

Gasshuku VM KSI 2002 (Birmingham, England)

KIHON

Generelt (Chris):

1. Bevegelse med vertikal holdning, dvs. ingen ekstra momentarmer.
2. Lås skuldrer og albuer ned og innover mot sentrum.
3. Ledig og naturlig bevegelse (som padling) før angrep (tsuki).
4. Øvelse med løping og kjappe tsuki.

Generelt (Lionel):

1. La energien flyte gjennomgående – uten opphold – ved stillingskifte (gearskifte) i bevegelsen framover.
2. Skyv mot motstanderen med albuer vha. først bakre og så fremre ben: La fremre kne forflytte seg over tyngdepunktet, og vrid samtidig fremre kne litt innover, for å få full skyvkraft med fremre fot, fra innsiden av fotbladet.

Generelt (Bill):

1. Lås armer og brysthulemuskler.
2. Skyving med seiken gyakuzuki chudan.
3. Dobbeltskyving med seiken morote tsuki chudan vha. skuldrene.
4. Hold tyngdepunktet lavt.

KUMITE (Eddie)

Ippon kumite 1:

1. Angriper: seiken tsuki chudan.
2. Forsvarer: shuto gedan barai og seiken gyakuzuki chudan, nesten samtidig.

Ippon kumite 2:

1. Angriper: seiken gyakuzuki chudan.
2. Forsvarer: shotei gedan barai.
3. Angriper: seiken gyakuzuki jodan.
4. Forsvarer: soto uke shotei jodan, seiken gyakuzuki chudan.

Ippon kumite 3:

1. Angriper: seiken oi tsuki chudan.
2. Forsvarer: shotei gedan barai gyaku, og lås slagarmen.
3. Forsvarer: Skyv med shotei mot skulder, og legg ned motstanderen.