

Kurunfa

1	<p>A: Stød mod brystet over det forreste ben og stød mod brystet over det bagerste ben. (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachii – Neko Ashi Dachii. Nedadgående presse parade med åben hånd, albue parade og spark mod A's knæ. (Shotei Osae Uke – Kuri uke – Kansetsu sokuto geri)</p>
2	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachii - Heiko Dachii. Tvist, Grib (slå) A's arm nedefra ved albuen, samtidig med slag oppe fra på A's håndled. (Sukui Uke – Kaisho Osae)</p>
3	<p>A: Stød mod brystet over det forreste ben og stød mod brystet over det bagerste ben. (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Neko Ashi Dachii – Heiko dachii. Fang stød med krog parade, fang stød med nedadgående presse parade med åben hånd, stød mod hagen. (Chudan kake uke – Shotei osae uke– jodan ake zuki)</p>
4	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko dashi – Shiko dachii, tvist (indvendigt). Grib stødet, spark med forreste ben mod skridtet på A, albueslag mod brystet. (Shotei osae uke – gedan mae geri – hiji ate)</p>
5	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Neko ashi dashi. Fang stødet med dobbelt åbenhånds parade og træk ind til kroppen, vrid A's håndled og lav håndleds lås, front spark. (Nihon ninoji no kamae – te kubi tori - gedan mae geri)</p>
6	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Heiko Dachii - Heiko Dachii. Åbenhåndsparade og tvist ryggen til A, udfør baglæns albueslag med ribben. (Chudan ure kake uke – Hiki uke – Ushiro hiji ate)</p>
7	<p>A: Omklamring bagfra (under B's arme) op og have fat i B's nakke med begge hænder. (Shimeru – Kaisho kubi tori)</p> <p>B: Shiko dashi. Begge hænders håndrygge samles over hovedet, dobbelt sving parade samtidigt med at bagud rettet slag med hovedet, slag med håndroden mod A's skridt. (Heisoku morote haishu – nihon uchi uke – ushiro koto ate - Shotei zuki)</p>
8	<p>A: Front spark mod skridtet og stød mod hovedet. (Gedan mae geri – jodan oi zuki)</p> <p>B: Shiko dashi. Dobbelt sakse parade mod spark, dobbelt parade for hovedet, tag fat i A's arm, drej ind under A's arm og træk A i gulvet, afslut med åbenhånds slag mod. (Hasami Osae Uke – Nihon ake uke – hiki Semete – otoshi Kaisho zuki)</p>

Fortsættes næste side...

9	A:	Stød mod hovedet. (Jodan oi zuki)
	B:	Opad gående krog parade, knæl og tag fat i A's fod samt skub på knæet og vælt A, med åbenhånds slag mod skridtet. (Jodan Ko uke - Hiza mazuku - otoshi Kaisho zuki)
10	A:	Dobbelt stød mod brystet. (Nihon Chudan Zuki)
	B:	Heiko dashi. Gripe parade og hold fast i A's hånd/arm (laves på begge stød), drej/ vrid A's arme Til der kan tages fat i A's ansigt med den ene hånd og fat i A's skridt med den anden hånd. (Hiki uke – Hiki uke – Tora Guchi)

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.