

Morihei
Uešiba

BUDO
RENŠU
(cvičení budó)

合氣道開祖植芝守高(盛平)著
武道練習(合氣道)

***VYSVĚTLENÍ TECHNIK A
ILUSTRAC***

Suwari waza **(techniky sezení)**

Šomen (před nebo v osobním)

1. *Ši* (*černá hakama*): Pravou rukou udeří ukeho do obličeje a levou ruku vymrští do podpaží, přičemž se zvedne (zvedne koshi) [do pozice kidza].

Uke (*hakama bílé barvy*): Pravou rukou blokuje úder.

Ši: Současně s uchopením protivníkovy paže se levým kolenem mírně posune vpřed a pravou paží dolů a levou rukou přitiskne loket Ukeho.



2. *Uke*: Udeří pravou rukou a současně udeří levou pěstí.

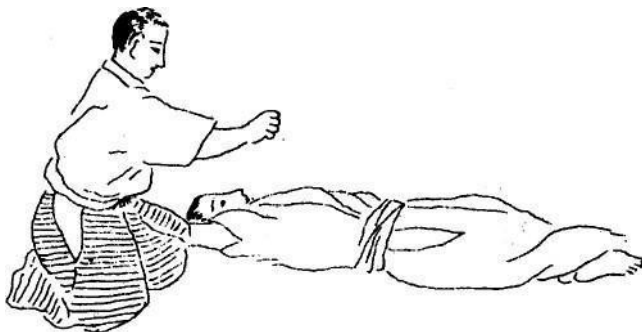
Ši: Přijme soupeřův úder pravou rukou, ustoupí doprava a levou rukou chytí Ukeho loket a přitlačí ho doprava od sebe.



***Jokomen* ([úder] do boku hlavy)**

3. Uke: Pravou rukou útočí na jokomen svého partnera.

Si: Rozhodně přesune levé koleno doleva, současně levou rukou zastaví úder pravé ruky Ukeho a úderem pravé ruky seká soupeřův jokomen.



Kata (rameno)

4. Uke: Uchopí pravou rukou levé rameno soupeře.

Ši: Udeří pravou rukou do šomenu (obličej) a levou rukou do lokte. Shi při tom levým kolénem vykročí vpřed a pravou rukou uchopí Ukeho pravé zápěstí a přitáhne ho dopředu a dolů.



Sode (rukáv)

5. Uke: Chytne pravou rukou partnera za levý rukáv.

ši: Současně s úchopem [uke] udeří pravou rukou do šómenu a přesune se šikmo doleva, přičemž levou rukou srazí ukeho pravý loket.





6. Uke: Chytne soupeře levou rukou za pravý rukáv a udeří pravou rukou.

Ši: Přijme úder pravou rukou a ve chvíli, kdy se [jeho pravé koleno] dotkne [tatami, přičemž se mírně posune doprava], levou rukou odhodí ukeho do polohy obličejem vzhůru.





Rjosode (oba rukávy)

7. Uke: Drží soupeře za obě paže.

ši: Udeří pravou rukou na shomen (obličej) a levou rukou na soupeřův pravý loket, pravou rukou uchopí Ukeho pravé zápěstí a hodí ho dopředu. (Stejně jako 4.)





Mune (prsa)

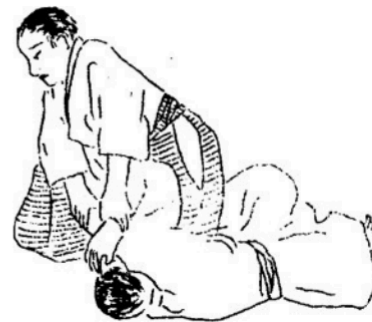
8. Uke: Uchopí soupeře za obléčení na hrudi.

ši: Stoj na špičkách [v pozici kiza], úder pravou rukou na hřívu (obličej nebo hlavu), současně pohyb vpřed levým kolennem a otevření těla doprava.



9. Uke: Chytá soupeřovu
branku levou rukou a zasahuje
pravou.

ši: Udeří pravou rukou zvenčí
dovnitř, přijme a uchopí útočnickovu
[pravou ruku], levou rukou uchopí
ruku, [kterou ho drží] u krku, [pak]
překříží protivníkovy paže, odhodí
ho dopředu a dolů.



10. ([ši může také] přenést
pravou ruku přes Ukeho nataženou
levou ruku a chytit Ukeho pravou
ruku útočící do hřívý [jako v bodě
9], poté udeřit do těla; nebo [s
využitím chycené ruky] jako páky
přitlačit Ukeho pravý loket na svůj
vlastní narovnaný levý loket.)

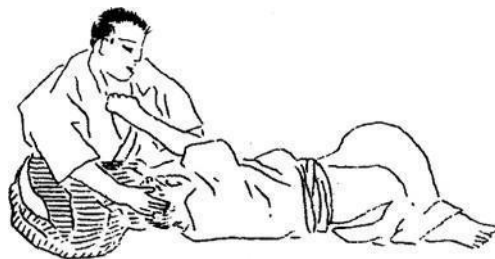




Kubišime (uškrcení)

11. Uke: Uchopte protivníka za klopy jeho oděvu oběma zkříženýma rukama (pravá ruka nahore).

ši: Ustoupí pravým kolénem dozadu a udeří do hřívý (obličje), levou rukou sklouzne zespodu a položí ji nad Ukeho levou ruku, otočí s ní Ukeho hlavu zespodu [pod bradou] a pravou rukou shora.



12. Uke: Stejně jako výše [v bodě 11, ale chytá pouze jednou levou rukou].

ši: Vysune levou ruku zespodu, přitlačí na Ukeho a provede sečný pohyb směrem dolů od levého ramene k pravému boku.



13. Uke: Uchopení jako předtím a otočení [rukou, snaha uškrtnit].

ši: Pravou rukou kopne do hřívky, levou rukou proklouzne [mezi ukeho nataženými pažemi] a seká soupeře po levém rameni.





14. Uke: Totéž
ši: položí levou ruku
[proklouzne mezi dlaněmi,] na
Ukeho levou ruku, pravou rukou
uchopí jeho [levé] zápěstí.

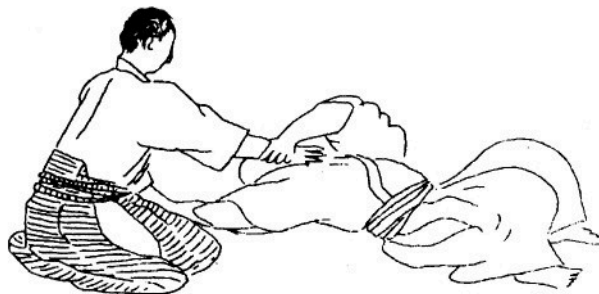




Te (ruka)

15. Uke: Uchopí obě ruce svého partnera.

ši: Otočením dlaní dovnitř tak, aby ruce byly vzpřímené a palce viditelné, se síla směřuje do konečků prstů a tlačí uke rovně [dozadu]. Při hodu doleva by měla být pravá ruka více natažená [a naopak].





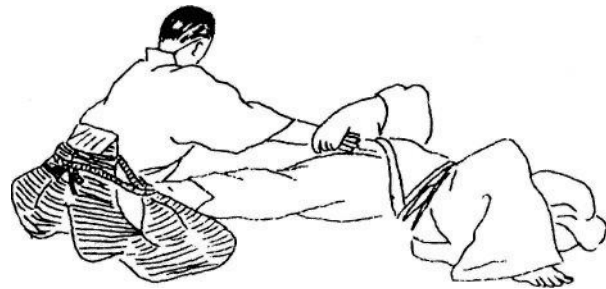
16. Uke: Totéž

Ši: Směřování síly do prstů a jejich zvedání tak, aby uke vykročil pravým kolennem vpřed a přehodil si je přes hlavu za záda.





