



## Tsuki Waza

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

## Uke Waza Renzoku (nacheinander)

**Jodan Uke - Gyaku Soto Harai Uke - Gedanbarai - Jodan Uke** in Zenkutsu Dachi ausführen. Den vorderen Fuss zurückziehen in die Stellung Mashomen Nekoashi Dachi, gleichzeitig den Gyaku Soto Harai Uke ausführen. Nun mit dem vorderen Fuss nach vorne gleiten, um so in der Stellung Shiko Dachi den Gedanbarai auszuführen. Bei allen drei Abwehrtechniken bleibt die Hüfte auf gleicher Höhe.

## Keri Waza

- Mae-Yoko Hizageri Chudan
- Sokuto Fumikomi
- Yokogeri Chudan - vorgehen in Shiko Dachi, Mawate in Shiko Dachi

## Renzoku Waza

**Tobikomizuki Jodan - Tobikomizuki Jodan - Mawashigeri Jodan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Jodan**

## Ippon Kumite

**Junzuki Chudan / Otoshi Uke - Haito Uchi Jodan**  
Gyakuhanmi Gamae - Angreifer links vor / Verteidiger links zurück in Hanmi Gamae Dachi

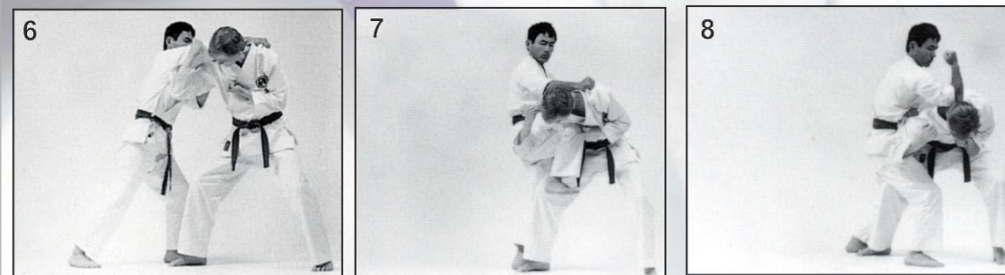
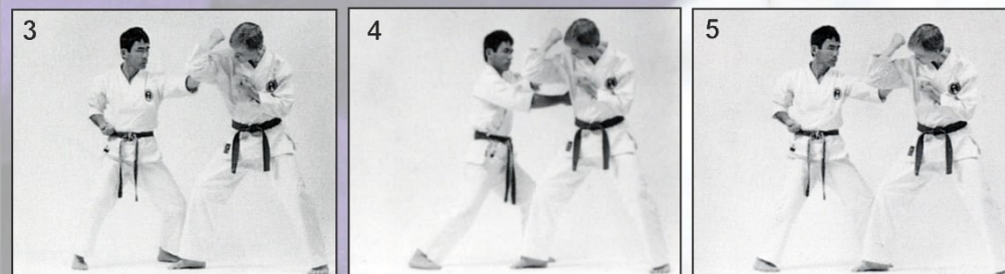
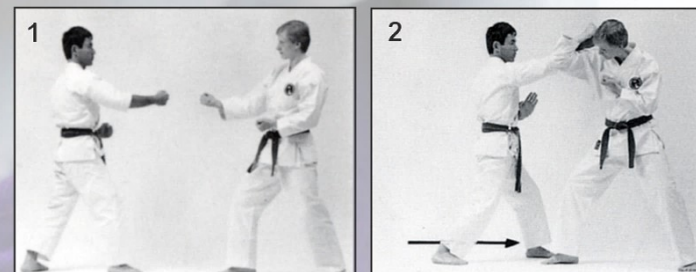
Der Angreifer geht einen Schritt auf den Verteidiger zu und greift ihn mit Junzuki Chudan an. Der Verteidiger gleitet etwas zurück und führt mit der rechten Hand einen Otoshi Uke Chudan aus. Beinahe gleichzeitig wird mit der linken Hand die Faust des Partners umschlossen (kontrolliert), gezogen und im Shiko Dachi mit einer Hüftdrehung ein Haito Uchi Jodan ausgeführt.

## Ohyo Kumite

## Yohonme

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

**Ayumashi Uraken Uchi** mit rechts  
**Blockieren** des rechten Arms des Verteidigers mit der linken Hand  
**Gyakuzuki Chudan** mit rechts  
Mit links den Ärmel des **Gi greifen** und mit der rechten Hand, hinten beim Nacken vorbei, die linke **Schulter fassen**  
**Hizageri Chudan** mit rechts  
**Otoshi Empi Uchi** mit rechts, dabei den Verteidiger am Arm nach Unten ziehen.



## Kata

**Pinan Sandan** **Pinan Yondan**