

# MODERN MANO MANO - VYÖTEKNIIKAT JA SUORITUSPERIAATTEET

Modern Mano Manon perusperiaate on toimia itsepuolustustilanteessa sekä suoraviivaisesti, että niin, että toiminta perustuu samalla hyvään liikkumiseen ja tekniikoiden virtaavuuteen. Tilanne, jossa itseään joutuu puolustamaan väkivaltaista hyökkäystä vastaan on aina vakava tilanne, jossa oma fyysinen koskemattomuus on säilytettävä kaikin mahdollisin keinoin. Siksi *opetamme varsinaisten tekniikoiden ohella runsaasti vapaata soveltamista, koska tilanne tai omat fyysiset ominaisuudet eivät koskaan ole kaikilla samanlaiset, eivätkä kaikki tekniikat automaattisesti käy jokaiseen tilanteeseen joka vastaan tulee.* On tietenkin tärkeää osata perusasiat, mutta samalla on hyvä kyetä soveltamaan niitä omaan henkilökohtaiseen käyttöön. Seuraavassa lyhyesti tärkeimpiä asioita vyötekniikoistamme ja järjestelmästämmme.

## ASENNE

Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen, joten sinullakin on oikeus suojella sitä. Pidä kiinni tästä asenteesta.

## LIKKUMINEN JA SIOITTUMINEN

On erittäin tärkeää osata liikkua ja askeltaa tasapainoisesti ja oikein. *Paikallaan seisten ei ole mahdollista suorittaa tekniikoita tai vastata muuttuviin tekijöihin hyökkäystilanteessa.* Pyri aina hyökkäyksen sattuessa sijoittumaan vastustajaan/vastustajiin nähden niin, että hänen iskutekniikkansa vaikeutuvat ja tarttuminen tulee hankalaksi ja vaihda "kulmaa" niin, että kohtisuora hyökkäys ei onnistuisi. Sama koskee sinun suorittamaasi tekniikkaa; sinun tulee liikkua ja sijoittua oikeaan kulmaan ja paikkaan voidaksesi suorittaa vastatekniikkasi puhtaasti ja voimakkaasti. Älä myöskään anna ahdistaa itseäsi "nurkkaan" tai paikkaan joka vaikeuttaa puolustautumistasi tai tarvittaessa pakenemistä.

## TORJUNNAT JA VÄLITÖN VASTAISKU

Torjunnat ja liikkuminen ovat aina numero yksi kun vastataan iskuhyökkäykseen. *Liikkuminen ja oikea torjuntatapa on suoja, jonka jälkeen tulee mahdollisuus suorittaa oma tekniikka.* Tarttumisissa on puolestaan tärkeää ohjata vastustajan huomio hetkeksi muualle esimerkiksi suorittamalla välitön ensi-isku, jonka jälkeen oman irrottavan vastatekniikan suorittaminen voi alkaa. Älä rimpuile oteissa, vaan aiheuta heti kipua tai lamaannusta jonka jälkeen suoritat haluamasi tekniikan tilanteen laukaisemiseksi.

## VIRTAAVUUS

Kun suoritat tekniikkaa, *anna kaiken virrata keskeytymättömästi alusta loppuun saakka.* Kaikki iskut, tekniikat, liikkuminen, lopetustekniikat ja muu tarpeellinen seuraavat toisiaan täysin keskeytymättömästi tilanteen loppuun saakka. Näin et anna vastustajalle aikaa miettiä ja pakotat hänet puolustuskannalle, jolloin hyökkäys yleensä saadaan keskeytettyä. Just let it flow!

## VYÖTEKNIIKAT

Opetamme sinulle suoraviivaisia ja nopeasti suoritettavia vyötekniikoita ilman turhia kikkailuja. Tekniikat tulee suorittaa täsmällisesti ja virtaavasti ja usein niihin liittyy torjunnan jälkeen lamaannuttava ensi-isku, sitten tekniikkaosa ja lopuksi lopettava isku, lukko tai muu, jolla vastustaja saadaan antautumaan tai hän tulee kirjaimellisesti toimintakyvyttömäksi. Kaikki tehdään virtaavasti alusta loppuun saakka

## SOVELTAMINEN JA VAPAAT TEKNIIKAT

Ensin sinun tulee oppia perusteet. Ne ovat kivijalka jolle perustetaan tuleva osaaminen. Sen jälkeen *Modern Mano* antaa poikkeuksellisen mahdollisuuden soveltaa kaikkia itsepuolustustekniikoiden osia sen mukaan, mikä sinulle itsellesi on luontaista ja sopivaa sekä vastaa muuttuviin tilanteisiin. Olemme tässä asiassa positiivinen poikkeus kamppailulajien parissa; kaavat pois ja tilalle oikeaa toimintaa ja osaamista!

