

## **Gasshuku EM KSI 2001 (Mortágua, Coímbra, Portugal)**

### **KIHON:**

#### **Dachi (Lionel):**

1. Legg vekten på innsiden av låret når knærne peker utover.
2. Lås alle ledd: Dette resulterer i kraftoverføring i motsetning til absorpsjon.

#### **Uke (Eddie):**

Bruk sirkulære blokker, med albueene presset innover mot sentrum.

#### **Mae geri chusoku (øvelse ved Bill):**

1. Skyt opp og fram med kroppen i buform.
2. Løft hælen på støttefoten.
3. Stå tett innunder og opp mot en lav blokk (som holder igjen), og strekk så foten.

#### **Ashi barai (Bill):**

1. Fram med hoften.
2. Opp med foten.
3. Før foten bak motstanderens fot.
4. Hykk/fei tilbake vha. hoftene.

### **KUMITE (Chris):**

#### **Ippon kumite:**

1. Angriper: seiken oi tsuki jodan.
2. Forsvarer: mawashi geri haisoku jodan med framre fot.
3. Angriper: seiken oi tsuki chudan.
4. Forsvarer: mae geri chusoku chudan.
5. Angriper: seiken oi tsuki gedan.
6. Forsvarer: gyaku osai uke, seiken oi tsuki chudan.
7. Angriper: mae geri chusoku chudan.
8. Forsvarer: tetsui gedan barai, kake geri.
9. Angriper: mawashi geri haisoku chudan med bakre fot.
10. Forsvarer: sleid til side og slå seiken gyakuzuki jodan.
11. Angriper: mawashi geri haisoku jodan med framre fot.
12. Forsvarer: sleid til side og slå seiken gyakuzuki jodan.
13. Angriper: ushiro geri chudan.
14. Forsvarer: sleid bakover og slå seiken tsuki.