



Yleisesti itsepuolustuspainotteisen karaten tekniikkaharjoittelusta

Kamppailua voidaan sanoa olevan kahta eri tyyppiä: *ottelu* ja *itsepuolustus*. Ottelutilanteessa molemmat osapuolet ovat itse tehneet päätöksen osallistua kamppailuun. Itsepuolustustilanteessa mukana on ”uhri”, joka ei haluaisi osallistua kamppailuun, mutta olosuhteiden pakosta vaihtoehtoa ei ole. Eräänlainen välimuoto näistä esiintyy tyypillisesti itsepuolustustilanteessa, jossa jompikumpi osapuoli ei välittömästi saa ratkaisua aikaiseksi, eli hyökkääjän väkivallanteko tai puolustajan vastatekniikka epäonnistuu. Seurauksena jäädyään kamppailemaan tilanteen kontrollista joko pystyssä tai maassa. Tässä tilanteessa toinen osapuoli (”uhri”) on valmis lähtemään pakoon heti tilaisuuden tullen.

Karate kehitettiin alunperin itsepuolustusta varten, joten karaten vanhoista katoista löytyy ensisijaisesti tekniikoita itsepuolustustilanteita silmällä pitäen. Karatea ei siis kehitetty toimimaan taistelukentällä samuraita vastaan tai ottelussa harjaantunutta vastustajaa vastaan. Tämä tosiasia on otettava huomioon, kun lähestytään karatea itsepuolustustaitona, mutta se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö karaten tekniikoita ole mahdollista saada toimimaan sovitussa ottelutilanteessa.

Aloittelija oppii ensin suorittamaan tekniikat yksin ilman harjoitusvastustajaa. Alussa suuri osa tekniikkaharjoittelusta tapahtuu siis soolotekniikkaa tehtäessä. Kun liike on omaksuttu, se laitetaan kontekstiin, ja ryhdytään harjoittelemaan tekniikkaa parin kanssa. Mitä lähemmäksi mustan vyön koetta päästään, sitä suurempi osa harjoittelusta on paritekniikkaa.

Karate on kamppailulaji. Tehokkain tapa oppia kamppailemaan on harjoitella nimenomaan paritekniikkaa, jossa teoria pannaan käytäntöön. Jos tavoiteena on itsepuolustus- tai kamppailutaidon oppiminen pääpaino ei voi olla katan tai muun yksin tehtävän tekniikan harjoittelussa. Jossakin vaiheessa fyysiset rajoitukset; esimerkiksi loukkantumiset, saattavat asettaa liikaa rajoituksia paritekniikan harjoitteluun. Tällöin katoista voi löytyä uusia ulottuvuuksia ja haasteita, jotka motivoivat harjoittelemaan. Toisin sanoen, kymmenien vuosien harjoittelun jälkeen katan osuus harjoittelussa saattaa olla korostetumpi kuin muutaman vuoden harjoittelun jälkeen.

Karateuran alussa harjoittelijalla on melko suppea tekniikkavalikoima, mutta kun hyvä perusta on luotu, uusia asioita voidaan oppia suhteellisen nopeasti. Katoja ja tekniikoita tulee jatkuvasti lisää, kun vyöarvoissa edetään, ja harrastaja oppii monta eri tapaa käsitellä tiettyä kamppailutilannetta sekä monta eri tapaa päästä samaan lopputulokseen. Tätä tekniikoiden ”keräilyvaihetta” ei kannata jatkaa loputtomiin. Opetustehtävissä olevilta vaaditaan kuitenkin laajaa tietämystä karaten katoista ja tekniikoista, jotta he pystyisivät opastamaan muita mahdollisimman hyvin. Omassa harjoittelussaan ohjaaja tai opettaja voi kuitenkin keskittyä esimerkiksi vain tiettyihin katoihin ja tekniikoihin. Koryu Uchinadin tavoite ei ole tuottaa klooneja, jotka tekevät samoja tekniikoita samalla tavalla. Toimivuus on tärkeämpi kuin muoto. Tarkoituksena onkin, että jokainen ennemmin tai myöhemmin löytäisi omat lempitekniikkansa ja itselleen sopivan tavan suorittaa tekniikat toimivasti. Edenneellä harrastajalla tekniikkavalikoiman on oltava niin laaja, että tekniikat sovellettuina kattavat kaikki mahdolliset kamppailutilanteet. Samalla kuitenkin säännöllisesti harjoiteltavia tekniikoita on oltava niin vähän, että aika riittää harjoitella niitä, ”tallentaa tekniikoita selkätimeen”. Tämän takia on tärkeää ymmärtää periaatteita, joihin kaikki kamppailu perustuu.



Koryu Uchinadin tekniikkaryhmät

Ensisilmäyksellä näyttää ehkä siltä, että Koryu Uchinadin vyökoevaatimuksissa olisi liikaa opittavaa. Rakenne on kuitenkin hyvin systemaattinen, ja suurin osa harjoitteista liittyy läheisesti toisiinsa. Tämä helpottaa oppimista. Lisäksi jotkut harjoitusmuodot, kuten tegumit, ukemit (tasot 1-3), ja katat, sopivat mainiosti alkulämmittelyiksi. Loppujumppana voidaan käyttää esimerkiksi mattotekniikkaa. Ideana onkin, että dojolla aikaa ei käytettäisi juoksemiseen ja jumppaamiseen, vaan keskityttäisiin kamppailutekniikkaan ja tukeviin harjoituksiin.

Perustekniikka on tärkeä osa-alue väriövöiden harjoitteluohjelmassa. Jotta vartalokäytön ja voimantuoton hienoudet olisi mahdollista omaksua, myös dan-arvojen olisi hyvä jatkuvasti tutkia karaten peruselementtejä. Kyu-arvojen harjoittelu on hyvin pitkälle rakennettu kuuden perustorjunnan ympärille. Perustorjunnat yhdistettyinä peruslyönteihin ja -potkuihin, tsuki ja uke futari geiko, Kihon kata sekä Kihon oyo jutsu liittyvät kaikki erittäin läheisesti toisiinsa. Ne muodostavat tiiviin kokonaisuuden, joka auttaa harjoittelijaa ymmärtämään karatetekniikoiden moniulotteisuutta, sekä valmistavat häntä tulevaa, vaativampaa harjoittelua varten.

