

Kihon Ippon Kumite (Tenno-Kata 1)

Legende: Karateka im schwarzen Karate-Gi = Angreifer (A) (japanisch TORI)
 Karateka im weissen Karate-Gi = Verteidiger (V) (japanisch UKE)

GRUSSZEREMONIE



1. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
 V: Yoi

A: Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Oi-Tsuki
 V: Zenkutsu-Dachi Age-Uke

A: bleibt stehen
 V: Konter Gyaku-Tsuki

A: bleibt stehen
 V: schliesst ab mit Gedan-Barai an Ort

2. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
 V: Yoi

A: Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Oi-Tsuki
 V: Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke, seitliches Ausweichen

A: bleibt stehen
 V: Konter Gyaku-Tsuki

A: bleibt stehen
 V: schliesst ab mit Gedan-Barai an Ort

3. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi mit Kamae
 V: Yoi

A: Chudan Mae-Geri
 V: Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai, seitliches Ausweichen

A: bleibt stehen
 V: Konter Gyaku-Tsuki

A: bleibt stehen
 V: schliesst ab mit Gedan-Barai an Ort

4. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi
mit Kamae
V: Yoi



A: Chudan Yoko-Geri
V: Zenkutsu-Dachi
Soto-Uke,



A: bleibt stehen
V: Konter Gyaku-Tsuki



A: bleibt stehen
V: schliesst ab mit
Gedan-Barai an Ort

ABSCHLUSSZEREMONIE

