

## Seiyunchin

(Kontrollere, standse og trække – udbalancere i kamp)

<b>1</b>	A: Grib begge håndled lige over. (Morote Te Kubi Tori)  Heiko Dachii – Shiko Dachii. Pres armene lidt udad, dernæst ind og opad i en cirkel, knyt hænderne, træk dig fri ved samtidig, at gå ned i Shiko dachi og spark i skridtet. (Morote Gedan Harai Uke – Gedan Mae Ashi Mae Geri)
<b>2</b>	A: Stød mod brystet. (Chudan Oi zuki)  B: Shiko Dachii. Grib A's arm nedefra, skift til trækkende parade og stød omvendt fingerstik ind under ribbenene. (Sukui Uke/Hiki Uke – Chudan Hira Nukite Zuki)
<b>3</b>	A: Stød mod brystet. (Gedan Oi Zuki) (Ganka)  B: Heiko Dachii (indvendig side). Åbenhåndss parade nedad og stød mod brystben med langemands kno, skub væk med begge hænder. (Shotei Osae Uke – Chudan Nakadaka Ippon Ken – Hojo Oshi)
<b>4</b>	A: Stød mod Ganka. (Gedan Oi Zuki) (Ganka)  B: Heiko Dachii (Indvendig side). Nedadgående åbenhåndss parade/ tag fat om A's nakke og lav opadgående albueslag mod hovedet. (Shotei Osae Uke/Kubi tsukami Hiki – Age Hiji Ate)
<b>5</b>	A: Stød mod Ganka. (Gedan Oi Zuki)  B: Renoji Dachii. Parade for brystet og åben håndss svingslag med håndfladen mod nakke. (Chudan Yoko Uke – Kaishu Furi Uchi)
<b>6</b>	A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)  B: Renoji Dachii – Shiko Dachii. Udvendig støtte parade for brystet, grib A's arm/hånd og hammerslag mod skridtet. (Chudan Hojo Uke/Hiki Uke - Gedan Harai Uke)
<b>7</b>	A: Stød mod hovedet og spark mod brystet. (Jodan Oi Zuki – Chudan Mae Geri)  B: Heiko Dachii – Heiko Dachii – Shiko Dachii. Opadgående parade og grib fat i arm og nedad gående parade og grib ben, tvist bagom dig selv ned i Shiko dachi, vælt A, afslut med stød. (Jodan Age Uke – Gedan Sukui Uke – Nage Waza – Otoshi zuki)
<b>8</b>	A: Stød mod brystet og stød over bageste ben mod hovedet. (Chudan Oi Zuki - Jodan Gyaku Zuki)  B: Heiko Dachii (lige frem). Åbenhåndss parade, med otoshi, sving parade med lukket hånd og snapslag mod Jinchu (Chudan Shotei Otoshi Uke - Jodan Uchi Uke/Jodan Uraken Uchi)
<b>9</b>	A: Stød over forreste ben mod brystet og stød over modsatte ben mod skridtet. (Chudan Oi Zuki - Gedan Gyaku Zuki)  B: Heiko Dachii – Shiko Dachii (indvendig side). Parade for brystet og tag fat i arm, nedadgående parade, opadgående stød mod hage, snapslag mod Jinchu, hammerslag mod skridtet. (Chudan Yoko Uke/Hiki Uke - Gedan Harai Uke, Age Zuki/Jodan Uraken Uchi – Gedan Harai Uke)

Fortsættes næste side...

10	A:	Omklamring bagfra.
	B:	Neko Ashi Dachi. Albueslag opad og bagud. (Hiji Age – Toki Waza - Ushiro Hiji Ate)
11	A:	Stød mod Ganka. (Gedan Oi Zuki)
	B:	Heiko Dachi (lige frem indvendig side). Nedadgående presse parade og snapslag mod Jinchu. (Shotei Osae Uke – Jodan Uraken Uchi)
12	A:	Gå frem for at gribe med begge hænder i revers. (Morote Eri Tsukami)
	B:	Neko Ashi Dachi (indvendig side). (Før der tages fat) Dobbelt nedadgående cirkelparade med albuerne og dobbelt sakse håndkantslag mod halsen. (Morote Kuri Uke – Jodan Shuto Hasami Uchi)

**Kort forhåndsforklaring:**

**A:** Angriber – "Semete" (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

**B:** Forsvarer – "Ukete" (Starter i Heiko dachi) Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.