

SIM UU potku- lyöntiyhdistelmät 8 kpl

Nämä kombinaatiot vaaditaan SIM UU:n järjestettävässä Dan-kokeessa ja EMA Sportin värvyökokeissa. Taulukon laatija Aki Tiihonen

Itsenäisesti tehtävät harjoitteet

Nro	tekniikat	Tarkennusta	Vaadintaan EMAN vyökokeessa
1	Etukäden suora (olgul bandea jireugi) ja takalan etupotku (dwitbal ap chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	4 kup
2	Etukäden suora (olgul bandea jireugi) ja takalan kiertopotku (dwibal bandal chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään allas polven korkeudelle. (kyseessä on kamppailutekniikka)	4 kup
3	Takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan etupotku (apbal ap chagi)	Takakäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	3 kup
4	Takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan kiertopotku (apbal bandal chagi)	Takakäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään allas polven korkeudelle. (kyseessä on kamppailutekniikka)	3 kup
5	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja takalan etupotku (dwipal ap chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	2 kup
6	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan etupotku (apbal ap chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään etujalla paikaltaan	2 kup
7	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja takalan kiertopotku (dwipal bandal chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	1 kup
8	Etukäden suora, takakäden suora ja etujalan kiertopotku	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Etujalan kiertopotku tehdään paikaltaan	1 kup

Parin kanssa suoritettavana

Nro	Lähtöasento	tekniikat	Tarkennusta	Vaadintaan EMAN vyökokeessa
1	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi) ja takalan etupotku (dwitbal ap chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	4 kup
2	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi) ja takalan kiertopotku (dwibal bandal chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään allas polven korkeudelle. (kyseessä on kamppailutekniikka)	4 kup
3	Suljettuasento	Takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan etupotku (apbal ap chagi)	Takakäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	3 kup
4	Suljettuasento	Takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan kiertopotku (apbal bandal chagi)	Takakäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään allas polven korkeudelle. (kyseessä on kamppailutekniikka)	3 kup
5	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja takalan etupotku (dwipal ap chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	2 kup
6	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan etupotku (apbal ap chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään etujalla paikaltaan	2 kup
7	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja takalan kiertopotku (dwipal bandal chagi)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	1 kup
8	Suljettuasento	Etukäden suora, takakäden suora ja etujalan kiertopotku	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Etujalan kiertopotku tehdään paikaltaan	1 kup

Puolustajan näkökulma

Nro	Lähtöasento	hyökkääjän tekniikat	puolustajan tekniikat	Tarkennusta (hyökkääjä)	Vaadintaan EMAN vyökokeessa
1	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi) ja takalan etupotku (dwitbal ap chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, takakädellä ohjaus/torjunta. Seuraavaksi liukusivulle ulospäin ja takakädellä ohjataan/torjutaan potku sivulle	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	4 kup
2	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi) ja takalan kiertopotku (dwibal bandal chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, takakädellä ohjaus/torjunta. Seuraavaksi etujalan säärellä torjunta sivuviistoon.	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään allas polven korkeudelle. (kyseessä on kamppailutekniikka)	4 kup
3	Suljettuasento	Takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan etupotku (apbal ap chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, etukädellä ohjaus/torjunta. Seuraavaksi liukusivulle ulospäin ja etukädellä ohjataan/torjutaan potku sivulle	Takakäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	3 kup
4	Suljettuasento	Takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan kiertopotku (apbal bandal chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, etukädellä ohjaus/torjunta. Seuraavaksi etujalan säärellä torjunta sivuviistoon.	Takakäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään allas polven korkeudelle. (kyseessä on kamppailutekniikka)	3 kup
5	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja takalan etupotku (dwipal ap chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, takakädellä ohjaus/torjunta; seuraavassa lyönnissä liukutaakse, etukäden ohjaus/torjunta; seuraavaksi sivulle liuku ja takakädellä potkun ohjaus/torjunta sivulle (aremakki)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	2 kup
6	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja etujalan etupotku (apbal ap chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, takakädellä ohjaus/torjunta; seuraavassa lyönnissä liukutaakse, etukäden ohjaus/torjunta; seuraavaksi liuku taaksepäin ja etukädellä potkun ohjaus/torjunta sivulle (aremakki)	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Potku tehdään etujalla paikaltaan	2 kup
7	Suljettuasento	Etukäden suora (olgul bandea jireugi), takakäden suora (olgul baro jireugi) ja takalan kiertopotku (dwipal bandal chagi)	Lyönnissä pieni liukutaakse, takakädellä ohjaus/torjunta; seuraavassa lyönnissä liukutaakse, etukäden ohjaus/torjunta; seuraavaksi etujalan säärellä torjunta sivuviistoon (ulos).	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti	1 kup
8	Suljettuasento	Etukäden suora, takakäden suora ja etujalan kiertopotku	Lyönnissä pieni liukutaakse, takakädellä ohjaus/torjunta; seuraavassa lyönnissä liukutaakse, etukäden ohjaus/torjunta; seuraavaksi etujalan säärellä torjunta sivuviistoon (sisälle).	Etukäden suoraa tehtäessä otetaan etujalan liu’ulla etäisyyttä kiinni, jolloin yltetään kohteeseen tekemään lyönti. Etujalan kiertopotku tehdään paikaltaan	1 kup