## TÄSMÄLLISYYS JA AJOITUS

Vaikka joudutkin opettelemaan monta asiaa ja kehittämään motorista kykyäsi, sinun tulee suorittaa kaikki asiat täsmällisesti ja oppia ajoittamaan tekemisesi oikein. Tunnollisella harjoittelulla opit pois turhasta "huitomisesta" ja "epämääräisestä liikkumisesta", jolloin kaikki iskut ovat täsmällisiä, osuvat sinne minne pitääkin ja tekniikat saavat niille kuuluvan sujuvuuden. Samalla opit taloudellisen tavan toimia ja kestät kamppailutilanteiden rasittavuuden paremmin sekä fyysisesti, että henkisesti.

## HARJOITTELE PALJON, LUE JA KERTAA

*Tulosta vyötekniikat itsellesi ja kerta niitä silloinkin, kun et ole harjoituksissa.* Perinteinen oppimisen kaava pätee tässäkin. Kun tekniikat ovat sekä "päässä", että lihaskuivissa, saadaan oppimiselle paras tulos!

[www.manomano.org](http://www.manomano.org)

# 1. Aste, keltainen

1. Kumarrukset ja salikäyttäytyminen + sanastoa: *salamat - kiitos, buhay - kumarrus, hinto - lopettakaa*

2. Jalkatyöskentely

2.1 Eteen (45 astetta) 2.2 Taakse (45 astetta) 2.3 Sivulle

3. Kaatumiset

3.1 Taakse 3.2 Sivulle

4. Lyöntitekniikat

4.1 Suora lyönti

4.2 Suora rystylyönti

4.3 Kyynärpäilyönti sivulta

4.4 Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti

4.5 Rystypuolen kämmensyrjälyönti

4.6 Alakoukku

5. Potkutekniikat

5.1 Etupotku

5.2 Polvipotku

6. Perustorjunnat yhdellä kädellä

6.1 Keskitorjunta saman puolen kädellä

6.2 Keskitorjunta ristipuolen kädellä

6.3 Ylöspäin

6.4 Alaspäin

7. Perustorjunnat kahdella kädellä

7.1 Keskitorjunta vasemmalle

7.2 Keskitorjunta oikealle

7.3 Ylöspäin

7.4 Alaspäin

8. Vastaliiketekniikoita kaikkiin tarttumisiin lyömällä

8.1 Vapaavalintaisella iskulla irti + suora lyönti

8.2 Vapaavalintaisella iskulla irti + suora rystylyönti

8.3 Vapaavalintaisella iskulla irti + kyynärpäilyönti sivulta

8.4 Vapaavalintaisella iskulla irti + kämmenpuolen kämmensyrjälyönti

8.5 Vapaavalintaisella iskulla irti + rystypuolen kämmensyrjälyönti

8.6 Vapaavalintaisella iskulla irti + alakoukku

*Huom! Kaikissa lajin tekniikoissa aina lopuksi suorituksen jälkeen poistuminen "turvaetäisyydelle" !!*

9. Vastaliiketekniikoita kaikkiin tarttumisiin potkaisemalla

9.1 Vapaavalintaisella iskulla irti + etupotku

9.2 Vapaavalintaisella iskulla irti + polvipotku

10. Palit palit

10.1 Suora lyönti

10.2 Suora rystylyönti

10.3 Kyynärpäilyönti sivulta

10.4 Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti

10.5 Rystypuolen kämmensyrjälyönti

10.6 Alakoukku

10.7 Etupotku

10.8 Polvipotku

## 2. Aste, oranssi

### 1. Jalkatyöskentely

- 1.1 Laahaava tupla-askele eteen    1.2 Laahaava tupla-askele taakse

### 2. Lyöntitekniikat

- 2.1 Vastakkainen kämmensyrjälyönti  
2.2 Yläkoukku  
2.3 Rystylyönti sivulta  
2.4 Kyynärpäilyönti eteen edestä  
2.5 Kyynärpäilyönti ylöspäin