17. Uke: Totéž
ši: Spustí levou ruku dolů a natáhne pravou ruku
k Ukeho levému rameni a přitiskne ji k tatami.



18. Uke: [Uchopení] stejným způsobem jako předtím, tlačí dolů směrem ke kolenům ſi.

ſi: Přitiskne pravou ruku na pravé koleno a přitáhne [ji] zpět, zároveň [pokračuje v pohybu kuzuſi,] přitiskne levou ruku uke na pravé koleno, uvolní pravou ruku a udeří se do obličeje.



19. Uke: Uchopí soupeře oběma rukama a zatlačí.

ſi: Ustoupí pravým kolennem a otočí dlaněmi vzhůru a doprovodí ukeho doprava.





20. Uke: Totéz

ši: Silou položí pravou ruku na soupeřův pravý loket, zatlačí na něj, [vytáhne levou ruku a udeří ho do obličeje, čímž ho povalí [zpět napravo od ukeho].





21. Uke: Totéž
ši: Otočení dlaní nahoru, jejich
vyhození rovně dopředu a
vyhození vlevo [nebo vpravo] od
uke.





22. Uke: Totéž

ši: Položí pravou ruku na pravou paži ukeho, sklouzne k pravému boku ukeho a uvolní [levou ruku] ze sevření pravé paže ukeho. Poté pravým kolennem ustoupí dozadu, uchopí Ukeho za levý rukáv a [zatáhne, čímž Ukeho přinutí jít dopředu,] pak si přitiskne [Ukeho levou ruku k obličejí].





Chanmichantati

23. Uke: Přiblíží se k Shiovi zprava, levou rukou ho chytí za pravou paži a udeří ho pravou pěstí.

Ši: Pohybuje pravým kolenem ve směru, kterým je tažen, zvedá pravou paži šikmo [ke středu těla] a uchopí Ukeho levé zápěstí a zvedá je nad hlavu. Drží ruce, jako by je měl přilepené k hlavě, otočí se shi doleva, hodí a přitiskne.





24. Uke: Uchopí soupeře levou rukou zprava.

ši: Pravým kolennem se dostane za Ukeho záda a pravým loktem srazí soupeřovo levé koleno. [Poté] levou rukou uchopí Ukeho levý kotník a kontroluje ho.



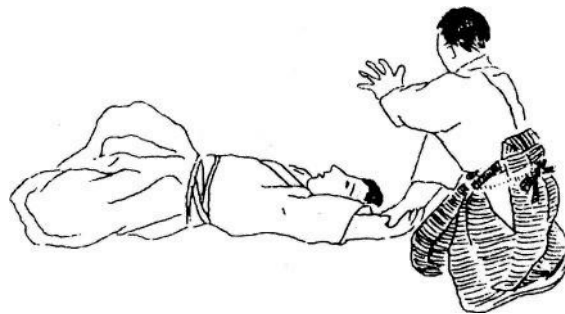


25. Uke: Uchopí ši za pravou ruku jako předtím a bije [pravou rukou].

ši: V okamžiku dopadu pokročí pravým kolenem vpřed doleva a vymrští pravou paži dopředu a doprava dolů.



26. Uke: Totéž
ši: Zatlačí pravou rukou za Ukeho
záda vpravo a pravým kolenem tam
vkročí, levou rukou vymrští dopředu
[stojí před ním] Ukeho levou nohu.



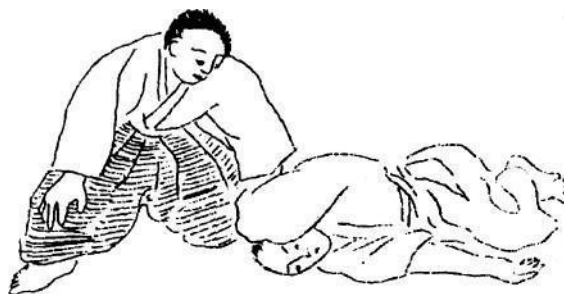


27. Uke: Totéž
ši: Zvedne pravou ruku za hlavu. za hlavu,
a když ji nese za sebou zprava doleva, hodí ji
doleva před sebe.



28. Uke: Totěž

ši: Přitáhne pravou ruku nahoru, současně dá pravou nohu dopředu doprava a mírně postoupí tím směrem, levou rukou uchopí levé zápěstí ukeho; postaví se, otočí se a hodí doleva.





29. Uke: Uchopí soupeře za obě zápěstí zepředu.

ši: Stoj na špičkách [v pozici kiza] s dlaněmi směřujícími dovnitř a s přitažením uke k sobě a nahoru vykročí pravou nohou šikmo vpřed a přehodí ji přes hlavu za záda.

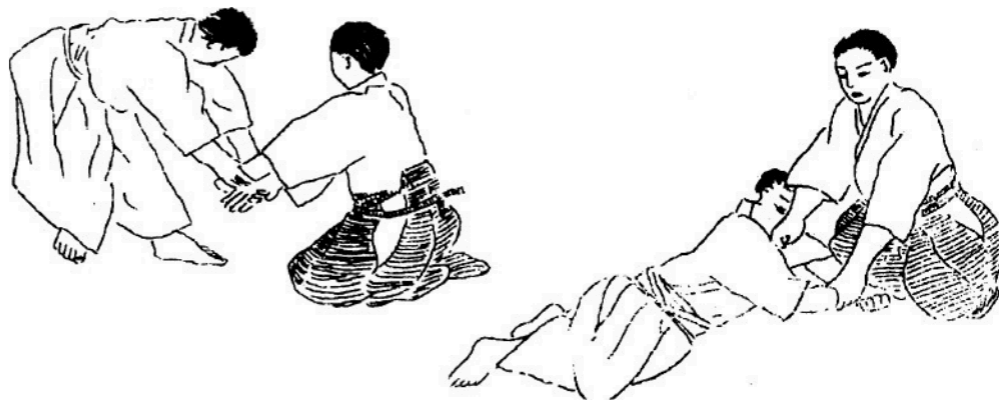




30. Uke: Totéž
ši: Pravým kolénem mírně postoupí vpřed, levou rukou uchopí soupeřův levý kotník a pravou rukou jeho levé koleno; zatlačí a přitlačí. (Místo uchopení kolena můžete kopnout a poté přitlačit).



31. Uke: Totěž
C: Uchopí levou rukou útočnickovo levé zápěstí a táhne [od sebe] doleva [pravým kolenem]. Poté uvolní pravou ruku a udeří do obličeje.

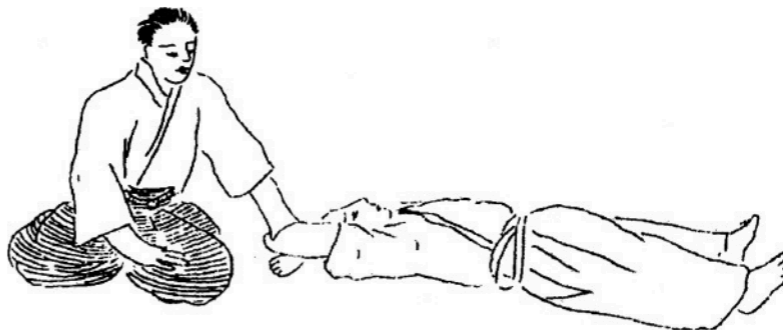


32. Uke: Totěž
ši: Zvedne obě ruce dlaněmi dovnitř, stoupne si na levou nohu [v pozici tatehidza], pak udělá krok vpřed mezi nohy ukeho, spustí ruce, počínaje pravou, a přehodí je přes hlavu za záda.



