

Kihon Ippon Kumite (Tenno-Kata 3)

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 Jodan-Nagashi-Uke



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



A: bleibt stehen
 V: Fassen an Schulter und Handgelenk



A: bleibt stehen
 V: Feger von aussen mit viel Schwung



V: Wirft den Angreifer



V: Gegner am Boden blockieren



V: Jodan Gyaku-Tsuki



V: Abschluss mit Gedan-Barai

2. ANGRIFF



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



A: Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Oi-Tsuki
 V: Zenkutsu-Dachi Gyaku-Gedan-Barai



A: bleibt stehen
 V: Arm mit beiden Händen am Ellbogen fassen



A: bleibt stehen
 V: Armhebel



A: bleibt stehen
 V: Shuto-Uchi ins Genick



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 Gedan-Barai



A: bleibt stehen
V: Konter Jodan-Age-Tsuki Als Variante Jodan Taisho-Uchi



A: bleibt stehen
V: Die Schulter fassen seitlich vom Kopf



A: bleibt stehen
V: Konter Chudan-Hiza-Geri



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

4. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi mit Kamae
V: Yoi



A: Chudan Yoko-Geri
V: Neko-Ashi-Dachi Osae-Uke



A: bleibt stehen
V: Konter Jodan-Mawashi-Geri Als Variante Chudan Mawashi-Geri



A: bleibt stehen
V: schliesst ab mit Gedan-Barai. Bein hinten abstellen

5. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi mit Kamae
V: Yoi



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



V: fasst den Gegner unter dem Knie und an der Schulter



V: setzt das vordere Bein hinter das Standbein



V: wirft den Gegner



V: Konter mit Chudan-Kagato-Geri



V: Abschluss in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai

6. ANGRIFF



A: Zenkutsu-Dachi
mit Kamae
V: Yoi



A: Chudan-Ushiro-Geri
V: Zenkutsu-Dachi
Gyaku-Uchi-Ude-
Uke



A: vorne abstehen
V: Konter Jodan-Gyaku-
Haito-Uchi



A: bleibt stehen
V: schliesst ab mit
Gedan-Barai und
leichtem Zurück-
rutschen

ABSCHLUSSZEREMONIE

