

Gasshuku VM KSI 1998-03-12 (Pietersburg, Sør-Afrika)

Cris Thompson (SAS)

- holde vekten så lavt som mulig og vertikalt (lavt tyngdepunkt)
- legge "energi"-senteret i mageregionen
- fokusere på set og låsing
- projisere energien utenfor din egen kropp
- holde lavest mulig tyngdepunkt ved bevegelse i gyaku-tsuki etterfulgt av oi-tsuki
- holde albueene tetttest mulig inn mot kroppssiden i kata/kumite (eks. i Sepai-kata)

Bill Bressaw (USA)

- strekk låret og føl et drag i hoften ved utførelse av mae geri
- flytt framre fot litt pga. spennet og så spart mae geri
- kneet må peke mot målet

Eddie Daniels (GB)

- skift gear og bruk setten ved dobbeltslag
- kunne slå med begge armer fra samme kamea dachi vha. gearskifte/set
- opprettholde "setten" på begge sider
- ikke telegrafere til motstanderen hvilken side slaget kommer fra

Lionel Marinus (SAN)

- merk forskjellen med ryggen flat og låst i set i seiza (den andre skyver i front)
- det samme i shiko dachi som i seiza
- vektlegge låsing av nedre korsryggmuskler
- demo. av gyaku-tsuki ved krumning av rygg (stiv arm, stødig stilling og stiv bakre fot)
- i kumite og kata skal hele kroppen være som en enhet; lås hoftene