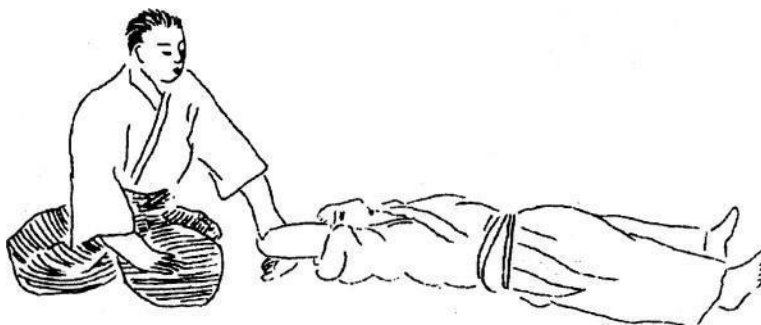
33. Uke: Totéž

ši: Levou ruku položí na [ukeho] levou paži a sklouzne na jeho levý bok, aby uvolnil pravou ruku. Poté udeří pěstí do těla, zatáhne [ukeho] za pravý rukáv, seká [dolů] a hází.



34. Uke: Totéž

ši: Vede levou ruku doleva od sebe a směruje sílu do pravé dlaně, vrhá ji směrem k levému rameni soupeře; [pak,] pohybuje se dopředu pravou nohou [a otáčí se], seká dolů a vrhá ji šikmo doleva.





35. Uke: Totéž

ši: Současné uchopí levou rukou soupeřovu levou paži a pravou ji natáhne, zvedne je k hlavě, pravou nohu položí na chodidlo a levou na špičku.

nohu na chodidlo a levou nohu na prsty. [Pak se] Si otočí, postaví se a pokračujíc v otáčení se, hodí dozadu.





Tati waza (Techniky ve stoje)

šomen

36. Ši: Udeří pravou rukou tae-gatana (meč) a levou rukou vymrští do pravého podpaží protivníka.

Uke: Útočí pravou rukou.

ši: Vykročí pravou nohou dopředu, levou vstoupí a levou rukou uchopí Ukeho pravý loket.



37. Uke: Udeří pravou rukou.

ši: Během švihu uke přijímá útok [pravou rukou] s pocitem vstupu.

Ukeho pravou ruku, Shi otevře své tělo tím, že pravou nohou ustoupí, a stáhne [Ukeho] dolů.





38. Uke: Udeři pravou rukou.

Ši: Vezme pravou nohu [zpět] do kruhu, levou rukou sejme protivníkovu ruku a pravou udeří do hřívý. Zachytí Ukeho pravé zápěstí, Si natáhne levou ruku přes přední část krku a hodí.





39. Uke: Totéz

ši: Stáhne pravou nohu a seká soupeře po ruce. směrem dolů protivnickovu paži [jako předtím předtím] a znovu vstoupí pravou rukou nohou, zatlačí soupeře do podpaží. bradou pravou rukou.





40. Uke: Totěž
ši: Udělá velký krok
levou nohou za zády.
a pravou rukou seká po
soupeřově krku,
a odhodí ho obličejem
napřed. dopředu.



41. Uke: Totéž
ši: blokuje (přijímá) pravou
rukou, levou nohou udělá krok
vpřed a levou rukou udeří soupeře
do žeber.



Jokomen

42. Uke: Udeří pravou
rukou do jokomena.

Ši: Vykročí levou
nohou dopředu doleva,
levou rukou sekne dolů
a chytí [kopajícího]
ukeho za paži, pravou
rukou pak seká po
soupeřově krku.





43. Uke: Totéž

ši: V okamžiku švihu [uke] vykročí pravou nohou vpřed a poté levou nohou vykročí za ukeho záda, k jeho pravému [boku] a levou rukou ho tlačí do brady.





44. Uke: Totéž

Ši: Přijme útok levou rukou a ustoupí levou nohou, pravou rukou udeří do obličeje. Poté uchopí pravou rukou protivníka oběma rukama, Si vstoupí hluboko levou nohou a [otočí se], odhodí ho a pravou nohou vykročí vpřed.





45. Uke: Totěž
Ši: Ustupuje [zpět] pravou nohou,
bere [útok] levou rukou, bere pravou
nohu opět za záda, otáčí se pod paží
a hází jako v předchozím [44].





46. Uke: Totéž

Ši: Ustoupí levou nohou a pravou rukou sejme [úder], pak levou nohou vykročí za Ukeho záda, pravou rukou uchopí zespodu jeho pravé zápěstí a levou rukou sevře soupeři krk v levém podpaží.

(Nebo [jako na obrázku níže, Shi může] uchopit pravou rukou soupeřovu pravou ruku, omotat ji dopředu a pak ji [znovu] uchopit tak, že přitáhne levou ruku za Ukeho. [Nyní uvolněnou] pravou rukou [může] stisknout loket soupeřovy pravé ruky [a přitisknout ji k obličejí ukeho].



47. Uke: Totéž

Ši: Ustoupí levou nohou, klesne na levé koleno a pravou rukou udeří protivníka do levého podpaží [boku]; poté levou rukou uchopí ukeho za pravý rukáv a táhne k hodu.



48. Uke: Totéž

Ši: Přesune se doleva, vykročí levou nohou a vstoupí za Ukeho záda do postoje hanmi, oběma rukama se vrhne doleva.



Kata (rameno)

49. Uke: Uchopí pravou rukou levé rameno soupeře a táhne.

Ši: Udeří pravou rukou do obličeje, uchopí Ukeho pravé zápěstí, levou nohou vykročí a levým ramenem se vymrští ven. Poté uchopí levou rukou soupeřův pravý loket a přitiskne jej před sebe.



50. Uke: Chytne levou rukou šiho za pravé rameno.

Ši: Levou nohou vykročíme vpřed, pravou vstoupíme za soupeřova záda a pravý loket přiložíme ke krku.



51. Uke: Chytne levou rukou soupeře za pravé rameno a pravou rukou ho udeří [do obličeje].

Ši: Uchopí [úder] levou rukou a vykročí mezi soupeřovy nohy, sklóní se nížko a vrhne se za jeho záda.





52.Uke: Levou rukou se chytne za pravé rameno a pravou udeří do jokomena.

Ši: Udeří se levou rukou a pravou rukou se udeří do obličeje. Pak uchopí pravou paži soupeře oběma rukama, projde pod ní, vykročí levou nohou a hodí ji před sebe.

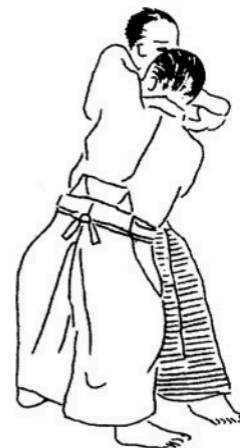


53. Uke: levou rukou drží
pravé rameno soupeře.

Ši: Chytne pravou rukou Ukeho
pravou ruku a udeří ho levou rukou
do obličeje; pak vykročí levou
nohou vpřed, otočí se pod [Ukeho]
rukou tak, aby ji položil na své
pravé rameno, levou rukou chytí
Ukeho zezadu za límec a zatáhne.



54. Proved'te techniku 53, ale
po uchopení límce jej odhod'te tak,
že levou nohou ustoupíte.





55. Uke: Uchopí stejným způsobem, nyní udeří pravou rukou.
Shi: Přesune se pravou nohou na Ukeho pravou stranu [tj. pryč od sebe doleva], chytí jeho pravý loket [levou rukou] a tlakem pravé ruky k bradě se vrhne.





56. Uke: Útočí stejně jako dříve.

Ši: Přijímá levou rukou, zachytí [údernou ruku] pravou rukou a levou nohou udělá krok vpřed a vede pravou ruku doprava dozadu od sebe. Poté pravou ruku uvolní, obtočí ji kolem krku soupeře, vstoupí mu za záda a hodí ji před sebe.





57. Uke: Totěž

Ši: Udeří levou rukou a levou nohou ustoupí daleko dozadu, pravé rameno předsune dopředu a klesne na levé koleno. Poté přitažením levé paže odhodí [ukeho] dopředu [, přičemž pravou rukou zahákne ukeho pravou nohu].