Toinen olennainen osa väriövöiden harjoittelua ovat tegumi -harjoitteet, joiden tehtävä on jalostaa ihmisen luonnollisia tapoja reagoida erilaisiin hyökkäyksiin. Tavoitteena on oppia reagoimaan hyökkäykseen spontaanisti ja järkevällä tavalla, ja näin luoda mahdollisuuksia jatkotekniikoille, jotka auttavat kamppailun loppuunviemisessä.

Karaten klassisista katoista löytyy vastauksia miltei kaikkiin ongelmatilanteisiin, joihin voidaan itsepuolustustilanteessa joutua. Katat toimivatkin inspiraationlähteenä, kun edistyneempi harrastaja laajentaa tekniikkarepertuaariaan. Suuri osa katoista löytyvistä sovellutuksista, oyo jutsusta, voidaan helposti yhdistää tegumi-harjoitteluun. Harjoituskaverin kanssa tehdään jatkuvaa tegumia, ja milloin tahansa jompi kumpi osapuoli voi suorittaa katasta otetun sovellustekniikan ja viedä tilanteen loppuun. Tilanteen loputtua aloitetaan taas alusta tai siirrytään seuraavaan tegumi-harjoitteeseen.

Kamppailutilanteessa käy helposti niin, että tekniikka, jolla tilanne olisi pitänyt lopettaa, epäonnistuu. Futari geiko harjoitteet opettavat harrastajaa siirtymään sujuvasti tekniikasta toiseen, mikäli jotain menee pieleen. Ne wazan avulla "mattokamppailun" periaatteet tulevat tutuiksi siltä varalta, että kamppailu jostakin syystä menee maahan. Ukemien hallinta mahdollistaa turvalliset alastulot, sekä on edellytyksenä turvallisuudelle kamppailuharjoitukselle, joka sisältää heitot, kaadot ja alasviennit.

Monipuolisen harjoittelun lopputuloksena on kokonaisvaltainen kamppailija, joka tuntee olonsa kotoisaksi kaikilla kamppailuetäisyyksillä (pitkä etäisyys, keskietäisyys ja lyhyt etäisyys) ja kaikissa kamppailun vaiheissa (vapaa liikkuminen, sitominen/pystypaini ja maassa kamppailu). Lisäksi Koryu Uchinadin edistyneempi taitaja osaa reagoida tilanteisiin spontaanisti toimivalla tavalla riippumatta siitä, onko eteen tuleva tilanne yllätyshyökkäys kadulla, kamppailu kontrollista pystyssä tai maassa tai tilanne, jossa molemmat osapuolet ovat tehneet tietoisien päätöksen otella.

Kamae waza

Varsinkin harjoittelun alussa karaten asennot toimivat tärkeänä perustana karatetekniikkaa suoritettaessa. Asennoista voi esimerkiksi saada hyviä vihjeitä tasapainon ja voimantuoton parantamiseksi. Harjoittelun edetessä karatekan jalkatyö muuttuu sulavammaksi ja asennot ovat enää välivaiheita tekniikan suorituksessa. Kokeneen karatekan liikkumisen pitäisi olla niin sulavaa, että asennot erottuvat vain pysähdyskuvina videonauhalla. Toisin sanoen liike ei tekniikkasuorituksen misään vaiheessa pysähdy staattiseksi, vaan suoritus on dynaaminen, aivan niin kuin kamppailutilanne on "luonnossakin".

Vyökoevaatimuksissa ei erikseen kysytä asentoja, vaan ne tarkastetaan muiden tekniikkasuoritusten yhteydessä. Esimerkiksi Kihon kata sisältää yleisimmät asennot, joiden kautta karateka toteuttaa tekniikkansa.

Tsuki waza

Tsuki wazan tekniikoissa aseena käytetään nyrkin rystysiä. Sonoba tsuki ja sandan tsuki tehdään paikalta shizentai yoi -asennosta, jolloin keskitytään myös hikite:en eli käteen, joka lyönnin aikana palautuu kyljen viereen. Hikiten tärkeys selviää myöhemmin erilaisissa paritekniikoissa, joissa käytetään tarttumista.

Loput tsuki wazan tekniikoista tehdään kamppailuasennosta nyrkkeilyn- tai ottelunomaisesti niin, että toinen käsi suojaa päätä suorituksen aikana. Toisen kyun vyökokeesta eteenpäin kaikki lyönnit tehdään pistehanskoihin, jolloin tekniikan tehokkuus on helppo huomata.



Uchi waza

Uchi waza sisältää tyypillisesti kiertäviä lyöntejä. Kaikki uchi wazan tekniikat tehdään paikaltaan kamppailuasennosta. Shuto uchi ja haito uchi tehdään takakädellä. Tekniikan suoritusvaiheessa toinen käsi vedetään perinteisesti kyljen viereen, mutta lyönnit palautetaan aina lähtöasentoon. Tetsui uchi tehdään myös takakädellä, mutta isku kohdistuu toisen käden kämmeneen. Uraken uchi tehdään etukädellä. Suorituksen helpottamiseksi lähtöasennossa pidetään etukättä alhaalla vatsan edessä. Tästä asennosta on luonnollista lyödä uraken niin, että lantio viedään samaan suuntaan kuin käsi eli ulospäin sivulle. Lyönti palautetaan lähtöasentoon. Enpi uchi tehdään kolmen tekniikan yhdistelmänä: ensimmäinen kyynärpäilyönti lyödään takakädellä alhaalta ylöspäin. Sitä seuraa etukäden isku vaakatasossa, jonka jälkeen takakädellä lyödään viistosti ylhäältä alaspäin ennen kuin palataan lähtöasentoon. Tätä yhdistelmää käytetään myöhemmin kyynärnivelen manipuloimiseen. Toisen kyun vyökokeesta eteenpäin kaikki uchi wazan lyönnit tehdään pistehanskoihin, jolloin tekniikan tehokkuus on helppo huomata.

