



Tsuki Waza

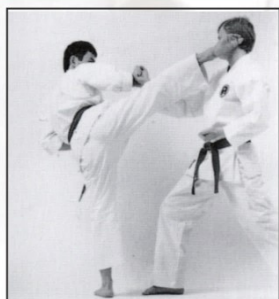
1. Junzuki Jodan
2. Gyakuzuki Jodan
3. Junzuki No Tsukomi Jodan - vorgehen in Junzuki No Tsukomi Dachi, Mawate in die Stellung Zenkutsu Dachi mit Jodan Uke

Uke Waza

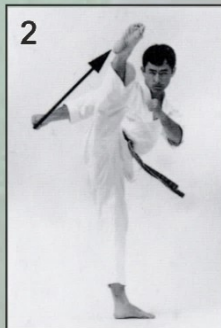
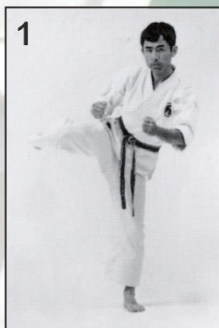
Shuto Uke Jodan - vorgehen in Mahanmi Nekoashi Dachi, Mawate in die Stellung Mahanmi Nekoashi Dachi mit Shuto Uke Jodan

Keri Waza

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



Mawashigeri Jodan



Renzoku Waza

Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki Chudan
vorgehen in Hanmi Gamae Dachi, Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi

Sanbon Kumite

Junzuki Jodan / Jodan Uke - Shuto Nagashi Uke Jodan - Shuto Yokomawashi Uchi Jodan

Aihanmi Gamae - beide Partner Hidari Hanmi Gamae Dachi

Der Angreifer geht aus der Stellung Musubi Dachi in die Stellung Hidari Hanmi Gamae Dachi vor. Der Verteidiger geht aus der Stellung Musubi Dachi in die Stellung Hidari Hanmi Gamae Dachi zurück (mit dem rechten Bein nach hinten).

Der Angreifer geht mit Ayumiashi (ganzer Schritt) drei Mal in der Stellung Zenkutsu Dachi vor, und führt dabei jeweils einen Junzuki Jodan aus. Der Verteidiger geht in der Stellung Zenkutsu Dachi, im richtigen Moment (richtiges Timing), zurück und schützt sich zweimal mit Jodan Uke.

Mit dem dritten Junzuki, geht der Verteidiger mit Ayumiashi (ganzer Schritt) aus der Angriffslinie. In der Stellung Migi Hanmi Gamae Dachi, wird nun der Kopf mit Shuto Nagashi Uke Jodan geschützt. Jetzt gleitet der Verteidiger sofort in Richtung Angreifer und kontert in der Stellung Shiko Dachi mit Shuto Yoko Mawashi Uchi Jodan.

Nun gleiten beide in die Stellung Hanmi Gamae Dachi voneinander weg und ziehen den vorderen Fuss in die Stellung Hanmi Shizentai zurück.

Kata

Pinan Shodan