

“Kihon Kumite” Zusammenfassung

Nr. 1 Ipponme

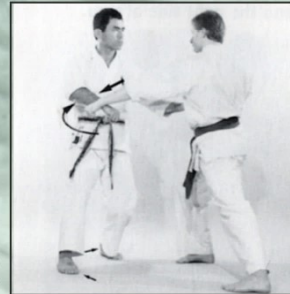
Torimi- Angreifer rechts vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger links zurück

Tobikomizuki mit rechts
Suriashi Gyakuzuki Chudan
mit links

Ude Nagashi Uke mit rechts
Nagashi Chudanbarai mit rechts
Urazuki mit links



Sensei Shingo Ohgami
beim
Kihon Kumite Ipponme



Bilder aus seinem Buch:
“Introduction to Karate ”

Nr. 2 Nihonme

Torimi- Angreifer rechts vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger links zurück

Tobikomizuki mit rechts
Suriashi Sokutogeri Chudan
mit dem vorderen Bein rechts

Ude Nagashi Uke mit rechts
Sotoharai Uke mit rechts
Haito mit rechts **Shuto** mit links

Nr. 3 Sanbonme

Torimi- Angreifer rechts vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger links zurück

Tobikomizuki mit rechts
Maegeri Chudan links mit links
Das vordere Bein zuerst etwas zurückziehen

Ude Nagashi Uke mit rechts
Shotei Uke mit links / gleichzeitig
Nakadaka Ipponken mit rechts

Nr. 4 Yonhonme

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

Tobikomizuki mit links
Gyakuzuki Jodan mit rechts

Ude Nagashi Uke mit rechts
Nagashi Shuto Uke mit links
Tatezuki Ipponken Chudan rechts

Nr. 5 Gohonme

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

Tobikomizuki mit links
Gyakuzuki Chudan mit rechts

Ude Nagashi Uke mit rechts
Nagashi Otoshi Uke mit rechts, mit
links die rechte Hand von Torimi fassen
Haito Jodan mit rechts zur Nase
Yoko Empi Chudan mit rechts
Kotegashi Armhebel, Wurf
mit dem Knie **blockieren**
Shuto Uchi Jodan mit rechts

Nr. 6 Ropponme

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

Tobikomizuki mit links
Suriashi Sokutogeri Chudan mit links
Gyakuzuki Jodan mit rechts

Ude Nagashi Uke mit rechts
Sotoharai Uke mit rechts
Haisho Nagashi Soto Uke rechts
Urazuki Chudan mit links

Nr. 7 Nanahonme

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

Tobikomizuki mit links
Maegeri Chudan mit rechts
Zuerst den linken Fuss etwas zurückziehen

Ude Nagashi Uke mit rechts
Gedanbarai links mit rechts
Shuto Uchi Jodan mit rechts

Nr. 8 Hachihonme

Torimi- Angreifer rechts vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger links zurück

Tobikomizuki Chudan mit rechts
Gyakuzuki Jodan mit links

Ude Nagashi Uke Chudan rechts
Hiji Uke Jodan mit rechts
Junzuki NoTsukomi Gedan rechts
Yoko Empi Chudan mit rechts
Hände **blockieren** den Arm von Torimi