Keri waza

Aloittelijatasolla (taso 1) potkut tehdään paikalta shizentai yoi -asennosta. Mae geri ja hiza geri tehdään suoraan eteen, ushiro geri suoraan taakse ja yoko geri suoraan sivulle lähtöasennosta katsottuna. Potkut palautetaan aina shizentai yoi -asentoon.

Tasolla 2 potkut tehdään kamppailuasennosta takajalalla. Suorituksessa korostetaan koko vartalon käyttöä enemmän kuin nopeutta, ja sen takia otetaan aina pieni apuaskel eli liukuminen etujalalla juuri ennen potkua. Tämä auttaa siirtämään potkun voiman oikeaan suuntaan. Mawashi geri potkitaan läpi pyörähtämällä ympäri. Yoko geri potkitaan viistosti eteen, mikä on luonnollista ja myös kamppailutilanteessa toimivaa.

Kolmostasolla potkut tehdään etujalalla nopeutta korostaen. Suoritus tapahtuu ilman apuaskelta tai muita paljastavia liikkeitä, ja potkut palautetaan välittömästi lähtöasentoon. Hiza geri muodostaa poikkeuksen, koska se tehdään puolenvaihdon kautta hypähtämällä. Potkun jälkeen palataan kuitenkin lähtöasentoon. Mae gerin ja kinteki gerin tekeminen helpottuu, jos kamppailuasennoksi valitaan takapainoinen nekoashi dachi. Yoko gerin tekeminen helpottuu potkittaessa viistosti eteenpäin.

Kaikilla tasoilla potkun korkeuden päättää potkija itse. Hyvä ja vahva matalalle suunnattu potku on aina parempi kuin huono ja heikko potku päähän. Potkijan täytyy aina pitää mielessä, mihin vastustajan ruumiinosaan potku kohdistetaan. Itsepuolustustilanteessa matalat potkut (esim. polveen, reiteen tai haaroihin) tuottavat yleensä paremman tuloksen kuin korkeat potkut. Vartalonhallinnan vuoksi on kuitenkin syytä harjoitella myös korkeampia potkuja.

Toisen kyun vyökokeesta eteenpäin kaikki potkut tehdään potkutyynyihin, jolloin tekniikan tehokkuus on helppo huomata. Potkija päättää itse kummalla jalalla (etu- vai takajalka) ja mistä asennosta suorittaa potkut.

Uke waza

Uke waza tarkoittaa kirjaimellisesti "vastaanottotekniikkaa". Suomessa ollaan totuttu puhumaan torjunnoista, vaikka kyseisiä tekniikoita voi käyttää monella tavalla ja eri tilanteissa. "Torjuntaa" voidaan käyttää esimerkiksi nivellukkotekniikkana tai iskuna hermopistealueelle.

Aloittelijatasolla (taso 1) torjunnat tehdään paikalta shizentai yoi -asennosta, jotta alussa voidaan keskittyä täysin käsien liikeratoihin. Kun liikeradat on omaksuttu, keskitytään vartalonkäyttöön tekniikan tehokkuuden maksimoimiseksi. Lantio viedään aina siihen suuntaan, mihin torjuvankin käden voima menee, esimerkiksi gedan baraisa hieman alas ja sivulle ulospäin. Oletetun osuman jälkeen lantio palautetaan lähtöasentoon.

Tasolla 2 torjunnat tehdään väistön ja jalkatyön kanssa, ts. suoritus on samannäköinen kuin, jos kyseistä tekniikkaa tehtäisiin parin kanssa. Jodan ukessa käytetään moto dachia, gedan baraisa gyaku zenkutsu dachia ja soto ukessa shiko dachia. Muissa perustorjunnoissa käytetään neko ashi dachia. Puoli vaihtuu jokaisen suorituksen yhteydessä, joten vuorotellen käytetään vasenta ja oikeaa kättä. Alkeiskurssilla jodan uken, gedan barain ja soto uken suoritusta voidaan yksinkertaistaa siten, että tekniikkaa tehdessä otetaan askel joko eteen tai taaks, sen sijaan, että tehdään liukuvampaa jalkatyötä johon kumpikin jalka osallistuu.



Renzoku waza

Renzoku waza tarkoittaa yhdistelmätekniikkaa. Koryu Uchinadin yhdistelmätekniikat ovat luonnollinen jatke perustorjuntajonkakkostasolle, koska suoritus alkaa täsmälleen samalla tavalla kuin perustorjunnat tehdään kakkostasolla. On pyrittävä siihen, että suoritus olisi samannäköinen kuin kyseinen tekniikka parin kanssa tehtäessä.

Yhdistelmätekniikan ykköstatasolla perustorjuntoihin on liitetty erilaisia käsitekniikoita, joita tehdään "perinteisellä" tyyliällä palauttamatta. Jodan ukea seuraa tetsui uchi (moto dachi), gedan baraita seuraa haito uchi (zenkutsu dachi), uchi ukea seuraa gyaku tsuki (zenkutsu dachi), soto ukea seuraa uraken uchi (shiko dachi), kake ukea seuraa shuto uchi (zenkutsu dachi) ja shuto ukea seuraa enpi uchi, kyynärisku viistosti alaspäin (kosa dachi). Nämä vastahyökkäykset tehdään takakädellä poikkeuksena kuitenkin uraken uchi, joka tehdään etukädellä. Puoli vaihtuu jokaisen suorituksen yhteydessä.

Kakkostaso on samanlainen kuin ykköstataso, ainoana lisäyksenä potkutekniikka (hiza geri, yoko geri, mae geri, mawashi geri, fumi komi tai kinteki geri), joka on sijoitettu perustorjunnan ja käsitekniikan väliin. Potkut tehdään aina etujalalla poikkeuksena kake ukea seuraava potku eli fumi komi -polkaisupotku, joka tehdään takajalalla. Niin kuin ykköstatasolla puoli vaihtuu jokaisen suorituksen yhteydessä.

