

Shorin Kumite Dai Go

Kihon Ippon Kumite

1. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi chudan oi zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Den linken Fuß nach 45 Grad nach hinten setzen und den rechten Fuß heranziehen in heisoku dachi chudan uchi uke, mit chudan yoko geri in zenkutsu dachi jodan gyaku zuki.

2. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi chudan oi zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Den vorderen Fuß in hangetsu dachi chudan nagashi uke zurückziehen und mit chudan empi uchi einen Schritt nach vorne gehen.

3. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts mit chudan oi zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Den vorderen Fuß in hangetsu dachi chudan nagashi uke zurückziehen und mit zenkutsu dachi chudan gyaku zuki kontern, mit der linken Hand jodan yoko uraken uchi und in hangetsu dachi zurückziehen.

4. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi.

Uke: Links vorne in kamae.

Den hinteren Fuß in kokutsu dachi gedan ude nagashi uke umsetzen und den vorderen Fuß in zenkutsu dachi chudan gyaku zuki umsetzen, dann mit jodan mawashi geri in zenkutsu dachi.

5. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki und jodan gyaku zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in nekoashi dachi chudan soto uke und age uke, dann jodan otoshi uraken uchi, den vorderen Fuß in kiba dachi chudan yoko empi uchi.