

Kama renzoku

BO:

- a) jodan kamae /
jodan uchi
- c) kreutzschritt zurück /
mae de tsuki
- e) kreutzschritt zurück /
mae de tsuki
- g) kreutzschritt zurück /
jodan uchi
- i) jodan block zur mitte
- k) nach unten rausziehen /
kreutzschritt zurück /
mae de tsuki
- m) kreutzschritt zurück /
yoko uchi
- o) nach hinten ausweichen
(distanz halten)
mit jodan uchi nach vorne !

Kama:

- b) links vorne ;
blocken wie basic kumite Nr.1
- d) blocken wie basic kumite Nr.4
- f) blocken wie basic kumite Nr.6
- h) mit links blocken wie basic kumite Nr.3 /
rechts vor jodan uchi
- j) mit links zusätzlich einhaken
und nach unten ziehen (gleichgewicht)
- l) umgreifen und blocken wie basic kumite Nr.7 /
mit rechts yoko kiri von innen nach aussen
- n) blocken wie basic kumite Nr.8 /
mit links furiage kiri
- p) rechts / links vorgehen mit yoko kiri /
umgreifen und blocken wie basic kumite Nr.10

ZANSHIN