään kaksin käsin hyökkääjän ranteesta kiinni puolustautujan puoleisesta kädestä
- Kyykistytään vähän
- Oma selkä pysyy pystyssä suorana
- Painetaan hyökkääjän ranne omaa rintakehää vasten
- Noustaan pystyasentoon, jolloin hyökkääjä nousee kylkiasentoon
- Noston aikana painetaan koko ajan hyökkääjän rannetta tiukasti omaa vartaloa vasten
- Lasketaan toinen oma polvi hyökkääjän kaulan päälle ja toinen oma polvi hyökkääjän kyljen päälle
- Lasketaan omia jalkoja koukistamalla omaa takapuolta kohti maata, eli mennään kyykkyyyn
- Oma selkä pysyy pystyssä suorana
- Nojataan eteenpäin ja painetaan kaksin käsin hyökkääjän ranne maahan hyökkääjän vatsapuolelle
- Hyökkääjän käsivarsi pysyy jotakuinkin suorana
- Hyökkääjän käsi on kämmenpuoli maata vasten ja käsivarsi suorana
- Pidetään omat kynnärpäät lukossa
- Nojataan omaa painopistettä eteenpäin, että paino menee omien käsien päälle
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.3. Hallintaote vatsallaan:

- Hyökkääjä makaa vatsallaan
- Ollaan kyykkyasennossa hyökkääjän kyljen vieressä oma rintamasuunta samaan suuntaan kuin hyökkääjän päälaki osoittaa
- Seistään omien päkiöiden varassa
- Hyökkääjän käsi on maata vasten hyökkääjän olkapääntason yläpuolella eli pään suuntaan (tässä voi joillakin hyökkääjillä olla rajoitteita olkapään liikkuvuudessa)

- Hyökkääjän kämmen osoittaa ylöspäin kuten myös hyökkääjän kyynärpää
- Pidetään ulompi oma käsi hyökkääjän ranteen päällä ja hyökkääjän puoleinen oma käsi hyökkääjän kyynärpään päällä
- Jos hyökkääjällä on jäykät kyynärpäät, niin kyynärpään päällä pitäminen saattaa rikkoa kyynärpään (tällöin molemmat omat kädet pidetään hyökkääjän ranteen päällä tai kevennetty paino hyökkääjän kyynärpään päällä olevassa omassa kädessä)
- Pidetään omien käsien kyynärpäät lukossa
- Nojataan eteenpäin, että suurin osa painosta tulee omien käsien päälle
- Omat polvet eivät osu maahan
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4. Suora käsilukko otteista:

5.4.1. Suora ote ranteesta:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*) niin, että otteen puoleinen oma jalka on edessä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Jännitetään oman etukäden sormet haralleen
- Astutaan oma kylki kiinni hyökkääjän otekaiteen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Käännetään oma kämmen osoittamaan lattian suuntaan ja nostetaan ulkokautta ote lähes kainalon korkeudelle oma käsi hyökkääjän otekaiteen ranteen yläpuolelle
- Tehdään oman kämmenen käänös hyökkääjän ranteen päälle askeleen aikana
- Hyökkääjän otekaiteen sormet osoittavat ylöspäin, jolloin tartutaan omalla takakädellä kiinni hyökkääjän otekaiteen kämmenselästä
- Oma peukalo menee hyökkääjän peukalohankaan ja sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri
- Puristetaan jäämäkästi omalla takakädellä
- Työnnetään oma etukäsi irti hyökkääjän otekaiteesta hyökkääjän kasvojen suuntaan
- Samanaikaisesti vedetään omalla takakädellä hyökkääjän otekaiteen kiinni oman vartalon oman takajalanpuoleisen kyljen tuntumaan
- Painetaan oman takakäden kyynärpää tiukasti kiinni omaan kylkeen ja painetaan hyökkääjän otekättä omaa vartaloa vasten
- Hyökkääjän otekaiteen sormet osoittavat edelleen ylöspäin
- Samaan aikaan tuodaan oma etukäsi suorana olevan hyökkääjän otekaiteen kyynärpään kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpään läheltä on painettuna hyökkääjän otekaiteen kyynärpäätä vasten hyökkääjän kyynärpään viereen kyynärvarren puolelle
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oman käden kyynärpää painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää hyökkääjän kättä oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri

- Käännähdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän otekäden kyynärpäähän päälle ja painaa kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvartta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvartta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnan (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädessä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyhyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4.2. Ristiote ranteesta:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), niin että otteen puoleinen oma jalka on takana
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Astutaan oma kylki kiinni hyökkääjän otekeeseen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Askellus tehdään tarvittaessa, jolloin toimitaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) mukaisesti

- Käännetään oma takakäsi oman vartalon edestä pyöreällä (*han sonnal momtong bakat maki*) liikkeellä oma kämmen hyökkääjän otekäden ranteen päälle
- Hyökkääjän otekäsi saattaa pitää edelleen oman takakäden ranteesta kiinni tai sitten se irtoaa pyöräytyksen aikana, sillä ei ole vaikutusta tekniikan suorittamiseen
- Tartutaan jämakästi hyökkääjän ranteesta kiinni oman takakäden apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle hyökkääjän rannetta, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle hyökkääjän rannetta
- Tehdään oman kämmenen käännös hyökkääjän ranteen päälle askeleen aikana
- Painetaan omaa takakättä omaa rintakehää vasten oman takajalan puoleisen kyljen tuntumassa
- Samaan aikaan tuodaan oma etukäsi suorana olevan hyökkääjän otekäden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä on painettuna hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten hyökkääjän kyynärpäähän viereen kyynärvarren puolelle
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käänähdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana oman takakäden ote siirtyy vartalossa kiinni alaspäin vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän otekäden käsivarsi kyynärpäähästä pyöräyttämällä oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnassa (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan

- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4.3. Kahden käden otteet molemmista ranteista:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Pudotetaan paino kamppailuasentoon siten, että oma etujalan puoleinen kylki tulee kiinni hyökkääjän käteen
- Käännetään oman etukäden kämmen osoittamaan lattian suuntaan ja nostetaan ote lähes kainalon korkeudelle oma käsi hyökkääjän otekäden ranteen yläpuolelle
- Tehdään kämmenen käännös painon pudotuksen aikana
- Hyökkääjän otekäden sormet osoittavat ylöspäin, tartutaan omalla takakädellä kiinni hyökkääjän otekäden kämmenselästä, oma peukalo menee hyökkääjän peukalohankaan, omat sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri
- Hyökkääjän otteesta omasta takakädestä ei tarvitse välittää
- Puristetaan jämäkästi omalla takakädellä otetta hyökkääjän otekädestä ja painetaan sitä tiukasti kiinni omaan vartaloon.
- Työnnetään oma etukäsi irti hyökkääjän otekädestä (*pyonsonkut opo chirugi*)
- Samanaikaisesti vedetään omalla takakädellä hyökkääjän otekäsi oman vartalon sivulle, hyökkääjän otekäsi kiinni oman vartalon oman takajalan puoleisen kyljen tuntumaan
- Painetaan oman takakäden kyynärpää tiukasti kiinni omaan kylkeen ja painetaan hyökkääjän otekättä omaa vartaloa vasten
- Hyökkääjän otekäden sormet osoittavat edelleen ylöspäin
- Samaan aikaan tuodaan oma etukäsi suorana olevan hyökkääjän otekäden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä on painettuna hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten hyökkääjän kyynärpäähän viereen kyynärvarren puolelle
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa
- Hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käänähdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan

- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylempäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnan (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikunnan lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyhän, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4.4. Yhden käden ote kauluksesta suoriin käsin:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*) astumalla otteen puoleinen oma jalka eteenpäin lähemmäs hyökkääjää
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Tartutaan omalla takakädellä sisäpuolelta yläkautta kiinni hyökkääjän otekäden kämmenselästä, oma peukalo menee hyökkääjän peukalohankaan, omat sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri
- Puristetaan otetta jäämästi omalla takakädellä
- Oma kyynärpää osoittaa yläviistoon
- Painetaan oman takakäden kyynärpää kylkeen kiinni, jolloin hyökkääjän otekäden sormet kääntyvät yläviistoon

- Vedetään omalla takakädellä hyökkääjän otekäsi oman vartalon sivulle, hyökkääjän otekäsi kiinni oman vartalon oman takajalan puoleiseen kylkeen
- Puristetaan oman takakäden kyynärpäätä tiukasti kiinni omaan kylkeen ja painetaan hyökkääjän otekättä omaa vartaloa vasten
- Alun painon pudotuksen aikana oma etukäsi nousee suorana olevan hyökkääjän otekäden kyynärpäähän kohdalle oma etukäsi koukussa oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä on painettuna hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten hyökkääjän kyynärpäähän viereen kyynärvarren puolelle
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omät kädet ja erityisesti omät kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisannon (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 astetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omät kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa

- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4.5. Kahden käden ote kauluksesta suorin käsin:

- Otetaan kamppailuasento astumalla toinen oma jalka eteenpäin lähemmäs hyökkääjää, puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Tartutaan omalla takakädellä kiinni hyökkääjän otekäden kämmenselästä, oma peukalo menee hyökkääjän peukalohankaan, omat sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri
- Painon pudotuksen aikana oma etukäsi nousee suorana olevan sen puoleisen hyökkääjän otekäden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärpää koukussa kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä painetaan hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten
- Painon pudotuksen aikana oma takakäsi nousee ulkokautta ylös ja hyökkääjän molempien käsien yläpuolelta tarttuu oman etujalan puoleisen hyökkääjän otekäden kämmenselästä kiinni
- Puristetaan jämäkästi omalla takakädellä
- Pamautetaan oman takakäden kyynärpää omaan kylkeen kiinni, jolloin hyökkääjän otekäden sormet kääntyvät yläviistoon
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännähdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)

- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvartta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnan (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiassa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4.6. Kuristusote suurin käsin edestä:

- Painetaan oma leuka omaan rintaan ja nostetaan omia olkapäitä omia korvia kohti
- Otetaan kamppailuasento astumalla toinen oma jalka eteenpäin lähemmäs hyökkääjää, puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Painon pudotuksen aikana oma etukäsi nousee suorana olevan sen puoleisen hyökkääjän otekäden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärpäähän koukussa kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä painetaan hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten
- Painon pudotuksen aikana oma takakäsi nousee ylös ja molempien hyökkääjän käsien yläpuolelta tarttuu oman etujalan puoleisen hyökkääjän otekäden kämmenselästä kiinni
- Tartutaan omalla takakädellä kiinni hyökkääjän otekäden kämmenselästä, omat sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri, oma peukalo hyökkääjän peukalohankaan
- Puristetaan omalla takakädellä jämäkästi
- Pamautetaan oman takakäden kyynärpäähän omaan kylkeen kiinni, jolloin hyökkääjän otekäden sormet kääntyvät yläviistoon
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri

- Käännähdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvartta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvartta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnan (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädessä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyhän, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.4.7. Ote hartioista takaa:

- Nostetaan kädet korkealle suojaukseen hyvin lähelle omaa päätä, omat kämmenet auki
- Pudotetaan painopistettä alaspäin
- Asutaan jommankumman oman jalan päkiä ristiin takaviistoon kamppailuasennon mittaiseen asentoon
- Pyörähdetään päkiän varassa noin 180 astetta ympäri, jolloin kamppailuasennon suunta kääntyy uhkaa kohti

- Pyörähdyksen aikana ylhäällä suojauksessa ollut pyörähdyssuunnan puoleinen oma käsi tarttuu apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle hyökkääjän rannetta, sen puoleisen hyökkääjän käden ranteesta kiinni
- Toinen oma käsi pysyy ylhäällä oman pään lähellä suojauksessa
- Astutaan eteenpäin hyökkääjän ”sivulle” pitkän askeleen (*kts. kohta 4.3*) mukainen askel, jolloin oman kamppailuasennon puoli vaihtuu
- Askeleen aikana painetaan hyökkääjän otekättä alaspäin ja puristetaan sitä tiukasti omaa rintaa vasten oman takajalan puoleisen kyljen tuntumaan
- Askeleen aikana oma uusi etukäsi nousee hyökkääjän otekäden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä painetaan hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännyhdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisannon (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 astetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti

- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Mitä nopeammin käsiä painaa alaspäin, sitä lyhyemmän matkan alasvieminen vaatii, ja sitä voimakkaammalta tekniikka tuntuu hyökkääjästä.
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5. Pyyhkäisy otteista:

5.5.1. Suora ote ranteesta:

- Otetaan kamppailuasento astumalla otteen puoleinen oma jalka eteen
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Astutaan oma kylki kiinni hyökkääjän otekäteen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Käännetään oman etukäden kämmen hyökkääjän otekäden ranteen päälle sisäkautta pyörähtävällä liikkeellä (*han sonnal momtong bakat maki*)
- Napataan omalla etukädellä apinaote hyökkääjän otekäden ranteen päältä, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle hyökkääjän rannetta
- Tehdään oman kämmenen käännös hyökkääjän ranteen päälle askeleen aikana
- Puristetaan oman etukäden ote tiukaksi ja painetaan sitä ristikkäiselle puolelle omaan vartaloon kiinni juuri navan tason yläpuolelle
- Samaan aikaan Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal bituro maki*) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Jos oma etujalka ei ole vielä hyökkääjän kylkilinjan tasalla, niin astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäsi tiukasti painettuna omaa vartaloa vasten ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten

- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5.2. Ristiote ranteesta:

- Otetaan kamppailuasento astumalla oma jalka eteenpäin siten, että oman otteessa olevan käden puoleinen jalka tulee taakse
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Jännitetään oman takakäden sormet haralleen
- Käännetään oman takakäden kämmen osoittamaan lattian suuntaan ja viedään oma takakäsi hyökkääjän otekäden yläpuolelle
- Tehdään oman kämmenen käännös hyökkääjän ranteen päälle samaan aikaan, kun astutaan kamppailuasentoon
- Samaan aikaan askeleen aikana tartutaan omalla etukädellä alakautta hyökkääjän ranteesta kiinni
- Oman etukäden peukalo osoittaa ulospäin eli kämmensyrjä osoittaa itseä päin
- Puristetaan otetta tiukasti omaa vartaloa vasten
- Samalla työnnetään oma takakäsi irti hyökkääjän otteesta yläviistoon, sivusuuntaan hyökkääjään nähden (*pyonsonkut opo chirugi*)
- Yläviistoon työnnetyn oman takakäden olkapää ja olkavarsi suojaavat omien kasvojen alaosaa
- Oma takakäsi ei nouse kuitenkaan niin korkealle, että se estäisi näköyhteyden hyökkääjään
- Katse pysyy koko ajan hyökkääjässä
- Tuodaan rintamasuunta hyökkääjän suuntaan ja samalla Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (han sonnal bituro maki) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Samaan aikaan omaan etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä edelleen tiukasti omaa vartaloa vasten
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Astutaan askelta pidentämällä etujalka hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäsi tiukasti painettuna omaa vartaloa vasten ja oma takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu

- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5.3. Otteet molemmista ranteista:

- Otetaan kamppailuasento astumalla jompikumpi oma jalka eteen, puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Oma kylki tulee kiinni hyökkääjän otekaiteen, ei yritetä vetää hyökkääjän otekättä kiinni omaan kylkeen
- Käännetään oman etukäden kämmen hyökkääjän käsien välistä hyökkääjän otekaiteen ranteen päälle sisäkautta pyörähtävällä liikkeellä (*han sonnal momtong bakat maki*)
- Napataan omalla etukädellä apinaote hyökkääjän otekaiteen ranteen päältä, eli omat sormet ja oma peukalo menevät samansuuntaisesti samalle puolelle hyökkääjän rannetta
- Askeleen aikana nostetaan oma takakäsi kasvojen korkeudelle lähellä omaa vartaloa, kämmensyrjä osoittaa likipitään hyökkääjän suuntaan
- Puristetaan oman etukäden ote tiukaksi ja painetaan se samalle puolelle omaan vartaloon kiinni juuri navan tason yläpuolelle
- Samaan aikaan Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal bituro maki*) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Jos oma etujalka ei ole vielä hyökkääjän kylkilinjan tasalla, niin astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekaiteen tiukasti painettuna omaa vartaloa vasten ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle

- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5.4. Yhden käden ote kauluksesta suoriin käsin:

- Otetaan kamppailuasento astumalla otteen puoleinen oma jalka eteen
- Askeleen aikana nostetaan oma takakäsi omien kasvojen eteen oma kämmensyrjä hyökkääjän suuntaan
- Askeleen aikana oma etukäsi tarttuu ulkokautta ylhäältä alas apinaotteella kyynärtaipeen kohdalta, eli omat sormet ja oma peukalo menevät samansuuntaisesti samalle puolelle hyökkääjän käsivartta
- Painetaan omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpäätä ristiin alaviistoon omaan vartaloon kiinni
- Nojataan omalla takakäden kämmensyrjällä (*han sonnol bituro maki*) hyökkääjän kaulaan otekäden puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpää tiukasti painettuna omaa vartaloa kohti ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan

- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5.5. Kahden käden ote kauluksesta suorin käsin:

- Otetaan kamppailuasento astumalla jompikumpi jalka eteen, puolella ei ole väliä
- Askeleen aikana nostetaan oma takakäsi hyökkääjän käsien välistä omien kasvojen eteen oma kämmensyrjä hyökkääjän suuntaan
- Askeleen aikana oma etukäsi tarttuu ulkokautta ylhäältä alas apinaotteella kyynärtaipeen kohdalta, eli omat sormet ja oma peukalo menevät samansuuntaisesti samalle puolelle hyökkääjän käsivartta
- Painetaan omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpäätä ristiin alaviistoon omaan vartaloon kiinni
- Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (han sonnal bituro maki) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpää tiukasti painettuna omaa vartaloa kohti ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5.6. Kuristusote suorin käsin edestä:

- Painetaan oma leuka omaan rintaan ja nostetaan omia olkapäitä omia korvia kohti
- Otetaan kamppailuasento astumalla jompikumpi jalka eteen, puolella ei ole väliä

- Askeleen aikana nostetaan oma takakäsi hyökkääjän käsien välistä omien kasvojen eteen oma kämmensyrjä hyökkääjän suuntaan
- Askeleen aikana oma etukäsi tarttuu ulkokautta ylhäältä alas apinaotteella kyynärtaipeen kohdalta, eli omat sormet ja oma peukalo menevät samansuuntaisesti samalle puolelle hyökkääjän käsivartta
- Painetaan omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpäätä ristiin alaviistoon omaan vartaloon kiinni
- Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (han sonnal bituro maki) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpää tiukasti painettuna omaa vartaloa kohti ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

5.5.7. Ote hartioista takaa:

- Pudotetaan painopistettä alaspäin
- Asutaan jommankumman oman jalan päkiä ristiin takaviistoon kamppailuasennon mittaiseen asentoon
- Nostetaan tämänhetkisen oman etukäden puoleinen käsi kasvojen korkeudelle suojaukseen, toinen oma käsi on kyynärpää koukussa lähellä vartaloa, oma käsi oman *solar plexuksen* korkeudella
- Pyörähdetään omien päkiöiden varassa noin 180 astetta ympäri, jolloin oman kamppailuasennon suunta kääntyy uhkaa kohti
- Pyörähdyksen aikana ylhäällä ollut oma käsi hakeutuu ulkokautta hyökkääjän otekäden kyynärtaipeeseen kiinni

- Toinen oma käsi nousee hyökkääjän käsien välistä oma kyynärvarsi ylöspäin oma käsi omien kasvojen korkeudelle
- Kyynärtaipeeseen tarttuneella omalla kädellä painetaan hyökkääjän kyynärpäätä ristiin alaviistoon omaa vartaloa kohti
- Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (han sonnal bituro maki) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Astutaan kamppailuliikkumisen pitkän askeleen liikkumisella eteenpäin oma jalka hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Oma etujalka astutaan sen verran kauaksi hyökkääjän jalasta, että oma toinen jalka mahtuu niiden välistä esteettömästi
- Pidetään liikkumisen aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpäätä tiukasti painettuna omaa vartaloa kohti ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 5.1.*) tai selällään (*kts. kohta 5.2.*) olevan hallinta, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.5 KUP

6.1. Lukko kyljellään:

- Hyökkääjä makaa kyljellään
- Seistään hyökkääjän selän puolella, oma rintamasuunta kohti hyökkääjää
- Pidetään kaksin omin käsin hyökkääjän ranteesta kiinni
- Hyökkääjän käsivarsi on suorassa ja osoittaa pystysuoraan ylöspäin
- Hyökkääjän kämmen osoittaa poispäin puolustajasta
- Lasketaan toinen oma polvi hyökkääjän kaulan päälle ja toinen hyökkääjän kyljen päälle
- Tuodaan pään puoleinen oma käsi hyökkääjän hauiksen päälle hyökkääjän kyynärtaipeen viereen ja vedetään yläviistoon omaa vartaloa kohti
- Toinen oma käsi painaa hyökkääjän kyynärpään kääntymissuunnan mukaisesti hyökkääjän ranteen lähelle hyökkääjän kylkeä
- Kyynärtaipeessa ollut oma käsi irrottaa otteensa hyökkääjän hauiksesta ja siirtyy hyökkääjän kämmenselän päälle oma kämmen hyökkääjän rystysten päälle, omat sormet menevät hyökkääjän käden kämmensyrjän ympäri
- Pään puoleinen oma käsi taittaa hyökkääjän rannetta, jolloin hyökkääjän sormet osoittavat kohti puolustajaa
- Hyökkääjän kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, hyökkääjän kyynärpää nojaa omaa alavatsaa vasten
- Hyökkääjän kyynärpää tukeutuu molemmilta sivuilta omiin reisiin
- Toinen oma käsi irrottaa otteensa hyökkääjän ranteesta ja sen kämmen hyökkääjän pään puoleisen oman käden kämmenselkää vasten, omien käsien sormet osoittavat vastakkaisiin suuntiin
- Puristetaan kaksin käsin hyökkääjän käden rystysiä hyökkääjän kyynärpäätä kohti tasaisella puristuksella, ei nykäisemällä
- Tuetaan oman käden kyynärvarrella hyökkääjän olkavarresta, ettei pääse liikkumaan sivusuunnassa
- Mitä kovempi puristus, sitä kivuliaampi lukko
- Lukkoa kiristetään vain sen verran kuin se on tarpeen
- Kiristetään lukkoa tasaisesti puristamalla, ei nykäisemällä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.2. Lukko selällään:

- Hyökkääjä makaa selällään
- Seistään hyökkääjän kyljen sivulla, oma rintamasuunta hyökkääjää kohti
- Pidetään kaksin käsin hyökkääjän ranteesta kiinni puolustautujan puoleisesta hyökkääjän kädestä
- Kyykistytään omia jalkoja koukistamalla, pidetään oma selkä pystysuorassa
- Painetaan hyökkääjän ranne omaa vartaloa vasten
- Noustaan omat jalat suoristamalla pystyasentoon, jolloin hyökkääjä nousee kylkiasentoon
- Hyökkääjän käsivarsi on suorassa ja osoittaa pystysuoraan ylöspäin
- Hyökkääjän kämmen osoittaa poispäin puolustajasta
- Lasketaan toinen oma polvi hyökkääjän kaulan päälle ja toinen hyökkääjän kyljen päälle
- Tuodaan pään puoleinen oma käsi hyökkääjän hauiksen päälle hyökkääjän kyynärtaipeen viereen ja vedetään yläviistoon omaa vartaloa kohti

- Toinen oma käsi painaa hyökkääjän kyynärpäähän kääntymissuunnan mukaisesti hyökkääjän ranteen lähelle hyökkääjän kylkeä
- Kyynärtaipeessa ollut oma käsi irrottaa otteensa hyökkääjän hauksesta ja siirtyy hyökkääjän kämmenselän päälle oma kämmen hyökkääjän rystysten päälle, omat sormet menevät hyökkääjän käden kämmensyrjän ympäri
- Pään puoleinen oma käsi taittaa hyökkääjän rannetta, jolloin hyökkääjän sormet osoittavat kohti puolustajaa
- Hyökkääjän kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, hyökkääjän kyynärpää nojaa omaa alavatsaa vasten
- Hyökkääjän kyynärpää tukeutuu molemmilta sivuilta omiin reisiin
- Toinen oma käsi irrottaa otteensa hyökkääjän ranteesta ja sen kämmen hyökkääjän pään puoleisen oman käden kämmenselkää vasten, omien käsien sormet osoittavat vastakkaisiin suuntiin
- Puristetaan kaksin käsin hyökkääjän käden rystysiä hyökkääjän kyynärpäätä kohti tasaisella puristuksella, ei nykäisemällä
- Tuetaan oman käden kyynärvarrella hyökkääjän olkavarresta, ettei pääse liikkumaan sivusuunnassa
- Mitä kovempi puristus, sitä kivuliaampi lukko
- Lukkoa kiristetään vain sen verran kuin se on tarpeen
- Kiristetään lukkoa tasaisesti puristamalla, ei nykäisemällä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.3. Lukko vatsallaan:

- Hyökkääjä makaa vatsallaan
- Ollaan kyykkyasennossa hyökkääjän kyljen vieressä oma rintamasuunta samaan suuntaan kuin hyökkääjän päälaki osoittaa
- Seistään omien päkiöiden varassa
- Hyökkääjän käsivarsi on suorana hyökkääjän vartalon sivulla, sormet osoittavat pois päin keskilinjasta
- Hyökkääjän käden kämmenpuoli osoittaa ylöspäin kuten myös hyökkääjän kyynärpää
- Pidetään hyökkääjän puoleinen oma käsi hyökkääjän kyynärpäähän päällä ja ulompi oma käsi hyökkääjän ranteen päällä
- Painetaan kyynärpäähän päällä olevan oman käden peukalo hyökkääjän kyynärtaipeeseen, muut omat sormet jäävät hyökkääjän kyynärpäähän päälle
- Toinen oma käsi puristuu hyökkääjän ranteen ympärille, oma kämmenselkä osoittaa eteenpäin
- Kierretään molemmin omin käsin hyökkääjän käsivartta itsestä pois päin, että hyökkääjän kyynärpää pystyy taipumaan vaakatasossa
- Nojataan paine kevyesti oman hyökkääjän puoleisen käden päälle
- Varmistetaan, että omat jalat ovat riittävän kaukana, etteivät estä käden siirtymistä selän taakse
- Lasketaan oma hyökkääjän puoleisen jalan polvi hyökkääjän lantion päälle
- Ulommalla omalla kädellä hyökkääjän rannetta siirtämällä koukistetaan hyökkääjän kyynärpäätä, jolloin hyökkääjän ranne lähtee siirtymään kohti hyökkääjän alaselkää
- Kevennetään painoa hyökkääjän puoleisen oman käden päältä
- Kun hyökkääjän kyynärpää on noin 90 asteen kulmassa aletaan painaa hyökkääjän olkavartta kohti hyökkääjän kylkeä

- Työnnetään hyökkääjän vartaloa lähempänä olevalla omalla kädellä hyökkääjän olkavarresta kyynärpään takaa
- Vedon suunta on hyökkääjän kyynärvarren suuntainen, sisempi oma käsi vetää hyökkääjän kyynärpään takaa ja ulompi oma käsi hyökkääjän ranteesta
- Hyökkääjän rannetta ja kyynärpäätä täytyy nostaa vähän ylöspäin, että hyökkääjän ranteen saa nostettua hyökkääjän alaselän päälle
- Kun hyökkääjän olkavarsi on hyökkääjän kyljessä kiinni, niin tuodaan ulompi oma jalka hyökkääjän olkavarteen kiinni jalkapohja jämäkästi maahan
- Ulompi oma jalka siirretään jalkapohja maahan hyökkääjän olkavarren sivulle
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Päästetään oma sisemmän käden ote irti hyökkääjän olkavarresta ja tartutaan hyökkääjän selän takana olevan hyökkääjän käden kämmenselästä
- Rystyksiä hyökkääjän kyynärpään suuntaan painamalla pystytään lisäämään lukon aiheuttamaan kipua
- Kiristetään lukkoa tasaisesti puristamalla, ei nykäisemällä ja vain sen verran kuin on tarpeen
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.4. Kahden käden ote kauluksesta kyynärpäät koukussa nyrkit ylöspäin kämmenet hyökkääjää kohti – Suora käsilukko:

