

Shorin Kumite Dai Ni

Gohon Kumite

Jede Technik wird 5mal im Angriff durchgeführt; beim letzten Mal mit KIAI. Der Verteidiger wehrt 5mal ab und kontert nach dem letzten Mal mit der angegebenen Technik (KIAI).

1. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi.
Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan barai und chudan gyaku zuki.
2. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan oi zuki.
Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi age uke und chudan gyaku zuki.
3. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.
Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi uchi uke und chudan gyaku zuki.
4. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.
Uke: Heiko dachi. Der linke Fuß beginnt.
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi soto uke und chudan gyaku zuki.
5. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.
Uke: Heiko dachi. Der linke Fuß beginnt.
Einen Schritt zurück in kokutsu dachi chudan shuto uke und zenkutsu dachi jodan gyaku shuto uchi.