58. Uke: Totéz

Ši: Udeří pravou rukou do obličeje a levou
rukou uchopí Ukeho pravou ruku, levou nohou
udělá kruh dozadu a otočí se [čelem] dozadu.





59.Uke: Uchopí ho stejným způsobem [levou rukou za pravé rameno], ale nyní ho přitáhne k sobě a udeří ho pravou rukou.

Ši: Udeří levou rukou do obličeje a pravou nohou přejde na soupeřovu levou stranu. Poté se otočí doprava, natáhne pravou ruku před Ukeho a pravou nohou vstoupí za jeho záda a odhodí ho doprava dozadu.





60. Uke: Totéž

Si: Vstoupí pravou nohou, přitom se předkloní tak, aby se pod levým podpažím soupeře nacházela pouze horní polovina těla; poté uchopí ukeho za obi (opasek) na levé straně [vpravo za ukeho], pravou rukou zatlačí ukeho do koši (stehna) a odhodí ho doleva dozadu [směrem od sebe].





Sode (rukáv)

61. Uke: Chytne levou rukou soupeře za pravý rukáv a zatáhne.

Ši: Pohybuje se ve směru, kterým je tažen, a oběma tegatanami tlačí na [levý] loket [ukeho]. Poté uchopí levou rukou soupeřovo levé zápěstí, pravou nohou vykročí vpřed a pravou rukou seká [levý] loket [ukeho].



62. Uke: Levá ruka uchopí levou rukou soupeře za pravý rukáv a poté zaútočí pravou rukou do hřívý.

Ši: Krouživým pohybem pravé ruky zevnitř ven uchopí soupeřův levý rukáv a krouživým pohybem pravé nohy dozadu klesne na pravé koleno.





63. Uke: Totéž
Ši: Přijímá pravou rukou a pokračuje v tomto pohybu a obtočí [ukeho pravou ruku kolem [ukeho levé paže napříč]. Ši pak současně levou rukou zatahá [ukeho] za levý rukáv a pravou nohou ustoupí a klesne na pravé koleno, čímž způsobí, že [uke] upadne.



64. Uke: Totéž

Ši: Pokročí levou nohou doleva, pravou rukou přijme úder; nasměruje sílu do konečků prstů a natáhne pravou ruku před Ukeho krk. [Pak] obejmeme [Ukeho krk pravou rukou. s dlaní směřující ven, Ši levou rukou uchopí a přitáhne Ukeho zezadu za límec a opět vstoupí pravou nohou za Ukeho záda.





65. Uke: Uchopí Shiho levou rukou za pravý rukáv a pravou rukou ho udeří [do obličeje].

Ši: Vloží sílu do koši (stehen) a pravou nohou ustoupí. Pak pravou rukou uchopenou [za rukáv] přitlačí údernou paží soupeře, levou rukou uchopí pravý rukáv soupeře a táhne.

66. Uke: Chytne soupeře levou rukou za pravý rukáv.

Ši: Vstoupí pravou nohou za Ukeho záda [doleva], udeří ho pravým loktem do obličeje a levou rukou uchopí soupeřovu [pravou] paži.





67. Uke: Totéž

Ši: Současné vkládá Současné položí pravou ruku na ruku [ukeho], prudce se otočí a levou nohou ustoupí. Poté opět ustoupí pravou nohou.





68. Uke: Útočí stejným způsobem jako dříve.

Stejným způsobem jako předtím,

Uke nyní také táhne směrem ke mně.

Ši: Pokud je přitažen, musí vykročit pravou nohou vpřed a udeřit soupeře pravou rukou do hrudi.

Poté zvedne pravou ruku pod levé podpaží ukeho a levou rukou ho chytí zezadu za límec, udeří ho pravou rukou do těla (do) a pravou nohou do solar plexu (mizuči) a odstrčí ho.





69. Uke: Totéž

Ši: Krok pravou nohou, pohyb těla vpravo ven, úder levou rukou do obličeje protivníka, pravou ruku položí přes útočící [levou] paži [uke], projde pod ní a levou rukou uchopí loket a tlačí dopředu.



70. Uke: Také chytá [, ale druhou rukou,] a táhne.

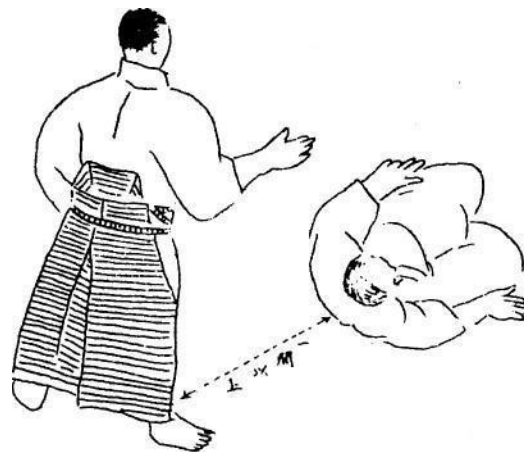
Ši: Současně s útokem vykročí pravou nohou za Ukeho záda a po úderu pravou rukou do obličeje vstoupí opět pravou nohou hluboko za soupeřova záda.





71. Uke: Útočí stejně jako v 70

Ši: Uvolní se tak, že levou nohou vykročí vpřed, projde pod Ukeho paží, udeří ho pravou rukou do podpaží (waki) a levou ruku si položí na stehno ("koši"). Poté vstoupí pravou nohou před protivníka.



72. Uke: Levá ruka uchopí
levou rukou pravý rukáv Shi a
pravou rukou zasadí bodný úder.

Ši: Levou nohou ustoupí daleko
dozadu a pravou rukou shora zavěsí
[levý] loket ukeho. [levého] lokte
ukeho.





73. Uke: Chytne levou rukou Shiho za pravý rukáv a udeří ho pravou pěstí.

Ši: pravou nohou došlápne na Ukeho levou nohu, pravou ruku položí z vnější strany a shora dolů na Ukeho [levý] loket a levou nohou ustoupí.





74. Uke: Totěž

Ši: Zachytí levou rukou házející ruku a vystrčí pravé rameno, položí na něj zachycenou ruku tak, že soupeřova ruka, která drží jeho rukáv, je [sevřena] přes jeho záda. Poté zatlačí pravé rameno dopředu v takovém úhlu, aby [mohl] hodit.

75. Uke: Totěž

Ši: Krouživým pohybem pravé ruky zevnitř ven uchopí soupeřův [levý] rukáv. [Poté položí] pravou nohu za Ukeho, druhou nohou opět přikročí a levou rukou zatlačí na Ukeho bradu.





76. Uke: Totéz
 Ši: Kopne levou rukou do těla (do), pravou nohou ustoupí a rychle zvedne pravou ruku zevnitř kruhu, aby uchopil a stáhl levý rukáv soupeře.





Kata (ramena)

77. Uke: Uchopí soupeře oběma rukama za obě ramena.

Ši: Udeří levou rukou do obličeje a vstoupí pravou nohou vytočenou ven. Poté tlačí horní polovinu těla rovně dopředu a vzhůru pod soupeřovy paže, Si vstupuje levou nohou za Ukeho záda a útočí loktem na soupeřovo břicho nebo bok.





78. Uke: Uchopí soupeře za obě ramena a přitáhne si ho k sobě.

Ši: Okamžitě udeří do obličeje. Současně zvedne obě ruce směrem ven a spustí je přes Ukeho ruce do svého středu a nízko se předkloní; vykročí pravou nohou mezi soupeřovy nohy, zvedne Ukeho pravou nohu a vyhodí ji nahoru [a za jeho záda].



