

Kumiteformen

Alle Formen mit Partner und aus Hidari-Kamae (Links Bein vorn)

1.Form

Angriff: Schritt vor mit Oi-Tsuki, Gayku-Tsuki

Verteidigung: Uchi-Uke, Soto-Uke, Greifen am Handgelenk, Arm nach Links ziehen, Links Mae-Geri Chudan

Rechts Shuto-Oroshi-Ganmen-Uchi

Rechts Hiza-Geri

2.Form

Angriff: Rechts Mae-Geri Chudan

Verteidigung: Zurückziehen zu Neko-Aschi-Dachi und Links blocken mit Gedan-Shotei-Uke

Links Mae-Geri Chudan , Tate-Tsuki Jodan

Hiza-Geri

3.Form

Angriff: Schritt vor mit Oi-Tsuki

Verteidigung: Zurückziehen zu ND mit Uchi-Uke, Greifen am Handgelenk (Arm gestreckt lassen)

Kake-Dachi mit Rechts Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi,

Links Yoko-Geri Chudan, Rechts Tate-Tsuki Chudan

4.Form

Angreifer Rechts vorne stehen

Angriff: Schritt vor mit Links Oi-Tsuki

Verteidigung: Uchi-Uke mit Armgreifen,

Rechts Mawashi-Geri Chudan

Links Mawashi-Geri Chudan, Gyaku-Tsuki Chudan

5.Form

Angriff: Yoko-Geri

Verteidigung: Teisabake und Links Gedan-Uke blocken,

Rechts Kin-Geri,

Links am Kragen greifen

Rechts Jodan-Tsuki beim Absetzen des Kin-Geri,

Rechts .Kansetsu-Geri in die Kniekehle, zu Boden führen Tsuki