

Kihon Kumite 1-10

	Tori	Angreifer	Uke	Verteidiger
Nr. 1 Ipponme Aihanmi	rechts	Tobikomizuki Gyakuzuki Chudan	rechts	Ude Nagashi Uke Nagashi Gedanbarai Urazuki
Nr. 2 Nihonme Aihanmi	rechts	Tobikomizuki Sokutogeri (hinteres Bein halb herannehmen) Chudan	rechts	Ude Nagashi Uke Sotoharai Uke Haito und Shuto
Nr. 3 Sanbonme Aihanmi	rechts	Tobikomizuki Maegeri (vorderes Bein halb zurückziehen) Chudan	rechts	Ude Nagashi Uke Teisho und Nakadaka Ipponken
Nr. 4 Yohonme Gyakuhanmi	links	Tobikomizuki Gyakuzuki Chudan	rechts	Ude Nagashi Uke Nagashi Shuto Uchiuke Tatezuki Ipponken
Nr. 5 Gohonme Gyakuhanmi	links	Tobikomizuki Gyakuzuki Chudan	rechts	Ude Nagashi Uke Nagashi Otoshiuke Haito zur Nase Yoko Empi Kotogaeshi (Armhebel) Blockieren und Shutouchi
Nr. 6 Ropponme Gyakuhanmi	links	Tobikomizuki Sokutogeri (vorderes Bein) Chudan Gyakuzuki rechts Jodan	rechts	Ude Nagashi Uke Sotoharai Uke Haishu Nagashi Sotouke Urazuki Chudan links
Nr. 7 Nanahonme Gyakuhanmi	links	Tobikomizuki Maegeri Chudan (vorderes Bein zurückziehen)	rechts	Ude Nagashi Uke Gedanbarai links Shutouchi rechts
Nr. 8 Hachihonme Aihanmi (Zick-Zack)	rechts	Tobikomizuki Chudan Gyakuzuki Jodan	rechts	Ude Nagashi Uke chudan Hijjike jodan Junzuki Tsukkomi (tief) Yoko Empi Hände blockieren
Nr. 9 Kyuhonme Aihanmi	rechts	Tobikomizuki Chudan Gyakuzuki Chudan	rechts	Ude Nagashi Uke chudan Haishu Nagashi Sotouke Urazuki
Nr. 10 Jupponme Aihanmi	rechts	Tobikomizuki Jodan Gyakuzuki Jodan	rechts	Shuto Nagashi Uchiuke Tate Empi und Hand kontrollieren Haito Uchiage rechts Agezuki Drehung und Schulterwurf