

Shorin Kumite Dai Yon

Kihon Ippon Kumite

1. 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 chudan soto uke, chudan gyaku zuki und jodan oi zuki.
2. 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 kokutsu dachi chudan uchi uke, den vorderen Fuß umsetzen in zenkutsu dachi 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 chudan gyaku uchi uke, den Arm des Gegners fassen und vorwärts mit chudan mae geri in zenkutsu dachi jodan gyaku zuki.
4. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi chudan oi zuki.
Uke: Heiko dachi. Der linke Fuß beginnt.
Den linken Fuß 45 Grad nach außen setzen in kokutsu dachi chudan shuto uke, mit dem vorderen Fuß chudan mae geri und in zenkutsu dachi jodan gyaku zuki.
5. Tori: Links vorne in zenkutsu dachi gedan barai.
Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi jodan oi zuki.
Uke: Heiko dachi. Der rechte Fuß beginnt.
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan nagashi uke und chudan gyaku zuki.