



## Bunkais til Shisochin

(side 1 af 2)

<b>1</b>	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Heiko Dachii (indvendig side); Indvendig omvendt åbenhånds parade for brystet og fingerstik mod hals (Chudan Ura Kaisho Yoko Uke – Jodan Nukite Zuki)
<b>2</b>	A: Gå frem for at gribe fat med begge hænder i revers (Morote Eri Tsukami) B: Heiko Dachii – Zenkutsu Dachii; (Før der tages fat) Grib med begge hænder nedefra om A's håndled (tommelfingrene), tvist og træk ned og ud efter i en cirkulær bevægelse (gå samtidig ned i Zenkutsu Dachii) og spark mod skridt/mave med bagerste ben (Morote Sukui Uke – Morote Gedan Harai Uke– Gedan Mae Geri)
<b>3</b>	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Heiko Dachii – Zenkutsu Dachii – Zenkutsu Dachii; Omvendt åbenhånds parade og tag fat i håndled, dæk A's albue med modsatte hånd, træk hurtigt frem indvendigt tæt på A's forreste knæ mens du ruller og presser ned på A's angrebs arm (lige over albuen), stræk bageste knæfor at ødelægge A's balance (Chudan Ura Kaisho Yoko Uke/Hiki Uke – Ude Osae)
<b>4</b>	A: Omklamring bagfra (under B's arme) B: Heisoku Dachii; To stød mod hovedet (bagud) (Nihon Ushiro Seiken Zuki)
<b>5</b>	A: Spark mod maven (Gedan Mae Geri) B: Zenkutsu Dachii (lige frem, indvendig side); Nedadgående flydende parade og håndrods slag mod hovedet (Shotei Gedan Nagashi Uke – Jodan Shotei Zuki)
<b>6</b>	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Heiko Dachii – Zenkutsu Dachii (indvendig side); Grib parade for brystet, sparkmod skridt og åbenhånds albueslag mod Ganka (Chudan Hiki Uke - Gedan Mae Geri – Kaisho Age Hiji Ate)
<b>7</b>	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Zenkutsu Dachii (lige frem, indvendig side); Nedadgående presse parade med åben hånd, opad gående albueslag med åben hånd mod Ganka, slag med håndroden under hagen, pres fingrene i øjnene (Shotei Osae Uke – Kaisho Age Hiji Ate – Age Shotei Zuki – Jodan Nukite)
<b>8</b>	A: Stød mod brystet og stød mod brystet over modsatte ben (Chudan Oi Zuki – Chudan Gyaku Zuki) B: Neko Ashi Dachii (indvendig side); Indvendig omvendt krogparade, indvendig omvendt krogparade og fingerstik mod halsen (Chudan Ura Kake Uke – Chudan Ura Kake Uke – Jodan Nukite Zuki)



## Bunkais til Shisochin

(side 2 af 2)

<b>9</b>	A: Grib B's håndled lige over (Morote Te Kubi Tori) B: Heiko Dachii – Zenkutsu Dachii; Drej håndledene indvendig opefter med strakte håndflader. Før, i samme bevægelse, den ene hånd over den anden, slå ned med åben hånd og frigør derved den ene arm. Knyt hænderne og træk armene ind til kroppen, forlæns stilling og afslut med albueslag mod kravebenet (Morote Toki Waza – Shotei Osae - Otoshi Hiji Ate)
<b>10</b>	A: Spark mod maven (Gedan Mae Geri) B: Neko Ashi Dachii; (lige frem, indvendig side); Nedad gående parade med håndkanten og slag med bagsiden af hånden mod ansigt (Shuto Gedan Barai – Jodan Gamnen Haishu Uchi)

### Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber - Semete (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi)

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

Der er nævnt to nervepunkter med japansk betegnelse Ganka og Jinchu.

Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvortelinien.

Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben