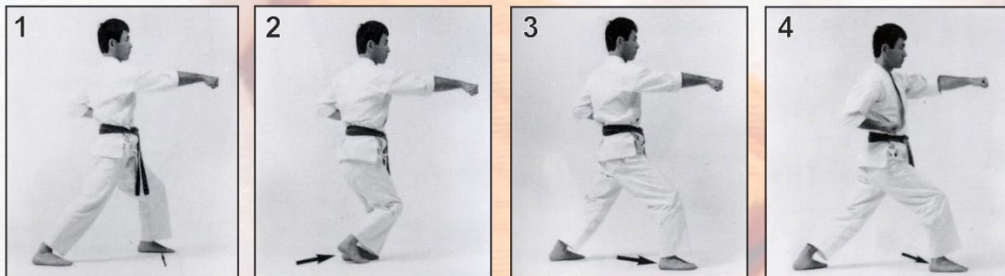




Tsuki Waza

1. **Junzuki Jodan** - vorgehen in Zenkutsu Dachi, Mawate in die Stellung Zenkutsu Dachi mit Jodan Uke
2. **Gyakuzuki Chudan** - vorgehen in Zenkutsu Dachi, Mawate in die Stellung Zenkutsu Dachi mit Gedanbarai



Gyakuzuki Chudan

Ayumiashi

Gyakuzuki Chudan

Uke Waza (am Ort)

1. **Uchi Uke Jodan** - in der Stellung Naihanchi Dachi - Block von aussen nach innen
2. **Soto Uke Jodan** - in der Stellung Naihanchi Dachi - Block von innen nach aussen

Keri Waza

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

Renzoku Waza

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

Keri Waza mit dem/der Partner/in

Mawashigeri Jodan / Ayumiashi - Gyakuzuki Chudan
Aihanmi Gamae - beide Partner Hidari Hanmi Gamae Dachi

Beide Partner gehen aus der Stellung Musubi Dachi in die Stellung Hidari Hanmi Gamae Dachi vor bzw. zurück. Derjenige, der nach vorne geht, ist nun Angreifer und beginnt mit der Übung.

Er tritt mit dem hinteren Bein einen Mawashigeri Jodan und setzt den Fuss vorne ab. Der Verteidiger geht dabei mit Ayumiashi (ganzer Schritt) zurück und schützt seinen Kopf mit der Innenseite der rechten Hand. Sofort folgt der Konter mit Gyakuzuki Chudan. Der schlagende Arm bzw. die Faust wird sofort zum Körper zurückgezogen, dabei gleitet der Verteidiger vom Angreifer weg in die Stellung Migi Hanmi Gamae.

Beide ziehen gleichzeitig zum Abschluss der Übung den vorderen Fuss zurück in die Stellung Hanmi Shizentai Dachi und gehen an den Anfangsort zurück.