Yhdistelmätekniikoiden kautta harjoittelija oppii kihon katan (kts. alhaalla) komponentit samalla, kun luodaan pohjaa tulevaa, edistyneempää kataharjoittelua varten.

Ukemi

Ukemit pyritään aina tekemään mahdollisimman pehmeästi, jotta kaatuminen kovallakin alustalla olisi turvallista. Käsien tehtävänä on vaimentaa alastuloa. Käsien lyöminen maahan alastulon yhteydessä ei auta asiaa, vaan alastulovaiheessa käsillä on otettava vastaan joustavasti aina kun se on mahdollista. Ukemit voivat olla kaikkea helpon, "istahtamisen" tai rullaavan kaatumisen ja erittäin vaativan akrobaattisen suorituksen välillä. Sen takia ukemeja opettaessa on aina otettava huomioon harrastajan ikä ja atleettisuus. Ukemia kannattaa opettaa asteittain, esimerkiksi lisäämällä alastulokorkeutta vähitellen. Kaatumiset ovat melko suuri osa paritekniikkaharjoittelua, joten on tärkeää, että kaikki oppisivat vähintään ukemin perusteet kunnolla.

Aloittelijatasolla (taso 1) ukemit tehdään shizentai yoi -asennosta. Kakkostasolla tehdään rullaavia ukemeja, ja kolmostasolla ne on osattava tehdä hyökkääjän työnnöstä. Tasolla 4 ukemeja on osattava soveltaa käytännössä heitoissa ja alavienneissä.

Tegumi renzoku geiko

Tegumi renzoku geiko, lyhyesti tegumi, on paritekniikan harjoitusmuoto, jonka tehtävänä on opettaa kohtaamaan erilaisia tavanomaisia väkivallantekoja. Ensisijaisesti tegumien avulla harjoitellaan lyöntien, iskujen ja potkujen vastaanottamista. Tegumiharjoitteen tunnistaa siitä, että sama kuvio toistuu jatkuvasti esimerkiksi niin, että vuorotellen hyökätään toinen toisensa kimppuun tauotta, käyttäen koko ajan samoja hyökkäys- ja puolustustekniikoita. Kokeneet harrastajat pystyvät sujuvasti vaihtamaan harjoitteesta toiseen.

Tegumi renzoku geiko 1-12 on kansainvälisesti tunnettu kokoelma eritasoisia harjoitteita. Osa harjoitteista on yksinkertaisia torjuntaharjoitteita, osa vartalon vahvistamisharjoitteita ja loput käyttökelpoisia itsepuolustustekniikoita. Yhteistä näissäkin drilleissä on saman kuvion jatkuva toistuminen.

Tegumit toimivat mainiosti alkulämmittelyinä. Kun ne ovat hyvin hallussa, ja harjoittelun intensiteetti on mahdollista pitää korkeana, ne toimivat hyvin "loppujumppana" varsinkin, jos niihin liitetään erilaisia lopetustekniikoita alavienteineen.



Futari geiko

Futari geiko on tegumin kaltainen, jatkuva ja sulava paritekniikan harjoitusmuoto. Tyypillisesti futari geikot ovat kuitenkin pitempiä ja vaativampia kuin tegumit. Yleensä ne toimivat yhteenvetona jostain tietystä tekniikkateemasta. Tämänäyttypinen harjoittelu auttaa kehittämään tekniikoiden sujuvuutta sekä kykyä vaihtaa tekniikasta toiseen, jos käytetty tekniikka ei tuota toivottua lopputulosta.

Tsuki futari geiko on nimestään huolimatta enemmän torjuntaharjoitus kuin lyöntiharjoitus. Hyökkääjän rooli on tehdä suoria lyöntejä (2 jodan, 2 gedan ja 2 chudan) vuorotellen vasemmalla ja oikealla kädellä, tarttua puolustajan ranteista (3 kertaa) sekä lyödä yläkoukkuja (3 kertaa). Hyökkääjä aloittaa vasemmalla kädellä. Puolustaja vastaa tekemällä pääasiassa perustorjuntaja: 2 kertaa jodan uke, 2 kertaa gedan barai, 2 kertaa uchi uke, 2 kertaa soto uke, joka toimii kyynärlukkona, kotegaeshi, 2 kertaa kake uke, u-väistö, 2 kertaa shuto uke. Puolustajan osuus alkaa vasemman käden jodan ukella. Perustorjunnissa kummatkin kädet ovat aina mukana suorituksessa.

Heishu futari geiko sisältää nyrkkeilyntyyppisiä suoria (etukäsi, takakäsi) ja kietäviä lyöntejä (etukäden yläkoukku, alakoukkuja), kyynäriskuja (alhaalta, sivulta, ylhäältä) ja polvipotkuja (vasen, oikea). Uken tehtävä on lähinnä pitää käsiään maalitauluina harjoituskaverille. Heishu futari geiko sopii mainiosti pistehanskaharjoiteksi, jolloin tekniikat voi suorittaa täydellä teholla.

Uke futari geiko on oikeastaan yhteenveto Patrick McCarthyn luomista Taisabaki oyo jutsu -tekniikoista. Alasviennit ja lopetustekniikat on jätetty pois ja erilliset suoritukset on nivottu yhteen jatkuvaksi drilliksi. Drillin alku halausotteesta. Puolustaja tarttuu hyökkääjää haaroista, jonka seurauksena hyökkääjä ottaa kiinni puolustajan ranteesta (sama puoli). Puolustaja tekee sitten ensimmäisen varsinaisen tekniikan, jodan uken, joka toimii lyöntinä hyökkääjän leukaan. Viimeisen perustorjunnan (shuto uke) jälkeen puolustaja tarttuu hyökkääjää kurkusta (koshu te). Ranneote joka seuraa kurkkuotetta, auttaa puolustajaa ottamaan kiinni hyökkääjän kummastakin ranteesta, jonka jälkeen puolustaja puskee otsansa kohti hyökkääjän kasvoja. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat, kun puolustajana ollut hyökkääjä halausotteella toisen kimppuun. Koska uke futari geiko tuo perustorjunnat itsepuolustuskontekstiin, sillä on myös paljon yhteistä kihon oyo jutsun kanssa (kts. alhaalla).

