

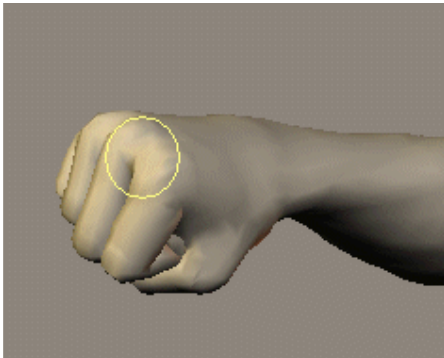
Man begynner alltid slag, spark og blokker med høyre hånd. Dvs at man gjerne setter opp med venstre og så begynner med høyre.

Husk å synkronisere kroppen med slaget/sparket slik at motstander i kamp ikke kan "lese" teknikken du skal utøve.

## HÅND

### Seiken

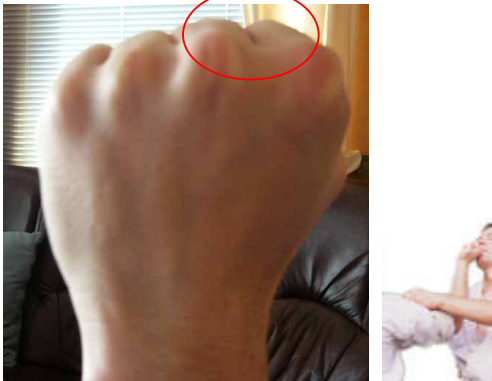
Dette er nok den delen av hånden som blir oftest brukt i angrep/slag og bør derfor gjøres riktig. Et kraftig slag blir til som følge av at man ikke bare slår med neven, men også bruker kroppens styrke og vekt riktig. Dvs at man henter styrke fra rygg og hofter samtidig som du gjerne beveger deg framover mot målet.



For å knytte en neve ordentlig så begynner man å lukke hånden først med lillefingen, så ringfinger osv. Tommelen altså sist. Pass på at man har tommel på rett plass. Tommeltotten er lett å skade og må derfor til enhver tid plasseres riktig.

### Uraken

Ura betyr "bak" eller "omvendt". Så treffpunktet er som ved seiken (se over).



### Shuto

Brukes både i blokker og angrep. Viktig å vite at den delen man benytter av hånden ikke er akkurat på siden av hånden men ørlite grann på innsiden av håndflaten. Hvis man slår for langt "ute" vil man risikere å brette benet som knytter lillefingen til vristen. Kjenn etter selv. Dette benet er ikke beskyttet med muskler. Hvis du nå kjenner litt lenger inn mot håndflaten

skal du der ha en stor muskel som vil beskytte ben. Denne muskelen vil tillate deg å knuse ting eller blokke slag og t.o.m. spark.



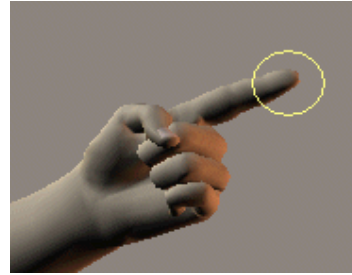
### **Enhon nukite**

Man benytter fingertuppene i slaget. Dette slaget blir benyttet til å "paralysere" myke steder som for eksempel muskler. Det finnes sensitive muskler på mange "benete" steder på kroppen. For eksempel har man slike sensitive punkter både mellom ribben og i nakken. Man kan også bruke angrepte knikken mot ansiktet.



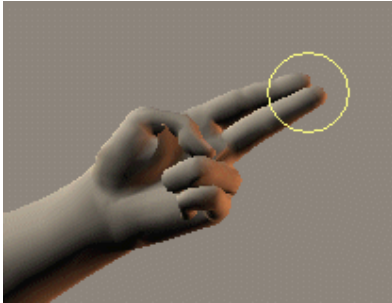
### Ippon Nukite

Bruken av dette slaget er med samme hensikt som ved Enhon Nukite. Nyttig mot nøyaktig og presist angrep mot ømfintlige punkter. Dog bør man ha i tankene at noen stilarter innen kampsport trener opp muskler for å beskytte så godt som mulig de svake punkter. Ippon Nukite er en teknikk som sjelden er benyttet i konkurranser.



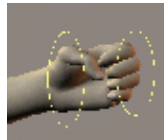
### Nihon Nukite

Peke og langfinger benyttes sammen.



### Hiraken

Man kan benytte hele eller deler av hånden ved treffpunkt i slaget.



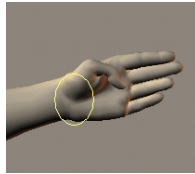
### Haishu

Benyttes både i blokk og slag. For eksempel kan man slå med denne disen mot siden på hodet.



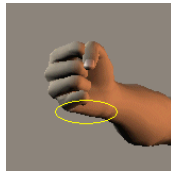
### Shotei

Håndbaken benyttes både i blokker og slag.



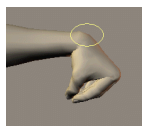
### Tettsui

Også kalt "hammeren".



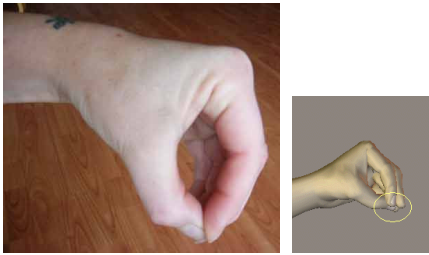
### Koken

Lukk hånden som om du skal plukke opp litt salt eller sand med fingertuppene. Bøy vristen så langt som det normalt lar seg gjøre. Da spenner hånden seg. Området på toppen, som klokken normalt er, benyttes for blokkering eller kraftige "knusende" angrep.



### Keiko

Ligner litt på Koken, men man angriper med fingertuppene. Et raskt slag vil gi et "sjokk" når man for eks angriper ansiktet.



### Oya Yubi Ken

Tommelslag. Slaget er veldig farlig ved bruk mot tinningen.



### Naka Yubi Ippon Ken

Andre knokkelen på langfinger som benyttes, mens tommelen støtter opp ved å plassere den mot første knokkelen.



### Hitosashi Yubi Ippon Ken

Samme som Naka Ybi Ken, men pekefingeren som benyttes.

### Haito

Hånden er lukket som ved shuto, med tommelen mot innsiden av håndflaten. Treffpunktet ved slag er området med muskler som er mellom tommel og pekefinger.



### Toho

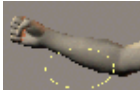
Form som en halvsirkel. Slaget benyttes mot halsen.



### Kote

På armen nedenfor lillefingeren. Brukes oftest ved blokkering men noen ganger også ved angrep. Igjen er det viktig å huske at man skal benytte musklene og ikke benet ved blokk/slag.

Dette er et område man ofte som nybegynner får vondt og mange blåmerker, men dette vil herdes etter hvert.



### Hira Kote

Området oppå armen benyttes både ved blokkering og angrep.



### Ura Kote

Innsiden av armen. Brukt mest ved blokkering men noen ganger i angrep.



### Omote kote

Blokk og angrep.

### Hiji Ate

Albueslag. Det er et sensitivt område og bør kun benyttes mot myke kroppsdelene. For "knusende" slag benytter man områder nær albu stedet, hvor ben kan herdes og muskler beskytter benet.