79. Uke: Totéž

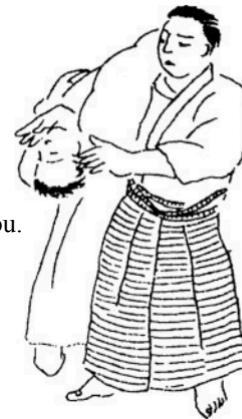
Ši: Rychle vstoupí pravou nohou za Ukeho záda a levou nohou před něj, současně přenesou pravou ruku ven přes [natažené] Ukeho paže a zatlačí mu na krk. pravou ruku z vnější strany přes ukeho [natažené] paže a tlačí ho přes krk, pak nakonec uchopí ukeho zepředu za zaobi.





80. Uke: Totéž

Ši: Udeři muže pravou rukou. pravou rukou a odvede ji daleko ven. [levého] ramene a vstupuje levou nohou. [Pravou] zpět od uke. Potápí se pod [pravou] paží [ukeho] a útočí. ho do brady [zespodu] a tlačí ho. dozadu, a vstupuje pravou nohou. za jeho zády.



Te (ruce), katate (jedna ruka)

81. Uke: Chytne Šiho za pravé zápěstí a udeří ho.

Ši: Poté, co nasměruje sílu na místo zajetí, velmi rychle vstoupí levou nohou za Ukeho záda a současně zvedne pravou ruku [směrem k Ukeho obličej]. Poté opět vstoupí pravou nohou [aby hodil].





82. Uke: Totěž
Ši: V okamžiku, kdy je chycen,
ustoupí pravou nohou daleko
dozadu a levou rukou udeří Ukeho
do žeber.





Aikinage

83. Uke: Totéž

Si: V okamžiku, kdy je protivník tažen, musí ustoupit tažné síle a vstoupit pravou nohou před levou nohu protivníka a současně vymrštit pravou paži spolu s nohou stejným směrem.



84. Uke: Totéž

Ši: Otočí uchopenou ruku zevnitř ven a přitiskne ji shora na Ukeho zápěstí.

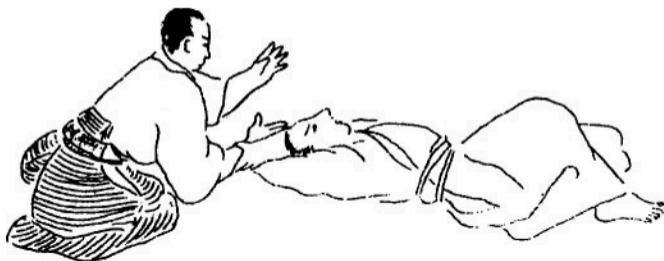
Krouživým pohybem stáhne levou nohu [k dozadu], hodí [aikinage téhož stejného typu jako v bodě 83].





85. Uke: Totéž

Ši: Zaútočí na soupeře do obličeje a současně proklouzne pod soupeřovou chytající levou paží, pravou rukou uchopí soupeřův levý loket a hodí.



86. Uke: Uchopí levou rukou soupeřovo pravé zápěstí.

Ši: Ihned po uchopení vykročí pravou nohou vpřed [šikmo], pak vstoupí levou nohou za Ukeho záda a natáhne pravou paži.



87. Uke: Totéž

Ši: Vstup levou nohou před soupeře a zároveň natažení pravé ruky přes jeho krk. Poté vstoupí pravou nohou za Ukeho záda a levou rukou kontroluje jeho pravou paži, Shi [ho může] zatlačit přímo dolů nebo [přes jeho přední pravou nohu k sobě] za jeho záda.



88. Uke: Totéž

Ši: Nejprve udeří levou rukou do obličeje, poté stejnou rukou uchopí soupeřovo levé zápěstí a současně krouživým pohybem levou nohou ustupuje dozadu. Poté kontroluje Ukeho levý loket pravou rukou, Shi se vrhne a přitlačí [oběma rukama].



89. Uke: Útočí stejným způsobem,
přitahuje se k němu.
Ši: Udeří ukeho levou rukou do obličeje,
silou vymrští jeho zachycenou pravou ruku
doprava a zvedne ji. vpravo a zvedá ji nahoru,
zatímco pravá noha vstoupí a došlápne
na levou nohu utočnicka. ukeho. Poté zatlačí
na soupeřovu pravou ruku. pravou rukou do
soupeřova koši (stehna), Ši ohne krk směrem dolů [a hodí].





90. Uke: levou rukou drží pravou ruku soupeře.

Si: Kráčejte vzdálenější (levou) nohou šikmo před soupeřem, zatlačte mu pravou ruku za krk [nad levou klíční kost] a zvedněte ji zevnitř. Nyní vykročí pravou nohou za ukeho záda, levou rukou ho zepředu obejmě kolem krku a pravou rukou ho zezadu chytí za límec, Ši by měl provést hluboký vstup levou nohou. [Obrázek vpravo dole].

(Shi může vrazit pravou ruku před ukeho krk [nad jeho pravou klíční kost], levou rukou ho chytit za pas a odhodit, přičemž pravou rukou seká dolů. [Ilustrace vlevo dole]).



91. Uke: Totéž

Ši: Udělá krok vpřed pravou nohou, levou nohu přenesse za záda [sebe a ukeho] do kruhu a odhodí soupeře dozadu.



92. Uke: Totéž

Ši: Tlačí pravou ruku šikmo doprava [od ukeho], levou rukou uchopí jeho levé zápěstí, otočí se a levou nohu vezme za záda. Poté zvedne pravé rameno a zatáhne za ukeho levou ruku, ši ho převrátí a vstoupí pravou nohou za soupeřova záda.

(Nebo [vstoupí a stáhne levou nohu kruhovým pohybem tenkan] ši [může] udeřit ukeho pravou paží do těla a vstoupit pravou nohou za soupeřova záda, sklonit hlavu nízko a silou natáhnout levou paží dopředu [a nahoru], držet ukeho za zády a hodit ho daleko [doleva].)



Kokju

93. Uke: Uchopí soupeře oběma rukama, pravou nohu před sebou.

Ši: (1) Pokud je postoj ši takový, že přináší nohu dopředu na stejné straně jako uke, v tomto případě na levé [tj. gyaku kamae], pak by měl nasměrovat sílu do otevřených dlaní a dostatečně roztáhnout paže a vzít [dozadu směřující] pravou nohu za záda.

(2) Na druhé straně, pokud shi, stejně jako uke.

a uke položil pravou nohu dopředu [tj. ai kamae], měl by rozhodně vstoupit levou nohou [šikmo před uke] a otočit se [k hodu].



Šichonage

Když je postoj jako výše v případě (1) [tj. gyaku kamae], [ši] uchopí pravou rukou pravou ruku soupeře, zvedne ruce nad hlavu [, otočí se a provede tak shiho nage]. V případě jako (2) [, ai kamae] provedte vstup uchopením soupeřovy pravé ruky pravou rukou stejným způsobem jako předtím [v případě (1)].



94. Uke: Uchopí soupeře za obě ruce.

Ši: Levou nohou vykročí dopředu a doleva, pak vstoupí pravou nohou za Ukeho záda, natáhne levou paži [ven], zvedne pravou paži rovně před sebe a postupuje vpřed, seká dolů přes soupeřův krk.



95. Uke: Totéž

Ši: Dá pravou nohu před soupeře a pravou rukou se vrhne vzhůru ke vzdálenější straně jeho krku. Poté vstoupí levou nohou za protivníkovu záda [a natáhne paže] dlaněmi vzhůru, jako [na obrázku] vpravo dole. (Je také možné uvolnit levou ruku a uchopit [s ní] jeho levou paži.).





96. Uke: Totéž
Ši: V okamžiku útoku zvedne
dlaně s prsty nahoru, levou nohou
ustoupí a zatímco s pocitem napětí
pokračuje v pohybu rukama
dozadu, [zakloní] hlavu a hodí uke
za záda.