Kumikata futari geiko on eräänlainen pystypainidrilli, joka sisältää yleisimmät tilanteet, joihin voidaan joutua kun kamppaillaan kontrollista pystytilanteessa. Lisäksi harjoitteessa on tekniikoita irrottautumista varten sekä keinoja oman aseman parantamiseksi. Itsepuolustustilanteessa joudutaan helposti painimaan kontrollista, mikäli hyökkäys- tai puolustustekniikka ei välittömästi tuota toivottua lopputulosta. Jos pystypaini on hallinnassa, voidaan vahvasti vaikuttaa kamppailutilanteen kehittymissuuntaan. Irrottautumistekniikoilla voidaan siirtyä takaisin lyönti- potkuetäisyydelle tai paeta kokonaan, ja alasviennillä kamppailu voidaan viedä maahan olosuhteiden salliessa.

Ne shisei futari geiko opettaa mattokamppailun perusstrategiaa. Vastustajan eliminoiminen esimerkiksi iskuilla, nivellukoilla tai kuristuksilla on olennainen osa mattokamppailua, mutta jos ei ole keinoja sijoittaa itseään sellaiseen asemaan, että lopetustekniikan suorittaminen on mahdollista, paraskin lopetustekniikka on hyödytön. Tämän takia ne waza futari geiko sisältää yleisimmät mattokamppailutilanteet, ja siinä keskitytään keinoihin parantaa omaa asemaa maassa.

Kaishu futari geiko sisältää pääasiassa avoimen käden tekniikoita. Tässä harjoitteessa ei ole varsinaisesti hyökkääjän eikä puolustajan roolia, vaan molemmat tekevät täsmälleen samaa liikekuviota, muutamaa käsienväistöä lukuunottamatta. Harjoite vahvistaa tekniikkaa ja vartaloa, koska kaikki suoritukset tehdään harjoituskumppanin vartaloon.

Hiji-hiza futari geiko sisältää, niin kuin nimi kertoo, iskuja kyynärpäillä ja polvilla. Sen lisäksi harjoitteessa on mm. kyynärlukkoja, iskuja niskaan, polkaisupotku, otsalla puskeminen, sormilukko, etupotku, alapotku, kiertävä lyönti nyrkinpohjalla ja horjutuksia. Harjoite on luonteeltaan hyvin bruttaali ja antaa hyvän kuvan Koryu Uchinadin tehokkuudesta.

Keri futari geiko on drilli jonka avulla harjoittelija pääsee tekemään erilaiset potkut kontekstissa. Jokaiselle potkulle löytyy jokin käytännön sovellutus, ja erilaiset tilanteet on nivottu yhteen sulavaksi kokonaisuudeksi. Harjoite on suhteellisen vaativa.

Kamae futari geiko antaa esimerkkejä milloin ja miten erilaisia asentoja voidaan käyttää kamppaillessa. Samoin kuin keri futari geikossa, erilaiset tilanteet on nivottu yhteen sulavaksi kokonaisuudeksi. Myös tämä harjoite on melko vaativa.

Muchimi-di futari geikossa on osia sekä kaishu futari geikosta että hiji-hiza futari geikosta. Nimi muchimi-di eli "tahmeat kädet" viittaa siihen, että harjoitteen avulla opitaan säilyttämään kontakti vastustajaan sekä kontrolloimaan vastustajan käsiä.



Ne waza

Koryu Uchinadissa pyritään tyypillisesti kontrolloimaan tilannetta pystyasennosta. Vain pakkotilanteessa kamppaillaan maassa, koska maassa kamppaileva on erittäin heikossa asemassa, jos vastustajia on enemmän kuin yksi. Kuitenkin joskus voi löytää itsensä tilanteesta, jossa joutuu kamppailemaan kontrollista maassa. Tämä voi esimerkiksi tapahtua, jos molemmat kamppailijat menettävät tasapainonsa ja kaatuvat.

Turhien kolhujen välttämiseksi ne wazaa harjoiteltaessa on hyvä, jos alustana on tatami tai joku muu pehmeä matto. Itsepuolustuksen kannalta ne waza ei ole välttämättä tärkein osa-alue, mutta "mattokamppailusta" löytyy paljon hyödyllisiä periaatteita. Tämän takia on suositeltavaa, että tähän osa-alueeseen perehdytään laajemmin kuin vyökoevaatimukset edellyttävät. Vyökoevaatimuksiin on otettu mukaan vain yleisimmät hallintaotteet ja tilanteet joihin voidaan joutua, kun kamppaillaan maassa. Vaikka Koryu Uchinadissa opetetaan erilaisia tapoja paeta näistä tilanteista ja ottaa tilanne hallintaan, vyökokeissa sallitaan luovuutta, kunhan tekniikka on toimivaa.

Kihon kata + oyo jutsu

Kihon kata on ns. perustekniikka-kata, joka sisältää yleisimmät "torjunnat" (jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke, kake uke ja shuto uke), lyönnit (tetsui uchi, haito uchi, gyaku tsuki, uraken uchi, shuto uchi ja enpi uchi), potkut (hiza geri, yoko geri, mae geri, mawashi geri, fumi komi ja kinteki geri) ja asennot (heisoku dachi, heiko dachi, moto dachi, gyaku zenkutsu dachi, zenkutsu dachi, neko ashi dachi, shiko dachi ja kosa dachi). Kihon kata koostuu periaatteessa kuudesta renzoku wazasta, niin kuin ne tehdään tasolla 2. Tekniikat on nivottu yhteen symmetriseksi kokoonpanoksi, jossa otetaan huomioon kahdeksan perussuuntaa aloituspisteestä nähden. Kaikki tekniikat tehdään kummaltakin puolelta.

