

Shorin Kumite Dai Roku

Kihon Ippon Kumite

1. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

45 Grad nach links zur Seite ausweichen in nekoashi dachi chudan shuto uke, mit dem vorderen Fuß mit gedan yoko geri in zenkutsu dachi chudan ren zuki.

2. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Den vorderen Fuß in hangetsu dachi chudan nagashi uke zurückziehen und mit chudan empi uchi einen Schritt nach vorne gehen, dann den vorderen Fuß mit ashi barai zurückziehen und beim Abknien gedan gyaku zuki.

3. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan oi zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Gleichzeitig chudan nagashi uke und chudan gyaku zuki, mit jodan yoko uraken uchi in hangetsu dachi zurückziehen.

4. Tori: Links vorne in kamae.

Jodan kizami zuki und chudan gyaku zuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Den vorderen Fuß in nekoashi dachi jodan nagashi uke zurückziehen, gedan barai und in zenkutsu dachi chudan gyaku zuki.

5. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts mit chudan mae geri in eine kurze Zwischenstellung, dann chudan ushiro geri.

Uke: Links vorne in kamae.

Zurückrutschen in zenkutsu dachi ude nagashi uke und zenkutsu dachi gedan barai, dann chudan gyaku zuki.