- Otetaan kamppailuasento astumalla jompikumpi oma jalka eteenpäin lähemmäs hyökkääjää, puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Painon pudotuksen aikana oma etukäsi nousee sen puoleisen hyökkääjän otekäden kyynärpään alle oma kämmen hyökkääjän kyynärpäätä vasten, oman etukäden sormet osoittavat ulkopuolelle
- Painon pudotuksen aikana oma takakäsi nousee ylös hyökkääjän molempien käsien yli
- Tartutaan omalla takakädellä kiinni hyökkääjän otekäden kämmenselästä, oma peukalo menee hyökkääjän peukalohankaan, omat sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri, niin pitkälle kuin mahdollista
- Puristetaan oman takakäden ote jämäkäksi
- Pudotetaan painoa entisestään, oma selkä pysyy suorassa
- Oman etukäden kyynärvarsi osoittaa ylöspäin, kyynärpää on lähellä omaa vartaloa
- Työnnetään jaloilla omaa etukättä ylöspäin
- Samalla työnnetään myös omaa etukättä käden omilla lihaksilla lievästi ulkokautta kaartuvaa liikerataa ylöspäin
- Oma takakäsi estää omaa vartaloa vasten painamalla hyökkääjän otekäden kättä nousemasta ylöspäin, kun hyökkääjän kyynärpää nousee ylös
- Työnnön aikana pidetään oman takakäden otteessa tiukka puristus ja nykäistään oman takakäden kyynärpäätä kiinni omaan kylkeen
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Vedetään omalla takakädellä hyökkääjän otekäden rannetta alaviistoon pois päin hyökkääjän vartalosta

- Samaan aikaan omalla etukädellä painetaan pikkuisen itsestä pois päin ja painetaan hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin
- Hyökkääjän käsivarsi suoristuu ja hyökkääjän vartalo tekee kumarruksen eteenpäin
- Jos hyökkääjän vartalo ei tee kumarrusta, niin tehdään omilla käsillä tuttu liike (*momtong maki*), omat kädet pysyvät lähellä omaa vartaloa
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei itse kumarreta mihinkään suuntaan
- Hyökkääjän vartalon kumarrusnotkahduksen perään astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpään päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpään voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisannon (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiassa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädessä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*) tai lukko (*kts. kohta 6.3*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.5. Kahden käden ote kauluksesta kyynärpäät koukussa nyrkit ylöspäin kämmenet hyökkääjää kohti – Pyyhkäisy:

- Otetaan kamppailuasento astumalla jompikumpi jalka eteen, puolella ei ole väliä
- Askeleen aikana nostetaan oma takakäsi hyökkääjän käsien välistä omien kasvojen eteen oma kämmensyrjä hyökkääjän suuntaan

- Askeleen aikana oma etukäsi tarttuu ulkokautta ylhäältä alas apinaotteella hyökkääjän kyynärtaipeen kohdalta, eli omat sormet ja oma peukalo menevät samansuuntaisesti samalle puolelle hyökkääjän käsivartta
- Painetaan omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpäätä ristiin alaviistoon omaan vartaloon kiinni
- Nojataan oman takakäden kämmensyrjällä (han sonnal bituro maki) hyökkääjän kaulaan oman etujalan puoleiselta sivulta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän otekäden kyynärpää tiukasti painettuna omaa vartaloa kohti ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (kts. kohta 6.1.) tai selällään (kts. kohta 6.2.) olevan lukko, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.6. Yhden käden ote rinnoista ja toinen käsi lyöntiasennossa –

Pyyhkäisy:

- Otetaan kamppailuasento astumalla eteenpäin lievästi etuviistoon hyökkääjän keskilinjan ulkopuolelle
- Askeleen aikana oma etukäsi nappaa ulkokautta hyökkääjän otekädestä kyynärtaipeen päältä kiinni
- Askeleen aikana painetaan oma kämmensyrjä (han sonnal bituro maki) kiinni hyökkääjän lyöntiin kohotetun käden hauikseen lähelle kyynärtaivetta
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Astutaan askelta pidentämällä oman etujalan kohta hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Askeleen aikana oma etukäsi painaa hyökkääjän otekäden kyynärpäätä kyljen sivulle kiinni

- Liikkumisten aikana omalla takakädellä tehdään kyynärvarsi-isku hyökkääjän pään sivuosaan (*sonnaldung an chigi*, iskun ”kohde” noin 20-30 cm ohi hyökkääjän pään takapuolelle, toteutetun iskun osumakohta iskee hyökkääjän päähän omalla kyynärtaipeella)
- Pidetään iskun jälkeen oman kyynärtaipeen paine hyökkääjän päätä vasten ja oma etukäsi tiukasti omaa vartaloa vasten painettuna
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu omien jalkojen eteen poikittain kyljelleen selkä puolustautujan suuntaan
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 6.1.*) tai selällään (*kts. kohta 6.2.*) olevan lukko, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.7. Syleilyote edestä käsien alta – Pyyhkäisy:

- Nostetaan omat kädet hyökkääjän kasvojen eteen, pidetään omat kyynärpäät mahdollisimman alhaalla
- Pudotetaan paino kamppailuasentoon
- Pudotuksen aikana työnnetään kaksin omin käsin (tong milgi) hyökkääjän kasvojen alaosaan omat kädet suoraksi asti
- Siirretään oman etujalan puoleinen oma kämmensyrjä (han sonnaldung maki) hyökkääjän kaulan sivuosaan
- Oman etukäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan etukäteen tulevalle paineelle
- Liu’utetaan oma takakäsi hyökkääjän käsivartta pitkin hyökkääjän ranteeseen, josta otetaan tiukka ote
- Oman takakäden peukalohanka osoittaa eteenpäin
- Jos hyökkääjän syleilyote ei ole vielä irronnut, niin kierretään oma vartalo kyljittäin oman etujalan puoleinen oma kylki hyökkääjän suuntaan
- Kierron aikana pidetään omalla takakädellä tiukka ote hyökkääjän ranteesta ja työnnetään sitä voimakkaasti alaspäin, oma käsivarsi suoraksi asti
- Astutaan oma takajalka ohi hyökkääjän kylkilinjasta sivulle oman takajalan puolelle
- Askeleen aikana oma takakäsi painaa hyökkääjän kyynärpäätä kiinni oman kyljen sivulle
- Pidetään hyvä paine omalla etukäden kämmensyrjällä hyökkääjän kaulaan
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu

- Siirretään oma uusi takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään (*kts. kohta 6.1.*) tai selällään (*kts. kohta 6.2.*) olevan lukko, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.8. Syleilyote edestä käsien päältä – Pyyhkäisy:

- Koukistetaan omia kyynärvarsia siten, että ne osoittavat ylöspäin, omat kämmenet osoittavat toisiaan kohti
- Hyökkääjän vartalo on omien käsivarsien välissä
- Pudotetaan oma paino räjähtävästi kamppailuasentoon
- Pudotuksen aikana työnnetään omia käsiä mahdollisuuksien mukaan suoraksi siten, sormet pysyisivät käsivarsien suoristuessa samalla korkeudella, kuin missä ne lähtötilanteessa olivat
- Hyökkääjän ote höllääntyy,
- Lasketaan omat kädet hyökkääjän selän takana suurin piirtein hyökkääjän navan korkeuteen
- Tartutaan omalla etukädellä oman takakäden ranteesta kiinni hyökkääjän selän takan, omat käsivarret ovat hyökkääjän vartalon ympäri
- Painetaan oma leuka rintaan ja käännetään omat kasvot sivulle oman etujalan puolelle
- Vedetään ote oman ranteen kohdalta tiukaksi ja puristetaan kaksin omin käsin hyökkääjän vartaloa oman vyön solmun suuntaan
- Painetaan omat kyynärpäät alas ja puristetaan niillä hyökkääjän kylkiä
- Nojataan eteenpäin hyökkääjän suuntaan, niin että hyökkääjän ylävartalo joutuu vähän takakenoon
- Astutaan oman etujalan askelta pidentämällä oma jalka reilusti hyökkääjän kylkilinjan yli hyökkääjän sivupuolelle
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalan ja oman jalan välistä hyökkääjän etupuolelle (Huom. hyökkääjän jalka kierretään eri puolelta kuin muissa tämän ohjelman pyyhkäisyissä)
- Oman jalkaterän liike piirtää C:n muotoisen kaaren
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee liikkeen aikana hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Jatketaan oman takajalan jämäkkää liikettä hyökkääjän etusektorille niin kauan, kunnes hyökkääjä alkaa kaatua
- Oman jalan liikkeen aikana kädet edelleen puristavat tiukasti hyökkääjän vyötärön seutua omaa vartaloa vasten ja omien olkapäiden paine säilyy hyökkääjän ylävartalossa

- Kun hyökkääjä on kaatumassa, irrotetaan selän takana oleva ote, etteivät omat kädet jää hyökkääjän vartalon alle jumiin
- Tartutaan oman etukäden puoleisesta hyökkääjän kädestä kiinni omalla etukädellä
- Siirrytään hyökkääjän kyljen sivulle sille puolelle, jonka puoleisesta hyökkääjän kädestä pidetään kiinni
- Tehdään hyökkääjälle selällään (kts. kohta 6.2.) tai kyljellään (kts. kohta 6.1.) olevan lukko, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.9. Syleilyote takaa käsien alta – Suora käsilukko:

- Tartutaan tiukasti hyökkääjän otteen päällimmäisen käden puoleisella omalla kädellä hyökkääjän käden ranteesta tiukasti kiinni
- Oman käden kämmenselkä osoittaa eteenpäin, oma ranne on mahdollisimman kiinni omassa vartalossa ja jännitettynä vahvaksi
- Toisella omalla kädellä tartutaan omasta ranteesta kiinni
- Polkaistaan otteen puolelle suoraan sivulle syvään asentoon (*juchum sogi*), niin että oma painopiste putoaa vahvasti
- Polkaisun aikana työnnetään kaksin omin käsin otetta alas viistoon, työnnetään molempien omien käsien kyynärpäitä suoriksi
- Tartutaan omasta ranteesta pitäneellä omalla kädellä hyökkääjän ranteesta kiinni, oma peukalohanka hyökkääjän ranteen suuntaan
- Pidetään omat kädet jäykkänä aika lailla suorina
- Kierretään ensimmäiseksi tarttuneen oman käden puoleisen oman jalan kantapäätä päkiän varassa sitä kautta eteenpäin
- Oman vartalon suunta kääntyy yhdessä oman kantapään käännöksen kanssa
- Astutaan toisella omalla jalalla askel ulkokautta pyörähtäen alkuperäisen oman sekä hyökkääjän kylkilinjan takapuolelle
- Askeleen loppuasento on pitkä seisonta (*ap kubi*), jonka vartalolinja osoittaa noin 45 astetta etuviistoon samaan suuntaan kuin hyökkääjän vartalolinja.
- Kokonaiskierto askeleelle on siis noin 225 astetta
- Askeleen aikana pyöräytetään hyökkääjän käsi laajalla kaarella kädet suorina yläkautta oman vartalon eteen
- Kierron loppuvaiheessa hyökkääjää lähempänä oleva oma takakäsi irtoaa ja tuodaan se hyökkääjän suorana olevan hyökkääjän käden kyynärpään kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman takakäden kyynärvarsi kyynärpään läheltä on painettuna hyökkääjän ote käden kyynärpäätä vasten hyökkääjän kyynärpään viereen kyynärvarren puolelle
- Painetaan hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa vasten hyökkääjästä ulomman puolen kyljen tuntumaan
- Käännetään omaa ylävartaloa oman etujalan suuntaan eli pois päin hyökkääjästä
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan

- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännähdyn vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisannon (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyhän, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*) tai lukko (*kts. kohta 6.3*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.10. Syleilyote takaa käsien päältä – Suora käsilukko:

- Tartutaan tiukasti ristikkäisellä omalla kädellä hyökkääjän otteen päällimmäisen hyökkääjän käden kämmenselästä tiukasti kiinni, oma peukalo hyökkääjän peukalohankaan ja omat sormet hyökkääjän kämmensyrjän ympäri
- Polkaistaan otteen puolelle suoraan sivulle syvään asentoon (*juchum sogi*)
- Polkaisun aikana työnnetään vapaana olevaa omaa kättä suorana ylöspäin ja nostetaan hyökkääjän otekättä ylöspäin etuviistoon
- Molemmat omat kädet ovat ylhäällä ja toinen pitää hyökkääjän kämmenselästä kiinni
- Hyökkääjän kämmenselästä pitävä oma käsi kääntää hyökkääjän kämmentä itsestä pois päin

- Tartutaan vapaana olevalla kädellä hyökkääjän käden ranteesta kiinni
- Tarttuvan oman käden peukalo ja etusormi tulevat niin lähelle hyökkääjän rannetaivetta kuin pääsevät ilman, että lukitsevat valmiiksi kiinni olevan oman käden otetta hyökkääjän käteen
- Astutaan hyökkääjän edessä olevalla omalla jalalla jalkaa peruuttamalla hyökkääjän otekauden puoleisen kyljen ohitse hyökkääjän kylkilinjan taakse pitkään seisontaan (*ap kubi*)
- Askeleen aikana painetaan kaksin omin käsin hyökkääjän käsi oman kylkilinjan etupuolella omaa rintakehään vasten lähelle hyökkääjästä kauempaan olevaa omaa kylkeä
- Askeleen loppuvaiheessa irrotetaan hyökkääjän puoleisen oman käden ote ja tuodaan oma käsi hyökkääjän suorana olevan käden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Hyökkääjää lähempänä olevan oman käden kyynärvarsi kyynärpäähän läheltä on painettuna hyökkääjän otekauden kyynärpäätä vasten hyökkääjän kyynärpäähän viereen kyynärvarren puolelle
- Painetaan hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa vasten hyökkääjästä ulomman puolen kyljen tuntumaan
- Käännetään omaa ylävartaloa oman etujalan suuntaan eli pois päin hyökkääjästä
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännähdyn vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekauden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekauden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekauden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöryttämällä hyökkääjän otekauden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarsta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnan (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikunnan lyhyiden askeleiden (*mts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekauden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti

- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (kts. kohta 5.3.) tai lukko (kts. kohta 6.3)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

