

## Sanseru (36 hænder)

1	A:	Stød mod brystet og stød mod hovedet over bagerste ben. (Chudan Oi Zuki – Jodan Gyaku Zuki)
	B:	Heiko Dachii – Heiko Dachii. Parade for bryst/ stød mod hoved, sving parade med lukket hånd og snapslag mod Jinchu. (Chudan Uke/ Jodan oi zuki - Jodan Uchi Uke/Jodan Uraken Uchi)
2	A:	Grib (over kryds) om B's håndled.
	B:	Heiko Dachii – Kokutsu dachi – Zenkutsu dachi. Vend arm, slå fri med modsatte hånd (åben hånds parade), Frem med omvendt og stød mod hage eller håndkantsslag mod tinding. (Gedan Shotei Otoshi Uke - ura zuki eller haito Uchi)
3	A:	Spark mod skridtet/bæltet. (Gedan Mae Geri)
	B:	Heiko Dachii – Han Zenkutsu dachi. Fang sparket, med venstre, under læggen, stød med åben hånd på A's knæ, spark bagerste ben i skridtet. (Tsukami tori – Shotei zuki – Mae geri)
4	A:	Spark mod skridtet/bæltet. (Gedan Mae Geri)
	B:	Heiko Dachii – Han Zenkutsu dachi. Fang sparket, med venstre, under læggen, stød med åben hånd på A's knæ, spark forreste ben i skridtet. Hold benet ude, pres med knæet på A's knæ og vælt A, afslut med hælspark mod A's skridt. (Tsukami tori – Shotei zuki – Mae geri – Fumi komi)
5	A:	Stød mod skridtet, stød mod brystet. (Gedan oi zuki – chudan guaku zuki)
	B:	Zenkutsu Dachii – Han Zenkutsu dachi – Hachiji dachi (lige frem, indvendig side). Nedadgående presse parade med åben hånd - albueslag mod Ganka, (åben hånd), nedad gående parade for stød mod bryst, mens der rykkes på A's indvendige side, tages fat i Gien og spark skråt mod A's knæ, afslut med slag, med åben hånd, mod hovedet. (Shotei Osae Uke – Chudan Hiji Ate – Gedan Harai Uke – Chudan Gyaku zuki - kansetsu geri - Shotei-zuki)
6	A:	Spark mod skridtet/bæltet. (Gedan Mae Geri)
	B:	Shiko dashi, bloker for spark med sakseparade, og knyttet hænder, pres sparket nedad og stød mod brystet. (Hasami Osae Uke – Chudan zuki)
7	A:	Spark mod skridtet/bæltet. (Gedan Mae Geri)
	B:	Zenkutsu dachi. Fang sparket/ benet med sakseparade, og åbne hænder, træk A i ubalance, slip benet og stød cirkel albue slag, mod hovedet. (Tsukami Hasami/ Hiki Uke, Jodan Mawashi Hiji-ate)
8	A:	Stød mod hovedet og spark mod skridtet/ bæltet. (Jodan Oi Zuki – Gedan Mae Geri)
	B:	Heiko Dachii (indvendig side). Opadgående parade og grib fat i arm og nedadgående sving parade, grib benet og skub A væk. (Jodan Age Hiki Uke - Gedan Shotei Sukui Uke - Oshi)

Fortsættes næste side...

9	<p>A: Stød mod brystet og stød mod bryster over bagerste ben. (Chudan Oi Zuki – Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko dachi – Heiko dachi. Nedadgåend parade mod skridt. Fremadrette albueslag mod chudan, nedadgående parade, stød modsatte hånd mod chudan. Grib A's bagerste arm, spark mod A's knø mmed fodens ydre kant. (Gedan harai uke – Chudan Zuki – Gedan harai uke – Chudan zuki – Hiza kansetsu geri)</p>
10	<p>A: Stød mod bryst og stød mod hovedet (Chudan Oi Zuki – Jodan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko dachi - Shiko dachi (indvendig side). Parade for bryst og parade for hoved, med hånddryg. Stød med håndroden mod ribbens kant med begge hænder, tag fat i A's forreste ben med den ene hånd om foden og den anden hånd på knæet, vælt A og afslut med slag mod skridt med åben hånd. (Ko Uke – ko Uke – Nihon Denko Shotei Zuki – Ashi Tori – Shotei Zuki)</p>

**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.