

Sanbon Gumite

"Attacker" A attackerar tre gånger och "Defender" D blockerar tre gånger och utför kontringsattacker.

Under träning av sanbongumite utvecklas:

- 1 Avståndskänsla, **Maai**, vid free fighting och tävling
- 2 Att attackera med maximal kraft
- 3 Balans
- 4 Kroppsrörelse
- 5 Timing

"Attacker" som kommer att benämnas "A" måste attackera mot rätt "mål" och med full kraft. Om "Defender" som kommer att benämnas "D" inte lyckas blockera eller hinner flytta sig så ska A attack träffa. Detta för att få rätt känsla inför free fighting och tävling. När korrekta attacker och blockeringar kan utföras utförs sanbongumite med maximal hastighet.

D ska inte röra sig förrän A börjar sin attack. D måste också röra sig bakåt med samma hastighet som A rör sig framåt.

Maai, avstånd, om A och D kan nå varandra från sin positioner är man för nära varandra. Rätt avstånd är om A kan nå D genom att ta ett halvt steg fram.

Sanbongumite delas in i attack med slag (Chokuzuki, rakt slag, eller bara Tsuki, slag) , två mot chudan och fyra mot Jodan.

Attack med spark, Maegeri chudan (spark framåt i chudan höjd, mot kroppen) i sex serier.

Sanbongumite Soto Uke

Sanbongumite Uchi Uke

Sanbongumite Jodan Uke Ipponme

Sanbongumite Jodan Uke Nihonme

Sanbongumite Jodan Uke Sanbonme

Sanbongumite Jodan Uke Yonhonme

Sanbongumite Maegeri Ipponme

Sanbongumite Maegeri Nihonme

Sanbongumite Maegeri Sanbonme

Sanbongumite Maegeri Yonhonme

Sanbongumite Maegeri Gohonme

Sanbongumite Maegeri Ropponme

A börjar med att ta ett steg bakåt med höger ben. I Sanbongumite, Soto Uke, Uchi Uke och Jodan Uke till ställningen Junzuki och utför antingen ett slag eller en blockering, Gedanbarai. D står still i Shizen Hontai.

I Sanbongumite Maegeri börjar A med att ta ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmi Gamae. D står still i Shizen Hontai.

Sanbongumite tränas med att "backa" med både höger och vänster ben. Man bör dock behärska "höger sida" först innan A man börjar med vänster ben bakåt.

Tachi, ställningen, kommer att definieras som Aihanmi eller Gyakuhanmi. Se Tachikata. Det är den ställning man ska ha efter första attack och första "blockering".

Sanbongumite Soto Uke (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Junzuki, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Chudan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Sotouke med höger arm.
3. A tar ett steg fram med vänster ben till Junzuki Chudan, D tar ett steg bakåt med höger ben och blockerar Sotouke med vänster arm.
4. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Chudan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Sotouke med höger arm, och tar tag i A högra arm (Kakeuke) och kontrollerar den. D utför sedan kontrångstekniker Maegeri Chudan med höger ben, det främre, och därefter vänster Gyakuzuki Chudan.

Sanbongumite Uchi Uke (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Junzuki, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Chudan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Uchiuke med höger arm.
3. A tar ett steg fram med vänster ben till Junzuki Chudan, D tar ett steg bakåt med höger ben och blockerar Uchiuke med vänster arm.
4. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Chudan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Uchiuke med höger arm. D utför sedan kontrångsteknik Yoko Empi med höger armbåge. (D tar ett litet steg in mot A samtidigt som D vrider höger höft åt vänster och utför Yoko Empi med höger armbåge mot "Chudan" i ställningen Shikodachi.

Sanbongumite Jodan Uke Ipponme (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Junzuki, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Jodanuke med höger arm.
3. A tar ett steg fram med vänster ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med höger ben och blockerar Jodanuke med vänster arm.
4. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Nagashi Haito Uchiuke med vänster arm/hand (Knivhandsblock, handflatan mot ansiktet) och utför samtidigt Urazki Jodan (slag mot hakan) i ställning Shikodachi. D utför sedan Mae Empi med vänster armbåge. (D tar ett litet steg in mot A samtidigt som D vrider vänster höft åt höger till Gyakuzuki och utför Mae Empi med vänster armbåge mot "Chudan").

Sanbongumite Jodan Uke Nihonme (Gyakuhanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Junzuki, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med höger ben och blockerar Jodanuke med vänster arm.

3. A tar ett steg fram med vänster ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Jodanuke med höger arm.
4. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg snett bakåt åt höger med höger ben till Shikodachi och blockerar/kontrar med Nagashi Jodanuke. Därefter tar D tag i A axlar/nacke och utför Hizageri Chudan med höger knä.

Sanbongumite Jodan Uke Sanbonme (Gyakuhanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Junzuki, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med höger ben och blockerar Jodanuke med vänster arm.
3. A tar ett steg fram med vänster ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Jodanuke med höger arm.
4. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg snett bakåt åt vänster med höger ben till vänster Motodachi och/kontrar med Nagashizuki Jodan. Därefter Mawashigeri Chudan med höger ben.