6.11. Ote seinää vasten kaksin käsin kuristaen – Suora käsilukko:

- Painetaan omaa leukaa omaan rintaan ja nostetaan omia olkapäitä kohti omia korvia
- Pudotetaan omaa painopistettä ja nostetaan omia käsiä ylöspäin suojaukseen omat kämmenet hyökkääjän suuntaan
- Astutaan kumpi tahansa oma jalka jommallekummalle sivulle, puolella ei ole väliä
- Askeleeksi 90 asteen kulmassa oleva pitkä askel (*ap kubi*) poikittain hyökkääjän rintamasuuntaan nähden
- Askeleen alkuvaiheessa isketään omalla kämmenellä hyökkääjän askeleen suunnan puoleisesta kyynärpäätä omalla takakädellä kohtisuoraan ylöspäin
- Samaan aikaan kouhastaan omalla etukädellä ulkokautta kauemman puoleista hyökkääjän kyynärtaivetta kohtisuoraan alaspäin
- Pidetään oman takakäden kontrolli hyökkääjän kyynärpäähän
- Tuodaan oma etukäsi hyökkääjän käsien alakautta oman vartalon lähelle ja tartutaan omalla etukädellä puolustautujan ja hyökkääjän käden välistä apinaotteella kouhasemalla hyökkääjän ranteesta jäämäkästi kiinni
- Vedetään omalla etukädellä hyökkääjän ranne alaviistoon kiinni omaan vartaloon hyökkääjästä kauempana olevan kyljen tuntumaan, vetävän oman käden kyynärpää menee oman kyljen viertä oman selän taakse
- Toinen oma käsi vapautuu kyynärvarsi kyynärpäätä vasten
- Pidetään molemmat omat kädet koukussa ja tiukasti lähellä omaa vartaloa
- Astutaan puolen vaihtava pitkä askel (*ap kubi*) suoraan eteenpäin seinän suuntaisesti
- Askeleen aikana hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin
- Askeleen loppuvaiheessa sen hetkisen oman etukäden kämmen laskeutuu kyynärpään päälle ja painaa kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpään voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän otekäden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöryttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan eteenpäin syvään seisontaan (*juchum sogi*)

- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvartta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Seisonnan (*juchum sogi*) loppuasennossa oma kylkilinja olisi syytä olla seinän suuntaisesti tai oma hyökkääjästä kauempi jalka etäämpänä seinästä
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiossa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*) tai lukko (*kts. kohta 6.3*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

7.4 KUP

7.1. Tartuntojen väistöt – hyökkääjä tarttuu kiinni kädestä

- Hyökkääjä kävelee kohti ja yrittää tarttua puolustautujan kädestä kiinni
- Astutaan jompikumpi oma jalka taakse ja pudotetaan paino hyvään kamppailuasentoon
- Vedetään oma käsi koukkuun pois hyökkääjän tarttuvan käden edestä
- Vaihtoehtoisesti voidaan toisella omalla kädellä ohjata hyökkääjän käden liikerata ohi omasta kädestä (esim. *are maki* tai *momtong maki*)
- Liikutaan sivusuuntaan pois hyökkäyslinjalta hyvässä kamppailuasennossa

7.2. Tartuntojen väistöt – hyökkääjä tarttuu kiinni rinnuksista tai kaulasta

- Astutaan kamppailuasentoon vinoon hyökkääjän tarttuvan käden puolelle, jos hyökkääjä tarttuu molemmin käsin, niin puolella ei ole väliä
- Astutaan etuviistoon hyökkääjän pois tartunnan liikeradan edestä
- Painetaan omalla hyökkääjän käden puoleisen käden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bakat maki*) hyökkääjän kyynärvarren kohdalta sivullepäin
- Jatketaan omaa liikettä vinosuuntaan hyökkääjän selustan puolelle

7.3. Koukkulyönnin väistö – U-väistö

- Puolustautuminen hyvässä kamppailuasennossa
- Hyökkääjä hyökkää heijarilyönnillä tai koukkulyönnillä kohti puolustautujan päätä
- Nostetaan omat kädet korkealle suojaukseen lähelle omaa päätä
- Käännetään oma hyökkääjän lyövän käden puoleinen olkapääeteen
- Pudotetaan omaa painoa alas omia polvia koukistamalla, niin syväälle, että hyökkääjän lyövä käsi menee varmasti oman pään yli
- Painovoiman varaan rojauttaminen on nopea tapa tiputtaa omaa painopistettä
- Alhaalla liikutetaan omaa päätä vähän matkaa sivusuunnassa hyökkääjän lyövän käden alitse
- Sivuliikkeen aikana edessä oleva oma olkapää menee taakse ja takana ollut oma olkapää tulee samalla liikkeellä eteen
- Noustaan hyökkääjän lyöneen käden toisella puolella ylös ja päädytään hyökkääjän lyöntikäteeseen nähden hyökkääjän selkäpuolelle
- Oma katse pysyy koko väistön ajan hyökkääjän vartalon yläsektorissa
- Oman pään liike hyökkääjän lyöneen käden ali on U-kirjaimen muotoinen (ei liian kulmikas)

Nopeassa tilanteessa voidaan ottaa askel tai pari taaksepäin, mutta jossain vaiheessa täytyy liikkua sivusuuntaan pois hyökkääjän etenemislinjalta.

7.4. Suoran lyönnin, rinnuksiin tartunnan tai suorin käsin kuristuksen torjunta:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)

- Ensimmäinen torjunta on sama riippumatta kumman käden hyökkääjä ojentaa tai ojentaako molemmat kädet
- Riippuen hyökkäyksestä ensimmäinen torjunta tulee joko sisä- tai ulkopuolelle (vatsan puoli ja selän puoli) hyökkääjän ojentunutta kättä

1) Ensimmäinen torjunta hyökkääjän käden ulkopuolelle:

- Torjutaan ensimmäisen oman käden kämmenellä (*batangson momtong maki*) ulkoa sisälle hyökkääjän ojentuvan käden ranteeseen
- Torjunnan kosketus on pehmeä ja torjunnan suunta on takaviistoon omaan rintamasuuntaan nähden
- Oma torjuva käsi pitää kosketuskontrollin ojentuneeseen käteen
- Toinen oma käsi pyörähtää alakautta ensimmäisen oman käden ja hyökkääjän välistä ulkokautta ja osuu kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bakat maki*) hyökkääjän kyynärvarteen kyynärpäähän tuntumaan, torjunnan vaikutuksen suunta on sama kuin ensimmäisellä kädellä, eli takaviistoon omaan rintamasuuntaan nähden
- Jos oma etujalka on ensimmäisen oman käden puolella, niin astutaan oman etujalan askelta pidentämällä eteenpäin, jos oma takajalka on ensimmäisen käden puolella, niin astutaan pitkä askel (*ap kubi*) eteenpäin
- Askeleen aikana toinen oma käsi pitää kontrollin hyökkääjän kyynärpästä ja painaa sitä poikittaiseen suuntaan hyökkääjän hyökkäyssuuntaan nähden
- Askeleen aikana ensimmäinen oma käsi irtoaa hyökkääjän ranteen kohdalta ja siirtyy hyökkääjän ojentuneen käden lapaluun päälle

Jatkotekniikka:

- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Työnnetään hyökkääjän lapaluun päällä oleva oma käsi suoraksi (*batangson tok chigi*), työnnön suunta on poikittain hyökkääjän alkuperäiseen hyökkäyssuuntaan
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Siirrytään työnnön jälkeen turvallisen etäisyyden päähän hyökkääjästä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

2) Ensimmäinen torjunta tulee hyökkääjän käden ulkopuolelle:

- Torjutaan ensimmäisellä oman käden kämmenellä (*batangson momtong maki*) hyökkääjän ojentuvan käden ranteeseen sisältä ulos
- Oman torjunnan kosketus on pehmeä ja sen suunta on takaviistoon ohjaava omaan rintamasuuntaan nähden
- Torjuva oma käsi pitää kosketuskontrollin hyökkääjän ojentuneeseen käteen
- Toinen oma käsi pyörähtää alakautta ensimmäisen oman käden ja hyökkääjän välistä sisäkautta ja osuu omalla kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bakat maki*) hyökkääjän kyynärvarteen kyynärpäähän tuntumaan, torjunnan vaikutuksen suunta on sama kuin ensimmäisellä kädellä, eli torjunnan suunta on takaviistoon omaan rintamasuuntaan nähden

Jatkotekniikka:

- Astutaan askel pidentämällä (*ap kubi*) kohtisuoraan eteenpäin ja työnnetään molempien käsien kämmenillä (*tong milgi*) hyökkääjää rintakehään

- Lyhennetään askelta astumalla omaa etujalkaa taaksepäin
- Siirrytään takaviistoon turvallisen etäisyyden päähän
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

7.5. Koukkulyönnin ja heijarilyönnin torjunta:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Kun hyökkääjän lyönti virittyy, niin reagoidaan siihen nopeasti astumalla lyönnin puoleinen oma jalka eteenpäin
- Torjutaan hyökkääjän lyönti hyökkääjän lyönnin puoleisen oman käden kämmensyrjällä (*han sonnol momtong bituro maki*) hyökkääjän haukseen lähelle hyökkääjän kyynärtaivetta
- Toinen oma käsi nousee samaan aikaan korkeammalle omien kasvojen eteen suojaamaan omaa päätä
- Oman torjuvan käden kyynärtaive on noin 45 asteen kulmassa
- Oma vartalo on pystysuorassa ja oman keskivartalon lihakset jäməkässä jännityksessä
- Omat jalat pönkkäävät hyvän tuen maasta
- Toinen oma käsi pysyy suojauksessa oman pään korkeudella

7.6. Polvipotku:

- Seistään hyvässä kamppailuasennossa
- Nojataan omaa ylävartaloa eteenpäin kohti hyökkääjää
- Tartutaan oman etukäden apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo tulevat samalle puolelle, hyökkääjän niskan takaa hyökkääjän niskan yläosasta takaraivon tuntumasta
- Tartutaan omalla takakädellä apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo tulevat samalle puolelle, hyökkääjän niskan takaa niskan yläosasta takaraivon tuntumasta oman etukäden päältä
- Omat kyynärvarret ovat lähellä hyökkääjän rintakehää, mielellään sitä vasten
- Puristetaan omia kyynärpäitä yhteen
- Painetaan niskan takana olevilla omilla käsillä hyökkääjän otsaa alaspäin, jolloin hyökkääjän niska taipuu kaarelle ja hyökkääjän leuka menee hyökkääjän rintaa kohti
- Oma pää on hyökkääjän pään vieressä oman etujalan puoleisella sivulla
- Viivytellään omaa lantiota takana potkun alkuvaiheessa
- Tuodaan oman takajalan polvi oman tukijalan polven vierestä suoraan kohti hyökkääjän *solar plexusta*
- Pidetään koko potkun ajan oma potkaiseva jalka mahdollisimman supussa, oma kantapää lähellä omaa pakaraa
- Potkun lähestyessä kohdetta, työnnetään oma lantio vahvasti eteenpäin
- Potkun lähestyessä kohdetta, vedetään molemmin käsin hyökkääjän niskan takaa hyökkääjän ylävartaloa oman vartalon oman potkaisevan jalan puolelle

7.7. Alakiertopotku:

- Lähdetään hyvästä kamppailuasennosta

- Potkun alku lähtee samantyyppisesti kuin (*apchuck dollyo chagi*) perinteisessä päkiäkierotpotkussa
- Oma polvi nousee sivulla ylös samalle korkeudelle kuin potkaisisi hyökkääjän keskivartaloon kohdistuvan potkun
- Oman polven liikerata on potkun ojentumisvaiheessa alaviistoon ja määränpää noin 30 astetta hyökkäyslinjan yli
- Oma jalka pysyy supussa lähes potkun osumakohtaan asti
- Oma tukijalka kääntyy potkun mukana
- Juuri ennen potkun kohteeseen osumista oma sääri alkaa suoristua ja suoristuu loppuun asti, eli noin 30 astetta hyökkäyslinja läpi
- Omat kädet pysyvät hyvässä suojauksessa koko potkun ajan
- Potkun vaikutussuuntaa on alaviistoon
- Potkun osuu omalla säärellä oman nilkan vierestä hyökkääjän reiteen
- Jos potku tulee hyökkääjän reiden ulkosivulle, niin tähdätään noin puoleen väliin hyökkääjän reittä
- Jos potku tulee hyökkääjän reiden sisäosivulle, niin tähdätään noin 1/3 reittä hyökkääjän polven yläpuolelle
- Oman jalan voi palauttaa joko eteen tai taakse, tilanteen mukaan

7.8. Kovat itsepuolustukset:

7.8.1. Askel etuviistoon + kiertopotku:

- Puolustaudutaan hyvästä kamppailuasennosta
- Hyökkääjä astuu kohti ja tekee jonkin hyökkäyksen, esim. lyönnin kohti puolustautujan päätä
- Astutaan omalla takajalalla noin 45 astetta etuviistoon pois hyökkäyslinjalta, oma rintamasuunta osoittaa suoraan kohti hyökkääjää
- Mahdollisuuksien mukaan väistön puoli on eri kuin, miltä puolelta hyökkääjä lyö
- Pidetään omat kädet hyvässä suojauksessa
- Heti askeleen perään potkaistaan oman takajalan voimakkaalla kiertopotkulla (*baldung dollyo chagi*) hyökkääjän keskivartaloon *solar plexuksen* korkeudelle
- Palautetaan potku hallitusti oman toisen jalan viereen ja astutaan toinen oma jalka pois päin hyökkääjästä hyvään kamppailuasentoon (*kts. kohta 4.1.*)
- Liikutaan hyvässä kamppailuasennossa kauemmaksi hyökkääjästä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

7.8.2. Askel taakse + kiertopotku:

- Puolustaudutaan hyvästä kamppailuasennosta
- Hyökkääjä astuu kohti ja tekee jonkin hyökkäyksen, esim. lyönnin kohti puolustautujan päätä
- Astutaan omalla etujalalla peruuttamalla suoraan taaksepäin kamppailuasennon pitkien askeleiden (*kts. kohta 4.3.*) mukainen askel taaksepäin
- Taakse astuvan jalan kantapää ei saa osua maahan
- Taakse astuva jalka ainoastaan käy takana ja ponnistaa sieltä oman pohjelihaksen voimalla kuin jousi takaisin eteenpäin
- Potkaistaan eteenpäin ponnistetulla omalla jalalla kiertopotku (*baldung dollyo chagi*) hyökkääjän kylkeen hyökkääjän alimpien kylkiluiden korkeudelle
- Pidetään omat kädet korkealla suojauksessa potkun aikana

- Palautetaan potku hallitusti toisen oman jalan viereen ja astutaan toinen oma jalka pois päin hyökkääjästä hyvään kamppailuasentoon (*kts. kohta 4.1.*)
- Liikutaan hyvässä kamppailuasennossa takaviistoon kauemmaksi hyökkääjästä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

7.8.3. Pysäyttävä sivupotku:

- Puolustaudutaan hyvästä kamppailuasennosta
- Hyökkääjä astuu kohti ja tekee jonkin hyökkäyksen, esim. lyönnin kohti puolustautujan päätä
- Siirretään omaa painopistettä oman takajalan päälle
- Nostetaan oman etujalan polvi riittävän korkealle lähelle omaa vartaloa ja samalla liikkeellä potkaistaan sivupotku (*yop chagi*) hyökkääjän *solar plexukseen*
- Palautetaan potku hallitusti toisen oman jalan viereen ja astutaan toinen oma jalka pois päin hyökkääjästä hyvään kamppailuasentoon (*kts. kohta 4.1.*)
- Liikutaan hyvässä kamppailuasennossa takaviistoon kauemmaksi hyökkääjästä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

7.8.4. Torjunta + isku:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Hyökkääjä astuu kohti ja tekee jonkin hyökkäyksen, esim. lyönnin kohti puolustautujan päätä
- Torjutaan hyökkäys sisäpuolelle (vatsan puolelle)
- Käytetään aiemmin opittua torjuntamallia (*Kts. kohta 7.4.*)
- Isketään omalla kämmensyrjällä hyökkääjän kaulaan (*han sonnal momtong bituro maki*) hyökkääjän lyöntikäden puolelle
- Jos oma isku hyökkääjän kaulaan yksistään ei ole riittävän tehokas, niin voidaan jatkaa polvipotkulla tai kyynärpääiskulla

Polvipotku:

- Käännetään hyökkääjän kaulaa vasten olevan oman käden kämmen hyökkääjän niskan taakse (apinaote)
- Tartutaan hyökkääjän lyöneestä kädestä kiinni ja painetaan sitä tiukasti omaa vartaloa vasten
- Potkaistaan polvipotkulla hyökkääjän *solar plexukseen*
- Vedetään potkun aikana hyökkääjän niskan takaa hyökkääjän ylävartaloa oman vartalon sivulle

Kyynärpääisku:

- Käännetään hyökkääjän kaulaa vasten olevan oman käden kämmen hyökkääjän niskan taakse (apinaote)
- Vedetään omalla hyökkääjän niskan takana olevalla kädellä hyökkääjän päätä alaspäin oman vartalon sivulle
- Pyörähdetään samoilta jalansijoilta päkiöiden varassa 90 astetta ympäri, jolloin oma rintamasuunta kääntyy kohti hyökkääjän päätä
- Pyörähdysten aikana lyödään kyynärpäällä alaviistoon (*palgup dollyo chigi*) hyökkääjää takaraivoon

Jos torjunta päättyy lyöntikäden ulkopuolelle:

- Torjunnan jälkeen pidetään omalla takakädellä hyökkääjän kädestä kiinni
- Pyörähdetään päkiöiden varassa samoilta jalansijoilta 90 astetta ympäri, oma rintamasuunta kääntyy kohti hyökkääjän päätä

- Pyörähdyksen aikana lyödään kyynärpäällä (*palgup dollyo chigi*) hyökkääjää takaraivoon

Kovissa itsepuolustuksissa sinänsä voi käyttää mitä vain taekwondon torjunta- ja hyökkästekniikoita. Määritellyissä tekniikoissa on ajatuksena, että kun ne harjoittelee hyvin, niin tilanteen tullessa, niitä ei tarvitsisi erikseen miettiä, mitä tekniikkaa käyttäisi, kun tutut tekniikat toimisivat automaattisesti.

8.3 KUP

8.1. Puolustautuminen suoraa lyöntiä vastaan – Suora käsilukko:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Hyökkääjä hyökkää astumalla eteenpäin ja lyömällä suoran lyönnin kohti omikasvoja
- Torjutaan ensimmäisen oman käden kämmenellä (*batangson momtong maki*) ulkoa sisälle hyökkääjän lyövän käden ranteeseen
- Oman torjunnan kosketus on pehmeä ja sen suunta on takaviistoon ohjaava omaan rintamasuuntaan nähden
- Torjuva oma käsi pitää kosketuskontrollin hyökkääjän ojentuneen käden ranteeseen
- Toinen oma käsi pyörähtää alakautta ensimmäisen käden ja hyökkääjän välistä ulkokautta ja osuu omalla kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bakat maki*) hyökkääjän kyynärvarteen lähelle rannetta, torjunnan vaikutuksen suunta on sama kuin ensimmäisellä kädellä, eli takaviistoon omaan rintamasuuntaan nähden
- Jos oma etujalka on oman ensimmäisen käden puolella, niin astutaan oman etujalan askelta pidentämällä eteenpäin, jos oma takajalka on ensimmäisen käden puolella, niin astutaan kamppailuliikkumisen pitkän askeleen (*kts. kohta 4.3.*) mukainen askel eteenpäin
- Askeleen aikana toinen oma käsi (tässä vaiheessa takakäsi) tarttuu tiukasti hyökkääjän torjutun käden ranteeseen ja vetää sen omaa rintaa vasten kyljen tuntumaan
- Askeleen aikana ensimmäinen oma käsi (tässä vaiheessa etukäsi) nousee hyökkääjän lyöneen käden kyynärpäähän kohdalle oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä painetaan hyökkääjän lyöneen käden kyynärpäätä vasten
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännydyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Seisonnassa (*ap kubi*) oltaessa hyökkääjän käden kyynärvarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)

- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvartta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisonnan (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiassa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Mennään alemmas omien jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyy, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan lukko (*kts. kohta 6.3*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

8.2. Puolustautuminen suoraa lyöntiä vastaan – Pyyhkäisy:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Hyökkääjä hyökkää astumalla eteenpäin ja lyömällä suoran lyönnin esim.kohti kasvoja
- Torjutaan ensimmäisellä oman käden kämmenellä (*batangson momtong maki*) sisältä ulospäin hyökkääjän lyövän käden ranteeseen
- Oman torjunnan kosketus on pehmeä ja sen suunta on takaviistoon ohjaava omaan rintamasuuntaan nähden
- Oma torjunut käsi pitää kosketuskontrollin ojentuneeseen käteen
- Toinen oma käsi pyörähtää alakautta ensimmäisen käden ja hyökkääjän välistä ulkokautta ja osuu kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bakat maki*) hyökkääjän kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta, torjunnan vaikutuksen suunta on sama kuin ensimmäisellä kädellä, eli sen suunta on takaviistoon ohjaava omaan rintamasuuntaan nähden
- Toinen oma käsi tarttuu tiukasti hyökkääjän torjutun käden ranteeseen ja vetää sen omaa rintaa vasten oman kyljen tuntumaan
- Vedon aikana ensimmäisen oman käden kämmensyrjä (*han sonnal momtong bakat maki*) iskee hyökkääjää kaulaan hyökkääjän lyöneen käden puolelle
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Jos oman etujalan puoleinen oma käsi pitää hyökkääjän lyöntikädestä kiinni, niin astutaan oman etujalan askelta pidentämällä eteenpäin hyökkääjän kylkilinjan ohi, jos oman takajalan puoleinen oma käsi pitää hyökkääjän lyöntikädestä kiinni, niin astutaan pitkä askel eteenpäin hyökkääjän kylkilinjan ohi

- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän lyöntikäsi tiukasti painettuna omaa vartaloa vasten ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan liikuttaminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään hyökkääjälle kyljellään (*kts. kohta 6.1.*) tai selällään (*kts. kohta 6.2.*) olevan lukko, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

8.3. Puolustautuminen koukkulyöntiä vastaan – Pyyhkäisy:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Kun hyökkääjän lyönti virittyy, niin reagoidaan astumalla lyönnin puoleinen oma jalka eteenpäin
- Torjutaan hyökkääjän lyönti oman lyönnin puoleisen eli etukäden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bituro maki*) hyökkääjän hauikseen lähelle hyökkääjän kyynärtaivetta
- Torjunnassa oma käsi saa olla liki pystysuorassa
- Toinen oma käsi nousee samaan aikaan korkeammalle omien kasvojen eteen suojaamaan päätä
- Oman torjuvan käden kyynärvarsi on noin 45 asteen kulmassa
- Oma vartalo on pystysuorassa ja oman keskivartalon lihakset jäməkässä jännityksessä
- Omat jalat pönkkäävät hyvän tuen maasta
- Oma torjunut käsi tarttuu tiukasti apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle hyökkääjän lyöntikäden kyynärtaipeen päältä ja painetaan hyökkääjän kyynärtaivetta omaa napaa kohti
- Painetaan oman torjuneen käden kyynärpäätä tiukasti omaa kylkeä vasten
- samaan aikaan toisen käden kämmensyrjä (*han sonnal momtong bakat maki*) iskee hyökkääjää kaulaan lyöneen käden puoleiselle sivulle
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Astutaan oman etujalan askelta pidentämällä eteenpäin hyökkääjän kylkilinjan yli
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän lyöneen käden kyynärpää painettuna omaa nappa kohti ja oman takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten

- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään hyökkääjälle kyljellään (*kts. kohta 6.1.*) tai selällään (*kts. kohta 6.2.*) olevan lukko, riippuen mihin asentoon hyökkääjä kaatuu
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

8.4. Varatekniikat:

8.4.1. Kolmiokuristus:

- Käytetään, jos suorassa käsilukossa hyökkääjän ylävartalo ei notkahda kumarrusasentoon tai hyökkääjä pääsee takaisin pystyyn
- Viedään hyökkääjän kyynärpäätä vasten olleen oman käden kämmen hyökkääjän lapaluun päälle ja painetaan siitä vastaan
- Astutaan askelta pidentämällä suoraan hyökkääjän selän taakse
- Askeleen aikana päästetään hyökkääjän ranteeseen tarttuneen oman käden ote irti ja tuodaan käsi noin 90 asteen koukussa hyökkääjän käden yläpuolella hyökkääjän rintakehän etupuolelle
- Oma vartalo on aivan hyökkääjän vartalossa kiinni
- Koukataan oma käsi etukautta kiertäen hyökkääjän rintamalinjan takapuolelle asti
- Koukkauksen aikana oman kyynärpään kulma säilyy noin 90 asteessa
- Loppuasennossa koukanneen oman käden kyynärtaive tulee keskelle hyökkääjän kaulaa hyökkääjän henkitorven kohdalle
- Loppuasennossa pidetään oma kyynärpää lähellä hyökkääjän vartaloa
- Vedetään omaa käsivartta itseä kohti, kunnes oma kyynärtaive koskettaa kaulaa
- Tartutaan lapaluun takana olleella kädellä koukanneen oman käden kämmensyrjästä kiinni
- Tarttuvan oman käden kyynärvarsi on pystysuorassa ylöspäin, ja oman tarttuvan käden kyynärpää hyökkääjän lapaluun alapuolella
- Oma rintamasuunta osoittaa samaan suuntaan kuin hyökkääjän rintamasuunta
- Oma vartalo on tiiviisti hyökkääjän vartalossa kiinni
- Puristetaan kaksin omin käsin koukanneen oman käden rannetta kohti saman oman käden olkapäätä
- Tämä estää verenkierron hyökkääjän kaulavaltimoissa ja johtaa hyökkääjän tajuttomuuteen
- Hellitä ote, kun hyökkääjä valahtaa veltoksi (harjoituspari taputtaa)
- Peruuttaen liikkumalla ja päästä alaspäin ohjaamalla hyökkääjä voidaan saattaa istumaan, jo ennen tajuttomuutta
- Hyökkääjän istuessa voidaan tönätä hyökkääjä sivuttain kyljelleen, jolloin päästään pakenemaan

- Kevennetyssä versiossa tekniikasta voidaan oma käsi koukata hyökkääjän kasvojen päälle, eikä hyökkääjän kaulan ympäri, muuten puristus yms. toimii samalla tavalla, ainoastaan oma kyynärpää on korkeammalla

8.4.2. Kimura:

- Käytetään, jos pyyhkäisyssä hyökkääjän ylävartalo kumartaa jämerästi eteenpäin, eikä horjutus onnistu
- Varmistetaan, että oma takakäden ote on tarttunut ylhäältä päin hyökkääjän sen puoleisen käden ranteen ympäri
- Painetaan oma etukäden ote hyökkääjän ranteesta painettuna omaa vartaloa vasten ja astutaan toinen oma jalka eteen
- Kurotetaan askeleen aikana toisella omalla kädellä pitkälle hyökkääjän otekäden yli oma kyynärtaive hyökkääjän kyynärpään ympäri
- Oma rintamasuunta on poikittain hyökkääjän hyökkäyssuuntaan nähden
- Ujutetaan omaa etukättä oman vatsan ja hyökkääjän käsivarren väliin, oma kämmen omaa vartaloa myöten viistäen
- Oma kyynärtaive pitäisi olla hyökkääjän kyynärtaivetta vasten, että hyökkääjän käsivarsi pysyy koukussa
- Samaan aikaan painetaan omalla hyökkääjän ranteessa kiinni olevalla kädellä hyökkääjän rannetta alaspäin
- Tartutaan omalla etukädellä oman takakäden ranteesta kiinni
- Ote siten, että molempien omien käsien kämmenpuolet osoittavat oman vartalon suuntaan
- Pidetään molempien omien käsien kyynärpäät ja omat kädet lähellä omaa vartaloa
- Astutaan kamppailuliikkumisen mukainen pitkä askel taaksepäin
- Heti perään Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Viedään käännöksen aikana kaksin omin käsin hyökkääjän rannetta hyökkääjän selän taakse
- Hyökkääjän pitäisi kumartaa eteenpäin tässä vaiheessa
- Toistetaan pitkä askel taaksepäin ja käännös päkiöiden varassa
- Käännöksen aikana koukistetaan polvia ja ohjataan hyökkääjän ylävartaloa lähemmäs maata
- Toistetaan askellus ja pyörinä kunnes hyökkääjä makaa vatsallaan maassa
- Viedään omat jalat vatsallaan olevan lukon mukaisesti paikkoihin ja voidaan joko pitää samat käsiotteet, mitä tässä varatekniikassa on, tai sitten vaihtaa perusmuotoisen lukon käsiotteisiin
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

Jos varatekniikat eivät toimi, niin silloin on mahdollisuus soveltaa kovien itsepuolustustekniikoiden torjunta + isku -osion tekniikoita. Kovan tekniikan jälkeen voi olla mahdollisuus jatkaa taas hallintaotteella tai irrottautua tilanteesta.