Näin ollen Kihon kata toimii yhteenvetona Koryu Uchinadin perustekniikoista, ja kun Kihon oyo jutsun kautta jokaiselle liikkeelle annetaan jokin merkitys, on suhteellisen helppo visualisoida kamppailutilannetta yksin harjoitellessa.

Kihon oyo jutsu sisältää Kihon katan kuusi perussovellutusta parin kanssa. Vyöarvosta riipuen näitä tehdään eri tasoilla. Ykköstasolla vain irrottaudutaan tilanteesta, mikä käytännössä mahdollistaisi pakenemisen. Tasolla 2 vastustaja eliminoidaan erilaisia iskutekniikoita käyttäen. Kolmostasolla vastustaja eliminoidaan erilaisilla alasvienneillä ja hallintaotteilla. Tasolla 4 tilanne otetaan hallintaan kontrolloimalla vastustajaa kuljetusotteessa. Tämä taso on erityisen tärkeä niille, jotka toimivat turvalalla, mutta muutkin voi oppia siitä tärkeitä periaatteita, joista voi olla hyötyä erilaisissa tilanteissa.

Siniseen vyöhön asti Kihon oyo jutsun tekniikat ovat melko tarkasti määrättyjä, mutta jo ruskean vyön kokelaalle sallitaan suurempaa vapautta soveltaa, kunhan kokelas pääsee tavoiteltuun lopputulokseen. Esimerkiksi, jos ajoitus on kohdallaan, voi suoritusta nopeuttaa jättämällä jonkin iskutekniikan välistä.

Ideana kaikilla tasoilla on, että harrastaja oppii käyttämään karaten perustorjuntia muutenkin kuin vain torjumiseen, ja osaa ylemmällä tasolla niihin sujuvasti liittää jatkotekniikoita. Vyökoevaatimuksissa tekniikat on selostettu suoritettaviksi vain toiselta puolelta. On kuitenkin syytä harjoitella niitä kummaltakin puolelta.

Taisabaki kata + oyo jutsu

Nimi Taisabaki tarkoittaa vartalon käyttöä. Taisabaki koostuu kuudesta eri perustekniikka-katasta:

- Taisabaki jodan (jodan uke – mae geri – jodan oi tsuki)
- Taisabaki gedan (gedan barai – mae geri – gedan oi tsuki)
- Taisabaki chudan dai ichi (uchi uke – mae geri – chudan oi tsuki)
- Taisabaki chudan dai ni (soto uke – mae geri – tetsui uchi)
- Taisabaki kaishu dai ichi (kake uke – fumi komi – shotei uchi)
- Taisabaki kaishu dai ni (shuto uke – kinteki geri – koshu te)

Kaikissa käytetään samaa liikekuviota, sekä katan keskellä pari kertaa toistuvaa seitsemän liikkeen sarjaa, joka löytyy myös haastavasta Hakutsuru –katasta. Katat eroavat toisistaan vain siinä mitä perustekniikkaa käytetään. Esimerkiksi Taisabaki jodan:issa käytetään pääasiassa jodan uke – (mae geri) – jodan oi tsuki -yhdistelmää. Alussa nämä katat kannattaa opetella



erillisinä katoina, jotta saataisiin tarpeeksi toistoja jokaiselle liikkeelle kummaltakin puolelta. Vyökokeessa kuitenkin esitetään tiivistetty versio, jossa kaikki yllä mainitut perustekniikat ovat mukana yhdessä katasuorituksessa.

Vaikka Koryu Uchinadin Taisabaki katat ovat Patrick McCarthyn käsialaa, konseptina niiden historia ulottuu 1930-luvulle. Silloin Shindo Jinenryun karatetyylin perustaja Konishi Yasuhiro vieraili Ueshiba Morihein luona saadakseen palautetta karaten katastaan. Ueshiballa oli jo silloin loistavan kamppailumestarin maine ja myöhemmin hän perusti aikidon. Ueshiba oli sitä mieltä, että Konishin kata oli liian jäykkä eikä toimisi tositilanteessa. Konishi palasi kotiin ja kehitti siellä Taisabaki katat, joiden avulla harjoittelija oppii oikeaa ja rentoa vartalonkäyttöä. Kun Ueshiba lopulta näki Konishin luomuksen, hän oli tyytyväinen.

Koryu Uchinadin Taisabaki katat poikkeavat melko paljon Shindo Jinenryun vastaavista, koska McCarrthy halusi käyttää vain Konishin ideaa, ei samaa liikekuviota, kehittäessään omat Taisabaki katat.

Vyökoevaatimusten ulkopuolella ovat Taisabaki katan oyo jutsut, sellaisina kuin ne tehdään kokonaisuudessaan alavienteineen. Niiden ydin on kuitenkin sisällytetty uke futari geiko:on, joka Taisabakin tapaan tulee mukaan jo vihreään vyöhön.

Aragaki Seisan kata + oyo jutsu

Seisan on harjoite, jonka kiinalaisen nyrkkeilyn mestarit Fujian-provinssissa kehittivät suurin piirtein 1700-luvulla. Alkuperäinen lähde harjoitteelle saattaa olla kiinalainen tiikerinyrkkeily (Tiger boxing). Tänä päivänä Seisan katasta löytyy versio melkein kaikille karaten tyyliuunnille. Tiedetään, että vuonna 1876 mestari Aragaki Seisho (1840-1920) esitti jonkin version Seisan katasta suuren kamppailulajinäytöksen yhteydessä Shurissa Okinawalla. Kukaan ei voi varmuudella sanoa, minkä näköinen tämä kata tuolloin oli. Laajan tutkimustyön pohjalta Patrick McCarthy on muokannut version katasta, jonka hän uskoo olevan suhteellisen lähellä Aragakin versiota. Katan liikekuviot on ristin muotoinen niin kuin muissakin Seisanin versioissa. Aragaki Seisanin tekniikkavalikoima sisältää suorien lyöntien ja potkujen lisäksi mm. kake uken, shotei uchin, jodan uken, age tsukin, mimi aten, tetsui uchin, enpi uchin, soto mikatsuki gerin ja mawashi uken.

