

## Shisochin

(Fire porte - fire retninger)

<b>1</b>	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi (indvendig side). Indvendig omvendt åbenhånds parade for brystet og fingerstik mod hals. (Chudan Ura Kaisho Yoko Uke – Jodan Nukite Zuki)</p>
<b>2</b>	<p>A: Gå frem for at gribe fat med begge hænder i revers. (Morote Eri Tsukami)</p> <p>B: Heiko Dachi – Zenkutsu Dachi. (Før der tages fat) Grib med begge hænder nedefra om A's håndled (tommelfingrene), tvist og træk ned og ud efter i en cirkulær bevægelse (gå samtidig ned i Zenkutsu Dachi) og spark mod skridt/mave med bagerste ben (Morote Sukui Uke – Morote Gedan Harai Uke– Gedan Mae Geri)</p>
<b>3</b>	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi. Omvendt åbenhånds parade og tag fat i håndled, dæk A's albue med modsatte hånd, træd hurtigt frem indvendigt tæt på A's forreste knæ mens du ruller og presser ned på A's angrebs arm (lige over albuen), stræk bageste knæ for at ødelægge A's balance. (Chudan Ura Kaishu Yoko Uke/Hiki Uke – Ude Osae)</p>
<b>4</b>	<p>A: Omklamring bagfra. (under B's arme)</p> <p>B: Heisoku Dachi. Nedadgående albueslag mod hånddryg – hofte bagud tryk- bagudgående hiji ate. (Otoshi Hiji ate – Ushiro Seiken Zuki)</p>
<b>5</b>	<p>A: Spark mod maven. (Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Zenkutsu Dachi (lige frem, indvendig side). Nedadgående flydende parade og håndrods slag mod hovedet. (Shotei Gedan Nagashi Uke – Jodan Shotei Zuki)</p>
<b>6</b>	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachi – Zenkutsu Dachi (indvendig side). Grib parade for brystet, spark mod skridt og åbenhånds albueslag mod Ganka. (Chudan Hiki Uke - Gedan Mae Geri – Kaishu Age Hiji Ate)</p>
<b>7</b>	<p>A: Stød mod Ganka. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Zenkutsu Dachi (lige frem, indvendig side). Nedadgående presse parade med åben hånd, opad gående albueslag med åben hånd mod Ganka, stød hoved bagover med håndrod, pres fingrene i øjnene. (Shotei Osae Uke – Kaishu Age Hiji Ate – Age Shotei zuki - Nukite)</p>
<b>8</b>	<p>A: Stød mod brystet og stød mod brystet over modsatte ben. (Chudan Oi Zuki – Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Neko Ashi Dachi (indvendig side). Indvendig omvendt parade, indvendig omvendt parade, grib fat og fingerstik mod halsen. (Ura Kaishu Chudan Uke – Ura Kaishu Chudan Uke – Jodan Nukite Zuki)</p>

Fortsættes næste side...

9	A:	Grib B's håndled lige over. (Morote Te Kubi Tori)
	B:	Heiko Dachi – Zenkutsu Dachi. Knyt hænderne og træk armene ind til kroppen samtidig med at gå frem. Drej håndleddene indvendig opefter, før i den ene hånd over den anden og frigør derved den ene arm. Afslut med albueslag mod kravebenet (Morote Toki Waza - Shotei Osae - Otoshi Hiji Ate)
10	A:	Spark mod maven. (Gedan Mae Geri)
	B:	Neko Ashi Dachi (lige frem, indvendig side). Nedad gående parade med håndkanten og slag med bagsiden af hånden mod ansigt. (Shuto Gedan Barai – Jodan Gamnen Haishu 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.