

SHUJI COMPREHENSIVE KUMITE

1.

waki kamae

- a) 3mal yoko uchi
- c) soto uke / tsuki zur leiste
- e) soto uke / yoko uchi

waki kamae

- b) 3 mal yoko uke / tsuki jodan
- d) hikake uke / jodan uchi
(geräuch von hinten , blicken ,
aufmerksamkeit bleibt vorne)
- f) soto uke / tsuki

zanshin

2.

chudan kamae

- a) mae de tsuki
- c) nakkai uke / ossae uke / tsuki
leiste (block oben dann unten ,
wie in fliesender form)
- e) soto uke (schritt zurück)
jodan uchi
- g) vor beendigung des schlaes
zurück mit nagashi uke
abschluss mit gedan tsuki

chudan kamae

- b) öffnen für hikake uke (ippon bo-bo nr. 7)
blocken , dann wie fliesende form :
und jodan uchi / furiage uchi
harai uke (mit kreuzschritt)
- d) makiotoshi / tsuki jodan
- f) nach vorne mit yoko uchi zum nacken
- h) gedan uke (mit kreuzschritt)
gedan tsuki

zanshin

3.

chudan kamae

- a) 2 mal yoko uchi
- c) harai uke / makiotoshi /
jodan uchi
- e) sukui uke / gedan ura uchi
furiage uchi
- g) hikake uke / jodan uchi

zanshin

chudan kamae

- b) 2mal yoko uke / mae de tsuki zur leiste
- d) soto uke , schritt zurück in jodan kamae /
jodan uchi
- f) gedan uke / jodan soto uke / ura uchi

4.

chudan kamae

- a) gedan yoko uchi (lang)
jodan uchi
- c) (fliesende form)
gedan uke / jodan soto uke
(kreuzschritt) mae de tsuki
nakkai uke / ossae uke /
(kreuzschritt) tsuki

chudan kamae

- b) schritt zurück und gedan uke /
zurück gedan kamae / (fliesende form)
sukui uke / gedan ura uchi / furiage uchi
hikake uke / jodan uchi / furiage uchi /
harai uke / makiotoshi / tsuki

zanshin

5.

chudan kamae

- a) schritt vor gedan tsuki kamae /
jodan kamae / (schritt) jodan uchi
- c) gedan uke / soto uke jodan /
mae de tsuki / nakkai uke /
ossae uke / (kreuzschritt) tsuki
nagashi uke (schritt zurück)
jodan kamae

chudan kamae

- b) bo hoch / bo tief halten / (fliesende form)
sukui uke / gedan ura uchi / furiage uchi
hikake uke / jodan uchi / furiage uchi
harai uke / makiotoshi / jodan uchi

- d) nachdem der partner in jodan kamae
sofort nuki tsuki

zanshin