



Tsuki Waza

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Kette Junzuki Chudan | 4. Gyakuzuki No Tsukomi Gedan |
| 2. Kette Gyakuzuki Chudan | 5. Tobikomizuki Jodan |
| 3. Junzuki No Tsukomi Jodan | 6. Nagashizuki Jodan |

Keri Waza

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. Maegeri Chudan | 4. Ushirogeri Chudan |
| 2. Mawashigeri Jodan | 5. Ushiro Mawashigeri Jodan |
| 3. Sokutogeri Chudan | |

Renzoku Waza

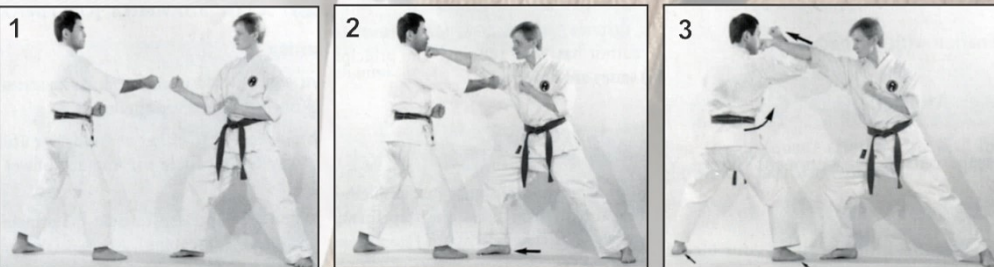
Maegeri Chudan - Gyakuzuki Jodan - Sokutogeri Chudan - Gyaku Mawashi Haito Uchi Jodan

Kihon Kumite

Ipponme

Torimi- Angreifer rechts vor Aihanmi Gamae Ukemi- Verteidiger links zurück

Tobikomizuki mit rechts	Ude Nagashi Uke mit rechts
Suriashi Gyakuzuki Chudan mit links	Nagashi Chudanbarai mit rechts
	Urazuki mit rechts



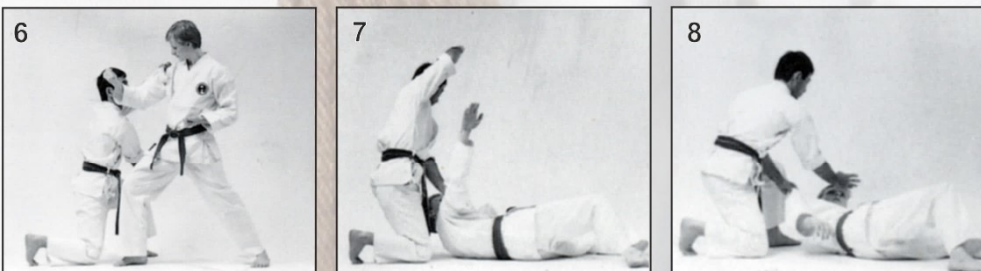
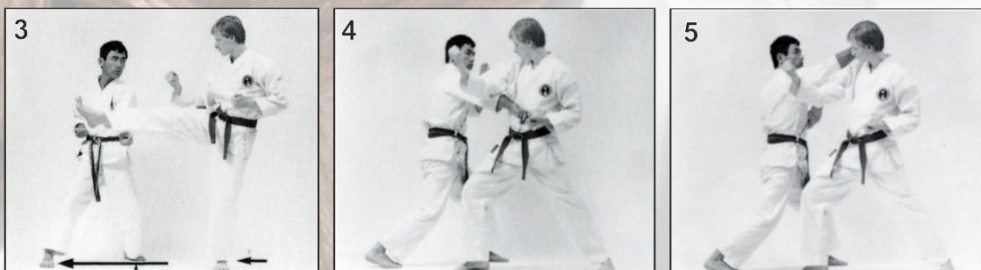
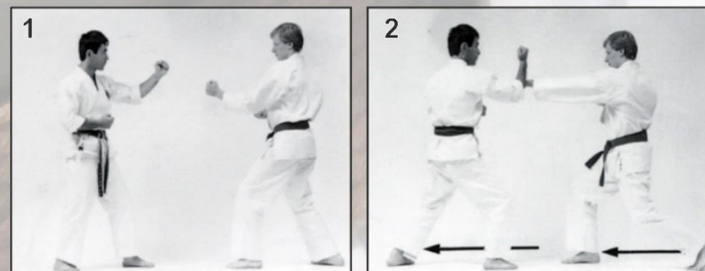
Ohyo Kumite

Gohonme

Torimi- Angreifer links vor Aihanmi Gamae Ukemi- Verteidiger rechts zurück

Uchi Uke Chudan mit rechts, dabei einen Schritt zurück	Ayumiashi Gyakuzuki Chudan mit links
Sukui Uke mit links, dabei einen Schritt zurück	Surikomi Maegeri Chudan mit rechts
Haito Chudan mit rechts	
Uraken Jodan mit rechts	
Gi greifen mit links, beim rechten Schultergürtel, Körper senken und zum Fegen des rechten Beins von Ukemi vorbereiten	
Beinfeger mit rechts, dabei in den Kniestand gehen, auf dem Knie (rechts) nach links drehen	
Shuto Uchi Jodan mit rechts	

Bei dieser Ohyo Kumite, übernimmt Ukemi zu Beginn die Initiative!



Kata

Pinan Yondan

Pinan Godan