### 3. Potkutekniikat

- 3.1 Kiertopotku    3.2 Sivupotku

### 4. Vastaliikkeet suoraan lyöntiin lyömällä

- 4.1 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + suora lyönti  
4.2 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + suora rystylyönti  
4.3 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + vastakkainen kämmensyrjälyönti  
4.4 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + kämmenpuolen kämmensyrjälyönti  
4.5 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + yläkoukku  
4.6 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + rystypuolen kämmensyrjälyönti  
4.7 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + rystylyönti sivulta  
4.8 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + kyynärpäilyönti sivulta  
4.9 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + kyynärpäilyönti eteen edestä  
4.10 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + kyynärpäilyönti ylöspäin

### 5. Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla

- 5.1 Vapaa yhden käden torjunta + kiertopotku  
5.2 Vapaa yhden käden torjunta + sivupotku  
5.3 Vapaa yhden käden torjunta + etupotku + polvipotku

### 6. Tarttumisiin vastaliiketekniikat

- 6.1 Ristikkäin ranteesta päältä: vapaavalintainen isku + rannelukko alasvieden  
6.2 Ristikkäin ranteesta päältä: vapaavalintainen isku + käden irrotus + alasveto  
6.3 Ristikkäin ranteesta alta: alastyöntö + vapaavalintainen lopetus  
6.4 Ristikkäin ranteesta alta: vapaavalintainen isku + käden irrotus + alasveto

### 7. Vastaliikkeet suoraan lyöntiin alasviemällä

- 7.1 Alasveto : *(ollaan ulkopuolella)*  
7.2 Alasveto : *(ollaan sisäpuolella)*

### 8. Palit palit

- 8.1 Opitut lyönnit sekoittaen  
8.2 Opitut lyönnit + potkut sekoittaen  
8.3 Opitut potkut sekoittaen  
8.4 Suora lyönti / hyökätään vuorotellen ristikädellä hyökkäys: Kyynärpäilyönti sivulta  
8.5 Suora lyönti / hyökätään vuorotellen ristikädellä hyökkäys: Polvipotku  
8.6 Suora lyönti / hyökätään vuorotellen: vapaavalintainen lyönti kasvoihin + alasveto

### 3. Aste, vihreä

#### 1. Lyöntitekniikat

- 1.1 Kämmenpohjalyönti
- 1.2 Sormenpäälyönti
- 1.3 Suoralyönti 2
- 1.4 Kyynärpäälyönti alaspäin

#### 2. Potkutekniikat

- 2.1 Takapotku
- 2.2 Etupotku saksaten
- 2.3 Sivupotku laahaten
- 2.4 Polvipotku saksaten

#### 3. Mano Mano iskusarja 1-20

- 3.1 Iskut 1-20

#### 4. Vastaliikkeet suoraan lyöntiin

- 4.1 Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + kuristus

*Huom! Tekniikkaa suoritetaan sekä sisä- että ulkopuolelta.*

#### 5. Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla

- 5.1 Vapaavalintainen torjunta + kiertopotku + polvipotku
- 5.2 Vapaavalintainen torjunta + sivupotku + polvipotku

*Tekniikkaa suoritetaan sekä sisä- että ulkopuolelta.*

#### 6. Vastaliiketekniikat tarttumisiin

- 6.1 Yhdellä kädellä rinnuksesta: vapaavalintainen isku + rannekaato + vapaavalintainen lopetus
- 6.2 Yhdellä kädellä rinnuksesta: vapaavalintainen isku + käsipuukko + vapaavalintainen lopetus
- 6.3 Yhdellä kädellä vyöstä sivulta: vapaavalintainen isku + kyynärlukko + vapaavalintainen alasvienti
- 6.4 Yhdellä kädellä vyöstä sivulta: pyyhkäisy (kaulasta/kurkusta) + vapaavalintainen lopetus

#### 7. Alasvientitekniikat

- 7.1 Etupotkuun ja suoraan rystylyöntiin :  
Polvipotku + kyynärkaato ulkopuolelta + vapaavalintainen lopetus
- 7.2 Etupotkuun ja vastakkaiseen kämmensyrjälyöntiin :  
Vapaavalintainen isku + niskakaato + vapaavalintainen lopetus
- 7.3 Etupotkuun ja kämmenpuolen kämmensyrjälyöntiin:  
Murskaus ja kyynärkaato sisäpuolelta + vapaavalintainen lopetus

