

## Saifa

### (Ødelæg & pulveriser)

<b>1</b>	<p>A: Grib (lige over) om B's håndled og stød mod brystet over modsatte ben. (Te Kubi Tori (flyt forreste fod) - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Musubi Dachii – Shiko Dachii. Grib med fri hånd om modsatte knyttet hånd og træk tværs over kroppen, tag fat i A's arm og lav snapslag mod Jinchu. (Hazushi Waza – Shotei Osae Uke – Jodan Uraken Uchi)</p>
<b>2</b>	<p>A: Stød mod brystet og spark mod skridtet (Chudan Oi zuki - Gedan Mae Geri)</p> <p>B: Heiko Dachii. Grib nedefra om A's albue og nedadgående parade og grib ankel, knæspark mod skridtet (A trækker benet tilbage), spark mod bryst. (Chudan Sukui Uke – Shotei Gedan Harai Uke – Hiza geri/Gedan Mae Geri) Tvist 45 grader når man udføre Sukui uke</p>
<b>3</b>	<p>A: Tag fat om B's ben (Ashi Tori)</p> <p>B: Han Zenkutsu Dachii – Shiko Dachii. Slå på begge ører med flad hånd, grib fat i ørerne og tvist/vælt A - pres tommelfingrene i øjnene. (Morote Gedan Kaishu Uchi – tag fat - Morote Boshiken)</p>
<b>4</b>	<p>A: Stød mod brystet over det forreste ben og stød mod brystet over det modsatte ben. (Chudan Oi Zuki - Chudan Gyaku Zuki)</p> <p>B: Han Zenkutsu Dachii (indvendig side). Gribende parade, gribende parade, stød lige over kravebenene (Murasame) med fingerspidserne og skub med håndroden. (Chudan Hiki Uke – Chudan Hiki Uke - Morote Nukite Zuki/Shotei Oshi)</p>
<b>5</b>	<p>A: Stød mod skridtet. (Gedan Oi Zuki)</p> <p>B: Hachiji Dachii – Han Zenkutsu Dachii (tvist indvendig). Nedadgående sving parade føres videre til oppe fra kommende hammerslag mod A's hoved, grib A's hår/hoved og træk A's hoved ned og stød lavt omvendt stød mod ansigtet (Uchi Gedan Barai/Jodan Tettsui. Uchi/Washi De – Ura Zuki) (Gedan barai behøver ikke røre arm på angriber)</p>
<b>6</b>	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Han Zenkutsu Dachii (indvendig side); Parade for brystet og stød mod halsen (udføres samtidig) (Chudan Yoko Uke – Jodan Gyaku Zuki)</p>
<b>7</b>	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Tvist ud i Neko Ashi Dachii. Omvendt åbenhånds parade for brystet og svingslag med pegefingerkanten mod nyrerne. (Chudan Ura Kake Uke – Chudan Haito Uchi)</p>
<b>8</b>	<p>A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)</p> <p>B: Tvist ud i Neko Ashi Dachii. Hiki uke, grib arm og ansigt, træk A's hoved bagover og knæspark i A's nakke/ryg. (Chudan Hike Uke – Jodan kaishu uchi - Hiza Geri)</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.