

Kumite 1

Verschiedene Kumite Formen

組手

Sanbon-Kumite / Gohon-Kumite

- Übersetzung : Dreischrittkampf / Fünfschrittkampf
- Grundstellungen : Angreifer in Gedan/Chudan-Kamae
Verteidiger wartet in Shizentai auf den Angriff
- Ausführung :
 - Angreifer geht 3x bzw. 5x vorwärts (letzter Angriff mit Kiai)
 - Verteidiger geht 3x bzw. 5x rückwärts nach letztem Angriff mit Konter und Kiai
 - danach Richtungswechsel
- Hinweis : Die letzte Angriffstechnik des Angreifers und des Verteidigers darf nicht zurückgezogen werden, bis **“Yame”** gesagt wird.
- Haupttrainingsaspekt :
 - Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung
 - Rythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner

Beispiele :

Angriff mit Oi-Zuki Chudan, Abwehr mit Soto-Uke, Konter mit Gyaku-Zuki

Julia & Caroline



Angriff mit Oi-Zuki Jodan, Abwehr mit Age-Uke, Konter mit Gyaku-Zuki

Cindy & Jan-Phillip



Angriff mit Oi-Zuki Chudan, Abwehr mit Shuto-Uke, Konter mit Nukite

Julia & Caroline