97. Uke: Totěž

Ši: Natáhne pravou paži šikmo k pravé straně uke a pravou nohou vykročí stejným směrem.



98. Uke: Totěž

Ši: Začíná nástup pravou nohou a postupuje s ní za soupeřova záda; poté zvedne levou ruku před uke, vrazí ji za jeho záda u krku na blízké straně, seká přes krk směrem ke vzdálenější straně a přitlačí. Pokud Uke uvolní sevření, Ši ho chytí zezadu za límec.





99. Uke: Totéž
Ši: Zvedne pravou paži
krouživým pohybem směrem ven,
přitáhne uke dopředu a nahoru a
pravou nohou vstoupí dopředu,
použije koši nage.



100. Uke: Totéž
Ši: [Provede] koshi nage,
příčemž [tentokrát] ustoupí levou
nohou.





101. Uke: Totéz
Ši: Vykročí pravou nohou vpřed
a levou rukou udeří do obličeje.
Znovu vykročí, nyní s levou nohou
za zády, [Ši musí] levou ruku
dostatečně spustit a zároveň
zvednout pravou ruku.



102. Uke: Totéž
Си: В





103. Uke: Totéž
Ši: Uchopí pravou rukou Ukeho pravé zápěstí a odsune jeho levou ruku šikmo doprava od sebe, čímž ji uvolní ze sevření. Pak shora uchopí Ukeho levou ruku, Ši vstoupí levou nohou a zároveň se otočí pod Ukeho paže a hodí.





104. Uke: Totéž

Ši: Překrývá pravou ruku

Překročí pravou ruku soupeře a [tím] uvolní levou ruku, aby mohl Ukeho chytit za límec nebo ho [jednoduše] udeřit do obličeje.

([Si může] natáhnout levou ruku přes tělo ukeho, spustit pravou ruku pod nohy a provést sukui nage, přičemž levou nohou předstupuje za záda soupeře [jako na obrázku].)



Mune (hrudník, límec, krk)

105. Uke: Pravou rukou uchopí a zatahá soupeře za límec.

Ši: Udeří ukeho do obličeje a pravou rukou ho chytí za ruku u krku; poté mírně spustí koshi a levou nohou udělá hluboký vstup, aby přitáhl [k tělu soupeřovu útočící pravou ruku]. Nyní [Ši] přitlačí na soupeřův pravý loket a položí na něj svou levou ruku.





106. Uke: Také se chytá za oblečení na hrudi, ale nyní tlačí.

Ši: Ustoupí levou nohou a udeří pravou rukou do obličeje, uchopí soupeřovu pravou ruku a s mírným náklonem těla uchopí levou rukou loketní kloub a srazí uke dolů.



107. Uke: Totéž

Ši: Udeří protivníka levou rukou do obličeje a chytí ho za levou ruku. Ustupuje levou nohou, pravou rukou obemkne ukeho kolem pasu a pravou nohou vstoupí [dopředu a pod něj] [koshi nage, jako na obrázku vpravo nahoře].

([Po úderu atemi do Ukeho obličeje na začátku může Shi také] ustoupit levou nohou, levou rukou uchopit soupeřovu levou ruku a pravou rukou [loketní] kloub; poté ho zachytit levou rukou zezadu za límec a pravou rukou ho zatlačit do stehna. Při úderu do obličeje [je třeba] vykročit pravou nohou mírně doprava).



108. Uke: Stejný úchop přední brány jednou rukou [, nyní pravou].

Si: Udělá malý krok levou nohou ven a otočí se [doprava a udeří levou rukou vpředu do obličeje]; pak vykročí pravou nohou, vstoupí [ze sebe] doleva [tj. napravo od ukeho] a odhodlaně seká po levé straně protivníkovy krku.





109. Uke: Uchopí ho stejným způsobem [jako v případě 107] a udeří ho pravou rukou do obličeje.

Ši: Přijímá tak, že levou rukou seká údernou ruku a přenáší ji na pravou ruku. Poté uchopí levou rukou ruku, která se chytá jeho hrudi, a levou nohou vykročí vpřed, přičemž projde pod [oběma uchopenými rukama].





110. Uke: Totéž

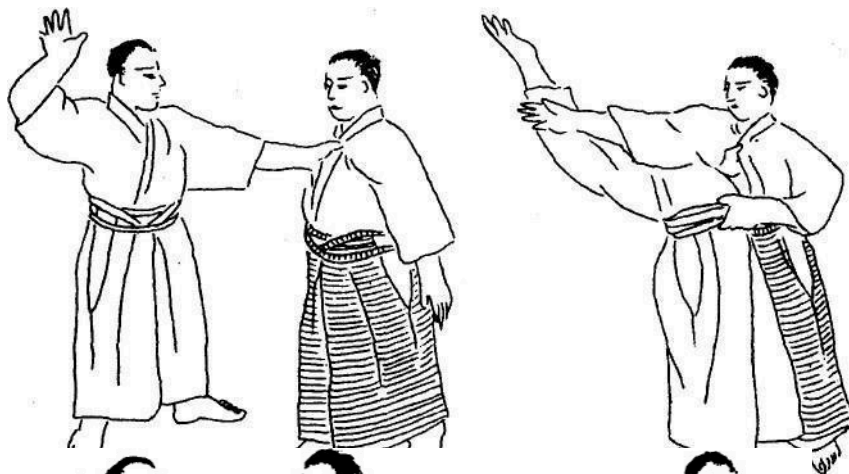
Ši: Uchopí [jako předtím,] levou rukou udeří do obličeje [pohybem pravé ruky z vnější strany do vnitřní] a pokračuje v tomto pohybu, uchopí [pravou ruku mezi rukama protivníka] přes [levý loket ukeho], vstoupí pravou nohou, skloní hlavu [a hodí,] přitáhne levou rukou.

(Nebo vezme pravou ruku nad sebe v okamžiku útoku a aniž by blokoval údernou ruku, zakloní hlavu a hodí dozadu.)



111. Uke: Totéž

Ši: Přenese pravou ruku z vnější strany na vnitřní, natáhne ji přes Ukeho krk a vstoupí pravou nohou.



112. Uke: Silné uchopení límce nebo oděvu na hrudi pravou rukou.

Ši: Udeří pravou rukou do obličeje [před úchopem,] poté zespodu chytí Ukeho nataženou pravou ruku za zápěstí a skrčí se pod ní zvenčí.





113. Uke: Levou rukou si přidržuje oblečení na hrudi a pravou rukou zasahuje.

Ši: Udělá úder pravou rukou, udělá krok [ven] levou nohou a otočí tělo [doprava]; pak znovu vstoupí pravou nohou a seká na levé rameno soupeře.



114. Uke: Totéž
Ši: Znovu uchopí pravou rukou, pak uchopí uke levou rukou za levý rukáv [níže] a táhne, pravou nohou ustoupí.



115. Uke:
Totéž
Ši: Stejně jako v předchozí technice táhne pravou nohou dozadu a levou rukou udeří do těla.

Mune to te (hrud' a paže)

116. Uke: Uchopí levou rukou soupeřovu pravou paži a pravou rukou oblečení na jeho hrudi.

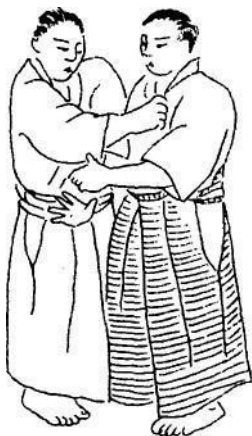
Ši: Je-li tažen, měl by zvednout pravou ruku stejným směrem, jako by se oháněl [mečem], a levou nohou vykročit vpřed; pak vstoupit pravou nohou za protivníkovu záda a hodit ho.



117. Uke: Totéž

Ši: Zvedněte pravou paži zevnitř ven a přitáhněte protivníka k sobě, levou rukou uchopíte jeho pravý rukáv a levou nohou vykročíte do strany. Poté vstoupí krokem pravé nohy, levou rukou uchopí levý rukáv a táhne.