Tähän kataan liittyvät paritekniikat, joita kutsutaan nimellä Aragaki Seisan oyo jutsu, opettavat puolustautumaan seuraavia hyökkäyksiä vastaan: suorat käsihyökkäykset, rinnusotteet, hartiaotteet, niskaotteet, ranneotteet ja halausotteet.

Chokyu kata + futari geiko

Chokyu kata ja siihen liittyvä Chokyu futari geiko sisältävät karatelle tyypillisiä tekniikoita kuten suoria lyöntejä ja etupotkuja. Muita perustekniikoita ovat jodan uke, gedan barai, kake uke ja enpi uchi. Tämän lisäksi harjoitteesta löytyy mm. ashi barai, tetsui uchi ja mawashi uke.

Chokyu katan ja Chokyu futari geikon historiaan liittyy muutama tärkeä tapahtuma. Vuonna 1936 Gojuryu Karaten perustaja, Miyagi Chojun (1888-1953), oppi paritekniikkaharjoitteen Shanghaissa. Opettajana oli Shaolin-munkki Miao Xing (1881-1939). Palattuaan Okinawalle Miyagi harjoitteli Matsubayashi Shorinryun perustajan, Nagamine Shoshinin (1907-1997), kanssa ja yhdessä he kehittivät katat Gekkisai 1-2 vuonna 1941. Nämä katat tunnetaan Nagamine tyylissä nimellä Fukyu.

Vuonna 1989 Patrick McCarthy kävi tutkimusmatkalla Kiinassa ja Shanghaissa. Siellä hän oppi mm. paritekniikkaharjoitteen Miao Xingin pojanpojalta Miao Wenshulta. Pari vuotta myöhemmin, kun McCarthy oli Okinawalla, hän näki Gojuryun Gekkisai katat ja niihin liittyvän paritekniikkaharjoitteen, joka oli enää hyvin pelkistetty versio Shanghaissa opetetusta harjoitteesta. Oivallettuaan, että Gekkisai 1-2 kehitettiin munkki Xingin oppeja hyväksi käyttäen, McCarthy muokkasi Shanghaissa oppimansa harjoitteen sekä kahden Gekkisai katan pohjalta uuden katan. Tämä kata sai nimen Chokyu, Nagamine ja Miyagin kunniaksi. Nagamine 'naga' voidaan nimittää japaniksi lausua myös 'cho', ja Miyagin 'miya' voidaan myös lausua 'kyu'. Shanghaista oppimaansa paritekniikkaharjoitteen McCarthy lisäsi okinawalaisen karaten jäämäkkyyttä ja täsmällisyyttä ja nimesi harjoitteen Chokyu futari geiko:ksi .



Vapaavalintainen klassinen kata + oyo jutsu

Klassisiin katoihin kuuluvat luonnollisesti kaikki Koryu Uchinadin katat, Taisabaki kataa ja Chokyu kataa lukuunottamatta (kts. alla oleva lista), mutta myös muissa tyyliuunnissa harjoiteltavat katat, joiden historia ulottuu 1800-luvulle. Raja on vedetty Itosu Ankon kehittämiin Pinan (Heian) katoihin. Ne katsotaan kuuluviksi karaten moderneihin katoihin. Toisin sanoen, jos harjoittelijalla on tausta esimerkiksi Shorinjiryu karatessa, voi hän ensimmäisen danin vyökokeessa suorittaa vaikkapa Chintokatan (tarkemmin Matsumora Chinto, koska Shorinjiryussa tehtävä versio on muotoutunut Matsumora Kosakun opettamasta Chintosta). Kata on kuitenkin tehtävä Koryu Uchinadille tyypillistä vartalonkäyttöä ja jalkatyöskentelyä toteuttaen. Kokelaan on osattava valitsemastaan katasta perustiedot kuten esimerkiksi katan nimen merkitys sekä katan kehittäjän nimi.

Riippumatta siitä minkä katan kokelas valitsee, joutuu hän vyökokeessa esittämään myös kyseisen katan sovellutuksia parin kanssa. Tästä syystä Sanchinia ja Happorenia ei suositella esitettäväksi vyökokeessa, koska ne ovat ensisijaisesti ns. hengityskatoja. Toimivat ja realistiset sovellukset tehdään tavanomaisia väkivallantekoja vastaan. Yksinkertaisuus ja brutaalius ovat toimivan tekniikan edellytys. Lisäksi tekniikkaa pitää pystyä harjoittelemaan tehokkaasti ja turvallisesti parin kanssa.

Koryu Uchinadin klassiset katat:

- Aragaki Seisan
- Aragaki Niseishi
- Aragaki Unshu
- Aragaki Sochin
- Motobu Naihanchi
- Matsumura Passai
- Yara Kushanku
- Hanashiro Ryushan
- Wando
- Sanchin
- Happoren
- Nepai
- Hakutsuru
- Rakanken

Goshin jutsu

Goshin jutsu tarkoittaa itsepuolustustaitoa. Karate kehitettiin alunperin siksi, että ihmiset tarvitsivat keinoja puolustaa itseään, jos joku yllättäen kävisi heidän kimppuunsa. Tästä syystä Koryu Uchinadin tekniikat ovat pääasiassa sellaisia tilanteita varten, joissa puolustaja ei halua osallistua kamppailuun, mutta olosuhteiden takia hänellä ei ole vaihtoehtoja. Lähtökohtana on, että kaikki tekniikat joita harjoitellaan, toimivat itsepuolustustilanteessa. Vaikka itsepuolustustaito on olennainen osa harjoittelua alusta asti, goshin jutsu testataan vyökokeessa vasta mustasta vyöstä eteenpäin. Silloin kokelaan on osattava puolustaa itseään tehokkaasti tavanomaisimpia, aseettomia hyökkäyksiä vastaan. Kokelaan on osattava ratkaista tilanne vyökokeessa useammalla tavalla: irrottautumalla tilanteesta, ottamalla hyökkääjä hallintaan vahingoittamatta häntä, sekä käyttämällä myös sellaista tekniikkaa, joka todellisessa tilanteessa mahdollisesti vahingoittaisi hyökkääjää. Vyökoetilanteessa hyökkäykset ilmoitetaan aluksi etukäteen testattavalle, mutta loppua kohti ne tulevat sattumanvaraisesti. Vyökokeenpitäjä määrää intensiteetin.

