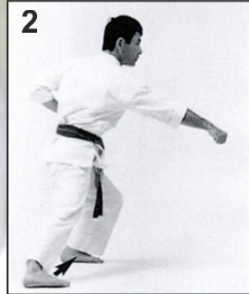
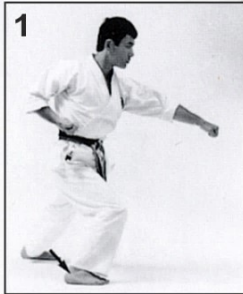


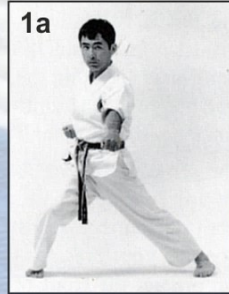


Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Chudan
2. Kette Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki No Tsukomi Jodan
4. Gyakuzuki No Tsukomi - vorgehen in Gyakuzuki No Tsukomi Dachi, mawate in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai



Gyakuzuki
NoTsukomi Gedan



Uke Waza

1. Shuto Uke Jodan
2. Soto Uke Jodan - vorgehen in Mashomen Neko Ashi Dachi, Mawate Mashomen Neko Ashi Dachi

Keri Waza

1. Surikomi Sokuto Chudan
2. Ushirogeri Chudan

Renzoku Waza

Maegeri Chudan - Tobikomizuki Jodan -
Surikomi Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki Chudan

Ippon Kumite

Junzuki Jodan / Haishu Nagashi Uke Jodan - Urazuki Chudan
Gyakuhanmi Gamae - Angreifer links vor / Verteidiger links zurück in
Hanmi Gamae Dachi

Der Angreifer geht einen Schritt auf den Verteidiger zu und greift in mit Junzuki Jodan an. Der Verteidiger gleitet etwas zurück, führt mit der rechten Hand einen Haishu Nagashi Uke Jodan und mit der linken einen Urazuki Chudan aus. Dabei werden die Hüften ineinander gedreht. Die Fussposition entspricht dem Tate Seishan Dachi.

Ohyo Kumite

Sanbonme

Torimi- Angreifer links vor Gyakuhanmi Gamae Ukemi- Verteidiger links zurück

Ayumiashi Junzuki Jodan mit rechts

Shuto Nagashi Uke mit links und mit gleichzeitigem Schritt zurück

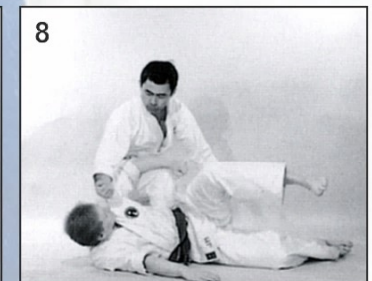
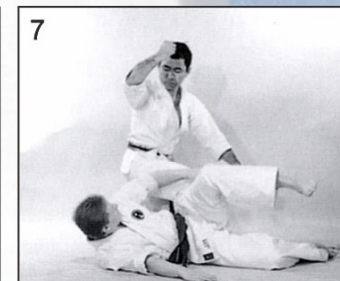
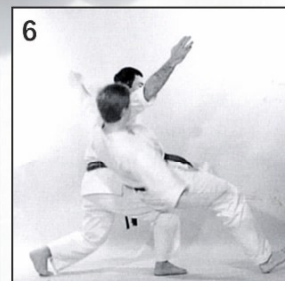
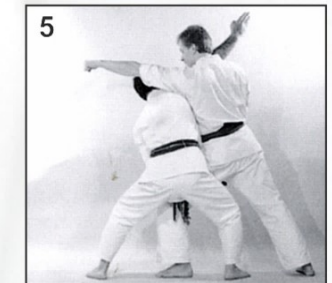
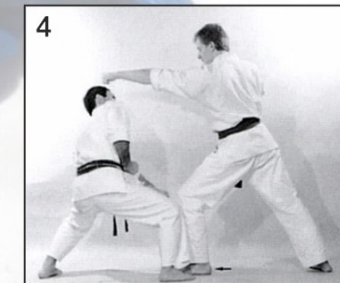
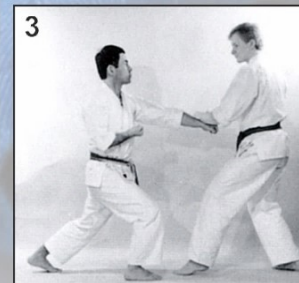
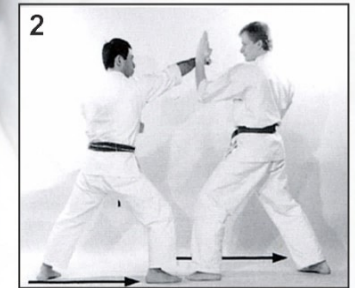
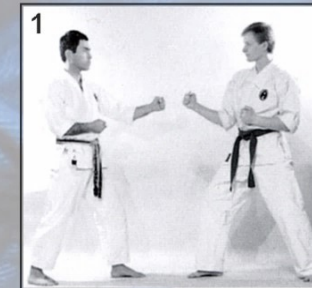
Gyakuzuki Chudan mit links

Otoshi Uke Chudan mit links und entsprechend dem Angriff mit dem Körper zurückweichen

Vorgleiten und gleichzeitig dem Junzuki ausweichen und zum Wurf ansetzen.

Junzuki Jodan mit links als Konter

Wurf Körper nach rechts drehen, im Kniestand Uraken Uchi Jodan



Kata

Pinan Shodan

Pinan Sandan