

Shorin Kumite Dai Ichi

Zielübungen

1. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.
Uke: Heiko dachi.
-
2. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan oi zuki.
Uke: Heiko dachi.
-
3. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi.
Uke: Heiko dachi.
-
4. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan shuto uchi.
Uke: Heiko dachi.
-
5. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi jodan oi zuki.
Uke: Heiko dachi.
Den rechten Fuß in zenkutsu dachi zurücksetzen.