118. Uke: Totéž

Ši: Ihned po uchopení pravé ruky ji zatlačí dopředu a doleva od sebe a levou nohou vykročí stejným směrem. Poté zachytí levou rukou, ši uchopí pravou rukou [zespodu] pravý rukáv protivníka a pravou nohou vykročí vpřed.



119. Uke: Totéž

Ši: Pravou nohou se přesune za soupeřova záda a levou rukou zachytí jeho levé zápěstí, čímž si uvolní pravou ruku, kterou ho nyní může ze zadu chytit za límec, zatímco levou rukou se přesune dopředu a obejmě ho přes krk [zepředu].

Kubišime (škrčení)

120. Uke: Chytne se oběma rukama za klopy oblečení a zaškrtní je.

Ši: Chytí soupeře pravou rukou za levý rukáv a poté pravou nohou ustoupí dostatečně daleko a levou rukou ho udeří do těla.





121. Uke: Stejný útok. [Vysvětlení kata 121 pokračuje textem a ilustracemi 122.] [Shi udeří atemi do obličeje protivníka.

122. Si: (1) Po úderu pravou rukou do obličeje ji přiloží shora, levou nohou vykročí a poté se dole otočí zleva

doprava a jednoduše narovná obě paže.

(2) [Nebo] po průchodu pod pažemi si může vzít pravou ruku a udeřit protivníka do do [jako na prostředním obrázku níže].

(3) [Kromě toho] může vytažením pravé ruky [také] uchopit obi. a vytáhnout ji nahoru.



123. Uke: Totěž

Ši: Jedním ramenem vytlačí protivníkovy paže nahoru a provede seoi nage.



124. Uke: Totěž

Ši: Vloží levou ruku zespodu mezi protivníkovy paže a shora ho chytí za levý rukáv; pak vykročí levou nohou vpřed a pravou rukou ohne protivníkovu hlavu dolů.

([Nebo] ustoupí levou nohou současně s kopem do obličeje, ši pak uchopí levou rukou soupeřovu pravou paži, vykročí vpravo od ukeho a přitiskne mu pravou ruku na krk.)



125. Uke: Totéž

Ši: Sklouzne pravou rukou zespodu, prudce ji vymrští [přímo do obličeje], pak vstoupí pravou nohou z pravé strany soupeře, přitáhne levou ruku a srazí mu s ní hlavu. [Ilustrace vpravo nahoře].

([Je také možné] uchopit obi pravou rukou, vstoupit levou nohou za protivníkovu záda a levou rukou zatlačit do čela; nebo pravou rukou shora-[dolů] a vstoupit levou nohou).



126. Uke: Totéž

Si: Rozhodně vymrští pravou paži zespodu nahoru směrem k pravému rameni soupeře, pak se sekne dolů a pravou nohou vstoupí za Ukeho záda z jeho pravé strany na levou.





127. Uke: Totéž

Ši: Natáhne pravou ruku zesponu nahoru [mezi Ukeho paže] a přehodí ji přes Ukeho levé rameno za jeho krk; poté udělá krok doprava za soupeřova záda a přitáhne levou ruku za jeho hlavu, uchopí jeho pravou ruku a uzamkne soupeřův krk, aby ho držel.

128. Uke: Totéž

Ši: Pravou rukou se uchopí za oděv pod úchopem [protivníka], levou rukou uchopí zesponu jeho spodní paži a levou nohu vezme za záda, čímž otevře tělo doleva.

(Nebo uchopí oběma rukama jeho límec, jako by ho chtěl rozevřít, [ši může také] vstoupit zleva.)



129. Uke: Totéž

Ši: Vyhodí pravou rukou na pravý bok soupeře a vstoupí pravou nohou na jeho pravý bok, [pohybuje] se za jeho zády zleva doprava, nebo naopak, s dobrým efektem lze ustoupit levou nohou. (Položte pravou ruku na ruce soupeře a natáhněte obě paže, poté ustupte levou nohou a hoďte.)



130. Uke: Totéž

Ši: Sklouzne levou nohou za soupeře, levou rukou se přenesse přes obě útočící ruce a chytí, pak pravou rukou zdůrazní Ukeho pravou nohu.





131. Uke: Totěž
Ši: Klesne a udeří
soupeře přední nohou
(nebo mu nohu přitiskne
oběma rukama k podlaze)



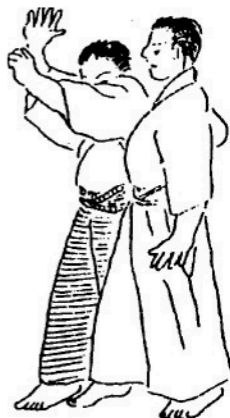
132. Uke: Totěž

Ši: Spustí pravou ruku shora [mezi
ukeho ruce] a prudce se otočí doleva, aby
levou rukou objal soupeřův krk a sevřel
ho v podpaží.

133. Uke: Totéž

Ši: Švihne levou paží a ve stejném okamžiku pohybem z levé strany soupeře mu proklouzne hlavou mezi rukama. Vloží jeho hlavu mezi paže. Poté vstoupí levou nohou za jeho záda, ši seká levou rukou a vrhá se zpět doleva.





Uširo waza

Uširo eri (zadní límec)

134. Uke: Chytí soupeře zezadu za límec pravou rukou.

Ši: Současně s útokem ustoupí pravou nohou rovně dozadu, zvedne pravou paži a zaútočí levou dlaní do obličeje. Poté ustoupí levou nohou daleko dozadu, projde pod pravou rukou, která ho drží, uchopí pravou rukou jeho zápěstí a stiskem lokte levé ruky ustoupí levou nohou dozadu a odhodí protivníka daleko dopředu.





135. Uke: Totěž

Ši: Pravou nohou mírně ustoupí, natáhne levou paži dlaní vzhůru a s rovným tělem se vrhne přímo před sebe. drží tělo rovně, hodí ji rovně dolů.



136. Uke: Totéž

Ši: [Znovu] ustoupí pravou nohou a levou pěstí udeří do obličeje.

Uke: Blokuje levou rukou a chytá zápěstí šiovy útočící levé ruky.

Ši: Aniž by pustil levou ruku, položí levou nohu za Ukeho záda a odhodí ho doleva.



137. Uke: Totéž

Ši: Udeří levou rukou břicha a otočí se doleva (levou nohu [za zády]). Pak vstoupí nyní pravou nohou, Si zatlačí pravou rukou soupeře do brady.



138. Uke: Uchopí soupeře zezadu pravou rukou za límec a levou rukou za levé zápěstí.

Ši: Udělá krok pravou nohou dozadu, čímž ho přiměje otočit se o půl otáčky doprava, pak stáhne levou nohu a položí ji za soupeře. Poté levou rukou - zepředu a pravou rukou vklouzne mezi Ukeho nohy [-zezadu], Shi zdůrazní soupeřovy nohy.



139. Uke: Totěž

Ši: Udělá velký krok vzad pravou nohou a levou rukou přitáhne uke dopředu, současně kopne soupeře do pravého podpaží a povalí ho na zem.



140. Uke: Totěž

Ši: [Z výchozí pozice znázorněné na obrázku vlevo nahoře] zvedněte levou paži a se skloněním těla dolů doleva se skrčte pod [ukeho levou paži], odhod'te protivníka dopředu doprava.

Zvedněte levou paži, okamžitě vykročte pravou nohou dozadu a udeřte ho do suigetsu, poté levou nohou couvněte a hod'te ho před sebe.

Dále začněte krokem vzad levou nohou, pak položte pravou nohu za soupeře, přeneste hlavu pod jeho levou paži a srazte jeho paži před sebe. Nyní ho ze zadu uchopte pravou rukou za límec, levou nohou vykročte do kruhu a pohybem za soupeřovými zády natáhněte levou paži.

Nebo vykročte pravou nohou dozadu, projděte hlavou pod jeho levou paží, a tak ho [ho] přiveďte před sebe. Pravou ruku vložte mezi jeho ruce a natáhněte ji přímo před sebe.

A také Shi může stejným způsobem ze zadu pravou rukou shora zkroutit [Ukeho paže] a odhodit ho dopředu.

[Nebo] obtočte pravou ruku kolem těla protivníka a hod'te ho dopředu [jako na obrázku vpravo nahoře].





Kata

141. Uke: Uchopí soupeře oběma rukama za ramena.

Ši: Zvedne levou paži, obkrouží [a chrání] hlavu, levou nohou udělá půl kroku vpřed, spustí koshi a provede pohyb kaiten doprava. Poté vstoupí za záda ukeho, natáhne levý loket nebo obě paže najednou natolik, aby protivníka odhodil vlevo dozadu od sebe.



142. Uke: Totéž

Ši: Po přitažení pravou nohou mírně ustoupí a levou nohou vstoupí za Ukeho záda, zaútočí loktem v suigetsu a rozběhne se. unikne.





143. Uke: Totéz

Ši: Stejným způsobem jako v technice 141 se Ši otočí doprava a současně uchopí Ukeho pravou ruku, nasměruje sílu do své levé ruky a levou nohou ustoupí doleva, silně udeří levou rukou do soupeřovy levé paže a srazí ho.



144. Uke: Totéž

Ši: Otočí se jako u 141, vstoupí pravou nohou, levou rukou ohne ukeho hlavu a udeří ho. do těla pravou rukou.





145. Uke: Totéž

Ši: Levou nohou ustoupí dozadu, pravou nohu posune daleko za záda a hlavu přenesse za Ukeho paži. Levou rukou ohne protivníkův krk a pravou rukou uchopí obi, Ši udeří bradou do boku ukeho [atemi].



146. Uke: Totéž

C: Otočí se pouze levou patou a přenesse tělo doleva, skloní hlavu a přenesse ji za sebe. levé uke spolu s pravou paží tak, aby ji mohl položit na vrchol soupeřových paží; poté pomocí koši, odstrčí vpravo od sebe.





147. Uke: Totéž

Ši: Přitáhne levou nohu k pravé straně Ukeho, obtočí levou paži kolem jeho nohou, levou ruku položí nahoru a pravou dolů, a zvedne je [k hodu].



148. Uke: Totěž

Ši: levou nohou ustoupí za soupeřova záda, přenesse jeho hlavu za Ukeho pravou ruku a uchopí ho za hlavu, pravou ruku má nahoře a levou dole, a otočí se.



149. Uke: Totěž

Ši: Zvedne pravou ruku, otočí se [od sebe] doleva a pravou nohu přenesse dopředu. [Poté] přenesse [hlavu a] pravou ruku pod [pravou] ukeho [pravou] paži [přes levou paži] ven, ši hodí a natáhne [stejnou vedoucí pravou paži].





Ude (ruce)

150. Uke: Oběma rukama uchopte paže soupeře těsně pod lokty.

Ši: Během útoku přitáhne oba lokty dozadu a nahoru, pak se ohne od pasu dopředu, levou nohu vezme zpět vlevo od sebe a za soupeře na jeho levý bok a odhodí ho obličejem vzhůru.



151. Uke: Totěž

Ši: Zvedne pravou ruku [k čelu] a vykročí pravou nohou; pak se otočí doleva, stáhne uke pravou rukou za krk a levou rukou za levý rukáv.





152. Uke: Totěž

Ši: Pravou nohou ustoupí za Ukeho levý bok a přesune tam své tělo. Pak uchopí levou rukou a přidržuje si jeho levou paži na hrudi, Shi pravou rukou zatlačí na soupeřův levý loket a donutí ho, aby se aby spadl dopředu.





153. Uke: Totéž
Ši: Zvedne obě paže a pravou nohou ustoupí o kousek dozadu, pak opět ustoupí daleko dozadu, otočí se [doleva] a současně udeří soupeře pravou rukou do obličeje a levou do [otevřeného] boku.





Tekubi (zápěstí)

154. Uke: Uchopí soupeře zezadu za obě zápěstí.

Ši: Mírně ustoupí pravou nohou a [rychle zvedne pravou paži], skrčí se pod ní a otočí se doleva. Poté vykročí levou nohou za Ukeho záda a levou rukou uchopí loket jeho pravé paže, opět vykročí levou nohou vpřed a tlačí a tlačí.





155. Uke: Totéž
Ši: Vykročí pravou nohou do kruhu zepředu doleva a současně zvedne pravou paži; poté pokračuje v otáčení dále doleva, natáhne obě paže, otočí uke čelem vzhůru, a tím ji převrátí.





156. Uke: Totéz
 Ši: Levou rukou vede soupeřovu levou paži dopředu a doleva od sebe a pravou paži na pravou stranu ukeho; pravou nohu vezme zpět, nakloní tělo stejným směrem a hodí ho doprava.





157. Uke: Totéž

Ši: Současné vykročí pravou nohou vpřed a rozvine ruce dlaněmi vzhůru, prudce je zvedne k hlavě, pak se rychle [otočí] doleva, vykročí levou nohou zpět k pravé straně uke seká oběma rukama dolů, předkloní se a hodí daleko dopředu.





158. Uke: Totéž

Ši: Zvedne obě paže nahoru, aniž by udělal krok vpřed, pak jednu. dočasně s vykročením pravou nohou zpět na levou stranu wuke. obě ruce a vymrští je dopředu.



159. Uke: Totéž
Ši: Provede totéž jako v bodě 158, ale nejprve vykročí pravou nohou rovně dozadu mezi ukeho nohy a poté se přitažením vrhne.



160. Uke: Totéž
Ši: Pohybuje tělem dozadu, vykročí pravou nohou a poté levou nohou dozadu a vpravo od ukeho; nyní přitáhne pravou paži k pravému boku, seká oběma rukama dolů a vrhá protivníka před sebe.





161. Uke: Totěž

Ši: Pokrčí pravou paži, zvedne ji a podsune ji pod levou paži, pak přitlačí pravým ramenem, vstoupí těsně k levé paži protivníka, ohne pravou paži dopředu a obtočí ji kolem [ukeho] pravého lokte. Nyní vykročí pravou nohou vpřed, [shi hodí,] přitáhne levou paži [protivníka].

162. Uke: Totěž

Ši: Ustoupí levou nohou dozadu a pravou nohou vstoupí hluboko za Ukeho záda na levé straně. Poté uchopí levou rukou Ukeho pravé zápěstí, uvolní pravou ruku a udeří do těla.





163. Uke: Totéž
Ši: Zvedne obě paže a levou nohou vykročí
vpřed. Pak se otočí pohybem kaiten doprava,
pravou nohou vykročí za Ukeho záda a odhodlaně
natáhne pravou paži. (Účinné je také zvednutí
levé paže a přitažení pravé paže.)



164. Uke: Totěž
Ši: Zvedne obě ruce a ustoupí doleva,
šlápne na ukeho. Ukeho pravou nohu
a odhodí ho, levou rukou mu ohne krk.





165. Uke: Totéž

Ši: Horní polovina těla se předkloní nízko dopředu a natáhne obě paže dlaněmi vzhůru.

Poté se napřímí a pravou nohou vstoupí zleva za záda soupeře, Ši odhodí ukeho dozadu od sebe. sám.



166. Uke: Oběma rukama uchopíte soupeřova zápěstí zespodu a zvednete je nahoru.

Ši: Pravou nohou ustoupí zleva za Ukeho záda, pak s levou rukou přitisknutou na koshi natáhne pravou paži a seká s ní po soupeřově hrudním koši.



