



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 | 3. Ushirogeri Chudan |
| 2. Mawashigeri Jodan | 4. Ushiro Mawashigeri Jodan |

Renzoku Waza

1. Surikomi Mawashigeri Jodan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Jodan

Ippon Kumite

Junzuki Jodan / Jodan Nagashi Uchiharai Uke - Uraken
 Yokomawashi Uchi Jodan - Gyaku Tatezuki Chudan
 Aihanmi Gamae - beide Partner Hidari Hanmi Gamae Dachi

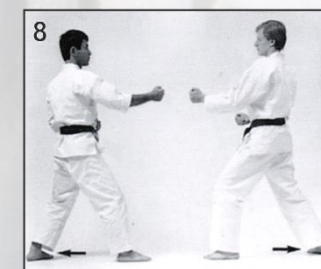
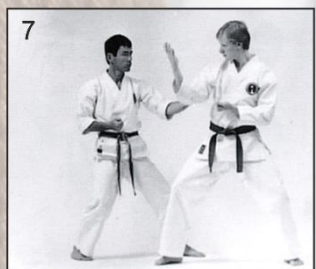
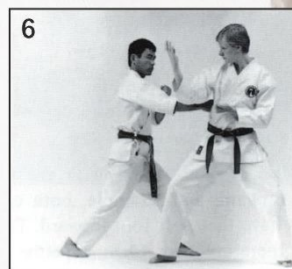
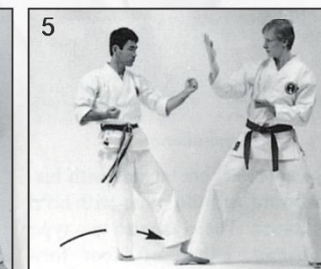
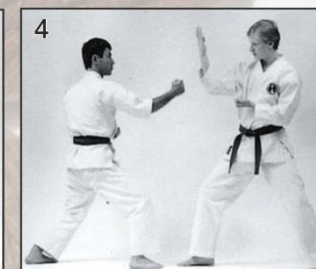
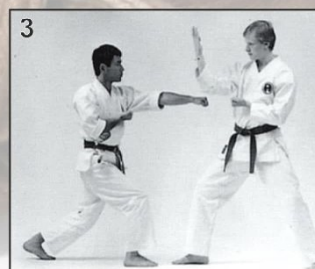
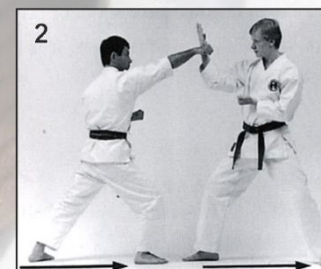
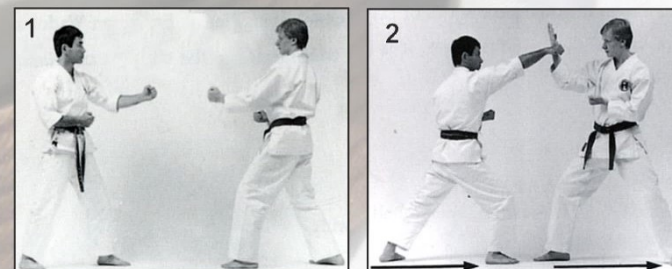
Beide Partner gehen aus der Stellung Musubi Dachi in die Stellung Hidari Hanmi Dachi vor bzw. zurück. Der Angreifer geht mit Ayumiashi einmal vor und führt dabei einen Junzuki Jodan aus. Der Verteidiger geht mit einer starken Hüftdrehung nach links, einen ganzen Schritt schräg zurück. Dabei schützt er seinen Kopf mit einem Jodan Nagashi Uchiharai Uke. Sofort folgt der erste Konter mit Uraken Jodan. So schnell wie möglich folgt der Gyaku Tatezuki Chudan mit starker Hüftdrehung und Körperinsatz. Anschliessend wird die Faust zum Körper zurückgezogen, dabei gleitet der Verteidiger vom Angreifer weg in die Stellung Migi Hanmi Gamae Dachi.

Beide ziehen gleichzeitig, zum Abschluss der Übung, den vorderen Fuss zurück in die Stellung Hanmi Shizentai Dachi und gehen an den Anfangsort zurück.

Ohyo Kumite

Ipponme

Torimi- Angreifer links vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger rechts zurück
 Ayumiashi Junzuki Jodan mit rechts **Shuto Nagashi Uke** mit rechts,
 Gyakuzuki Chudan mit links dabei gleichzeitig einen Schritt zurück
 Ashibarai mit links
 Gyakuzuki Chudan mit rechts



Kata

Pinan Yondan

Pinan Godan