

Die zehn Anfänger-Kumiten

zusammengestellt von Rainer Franzolet

1.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

V: nach links vorne ausweichen, Nagashi-uke links, Gyaku-tsuki rechts.

2.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: nach rechts zurück ausweichen, Kizami-tsuki links (durch die Technik wird der Arm des Angreifers blockiert), Tate-tsuki Jodan rechts.

3.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: Chudan Mae-geri links, mit links den angreifenden Arm blockieren oder fassen, Jodan Tettsui-uchi rechts in den Nacken.

4.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

V: in Gegner reindrehen mit Kiba-dachi gleichzeitig Morote-shuto-uchi mit anschließendem Shuto-uchi rechts zur Kehle.

5.

A: Oi-tsuki Jodan links

V: Chudan Mae-geri rechts, mit rechts den angreifenden Arm blockieren oder fassen, Jodan Tettsui-uchi links in den Nacken.

6.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: nach links vorne ausweichen Kansetsu-geri rechts zum Kniegelenk; hinter dem Angreifer absetzen; Uraken rechts zum Hinterkopf.

7.

A: Mae-geri Chudan rechts

V: nach rechts zurück ausweichen mit Gedan-barai links; Mae-geri Chudan rechts.

8.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

V: nach links vorne ausweichen, Soto-uke links, Gyaku-tsuki rechts.

9.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: Uchi-uke links, Tate-tsuki Jodan rechts (Block und Konter gleichzeitig).

10.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: Juji-uke; Kin-geri rechts.