Aseharjoittelu, kobudo tai kobujutsu, oli aikoinaan osa tavallista kamppailuharjoittelua Okinawalla. Tänä päivänä kobudoa harjoitellaan yleensä erillisenä lajina, koska monen karateharrastajan ja -opettajan mielestä muinaisten aseiden pyörittelyllä on enää hyvin vähän tekemistä kamppailulajien ja itsepuolustuksen kanssa. Tästä huolimatta kobudon harjoittelu on lämpimästi suositeltavaa, koska se antaa uusia näkökulmia esimerkiksi kamppailuetäisyyteen, ajoitukseen ja vartalokäyttöön. Kobudossa opittuja tekniikoita voidaan myös soveltaa toimimaan esimerkiksi itsepuolustustilanteessa käden ulottuvilla olevia aseita tai välineitä käyttämällä. Samalla kobudon avulla opitaan paremmin ymmärtämään karatea lajina.

Koryu Uchinadin vyökoevaatimuksissa ainoat aseisiin liittyvät tekniikat ovat aseettomat puolustautumistekniikat lyhyttä keppiä (pamppua) ja veistä vastaan. Veitsi on tänä päivänä hyvin yleinen ase kadulla, ja harjoituksissa käytetty pamppu voi kuvata mitä tahansa, yhtä metriä lyhyempää, tylppää esinettä, jota hyökkääjä käyttää aseenaan.



Jotta tiettyä asetta vastaan pystyttäisiin puolustautumaan, on syytä perehtyä laajemmin kyseisen aseeseen käyttöön. Tällä tavalla varmistetaan myös se, että osataan itse käyttää asetta, mikäli sellainen tai siihen soveltuva esine on käden ulottuvilla. Jos vastustajalla on ase tai jos vastustajia on useampi ja pakeneminen on mahdotonta, kannattaa mahdollisuuden salliessa etsiä "kättä pitempää" tilanteen tasoittajaksi.

Veitsipuolustukseen liittyy vakavia ongelmia. Jos ihminen kantaa veistä mukanaan, hän todennäköisesti osaa myös käyttää sitä. Jos hän on päättänyt käyttää veistä, veistä ei luultavasti ole mahdollista nähdä ennen kuin on liian myöhäistä. Osumia tulee lähes aina puolustauduttaessa veistä vastaan. Veitsipuolustuksen hallinta voi kuitenkin auttaa itsepuolustustilanteessa niin, että pystytään suojelemaan itseä hengenvaarallisilta osumilta ja pystytään ottamaan iskut ja viillot vastaan vähemmän vaarallisille alueille. Jos veistä käytetään uhkailumielessä, esimerkiksi ryöstön yhteydessä, vastarinta ei ole pääsääntöisesti suositeltavaa. Veitsi on niin vaarallinen ase, että sitä vastaan kamppaillaan vasta, kun ei ole muita keinoja selvittää tilanteesta yhtenä kappaleena.

Randori

Randori on eräänlainen vapaaottelun harjoitusmuoto. Ensisijaisesti randorissa keskitytään painitekniikoihin pystyssä ja maassa, mutta erilaiset heitot ja alasviennit ovat myös osa randoria. Painimisen turvallisin harjoitusmuoto on niin sanottu mattopaini, ne waza randori. Kamppailutaito maassa on tärkeä osa itsepuolustustaitoa, koska usein kamppailun ratkaisu tapahtuu maassa mikäli osapuolet jäävät jossakin vaiheessa yhteenottoa taistelemaan kontrollista. Kun opetellaan painimaan, on iskut ja "likaiset temput" (puremiset, hyökkäykset silmiin, sormilukot, jne) syytä jättää harjoittelusta pois, jotta keskittyminen varsinaiseen painitaitoon olisi mahdollista. Kun peruspainitaito on hallussa, on kuitenkin syytä kokeilumielessä välillä painia "ilman sääntöjä" eli niin, että myös iskut ja "likaiset temput" ovat sallittuja. Koko ajan on tietenkin käytettävä tervettä maalaisjärkeä, jotta vältyttäisiin luokkaantumisilta. Vyökokeessa painitaan molemmilla tavoilla. Vyökokeenpitäjä määrää intensiteetin.

Jiyu kumite

Vaikka Koryu Uchinadissa pääpaino ei ole ottelemisessä, voi vapaamuotoisesta "sparrailusta" olla hyötyä monin tavoin. Otteleminen kehittää mm. kamppailusilmää, liikkumista, etäisydentajunta ja ajoitusta. Karatea ei alunperin ole kehitetty tilanteisiin, joissa molemmat osapuolet ovat halukkaita kamppailemaan, mutta ottelutaidosta on ehdottomasti hyötyä, jos joutuu tilanteeseen, josta pakeneminen on mahdotonta. Esimerkkinä voidaan mainita tilanne, jossa on useampi hyökkääjä tai tilanne, jossa joudutaan puolustamaan muita ihmisiä. Harjoitusmetodeja ottelukyvyn kehittämiseksi on paljon, ja niihin kannattaakin tutustua erikseen. Vyökokeen jiyu kumitessa käytetään alemmalla tasolla rajoittavia sääntöjä, mutta ylemmällä tasolla otteluja käydään "ilman sääntöjä", loukaantumisrisikin minimoimiseksi tietenkin maalaisjärkeä käyttäen. Vyökokeenpitäjä määrää intensiteetin.