#### 8. Mano Mano systeemi 1

- 8.1 –8.20 Etupotkuun ja suoraan lyöntiin: torjunta saman puolen kädellä ja iskut 1-20

#### 9. Palit Palit

- 9.1 Kaikkia lyöntejä ja potkuja sekoittaen
- 9.2 Toinen tekee perus Palit Palit toinen tekee yhdellä kädellä
- 9.3 Suora lyönti / hyökätään vuorotellen,; kuristus
- 9.4 Suora lyönti / hyökätään vuorotellen,; käsipuukko

## 4. Aste, sininen

### 1. Potkutekniikat

1.1 Koukkupotku 1.2 Alapotku 1.3 Jalanpohjapotku (sääripotku) 1.4 Kiertävä takapotku

### 2. Kaatumistekniikat

2.1 Kova eteen

### 3. Vastaliikkeet kaikkiin lyönteihin

3.1 Vapaavalintainen torjunta + nivelen murskaus + kuristus

3.2 Vapaavalintainen torjunta + nivelen murskaus + vapaavalintainen isku + alasveto

### 4. Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla

4.1 Vapaavalintainen torjunta + jalanpohjapotku + polvipotku

4.2 Vapaavalintainen torjunta + koukkupotku + polvipotku

4.3 Vapaavalintainen torjunta + kiertävä takapotku + etupotku tai etupotku saksaten

### 5. Tarttumisiin vastaliiketekniikat

5.1 Kahdella kädellä rinnuksesta: käsipuukko + vapaavalintainen lopetustekniikka

5.2 Edestä molemmasta ranteesta: rannevääntö + vapaavalintainen lopetus

5.3 Edestä molemmista ranteista kiinni: Kuristus alasvieden + vapaavalintainen lopetus

5.4 Yhdellä kädellä suoraan rinnuksesta: Hermolyönti käteen + vapaavalintainen lopetuslyönti

### 6. Alasvientitekniikat

6.1 Etupotkuun ja suoraan lyöntiin :

Vapaavalintaiset iskut + niskakaato + vapaavalintainen lopetus (*niskakaadossa vapaa kaatosuunta*)

6.2 Etupotkuun ja yläkoukkuun :

Vapaavalintainen isku + kamppi/pyyhkäisy (kaulasta/kasvoista) + vapaavalintainen lopetus

6.3 Etupotkuun ja rystypuolen kämmensyrjälyöntiin:

Vapaavalintainen isku + käsipuukko + vapaavalintainen lopetus

6.4 Etupotkuun ja rystilyöntiin sivulta :

Vapaavalintainen isku + käsipuukko pystyssä ja kyynärkaato + vapaavalintainen lopetus

6.5 Etupotkuun ja kyynärpäälyöntiin sivulta:

Vapaavalintainen isku + rannekaato hiuksista/päästä alas + vapaavalintainen lopetus.

### 7. Mano Mano systeemi 2

7.1-7.20 Etupotkuun ja suoraan lyöntiin: torjunta ristipuolen kädellä ja iskut 1-20

### 8. Veitsen peruslyönnit

8.1 Ylhäältä 8.2 Pisto kämmenpuolelta rintaan 8.3 Pisto rystypuolelta rintaan 8.4 Pisto mahaan

### 9. Veitsen peruslyönteihin Mano Mano perustorjunnat (*Sekä kahdella että yhdellä kädellä* )

9.1 Ylös 9.2 Keskelle 9.3 Keskelle 9.4 Alas

### 10. Palit Palit

10.1 Toinen tekee perus palit palit, toinen tekee yhdellä kädellä vuorokäsin

10.2 Toinen tekee perus palit palit, toinen tekee yhden käden torjuntaa ja samaan aikaan lyönti käteen nyrkillä

10.3 Veitsi vastaan tyhjät kädet

10.4 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tehdään tekniikka: käsipuukko

