

Kihon Ippon Kumite (Tenno-Kata 2)

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: Kiba-Dachi
Jodan-Soto-Uke



A: bleibt stehen
V: Ausholbewegung
für Konter



A: bleibt stehen
V: Konter Chudan
Yoko-Empi-Uchi



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

2. ANGRIFF



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



A: Zenkutsu-Dachi
mit Chudan-Oi-Tsuki
V: Kokutsu-Dachi
Shuto-Uke,
seitliches Ausweichen



A: bleibt stehen
V: Konter Chudan-
Mae-Geri mit dem
vorderen Bein



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

3. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi
mit Kamae
V: Yoi



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



A: bleibt stehen
V: Konter Chudan-
Gyaku-Tsuki



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

4. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi
mit Kamae
V: Yoi



A: Chudan Yoko-Geri
V: Zenkutsu-Dachi
Gyaku Gedan-Barai,
Blickrichtung zum
Angreifer



A: bleibt stehen
V: Konter Chudan-Yoko-
Geri direkt mit dem
hinteren Bein



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

5. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi
mit Kamae
V: Yoi



A: Jodan-Mawashi-Geri
V: Zenkutsu-Dachi
Jodan-Nagashi-Uke,



A: vorne abstehen
V: Konter Chudan-
Gyaku-Tsuki



A: bleibt stehen
V: schliesst ab mit
Gedan-Barai und
Schritt rückwärts

ABSCHLUSSZEREMONIE

