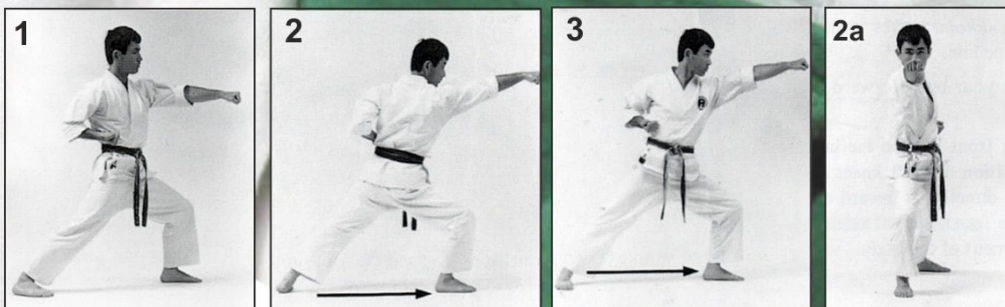




Tsuki Waza

1. Junzuki Jodan
2. Gyakuzuki Jodan
3. Junzuki No Tsukomi Jodan - vorgehen in Junzuki No Tsukomi Dachi, Mawate in die Stellung Zenkutsu Dachi mit Jodan Uke



Hidari Junzuki - Ayumiashi

Junzuki No Tsukomi Jodan

Uke Waza

- Shuto Uke Jodan** - vorgehen in Mahanmi Nekoashi Dachi, Mawate in die Stellung Mahanmi Nekoashi Dachi mit Shuto Uke Jodan

Keri Waza

1. Surikomi Mawashigeri Jodan
2. Sokuto Chudan - vorgehen in Hanmi Gamae Dachi, mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi

Renzoku Waza

- Maegeri Chudan - Sokutogeri Chudan - Gyakuzuki Jodan**
Vorgehen in Hanmi Gamae Dachi, Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi

Ippon Kumite

Junzuki Jodan / Haishu Nagashi Uke Jodan - Age Nagashi Shotei Jodan - Yoko Empi Chudan

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 Jodan an. Der Verteidiger leitet den Tsuki mit (links) Haishu Nagashi Uke an seinem Kopf vorbei und mit gleichzeitiger Körperdrehung kontert er mit Nagashi Shotei Uchi zum Kinn. Nun wird mit der linken Hand die Faust des Partners umschlossen (kontrolliert), gezogen und im Shiko Dachi ein Yoko Empi Chudan ausgeführt.

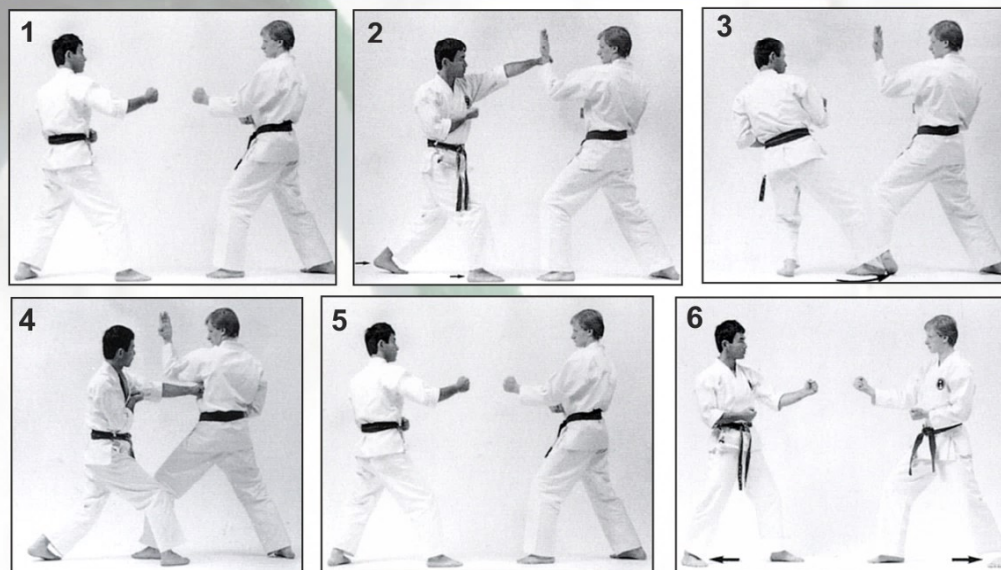
Ohyo Kumite

Nihonme

Torimi- Angreifer rechts vor **Gyakuhanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger rechts zurück

Gyakuzuki Jodan mit rechts, viel Druck
Ashibarai mit dem vorderen Bein / rechts
Gyakuzuki Chudan mit links

Shuto Nagashi Uke mit links, dabei dem Angriff entsprechend zurückgleiten.



Kata

Pinan Nidan

Pinan Shodan