### 11. Mano Mano Drill 1

Numerot 1-10: Isa, Dalawa, Tatlo, Apat, Lima, Anim, Pito, Walo, Syam, Sampu

## 5. Aste, punainen

1. Vastaliikkeet kaikkiin tarttumisiin iskusarjalla

1.1 Vapaa tartuntatapa, vapaa vapautuminen + viiden iskun sarja (*lyönnit ja potkut*)

2. Tarttumisiin vastaliiketekniikat

2.1 Yhdellä kädellä hiuksista kiinni:

Kyynärnivelen murskaus ja kyynärkaato sisäpuolelta + vapaavalintainen lopetus

2.2 Suora kuristus edestä kahdella kädellä:

Vapaavalintaiset irrottautumisiskut + niskakaato + vapaavalintainen lopetus

2.3 Kaikkiin tarttumisiin : Alasveto vapain sovellutuksin

2.4 Kaikkiin tarttumisiin : Käsipuukko vapain sovellutuksin

3. Vastaliikkeet kaikkiin lyönteihin (1-15)

3.1 Alasveto vapain sovellutuksin

3.2 Käsipuukko vapain sovellutuksin

3.3 Kuristus vapain sovellutuksin

3.4 Rannekaato vapain sovellutuksin

4. Alasvientitekniikat

4.1 Etupotkuun ja kyynärpäälyöntiin eteen edestä :

Vapaavalintaiset iskut + alasveto taakse + vapaavalintainen lopetus

4.2 Etupotkuun ja kyynärpäälyöntiin ylöspäin:

Vapaavalintaiset iskut + vapaavalintainen alasvienti

4.3 Etupotkuun ja kämmenpohjalyöntiin:

Vapaavalintainen isku + kuristus omalla kädellä + vapaavalintainen lopetus

4.4 Etupotkuun ja sormenpäälyöntiin:

Vapaavalintainen isku + Rannekaato ja käsivarsilukko maassa

.

5. Kepin peruslyönnit

5.1 Kämmenpuolelta ohimoon

5.2 Rystypuolelta ohimoon

5.3 Kämmenpuolen pisto rintaan

5.4 Rystypuolen pisto rintaan

5.5 Pisto mahaan

5.6 Isku päälakeen

6. Kepin peruslyönteihin Mano Mano perustorjunnat

6.1 Ylös

6.2 Keskelle

6.3 Keskelle

6.4 Alas

7. Veitsen perusiskuihin vastaliikkeet iskuin

7.1 Vapaavalintaiset torjunnat, kyynärnivelen murskaus (veitsi pois) sekä mano mano iskut 1-20

8. Mano Mano systeemi 3

8.1-8.20 Etupotkuun ja suoraan lyöntiin: torjunta saman puolen käsi + ristipuolen käsi sekä vastaisku saman puolen kädellä/jalalla , iskut 1-20

9. Palit Palit

9.1 Torjunta + isku yhdellä kädellä nyrkillä lyöden

9.2 Yhden käden torjunta ja samaan aikaan toisella kädellä lyönti iskevään käteen/jalkaan kyynärpäällä.

9.3 Yksi keppi vastaan tyhjät kädet

9.4 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tekniikka: Alasveto

9.5 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tekniikka: Rannekaato

## 6. Aste, ruskea

### 1. Vastaliikkeet iskuihin 1-20

#### 1.1 Torjunta + vähintään viiden iskun sarja

### 2. Kaikkiin tarttumisiin vastaliiketekniikat

#### 2.1 Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen rannelukko vapain sovellutuksin

#### 2.2 Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen pyyhkäisy vapain sovellutuksin

#### 2.3 Vapaa tarttuminen: rannekaato vapain sovellutuksin

#### 2.4 Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen kuristus vapain sovellutuksin

### 3. Nivel-lukot (*Otteisiin, lyönteihin ja hyökkäävänä vapaasti soveltaen*)

#### 3.1 S-lukko ranteeseen

#### 3.2 Rannenosto

#### 3.3 Hanhenkaula

#### 3.4 Sormilukko selän taakse

#### 3.5 Olkalukko

### 4. Kepin perusiskuihin vastaliikkeet iskuin

#### 4.1 Vapaavalintaiset torjunnat, kyynärnivelen murskaus (keppi pois) sekä mano mano iskut 1-20

### 5. Alasvientitekniikat

#### 5.1 Etupotkuun ja lyönteihin 1-15: Sakset

#### 5.2 Etupotkuun ja lyönteihin 1-15: Jaloista alaskaato

#### 5.3 Etupotkuun ja lyönteihin 1-15: Iskut

### 6. Suojaaminen maassa

#### 6.1 Kilpikonnasuojaus potkuja vastaan

#### 6.2 Hyökkääjä päällä jalkojen välissä > kaato

#### 6.3 Päällä istuvan lyönneiltä suojaautuminen

### 7. Mano Mano systeemi 4

#### 7.1-7.20 Etupotkuun ja suoraan lyöntiin: torjunta ristipuolen käsi + saman puolen käsi sekä vastaisku ristipuolen kädellä/jalalla , iskut 1-20

