



IPPON KUMITE DOJO DÄNIKON



1. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Jodan
zurück in Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Uke
mit hinterem Bein Kinteki-Geri

2. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Chudan
zurück in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Uchi-Uke
Seiken Gyaku-Tsuki Jodan

3. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri Chusoku Chudan
Kiba-Dachi 45° mit Chudan Soto-Uke
in Zenkutsu-Dachi drehen mit Gyaku-Tate-Tsuki Jodan

4. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Gedan
zurück in Zenkutsu-Dachi mit Mawashi-Gedan-Barai
vorwärts in Kokutsu-Dachi mit Tetsui-Yoko-Uchi Jodan

5. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Nihon-Nukite Jodan
zurück in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Juji-Uke Jodan
in Sanchin-Dachi mit Uraken-Shomen-Ganmen-Uchi



IPPON KUMITE DOJO DÄNIKON



6. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Jodan
zurück in Zenkutsu-Dachi mit Shotei-Uchi Jodan
vorwärts in Moro-Ashi-Dachi mit Shotei-Uchi Chudan

7. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Chudan
zurück in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uchi-Uke Chudan
mit Vorderbein Yoko-Geri Jodan

8. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Jodan
zurück in Zenkutsu-Dachi mit Shuto-Juji-Uke Jodan
nach vorne Kokutsu-Dachi, Mawate,
in Kokutsu-Dachi mit Ushiro-Hiji-Ate

9. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Hiraken-Tsuki Jodan
nach hinten in Neko-Ashi-Dachi mit Koken-Uke Jodan
nach vorne in Kiba-Dachi 45° mit Age-Tsuki Jodan

10. Angriff

Block

Gegenangriff

in Zenkutsu-Dachi mit Seiken-Oi-Tsuki Chudan
zurück in Kokutsu-Dachi mit Haito-Uchi-Uke Chudan
mit hinterem Bein Mawashi-Geri Jodan