

# Knockdown kombinasjoner

Av Tor Egil Eitland

På dette systemet som jeg har satt sammen har jeg ment at uansett hva man gjør så skal alltid venstre bein være fram. Det betyr at en ikke gjør en kombinasjon på den ene siden og så skifte bein og så på den andre siden. Hælen på bakerste bein skal alltid være oppe fra bakken utenom de gangene den av ulike grunner må være i bakken. Og det er viktig å alltid ha garden oppe, helst ei hand inntil kinnet hele tiden. Selv når en sparker.

Bruker ofte kombinasjonene sammen med styrketrening.

**Eks. 1, på pute:** Eneren kjører en kombinasjon ti ganger, utfører ti armhevinger, tyve mageøvelser og tyve knebøy. Deretter er det toeren sin tur til å gjøre det samme.

**Eks. 2, på hverandre:** Eneren starter med en kombinasjon, toeren svarer med den samme kombinasjonen. Når begge har gjort dette ti ganger hver, tar begge armhevinger, mageøvelser og knebøy.

Begge eksemplene fortsetter helt til alle kombinasjonene har blitt utført. Kan jo forandre litt på tallene om en vil.

## Slag

Det er viktig å alltid vri hoftene fra side til side og bevege føttene når en slår. I de tilfeller en skal bevege seg 45 grader til siden så er det ikke en stor bevegelse. Føttene skal være i bakken hele tiden (ikke hoppe). Når en går 45 grader til høyre beveger en høyrefoten fremover ut til høyre, slik at høyre bein står framme. Deretter vrir en seg mot venstre og slår hook. Da skal venstre bein være fremme igjen, som en slags Kokutsu Dachi.

1. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - Oi Tsuki
2. Gyaku Tsuki - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki
3. Venstre hook - høyre hook - venstre hook (Alle mot siden av magen)
4. Høyre hook - venstre hook - høyre hook (Alle mot siden av magen)
5. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - 45 grader ut til venstre, hook
6. Gyaku Tsuki - Oi Tsuki - beveg høyre bein frem 45 grader, hook
7. Tre slag med samme arm
  1. Høy Oi Tsuki i brystet - hook i arm/ribbein - Shita Tsuki
  2. Samme som 1, men Gyaku

## Spark

Stop kick er en blanding av Mae Geri og Yoko Geri. Det er bare for å stoppe motstanderen og måle ut akkurat hvor han eller hun står.

1. Bakerste Mawashi Chudan - fremste Mae Geri Chudan - bakerste Mawashi Jodan
2. Fremste Mawashi Chudan - bakerste Mae Geri Chudan - fremste Mawashi Jodan
  
3. Høyre axe kick - høyre Mae Geri Chudan - venstre Mawashi Geri Jodan
4. Venstre axe kick - venstre Mae Geri Chudan - høyre Mawashi Geri Jodan
  
5. Høyre Mawashi Chudan - venstre stop kick - høyre Ushiro Geri
6. Venstre Mawashi Chudan - høyre stop kick - venstre Ushiro Geri
  
7. Tre spark med samme bein
  1. Mae Geri Chudan - Mawashi Chudan - Hiza Geri Chudan
  2. Samme som 1, men alle med venstre
  
  3. Mawashi Chudan - Mawashi Jodan - Mawashi Jodan
  4. Samme som 3, men alle med venstre

## Slag og spark

Her gjelder det samme med 45 grader som på slag. På 6, 7, 8, 9 og 10 kommer hooken akkurat når beinet kommer frem der det skal og en vrir seg mot venstre. Alle sparkene på disse blir med fremste (venstre bein) bortsett fra Mae Geri-en, den blir med bakerste bein (fortsatt venstre bein) så da må en dra det tilbake.

1. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - høyre Hiza Geri Chudan
2. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - høyre Mae Geri Chudan
3. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - høyre Mawashi Geri Gedan
4. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - høyre Mawashi Geri Chudan
5. Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - høyre Mawashi Geri Jodan
  
6. Oi Tsuki - 45 grader til høyre, hook - venstre Hiza Geri Chudan
7. Oi Tsuki - 45 grader til høyre, hook - venstre Mae Geri Chudan
8. Oi Tsuki - 45 grader til høyre, hook - venstre Mawashi Geri Gedan
9. Oi Tsuki - 45 grader til høyre, hook - venstre Mawashi Geri Chudan
10. Oi Tsuki - 45 grader til høyre, hook - venstre Mawashi Geri Jodan
  
11. Gyaku Tsuki - venstre Jun Tsuki - høyre Ushiro Geri/Ushiro Mawashi Geri
12. Oi Tsuki - høyre bein frem, Jun Tsuki - venstre Ushiro Geri/Ushiro Mawashi Geri