

Die zehn Verteidigungen (Ippon-Kumiten)

aus dem Prüfungsprogramm des Shaolin Kempō

1.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

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

2.

A: Oi-tsuki Jodan rechts (spitzer Angriff)

V: Juji-uke (mit geschlossenen Fäusten) → fassen, herunterziehen, Hiza-geri rechts, Otoshi-Empi-uchi rechts.

3.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: Mae-geri Chudan links (Stopptritt), gleichzeitig Uchi-uke links, dann Tate-zuki Jodan rechts.

4.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

V: in Gegner reindrehen mit Kiba-dachi, gleichzeitig Mae-Empi-uchi Jodan rechts.

5.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

V: Öffnen mit Nagashi-uke rechts, Yoko-geri Chudan rechts.

6.

A: Oi-tsuki Chudan rechts

V: nach links vorne ausweichen, gleichzeitig Nagashi-uke rechts, dann direkt hintereinander (ohne abzusetzen) mit rechts Mawashi-geri Chudan, Kansetsu-geri, Mawashi-geri Jodan.

7.

A: Mae-geri Chudan rechts

V: zurückweichen, Doppelblock, Kin-geri rechts zum Unterleib.

8.

A: Oi-tsuki Jodan rechts

V: kurze Ausweichbewegung nach links vorne, gleichzeitig Nagashi-uke links und Shuto-uchi rechts zum Schlüsselbein, Ura-Mawashi-geri rechts zwischen die Schulterblätter, dann ohne abzusetzen O-Soto-Gari (vorderes Bein des Angreifers mit rechtem Bein wegfeigen). Wenn der Angreifer auf dem Boden liegt, rechten Arm sperren und Zuki zum Kopf.

9.

A: Oi-tsuki Jodan rechts (spitzer Angriff)

V: Mawashi-geri rechts in die Seite des Angreifers, vorgehen in Kiba-dachi, Ushiro-Empi-uchi rechts und links zu den Nieren.

10.

A: Oi-tsuki Jodan links

V: Mae-geri Chudan rechts (Stopptritt), gleichzeitig Uchi-uke rechts, dann Tate-zuki Jodan links.