

Shorin Kumite Dai San

Sanbon Kumite

Jede Technik wird 3mal im Angriff durchgeführt; beim letzten Mal mit KIAI. Der Verteidiger wehrt 3mal ab und kontert nach dem letzten Mal mit der angegebenen Technik (KIAI).

1. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.

Jeweils einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan oi zuki, zenkutsu dachi chudan oi zuki und mit chudan mae geri in zenkutsu dachi.

Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.

Jeweils einen Schritt zurück in zenkutsu dachi age uke, zenkutsu dachi chudan soto uke, 45 Grad nach links in zenkutsu dachi ude nagashi uke (mit dem Unterarm nach außen blocken) und jodan gyaku zuki.

2. Tori: Rechts vorne in zenkutsu dachi gedan barai.

Jeweils einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi, mit chudan mae geri in zenkutsu dachi, zenkutsu dachi jodan oi zuki und chudan gyaku zuki.

Uke: Heiko dachi. Der linke Fuß beginnt.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan barai, zurückziehen in heiko dachi ude nagashi uke, age uke, chudan otoshi tetsui und zenkutsu dachi chudan gyaku zuki.

3. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.

Jeweils einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi, zenkutsu dachi jodan oi zuki und mit chudan yoko geri in zenkutsu dachi.

Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.

Jeweils einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan barai, zenkutsu dachi age uke, kiba dachi soto uke, den vorderen Fuß umsetzen in zenkutsu dachi jodan yoko uraken uchi und chudan gyaku zuki.

4. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.

Jeweils einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan oi zuki, zenkutsu dachi chudan oi zuki, zenkutsu dachi gedan oi zuki.

Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.

Jeweils einen Schritt zurück in kokutsu dachi und gleichzeitig mit der linken Hand jodan hai wan uke und mit der rechten Hand jodan age uke, zenkutsu dachi chudan soto uke, den rechten Fuß zurückziehen in heisoku dachi und mit dem linken Fuß 45 Grad nach vorne ausweichen in zenkutsu dachi gyaku gedan barai und jodan mawashi empi uchi.

5. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.

Jeweils einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.

Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.

Jeweils einen Schritt zurück in kokutsu dachi chudan morote uchi uke, kokutsu dachi chudan shuto uke, heranziehen in heisoku dachi (180° Drehung) chudan uchi uke, mit chudan yoko geri in zenkutsu dachi chudan gyaku zuki.