### 8. Vastaliikkeet potkuihin

#### 8.1 Etupotkuun ja etupotkuun: Työntö

#### 8.2 Etupotkuun ja kiertopotkuun: Pyyhkäisy

### 9. Palit Palit

#### 9.1 Yhden käden torjunta ja samaan aikaan toisella kädellä lyönti vartaloon/päähän.

#### 9.2 Yhden käden torjunta ja samaan aikaan toisella kädellä lyönti vartaloon/päähän.

#### 9.3 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tehdään tekniikka vapain sovellutuksin: Niskakaato

#### 9.4 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tehdään tekniikka vapain sovellutuksin: Pyyhkäisy

#### 9.5 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tehdään tekniikka vapain sovellutuksin: Kuristus

## 7. Aste, lila

### 1. Kaikkiin tarttumisiin vastaliiketekniikat

- 1.1 Vapaa tarttuminen: niskakaato vapain sovellutuksin
- 1.2 Vapaa tarttuminen: kuristus omalla kädellä vapain sovellutuksin
- 1.3 Vapaa tarttuminen: Alasveto taakse vapain sovellutuksin

### 2. Peruspotkuja vastaan sovellutukset

- 2.1 Vapaavalintainen väistö/torjunta + vapaavalintainen iskusarja (vähintään 5 isku)
- 2.2 Vapaavalintainen väistö/torjunta + vapaavalintainen alasvienti

### 3. Lyönnejä vastaan sovellutukset

- 3.1 Lyönnejä vastaan 1-15 : Vapaavalintainen torjunta, käsi niskalle ja hallintaote + polvipotkuja
- 3.2 Lyönnejä vastaan 1-15 : Vapaavalintainen torjunta, käsi niskalle, vastustajan kääntö + hallinta pystyssä

### 4. Vastaliikkeet potkuihin

- 4.1 Etupotkuun ja etupotkuun: Jalasta alasveto
- 4.2 Etupotkuun ja sivupotkuun: Jalasta alastyöntö + pyyhkäisy
- 4.3 Etupotkuun ja takapotkuun: Jalasta alasveto

### 5. Mano Mano systeemi 5

- 5.1 – 5.20 Etupotkuun ja etupotkuun: torjunta saman puolen kädellä ja iskut 1-20

### 6. Mano Mano systeemi 6

- 6.1 – 6.20 Etupotkuun ja etupotkuun: torjunta ristipuolen kädellä ja iskut 1-20

### 7. Veitsen neljään peruslyöntiin vastaliikkeet

- Kun torjutaan/liikutaan sisäpuolelle: Saman puolen kädellä 1 käden torjunta + hirada alakautta
- Kun torjutaan/liikutaan ulkopuolelle: Saman puolen kädellä 1 käden torjunta + tarttuminen kyynärpäähän yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja. *Huom! Lyönnejä vastaan 1 ja 4 harjoitellaan molempia tapoja*

### 8. Kepin poisottoja + vastaiskuja

- 8.1 Kämmenten lyönnejä vastaan: Vapaavalintainen torjunta + Snake + iskut 1-20
  - 8.2 Rystypuolen lyönnejä vastaan: Vapaavalintainen torjunta + Swan + iskut 1-20
- Huom! Lyönnejä vastaan 5 ja 6 harjoitellaan molempia tapoja*

### 9. Palit Palit

- 9.1 Saman puolen torjunta, ristipuolen torjunta ja saman puolen kädellä/jalalla isku
  - 9.2 Ristipuolen torjunta, saman puolen torjunta ja ristipuolen kädellä/jalalla isku
  - 9.3 Veitsi vastaan tyhjät kädet
- Huom! Toinen tekee tyhjin käsin niin että yhden käden torjunta + toisella kädellä/jalalla vastaisku.
- 9.4 Keppi vastaan tyhjät kädet
- Huom! Toinen tekee tyhjin käsin niin että yhden käden torjunta + toisella kädellä/jalalla vastaisku.
- 9.5 Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tehdään tekniikka vapain sovellutuksin: Nivellukko

