

Kumite

Ippon Kumite

1. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: weicht in Zenkutsu Dachi links aus, dreht sich mit gleichzeitigem Gyaku nagashi Uke in Zenkutsu Dachi rechts ein, danach dreht er zurück in Zenkutsu Dachi links mit Gyaku Chudan Tsuki rechts auf die Leber, dann tritt er einen Chudan Koshi Mawashi Geri rechts.

2. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: geht in Zenkutsu Dachi links nach vorne und blockt Ukes Arm mit Jodan Juji Uke ab, ergreift den Arm und zieht Ukes Oberkörper nach unten und tritt einen Hiza Geri rechts zum Solar Plexus, im absetzen des rechten Fußes nach hinten erfolgt ein Gyaku Oroshi Emoi Ushi rechts zwischen die Schulterblätter.

3. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: stoppt Ukes Angriff mit einem Chudan Mae Geri links zum Solar Plexus, danach setzt er den linken Fuß außen in Zenkutsu Dachi links neben Ukes Fuß ab, gleichzeitig wehrt er Ukes Arm mit Uchi Uke links ab, er ergreift den Arm und schlägt einen Jodan Tettsui Uchi rechts zum Kopf.

4. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: geht mit dem rechten Fuß nach vorne in Zenkutsu Dachi und dreht dabei in Zenkutsu Dachi links ein, gleichzeitig blockt er Ukes Arm mit Morote Shuto Uke ab, mit der linken Hand ergreift er Ukes Arm und schlägt mit rechts Shuto Uchi zur Halsschlagader.

5. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: weicht nach vorne in Zenkutsu Dachi links aus und tritt einen Chudan Yoko Geri rechts zu Ukes kurzen Rippen. (beim Partner auf den Latisimus)

6. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: weicht nach vorne in Zenkutsu Dachi links aus und blockt den Arm mit Gyaku Soto Uke rechts, ergreift den Arm und tritt dann ohne abzusetzen einen Chudan Koshi Mawashi Geri rechts zum Solar Plexus, einen Kansetsu Geri (Beim Partner hinter das Knie treten) und einen Jodan Mawashi Geri zu Ukes Kopf.

7. Uke: greift mit Chudan Mae Geri an.

Tori: geht in Zenkutsu Dachi links nach hinten und blockt Ukes Bein mit Gedan Juji Uke ab, mit der rechten Hand leitet er Ukes Bein nach rechts weiter und dreht in Kiba Dachi ein, so daß Uke in Kiba Dachi zustehen kommt, Tori tritt einen Kin Geri zu Ukes Genitalien.

8. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki rechts an.

Tori: weicht nach vorne in Zenkutsu Dachi links aus und blockt den Arm mit Gyaku Soto Uke rechts, ergreift den Arm und tritt einen Ura Mawashi Geri zwischen Ukes Schulterblätter, ohne abzusetzen wird Ukes rechtes Bein mit O Soto Gari gefegt und Uke zu Fall gebracht, Ukes rechter Arm wird mit der linken Hand zum Oberschenkel gezogen, dann erfolgt ein Gedan Gyaku Tsuki zu Ukes Kopf.

9. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi rechts nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki no Tsukomi rechts an.

Tori: weicht nach vorne in Zenkutsu Dachi links aus und tritt einen Chudan Mawashi Geri rechts zu Ukes Solar Plexus, er setzt den rechten Fuß hinter Ukes Rücken in Kiba Dachi ab, danach schlägt er Chudan Empi Uchi rechts und dann links zu Ukes Nieren, dann dreht er sich auf dem linken Fuß und steht in Nekoashi nach links.

10. Uke: Geht in Zenkutsu Dachi links nach vorne und greift mit Jodan Oi Tsuki links an.

Tori: stoppt Ukes Angriff mit einem Chudan Mae Geri rechts zum Solar Plexus, danach setzt er den rechten Fuß außen in Zenkutsu Dachi rechts neben Ukes Fuß ab, gleichzeitig wehrt er Ukes Arm mit Uchi Uke rechts ab, er ergreift den Arm und schlägt einen Jodan Tettsui Uchi links zum Kopf.