Sanbongumite Jodan Uke Yonhonme (Gyakuhanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Junzuki, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med höger ben och blockerar Jodanuke med vänster arm.
3. A tar ett steg fram med vänster ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med vänster ben och blockerar Jodanuke med höger arm.
4. A tar ett steg fram med höger ben till Junzuki Jodan, D tar ett steg bakåt med höger ben till Shikodachi och blockerar med Hijiuke Jodan (Block med armbågen) med vänster arm. Fortsätter med vänster Urakan eller Tetsui Chudan samtidigt som D glider fram något. Därefter vrider D upp höger höft till Gykuzuki och utför Haito (inre knivhandsslag) mot Chudan eller grenen.

Sanbongumite Maegeri Ipponme (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med vänster ben till Migi Hanmigamae.
3. A tar ett steg fram med vänster ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae.
4. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D vrider kroppen åt höger och flyttar samtidigt vänster fot åt vänster och utför Sukuiuke (Skovelbock) med vänster arm. Genom att flytta vänster fot åt vänster och samtidigt vrida kroppen flyttas kroppen från Sie Chu Sen (attacklinjen). D vrider därefter tillbaka höger höft åt vänster och flyttar vänster fot snett höger/framåt och kontrar med Gyakuzuki Chudan. Båda ställningarna Motodachi (Hanmigamae).

Sanbongumite Maegeri Nihonme (Gyakuhanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae.
3. A tar ett steg fram med vänster ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med vänster ben till Migi Hanmigamae.
4. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar först ett halvt steg bakåt med höger ben, vrider sedan kroppen åt höger och flyttar samtidigt vänster fot åt vänster och utför Sukuiuke (Skovelbock) med vänster arm. Genom att flytta vänster fot åt vänster och samtidigt vrida kroppen flyttas kroppen från Sie Chu Sen (attacklinjen). D vrider därefter tillbaka höger höft åt vänster och flyttar vänster fot snett höger/framåt och kontrar med Gyakuzuki Chudan. Båda ställningarna Motodachi (Hanmigamae).

Sanbongumite Maegeri Sanbonme (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med vänster ben till Migi Hanmigamae. D måste glida något bakåt för att öka avståndet till A något, men inte för mycket. Avståndet ska fortfarande ge A möjlighet att attackera med Maegri Chudan.
3. A tar ett steg fram med vänster ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae. D måste glida något mer bakåt för att öka avståndet till A något. Avståndet ska nu inte ge A möjlighet att attackera med Maegri Chudan utan A måste välja Surikomi Maegeri Chudan.
4. A tar ett halvt steg fram med höger ben och sparkar Maegeri med vänster ben, Surikomi Maegeri Chudan, D tar först ett halvt steg bakåt med vänster ben, vrider sedan kroppen åt vänster och flyttar samtidigt höger fot åt höger och utför Sukuiuke (Skovelbock) med höger arm. Genom att flytta höger fot åt höger och samtidigt vrida kroppen flyttas kroppen från Sie Chu Sen (attacklinjen). D vrider därefter tillbaka vänster höft åt höger och flyttar höger fot snett vänster/framåt och kontrar med Gyakuzuki Chudan. Båda ställningarna Motodachi (Hanmigamae).

Sanbongumite Maegeri Yonhonme (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med vänster ben till Migi Hanmigamae.
3. A tar ett steg fram med vänster ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae.
4. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D glider snabbt fram och pressar ner A höger Maegeri med vänster arm Ude Osaeuke och utför samtidigt höger Gyakuzuki. Blockeringen måste utföras med kroppsvikt och kroppssänkning och Gyakuzuki måste träffa A samtidigt. En korrekt Gyakuzuki hindrar A att utföra sparken, A tar ett steg bakåt med höger ben.

Sanbongumite Maegeri Gohonme (Gyakuhanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae, D står stilla i Shizen Hontai
2. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med höger ben till

Hidari Hanmigamae.

3. A tar ett steg fram med vänster ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med vänster ben till Migi Hanmigamae.

4. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D glider åt vänster och vrider kroppen åt vänster för att komma ur Sei Chu Sen och blockerar samtidigt Maegeri Chudan med höger Gedanbarai och kontrar sedan med vänster Gyakuzuki Chudan. Båda ställningarna Motodachi (Hanimigamae).

Sanbongumite Maegeri Ropponme (Aihanmi)

1. A tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae, D står stilla i Shizen Hontai

2. A tar ett steg fram med höger ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med vänster ben till Migi Hanmigamae. D måste glida något bakåt för att öka avståndet till A något, men inte för mycket. Avståndet ska fortfarande ge A möjlighet att attackera med Maegri Chudan.

3. A tar ett steg fram med vänster ben och sparkar Maegeri, D tar ett steg bakåt med höger ben till Hidari Hanmigamae. D måste glida något mer bakåt för att öka avståndet till A något. Avståndet ska nu inte ge A möjlighet att attackera med Maegri Chudan utan A måste välja Surikomi Maegeri Chudan.

4. A tar ett halvt steg fram med höger ben och sparkar Maegeri med vänster ben, Surikomi Maegeri Chudan, D glider åt höger och vrider kroppen åt höger för att komma ur Sei Chu Sen och blockerar samtidigt Maegeri Chudan med vänster Gedanbarai och kontrar sedan med höger Gyakuzuki Chudan. Båda ställningarna Motodachi (Hanimigamae).