9.2 KUP:

9.1. Maassa puolustautuminen:

9.1.1. Puolustusasento:

- Istutaan maassa omat jalat noin 90 asteen kulmassa koukussa
- Nojataan taaksepäin toisen oman käden varaan
- Vastakkainen oma jalka on ilmassa noin 20 cm maanpinnan yläpuolella, oman jalkaterän sisäsyrrjä katon suuntaan
- Toinen oma käsi on hyökkääjän ja omien kasvojen välissä, oma käsi on auki kämmen hyökkääjän suuntaan
- Tarvittaessa voidaan nostaa oma takapuoli ilmaan ja "seistä" yhden käden ja yhden jalan varassa
- Jos hyökkääjä yrittää kiertää puolustavien omien jalkojen ympäri, niin pidetään kiertosuunnan puoleinen jalka ilmassa
- Jos hyökkääjä vaihtaa suuntaa, niin vaihdetaan ilmassa ja maassa olevien omien käsien sekä omien jalkojen paikkoja keskenään
- Kiertäminen estetään pyörimällä oman takapuolen ympäri työntämällä maassa olevilla omalla jalalla ja omalla kädellä siten, että ilmassa oleva jalka osoittaa hyökkääjän suuntaan
- Tavoitteena puolustusasennossa on päästä niin varmaan asemaan, että pystyy tekemään teknisen ylösnousun turvallisesti (*kts. kohta 3.1.*)

9.1.2. Varapuolustusasento:

- Jos hyökkääjä pääsee painostamaan omien jalkojen ohi, niin voidaan kellahtaa oma selkä pyöreänä selälleen, jolloin oma pää siirtyy kauemmaksi hyökkääjästä
- Tuodaan samalla molemmat omat jalat koukkuun estämään hyökkääjää pääsemästä kimppuun
- Molemmat omat kädet viedään lähelle omaa päätä tiiviiseen suojaukseen
- Varapuolustusasennossa pystyy myös pyörimään jalkojen avulla
- Pidetään omat jalat hyökkääjän suuntaan
- Tavoitteena varapuolustusasennossa on päästä riittävän turvalliseen asemaan, että pystyy palaamaan takaisin puolustusasentoon (*kts. kohta 9.1.1.*)

9.1.3. Puolustusasennossa liikkuminen:

- Puolustusasennossa liikkuminen toimii samalla tavalla kuin kamppailuasennossa liikkuminen lyhyillä askelilla (*kts. kohta 4.2.*), erona on vain, ettei maassa ole kaksi jalkaa, vaan jalka ja käsi
- Istutaan huolellisessa puolustusasennossa (*kts. kohta 9.1.1.*)
- Istutaan maassa oman takapuolen päällä
- Siirretään maassa olevia omia raajoja liikkumissuunnan suuntaan
- Nostetaan omaa takapuolta ja siirretään sitä liikkumissuuntaan
- Päädytään tasapainoiseen puolustusasentoon
- Liikkumissuunta voi olla mihin tahansa suuntaan (ei rajoitu edestakaisin liikkeeseen)
- Vaiheet toistetaan kunnes ollaan päästy, minne haluttiin siirtyä

9.1.4. Puolustusasennosta peruspotku:

- Istutaan hyvässä puolustusasennossa (*kts. kohta 9.1.1.*)

- Nostetaan oma takapuoli ilmaan, seistään yhden oman käden ja oman jalan varassa
- Vedetään ilmassa oleva oma jalka koukkuun, oma polvi vähän ulospäin
- Oma jalkaterä on edelleen sisäsyrjä kattoa kohti
- Työnnetään omaa takapuolta kohti maassa olevaa omaa jalkaa
- Liikkeen loppuvaiheessa työnnetään ilmassa oleva oma jalka suoraksi ja potkaistaan kohteeseen
- Hyökkääjän polvi on tehokas kohde, vähemmän vaarallinen kohde on hyökkääjän säari
- Potkun palautuksessa tuodaan omaa takapuolta taaksepäin aloituspisteeseen
- Potkun tarkoituksena on tehdä tilaa ja pitää hyökkääjää kauempana
- Jos potkun avulla on saatu riittävästi tilaa, niin tehdään tekninen ylösnousu (*kts. kohta 3.1.*)
- Tekninen ylösnousu voidaan jatkaa suoraan potkun palautusliikkeestä maassa olevien omien käden ja jalan välistä pitkälle taakse

9.1.5. Puolustusasennosta sivupotku:

- Ollaan hyvässä puolustusasennossa (*kts. kohta 9.1.1.*)
- Lasketaan toinenkin oma käsi maahan
- Nostetaan oma takapuoli ilmaan
- Seistään kahden oman käden ja yhden oman jalan varassa
- Vedetään ilmassa oleva oma jalka koukkuun, oma polvi toisen oman polven vierestä suoraan oman vatsan päälle
- Tuodaan ilmassa olevan oman jalan puoleinen oma käsi oman vartalon sivulle maassa olevan oman jalan puolelle
- Samalla käännetään kyljittäin, potkaisevan oman jalan kylki osoittaa kohti kattoa
- Maassa oleva oma jalka kääntyy päkiän varaan, saman puoleinen oma polvi lähelle lattiaa
- Potkaistaan sivupotkulla (*yop chagi*) hyökkääjää keskivartaloon, päähän tai polveen
- Palautetaan potku oman vartalon lähelle
- Voidaan palata takaisin puolustusasentoon tai ottaa "pikajuoksijan startti" ja paeta paikalta

9.1.6. Nilkkakaato jaloilla:

- Istutaan hyvässä puolustusasennossa (*kts. kohta 9.1.1.*)
- Hyökkääjä seisoo heti omien jalkojen juuressa
- Lähtötilanteessa omat jalat ovat aika koukussa, jotta saadaan riittävä liikelaajuus tekniikkaan
- Koukataan ilmassa olevalla omalla jalalla hyökkääjän jalkojen välistä ilmassa olevan oman jalan nilkka hyökkääjän jalkaa vasten
- Koukkauksessa oman jalan nilkka tulee hyökkääjän akillesjännettä vasten aivan hyökkääjän kantapään yläpuolelle, oman jalkaterän sisäsyrjä osoittaa kattoa kohti
- Vedetään koukanneen oman jalan varpaita omaa saman jalan polvea kohti, jolloin oman nilkan kulma estää hyökkääjän jalkaa astumasta taaksepäin tai sivuille
- Käännetään kokonaan kyljittäin
- Tuodaan toisen oman jalan jalkapohja saman hyökkääjän jalan säärtä vasten aivan hyökkääjän polven alapuolelle
- Vedetään koukanneella omalla jalalla alaviistoon itseä kohti, hyökkääjän jalan jalkapohja pitää pysyä kiinni lattiassa
- Samaan aikaan työnnetään toisella omalla jalalla hyökkääjän polven alapuolelta eteenpäin
- Työnnön suunta on vastakkaiseen suuntaan, kuin mihin hyökkääjän työnnettävän jalan jalkaterä osoittaa

- Hyökkääjä kellahtaa maahan, jolloin tehdään tekninen ylösnousu (*kts kohta 3.1.*)
- Jos kaato epäonnistuu, niin palataan puolustusasentoon (*kts. kohta 9.1.1.*)

9.1.7. Puolustautuminen puolustautujan vartalon sivulta kuristavaa vastaan:

- Painetaan oma leukaa omaan rintaan ja nostetaan omia olkapäitä omiin korviin
- Tartutaan ulkokautta kummallakin omalla kädellä hyökkääjän käsien ranteista peukalon puolelta
- Puristetaan otteita tiukasti
- Omat ranteet pidetään jännitettynä suorana
- Nykäistään omat kyynärpäät kylkiin kiinni
- Siirretään omaa takapuolta sivusuuntaan kauemmaksi hyökkääjästä
- Tuodaan hyökkääjän puoleinen oma polvi hyökkääjän vatsan ja puolustautujan väliin
- Oma hyökkääjän vatsan edessä oleva oma sääri on mahdollisimman paljon hyökkääjän vyön suuntaisena
- Nostetaan oma lantio ylös ja heijataan toisen oman jalan polvitaive hyökkääjän pään yläpuolelta hyökkääjän kasvojen eteen
- Kierretään oma nostettu jalka hyökkääjän pään ympärille
- Painetaan omaa kantapäätä kevyesti omaa pakaraa kohti
- Ponkaistaan jalalla sivusuuntaan hyökkääjän hyökkäyssuuntaan nähden, jolloin hyökkääjä heijaa kyljen kautta selälleen
- Tehdään nopeasti tekninen ylösnousu tai suora käsilukko maassa, jos se on perusteltua
- Ylösnousun jälkeen peräännyttään turvallisen etäisyyden päähän
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

9.1.8 Puolustautuminen puolustautujan jalkojen välissä kuristavaa vastaan:

- Painetaan oma leukaa omaan rintaan ja nostetaan omia olkapäitä omiin korviin
- Tartutaan kummallakin omalla kädellä ulkokautta kiinni hyökkääjän ranteista peukalon puolelta
- Puristetaan otteita tiukasti
- Omat ranteet pidetään jännitettynä suorana
- Nykäistään omat kyynärpäät kylkiin kiinni
- Vedetään jalat koukkuun ja asetetaan omat jalkapohjat hyökkääjän vyönkorkeudelle, jalkaterien sisäsyrrät kattoa kohti
- Potkaistaan voimakkaasti molemmilla jaloilla niin, että hyökkääjä lennähtää taaksepäin
- Tehdään tekninen ylösnousu
- Peräännyttään turvallisen etäisyyden päähän
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

9.1.9. Puolustautuminen vatsan päällä kuristavaa vastaan:

- Painetaan oma leukaa omaan rintaan ja nostetaan omia olkapäitä omiin korviin
- Tartutaan kummallakin kädellä ulkokautta kiinni hyökkääjän käsien ranteista peukalon puolelta
- Puristetaan otteita tiukasti
- Omat ranteet pidetään jännitettynä suorana
- Nykäistään omat kyynärpäät omiin kylkiin kiinni
- Mitä alempana oman rintakehän päällä hyökkääjä istuu, sitä tehokkaammin tekniikka toimii

- Tarvittaessa voidaan möngertää ylöspäin, jotta hyökkääjän istumapaikka tulisi lähemmäs omaa lantiota
- Valitaan kummalle puolelle hyökkääjä pyöräytetään
- Viedään sen puoleinen oma jalka vastaavan puolen hyökkääjän säären ulkopuolelle oma jalkapohja maahan estämään hyökkääjän jalan liikkuminen sivusuunnassa
- Toinen oma jalka tuodaan aivan omaan pakaraan kiinni, oma jalkapohja/päkiä maahan
- Ponkaistaan terävästi oma lantio korkealle ylös
- Samaan aikaan kurotetaan omaa toisen puolen olkapäätä vastakkaiselle puolelle yläviistoon
- Pidetään edelleen tiukka ote hyökkääjän ranteista sekä omat kyynärpäät puristettuna omaan vartaloon
- Yläasennossa ollaan kahden oman jalkapohjan/päkiän ja yhden oman olkapään varassa, toinen oma olkapää irti lattiasta
- Hyökkääjä tippuu selälleen pyörähdyksen puolelle sivulle
- Astutaan oman pakaran tuntumassa ollut oma jalka toisen oman jalan yli, jolloin päädytään konttauksen omaiseen asentoon hyökkääjän jalkojen väliin
- Suojataan omaa päätä ja nouseaan nopeasti ja hallitusti ylös
- Peräännyttään turvallisen etäisyyden päähän hyvään kamppailuasentoon (*kts. kohta 4.1.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

9.2. Potkupuolustukset:

9.2.1. Puolustautuminen etupotkua vastaan:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Hyökkääjä lähtee potkaisemaan takajalalla etupotkun
- Astutaan etuviistoon hyökkääjän tukijalan puolelle, eli vatsan puolelle, hyökkääjän tukijalan puoleinen oma jalka tulee eteen
- Astutaan oma askel riittävästi sivuun, että päästään pois hyökkääjän potkun linjalta, mutta riittävän lähelle hyökkääjää, että pystytään tekemään tehokas vastatekniikka
- Askeleen aikana omat kädet menevät potkusuojuukseen
- Eli potkun puoleinen oma kyynärvarsi kääntyy omasta kyynärpästä oman vatsan edestä alaspäin vartalon sivulle (*are maki*), oma kyynärpää pysyy suurin piirtein paikallaan
- Samalla toinen oma käsi siirtyy omien kasvojen sivulle hyökkääjän potkun puolelle ja oman käden kämmenselkä asettuu oman korvan kohdalle
- Molempien omien käsien kämmenet osoittavat potkun puolelle
- Hyökkääjän potkun suoristuessa ohi puolustautujasta, koukataan alhaalla olleella omalla kädellä hyökkääjän potkaisseeseen jalan alta ja vangitaan hyökkääjän potkaissut jalka omaan kyynärtaipeeseen
- Astutaan omalla takajalalla ilmassa kannatellun hyökkääjän jalan alle hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Askeleen aikana vapaan oman käden kämmensyrjä (*han sonnal momtong bakat maki*) iskee hyökkääjää kaulaan potkaisseeseen jalan puolelle
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Pidetään kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten

- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalan ympäri hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Hyökkääjä kaatuu selälleen
- Peräännyttään turvallisen etäisyyden päähän hyvään kamppailuasentoon (*kts. kohta 4.1.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

9.2.2. Puolustautuminen kiertopotkua vastaan:

- Otetaan kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Muistetaan pudottaa paino kunnolla alas
- Hyökkääjä lähtee potkaisemaan takajalalla kiertopotkun
- Astutaan etuviistoon hyökkääjän tukijalan puolelle, eli vatsan puolelle, hyökkääjän tukijalan puoleinen oma jalka tulee eteen
- Astutaan oma askel riittävästi sivuun, että päästään pois hyökkääjän potkun linjalta, mutta riittävän lähelle hyökkääjää, että pystytään tekemään tehokas vastateknikka
- Askeleen aikana omat kädet menevät potkusuojuukseen
- Eli potkun puoleinen oma kyynärvarsi kääntyy omasta kyynärpästä oman vatsan edestä alaspäin vartalon sivulle (are maki), oma kyynärpää pysyy suurin piirtein paikallaan
- Samalla toinen oma käsi siirtyy omien kasvojen sivulle hyökkääjän potkun puolelle ja oman käden kämmenselkä asettuu oman korvan kohdalle
- Molempien omien käsien kämmenet osoittavat potkun puolelle
- Hyökkääjän potkun suoristuessa ohi puolustautujasta, koukataan alhaalla olleella omalla kädellä hyökkääjän potkaisseeseen jalan alta ja vangitaan hyökkääjän potkaissut jalka omaan kyynärtaipeeseen
- Astutaan omalla takajalalla ilmassa kannatellun hyökkääjän jalan alle hyökkääjän kylkilinjan ohi
- Askeleen aikana vapaan oman käden kämmensyrjä (han sonnal momtong bakat maki) iskee hyökkääjää kaulaan potkaisseeseen jalan puolelle
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməkoinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Pidetään kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalan ympäri hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa vartaloa kohti ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Hyökkääjä kaatuu selälleen

- Peräännyttään turvallisen etäisyyden päähän hyvään kamppailuasentoon (*kts. kohta 4.1.*)
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10. 1 KUP

10.1. Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan – lyönti ulkoa sisäänpäin:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*), puolella ei ole väliä
- Kun hyökkääjä alkaa nostaa keppiä lyöntiin, niin reagoidaan siihen astumalla lyönnin puoleinen oma jalka eteenpäin
- Tehdään mahdollisuuksien mukaan oma torjunta ennen kuin hyökkääjän lyönti pääsee kunnolla edes liikkeelle
- Astutaan lähelle hyökkääjää
- Torjutaan hyökkääjän lyönti lyönnin puoleisen oman käden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bituro maki*) hyökkääjän kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta, ei torjuta keppiin
- Toinen oma käsi nousee samaan aikaan korkeammalle omien kasvojen eteen suojaamaan omaa päätä
- Oma vartalo on pystysuorassa ja oman keskivartalon lihakset jäməkässä jännityksessä
- Omat jalat pönkkäävät hyvän tuen maasta
- Oma torjunut käsi tarttuu tiukasti apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle, kiinni hyökkääjän torjutun käden ranteesta ja vetää sitä alaviistoon omaa kylkeä vasten oman vyön korkeudelle
- Keppi siirtyy oman vartalon taakse
- Vedon aikana toisen käden kämmensyrjä (*han sonnal momtong bituro maki*) iskee hyökkääjän kaulaan hyökkääjän lyöneen käden puolelle
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteen tulevalle paineelle
- Astutaan oman etujalan askelta pidentämällä eteenpäin hyökkääjän kylkilinjan yli
- Pidetään liikkumisten aikana omalla etukädellä hyökkääjän lyöneen käden ranne painettuna omaa kylkeä kohti ja omalla takakädellä pidetään koko ajan oman kämmensyrjän paine hyökkääjän kaulaa vasten
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa kylkeä vasten ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan

- Otetaan hyökkääjän kepeistä kiinni ja pyöritetään sitä vaakatasossa hyökkääjän kämmenselän puolelle, toinen oma käsi pitää hyökkääjän rannetta edelleen kiinni omassa vartalossa
- Hyökkääjän ote irtoaa kepeistä
- Siirrytään turvallisen etäisyyden päälle tai laitetaan keppi maahan hyökkääjän ulottumiin ja tehdään kyljellään (*kts. kohdat 5.1. ja 6.1.*) tai selällään (*kts. kohdat 5.1. ja 6.1.*) olevan hallinta tai lukko
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10.2. Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan – lyönti sisältä ulospäin:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Kun hyökkääjä alkaa nostaa keppiä lyöntiin, niin reagoidaan siihen astumalla lyöntikäden puoleinen oma jalka eteenpäin suoraan kohti hyökkääjää
- Tehdään torjunta ennen kuin lyönti pääsee kunnolla edes liikkeelle
- Torjutaan oman takakäden kämmensyrjällä (han sonnal momtong bakat maki) hyökkääjän kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta, ei torjuta keppiin
- Torjunta tapahtuu luontevasti askeleen aikana
- Tartutaan omalla takakädellä hyökkääjän torjutun käden ranteesta kiinni ja vedetään hyökkääjän käsi omaa vartaloa vasten siten, että keppi menee oman kylkilinja ohi
- Samaan aikaan hyökkääjän lyöneen käden kyynärpäähän kohdalle nousee oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin
- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpäähän läheltä painetaan hyökkääjän otekäden kyynärpäätä vasten
- Painetaan omalla takakädellä hyökkääjän lyöneen käden rannetta tiukasti omaa vartaloa vasten
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omat kädet ja erityisesti omat kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käänähdyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpäähän päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpäähän voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Hyökkääjän keppi pysyy edelleen oman kyljen vierestä takaviistoon oman selän takana
- Seisonnassa (*ap kubi*) hyökkääjän lyöneen käden käsivarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarsta omaa lantiota vasten

- Varmistetaan, että hyökkääjän kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpästä ja hyökkääjän ranteesta pyöräyttämällä hyökkääjän käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvartta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Seisonnan (*juchum sogi*) hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 asetta
- Liikutaan kamppailuliikkuksen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiassa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omat kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*) kaksin käsin hyökkääjän ranteen päältä
- Painetaan hyökkääjää lähempänä oleva oma polvi hyökkääjän olkavarren päälle hyökkääjän kyynärpäen viereen
- Tartutaan ulommalla omalla kädellä hyökkääjän kepeistä kiinni ja pyöräytetään sitä vertikaalisessa puoliympyrässä oman rintamasuunnan suuntaisesti
- Keppi irtoaa hyökkääjän kädestä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10.3. Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan – lyönti ylhäältä alaspäin:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Kun hyökkääjä alkaa nostaa keppiä lyöntiin, niin reagoidaan siihen astumalla oma lyöntikäden puoleinen jalka eteenpäin hyökkääjän lyöntilinjan sivupuolelle
- Tehdään torjunta ennen kuin hyökkääjän lyönti pääsee kunnolla edes liikkeelle
- Torjutaan oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal olgul bakat maki*) hyökkääjän kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta, ei torjuta keppiin
- Torjunta tapahtuu luontevasti askeleen aikana
- Tartutaan omalla takakädellä hyökkääjän torjutun käden ranteesta ja painetaan sitä samalla liikkeellä itsestä pois päin
- Edelleen samalla liikkeellä vedetään hyökkääjän käsi pyöreällä liikkeellä omaa vartaloa vasten siten, että keppi menee oman kylkilinja ohi oman selän taakse
- Samaan aikaan hyökkääjän lyöneen käden kyynärpäen kohdalle nousee oman etukäden kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin

- Oman etukäden kyynärvarsi oman kyynärpään läheltä painetaan hyökkääjän kyynärpäätä vasten
- Painetaan omalla takakädellä hyökkääjän lyöneen käden rannetta tiukasti omaa vartaloa vasten
- Käännetään omien päkiöiden varassa oma rintamasuunta noin 90 astetta sivulle, samalla ikään kuin vaihtuu oman kamppailuasennon puoli
- Omät kädet ja erityisesti omät kyynärpäät pysyvät tiukasti lähellä omaa vartaloa, hyökkääjän kyynärpäätä vasten oleva oma käsi pysyen lähellä omaa vartaloa painaa eteenpäin ja toinen oma käsi vetää oman ”selän taakse” (*momtong maki*)
- Oma vartalo pysyy pystysuorassa, ei kumarreta mihinkään suuntaan
- Voimantuotto saadaan aikaiseksi oman vartalon kiertoliikkeestä oman pysty akselin ympäri
- Käännydyksen vaikutuksesta hyökkääjän ylävartalo notkahtaa kumarrusmaisesti eteenpäin, tämä on merkki reagoida astumalla seuraavaan vaiheeseen
- Astutaan askel suoraan eteenpäin (*ap kubi*) tämänhetkiseen rintamasuuntaan
- Askeleen aikana oman etukäden kämmen laskeutuu hyökkääjän kyynärpään päälle ja painaa hyökkääjän kyynärpäätä alaspäin oman vyön korkeudelle lähellä omaa vartaloa
- Askeleen loppuasennossa oman etukäden käsivarsi osoittaa suoraan alaspäin, oman kyynärpään voi työntää lukkoon asti, jolloin luultavammin joutuu nostamaan omaa olkapäätä vähän ylemmäs
- Askeleen aikana myös oman takakäden ote siirtyy omaa vartaloa viistäen alaspäin oman vyön korkeudelle
- Hyökkääjän keppi pysyy edelleen oman kyljen vierestä takaviistoon oman selän takana
- Seisonnassa (*ap kubi*) hyökkääjän lyöneen käden käsivarsi on vaakatasossa
- Puristetaan molemmin omin käsin hyökkääjän otekäden kyynärvarrtta omaa lantiota vasten
- Varmistetaan, että hyökkääjän otekäden kyynärpää osoittaa suoraan ylöspäin, tarvittaessa käännetään hyökkääjän kyynärpäätä ja hyökkääjän ranteesta pyöryttämällä hyökkääjän otekäden käsivarsi oikeaan asentoon
- Astutaan oma takajalka etuviistoon syvään seisontaan (*juchum sogi*)
- Painetaan hyökkääjän kättä puristavat omilla käsillä edelleen hyökkääjän kyynärvarrtta tiukasti omaa lantiota vasten puristettuna
- Hyökkääjän ylävartalon ja hyökkääjän käsivarren pitäisi olla tässä vaiheessa jotakuinkin vaakatasossa
- Oman seisannon (*juchum sogi*) vartalolinja on siten, että hyökkääjän käsivarren linja on hyökkääjän olkapäiden tasan yläpuolella/pään puolella noin 30 astetta eteenpäin
- Liikutaan kamppailuliikkumisen lyhyiden askeleiden (*kts. kohta 4.2.*) periaatteen mukaisesti hyökkääjän otekäden käsivarren suuntaisesti
- Ensimmäisten parin askelparin aikana pidetään hyökkääjän käsivarsi tiukasti kiinni omassa lantiassa
- Jatketaan liikkumista hyökkääjän käsivarren suuntaisesti
- Liikkeen aikana painetaan pikkuhiljaa molempia omia käsiä hyökkääjän kädestä kiinni pitäen yhtä aikaa saman verran maata kohti, kunnes molemmat omät kädet ottavat yhtä aikaa maahan
- Hyökkääjän otekäden kyynärvarsi pysyy tämän liikkeen ajan vaakatasossa
- Oma selkä pysyy suorassa
- Alemmas mennään omia jalkoja koukistamalla ja astelemalla syvään kyykkyyyn, kunnes hyökkääjän kyynärvarsi ottaa maahan ja samalla myös hyökkääjän muu vartalo
- Tehdään hyökkääjälle vatsallaan makaavan hallinta (*kts. kohta 5.3.*) kaksin käsin hyökkääjän ranteen päältä
- Painetaan hyökkääjää lähempänä oleva oma polvi hyökkääjän olkavarren päälle kyynärpään viereen

- Tartutaan ulommalla omalla kädellä kepeästä kiinni pyörytetään sitä vertikaalisessa puoliympyrässä oman rintamasuunnan osoittamaan suuntaan
- Keppi irtoaa hyökkääjän kädestä
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10.4. Puolustautuminen puukko- ja hyökkäystä vastaan – pisto ulkoa sisäänpäin:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Hyökkääjä lyö puukolla ulkokautta kiertävän piston kohti omaa ylävartaloa
- Astutaan vastakkaisen puoleinen oma jalka eteenpäin kohti hyökkääjää ja torjutaan oman etukäden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong an maki*), kämmen osoittaa torjunnassa itseä kohti, jotta omat valtimot ja oman käden jänteet ovat suojassa viilloilta
- Torjunta osuu hyökkääjän lyövän käden kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta
- Torjunnan vaikutussuunta on takaviistoon omaan alkuperäiseen rintamasuuntaan nähden
- Torjunnassa omat hartiat kääntyvät tavallista enemmän poikittain hyökkääjän suuntaan nähden, eli oma rintamasuunta on enemmän puukon suuntaan
- Torjunnan kanssa samaan aikaan oma takakäsi (*are maki*) varmistaa kämmenselän puoleisella sivulla vatsan korkeuden, omien torjuvien käsien kyynärpäät ovat vieretysten
- Tuodaan alakautta oma takakäsi hyökkääjän kylkilinjan sivusta puukkokäden ulkopuolelle, oma käsi on auki ja sen kämmen osoittaa itseä kohti
- Tässä vaiheessa ollaan niin lähellä hyökkääjää, että puukko on mennyt oman takakäden ohi
- Tuodaan omaa takakättä koukussa oma kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin hyökkääjän puukkokäden käsivartta pitkin luistattaen hyökkääjän kainalon suunnasta hyökkääjän ranteen suuntaan kohti omaa vartaloa
- Oma kyynärvarsi luisuu taaksepäin, kunnes se pysähtyy hyökkääjän puukkokäden ranteen kohdalle
- Painetaan oman takakäden peukalohankaa kohti omaa saman käden olkapäätä, jolloin hyökkääjän puukkokäsi lukittuu oman hauiksen ja kyynärvarren väliin, puukko on turvallisesti oman selän takana
- Astutaan oma takajalka kamppailuasennon pitkän askeleen (*kts. kohta 4.3.*) periaatteella eteen (*ap kubi*) kohti hyökkääjää
- Rintamasuunta säilyy poikittain hyökkääjään nähden
- Askeleen aikana tuodaan oma torjuntakäsi hyökkääjän puukkokäden yläpuolelle ja lyödään hyökkääjän käden suuntaisesti hyökkääjää kyynärpäällä (*palgup yop chigi*) kasvoihin
- Kyynärpääiskun aikana pidetään tiukka puristus oman koukistetun käden hauiksella hyökkääjän puukkokäden ranteesta ja röyhistetään omaa rintaa auki
- Rinnan röyhistys vetää hyökkääjän päätä kyynärpääiskua vastaan
- Pidennetään oman etujalan askelta hyökkääjän kylkilinjan ohi ja isketään askeleen pidennyksen aikana oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bituro maki*) hyökkääjään kaulaan
- Samalla oma rintamasuunta kääntyy eteenpäin
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu

- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän puukkokättä tiukasti oman kyynärvarren ja olkavarren väliin, ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen selkä puolustautujan suuntaan poikittain jalkojen omien eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Tehdään kyljellään olevan lukko tai hallinta tai otetaan turvallinen etäisyys hyökkääjään
- Varotaan, ettei lukkoa vääntäessä viilletä itseä puukolla
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10.5. Puolustautuminen puukko- ja hyökkäystä vastaan – pisto alhaalla vatsaan:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (kts. kohta 4.1.)
- Hyökkääjä lyö puukolla hyökkääjän vyön tasalta lähtevän suoran piston kohti puolustautujan vatsaa
- Astutaan vastakkaisen puoleinen oma jalka riittävästi etuviistoon, että oma vartalo menee pois puukon lyöntilinjalta
- Askeleen aikana torjutaan hyökkääjän puukkokäsi oman takakäden kämmenselällä (*han sonnal are maki*), oma kämmen osoittaa puukosta pois päin, jotta oman käden valtimot ja jänteet ovat suojassa viillolta
- Torjunta osuu hyökkääjän puukkokäden kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta
- Torjunnan kanssa samaan aikaan oma etukäsi (*han sonnal momtong an maki*) varmistaa kämmenselän puoleisella sivulla ylävartalon korkeuden, omien torjuvien käsien kyynärpäät ovat vieretysten
- Tuodaan samalla käden liikkeellä alakautta oma takakäsi hyökkääjän kylkilinjan sivusta puukkokäden ulkopuolelle, oma käsi on auki ja oma kämmen osoittaa sisään päin
- Tässä vaiheessa pitää olla niin lähellä hyökkääjää, että hyökkääjän puukko on oman takakäden oman vartalon takapuolella
- Tuodaan omaa takakättä koukussa oma kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin hyökkääjän puukkokäden käsivartta pitkin luistattaen hyökkääjän kainalon suunnasta hyökkääjän ranteen suuntaan kohti omaa vartaloa
- Oma kyynärvarsi luisuu taaksepäin, kunnes se pysähtyy hyökkääjän puukkokäden ranteen kohdalle
- Oman takakäden peukalohankaa painetaan kohti omaa vartaloa, jolloin hyökkääjän puukkokäsi lukittuu oman hauiksen ja kyynärvarren väliin, puukko on turvallisesti oman selän takana
- Astutaan oma takajalka kamppailuliikkumisen pitkän askeleen (kts. kohta 4.3.) periaatteella noin 45 astetta toiseen etuviistoon, eli hyökkääjän vartalon edestä
- Samalla oma rintamasuunta kääntyy poikittain hyökkääjään nähden
- Askeleen aikana tuodaan oma torjuntakäsi hyökkääjän puukkokäden yläpuolelle ja käden suuntaisesti lyödään hyökkääjää kyynärpäällä (*palgup yop chigi*) kasvoihin
- Kyynärpäiskun aikana pidetään tiukka puristus oman koukistetun käden hauiksella hyökkääjän puukkokäden ranteesta ja röyhistetään omaa rintaa auki
- Rinnan röyhistys vetää hyökkääjän päätä kyynärpäiskua vastaan

- Pidennetään omalla etujalalla askelta hyökkääjän kylkilinjan ohi ja isketään askeleen pidennyksen aikana oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bituro maki*) hyökkääjään kaulaan
- Samalla oma rintamasuunta kääntyy eteenpäin kohti hyökkääjää
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän otekättä tiukasti omaa kylkeä vasten ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen selkä puolustautujan suuntaan poikittain jalkojen omien eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Siirrytään turvallisen etäisyyden päälle tai laitetaan puukko maahan hyökkääjän ulottumiin ja tehdään kyljellään (*kts. kohdat 5.1. ja 6.1.*) tai selällään (*kts. kohdat 5.1. ja 6.1.*) olevan hallinta tai lukko
- Varotaan, ettei lukkoa vääntäessä viilletä itseä puukolla
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10.6. Puolustautuminen puukkohyökkäystä vastaan – puukotus ylhäältä alaspäin:

- Otetaan hyvä kamppailuasento (*kts. kohta 4.1.*)
- Hyökkääjä lyö puukolla ylhäältä alas, puukon terä osoittaa alaspäin hyökkääjän nyrkinpohjan puolella
- Astutaan puukkokäden puolelle sivuun puukon iskulinjalta lähelle hyökkääjän vartaloa
- Askeleen aikana torjutaan oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal olgul bakat maki*)
- Oma kämmen osoittaa viistosti puukosta pois päin, jotta oman käden valtimot ja janteet ovat suojassa viilloilta
- Torjunta osuu hyökkääjän puukkokäden kyynärvarteen lähelle hyökkääjän rannetta
- Hyökkääjän puukkokäden liike on alaspäin, ei estetä sitä, vaan painetaan torjuneella omalla kädellä hyökkääjän puukkokättä itsestä pois päin
- Samalla hyökkääjän puukkokäsi jatkaa painumista alaspäin
- Painallus vie hyökkääjän puukkokäden pyöreällä liikkeellä hyökkääjän vartalon edestä alas lähelle hyökkääjän jalkaa
- Painalluksen aikana torjuva oma käsi tarttuu apinaotteella, eli puristetaan omat sormet ja oma peukalo samalle puolelle, hyökkääjän puukkokäden ranteesta kiinni puukkokäden päältä, "peukalon puolelta"
- Johdetaan puukkokäden liikettä aivan hyökkääjän jalan vierestä hyökkääjän ja oman vartalon välistä oman vartalon oman etujalan puoleiselle sivulle

- Varotaan, ettei liikkeen aikana hyökkääjän puukko osu puolustajaan
- Tuodaan samalla kädenliikkeellä oma etukäsi oman takakäden yli, mutta hyökkääjän puukkokäden käsivarren ali, hyökkääjän kylkilinjan sivusta puukkokäden ulkopuolelle
- Oma etukäsi on auki ja sen kämmen osoittaa sisäänpäin, kohti hyökkääjää
- Tässä vaiheessa ollaan niin lähellä hyökkääjää, että hyökkääjän puukko menee oman takakäden oman vartalon takapuolella, muttei niin lähellä, että puukko osuisi matkalla omaan jalkaan
- Tuodaan omaa takakättä koukussa omaa kyynärvarsi kohtisuoraan ylöspäin hyökkääjän puukkokäden käsivartta pitkin luistattaen hyökkääjän kainalon suunnasta hyökkääjän ranteen suuntaan kohti omaa vartaloa
- Oma kyynärvarsi luisuu taaksepäin, kunnes se pysähtyy hyökkääjän puukkokäden ranteen kohdalle
- Oman takakäden peukalohankaa kohti omaa vartaloa, jolloin puukkokäsi lukittuu oman hauksen ja kyynärvarren väliin, puukko on turvallisesti oman selän takana
- Lyhennetään askelta astumalla lyhyen askelluksen periaatteiden mukaisesti omaa takajalkaa eteenpäin
- Tuodaan askeleen aikana oma takakäsi hyökkääjän puukkokäden yläpuolelle ja lyödään hyökkääjää kyynärpäällä (*palgup yop chigi*) kasvoihin hyökkääjän käden suuntaisesta linjaa
- Kyynärpäiskun aikana pidetään tiukka puristus oman koukistetun käden omaa kyynärvarsta ja olkavartta yhteen puristamalla hyökkääjän puukkokäden ranteesta ja röyhistetään omaa rintaa auki
- Rinnan röyhistys vetää hyökkääjän päätä kyynärpäiskua vastaan
- Pidennetään omalla etujalalla askelta hyökkääjän kylkilinjan ohi ja isketään askeleen pidennyksen aikana oman takakäden kämmensyrjällä (*han sonnal momtong bituro maki*) hyökkääjään kaulaan
- Samalla kääntyy oma rintamasuunta eteenpäin
- Oman takakäden kyynärvarsi osoittaa noin 45 astetta alaviistoon, jolloin se estää hyökkääjää liikkumasta eteenpäin
- Oma keskivartalo ja omat jalat ovat jäməköinä, ne antavat tuen omaan jännitettyyn takakäteeseen tulevalle paineelle
- Siirretään oma vartalo ja oma painopiste oman etujalan päälle, jolloin oman takajalan siirtäminen helpottuu
- Siirretään oma takajalka oman etujalan ja hyökkääjän jalan välistä hyökkääjän selän puolelle ja sieltä samalla liikkeellä hyökkääjän jalkojen välistä hyökkääjän etupuolelle
- Oma takajalka on koukussa ja sen polvitaive tulee hyökkääjän polvitaivetta vasten
- Ponkaistaan omalla takajalalla terävästi taaksepäin
- Ponkaisun aikana edelleen oma etukäsi puristaa hyökkääjän puukkokättä tiukasti omaa kylkeä vasten ja oman takakäden paine säilyy hyökkääjän kaulaa vasten
- Ohjataan omalla takakädellä hyökkääjän kaatumisen suunta omien jalkojen eteen
- Hyökkääjä kaatuu kyljelleen hyökkääjän selkä puolustautujan suuntaan poikittain omien jalkojen eteen
- Pidetään oma selkä suorana, varotaan ettei kumarrettaisi turhaan
- Siirrytään turvallisen etäisyyden päälle tai laitetaan puukko maahan hyökkääjän ulottumiin ja tehdään kyljellään (*kts. kohdat 5.1. ja 6.1.*) tai selällään (*kts. kohdat 5.1. ja 6.1.*) olevan hallinta tai lukko
- Varotaan, ettei lukkoa vääntäessä viilletä itseä puukolla
- Tarkkaillaan ympäristöä muiden uhkien varalta

10.7. Puolustautuminen useampaa hyökkääjää vastaan:

- Useampaa vastaan puolustautumisessa ei niinkään ole kyse minkään yksittäisen tekniikan hallinnasta, niin kuin muissa tekniikoissa tähän asti, vaan tekniikoiden ja taktiikan kokonaispaletin hallinnasta
- Tärkein periaate on, ettei saisi jäädä hyökkääjien väliin
- Liikkumisella pidetään huoli, että hyökkääjät ovat puolustautujaan nähden ikään kuin jonossa, jolloin pystyy keskittymään yhteen hyökkääjään kerrallaan
- Useampi yhtäaikainen hyökkääjä aiheuttaa korkeamman uhan, joten kovemmat voimakeinot ovat perusteltuja
- Hyökkääjien vaarallisuudesta on heti alkuun syytä tehdä uhka-arvio
- Ensimmäinen hyökkääjä on syytä tehlata riittävän uskottavasti, ettei voi olettaa, että se pystyisi jatkamaan hyökkäystä
- Toisen osalta saattaa joutua käyttämään harkintaa, kuinka voimakkaat voimakeinot ovat puolusteltavia
- Korkeammalle priorisoinnissa nousee aseistautuneet (esim. keppi tai puukko), jolloin niiden poistaminen pelistä on ensisijaisen tärkeää
- Yleensä kannattaa liikkumalla sijoittautua siten, että heikomman näköinen hyökkääjä tulee ensin kontaktiin
- Heikompi hyökkääjä on helpompi saada kokonaan pois pelistä
- Selkeästi itseä isompaa ja vahvempaa vastaan on perusteltua käyttää kovempia voimakeinoja
- Hyvän periaatteena useampaa hyökkääjää vastaan on, ettei kannata jäädä painimaan tai muutenkaan pitkäksi aikaa nujumaan, vaan ratkaistaan tilanne suoraviivaisilla ja tehokkailla tekniikoilla
- Tekniikan ja sen puolen valinnassa pitää ennakoida, viekö tekniikan suorittaminen puolustautujan hyökkääjien väliin, sinne ei haluta
- Hallintatekniikoilla voidaan ohjata ensimmäinen hyökkääjä toisen hyökkääjän hyökkäyslinjalle, ja siten katkaista toisen hyökkääjän akuutti hyökkäys
- Vaikka puolustautuminen useampaa hyökkääjää vastaan edellyttää aktiivista liikkumista, niin yhtä lailla on tärkeää huolehtia, että asennot säilyvät hyvin maahan juurtuneena, koko olemus jämmäkkänä
- Huolimattomasta asennosta on vaikea tuottaa voimaa kunnolla, huonolla voimantuotolla on vaikeaa tehlata ketään pois pelistä
- Tekniikoiden voimantuoton pitää olla uskottavaa
- Hämäyksien ja kevennysten (*atemi*) käyttö on sallitua, jopa suotavaa
- Myös ääntä saa käyttää puolustautumiseen, verbaalinen rauhoittelu kannattaa

11. TAKTIikka

- Arvioidaan hyökkääjien lukumäärä, aseistus ja uhka yleisesti
- Huomioidaan muut olosuhteet, kuten alusta (asfaltti, tatami, nurmikko, liukas jää), esteet (lasinsirut, huonekalut yms.), valaistus, yleisö jne.
- Arvioidaan pakenemismahdollisuus ja paetaan paikalta, mikäli mahdollista
- Uhan vaarallisuus ja olosuhteet vaikuttavat siihen, mikä keino valikoimasta on puolusteltavissa
- Pystytäänkö selviämään puhumalla?
- Pystytäänkö selviytymään pelkällä väistöllä tai torjunnalla?
- Jos on useampi hyökkääjä tai ase, niin huomioidaan se
- Vaikka ase ei olisi heti näkyvässä, niin se ei takaa, etteikö sellaista voisi kuitenkin hyökkääjällä olla
- Onko uhka niin kova, että voidaan käyttää kovia itsepuolustustekniikoita?
- Hyökkääkö otteella, lyönnillä tai potkulla?
- Riittääkö irtaantuminen puolustukseksi?
- Jos ei riitä, niin tehdään sopiva maahanvienti, mikäli oletetaan sen onnistuvan
- Jos maahanvienti ei toimi, niin käytetäänkö varatekniikkaa vai sovelletaanko kovia itsepuolustustekniikoita?
- Jos käytetään kovia itsepuolustustekniikoita, niin jatketaanko maahanvientitekniikalla tai varatekniikalla vai paetaanko?
- Jos hyökkääjä kaataa puolustautujan maahan, niin nousee ylös ja paetaan paikalta, mikäli pystytään, tai vähintään otetaan turvallinen etäisyys ja varaudutaan puolustautumaan
- Kun hyökkääjä on saatu vietyä maahan, niin riittääkö hallintaote vai tehdäänkö suoraan lukko?
- Jos hallintaote ei riitä, niin sen pystyy vaihtamaan lukoksi
- Jos lukon tai hallintaotteen tekeminen epäonnistuu, ei jäädä painimaan, vaan paetaan paikalta tai vähintään otetaan turvallinen etäisyys
- Miten tilanne jatkuu, kun hyökkääjä on lukossa maassa? Soitetaan poliisi? Puhutetaan rauhalliseksi? Jotain muuta?