



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)
Swiss Karate-Do Goju-Kai

空
手
道
剛
柔
会

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

Nanahon Kumite : hidari moto ashi dachi, kumite kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	tsugi ashi d. l. jodan oi zuki	hiki yori ashi d. l. uchi uke yori ashi d. r. chudan hiki gyaku zuki
2	tsugi ashi d. r. chudan gyaku zuki	45° hiki yori ashi d. l. gedan uke yori ashi d. r. jodan hiki gyaku zuki
3	tsugi ashi d. mit jodan und chudan ren zuki	l. nagashi uke dann 45° hiki yori ashi d. l. gedan uke yori ashi d. r. jodan hikite gyaku zuki
4	ayumi ashi d. r. jodan oi zuki	zurück ayumi ashi d. r. uchi uke yori ashi d. l. chudan gyaku zuki
5	ayumi ashi d. r. chudan mae geri	l. taisabaki l. gedan uke (Armrücken) yori ashi d. l. chudan hiki gyaku zuki
6	tsugi ashi d. l. chudan mae geri	r. F 45° nach hinten yori ashi d. zu l. neko ashi d. r. gedan uke (Armrücken) yori ashi d. zu moto d. l. jodan oi zuki
7	ayumi ashi d. l. jodan ura uchi	l. F. nach l. aussen setzen mit l. uchi uke ayumi ashi d. r. jodan ura uchi
8	ayumi ashi d. r. jodan mawashi geri	l. uchi uke (Handrücken) ayumi ashi d. r. jodan seiken zuki
9	tsugi ashi d. l. jodan mawashi geri	r. ura uke (Handrücken) yori ashi d. l. jodan oi zuki

r. = rechts , l.= links, d. = dachi,

Ergänzung : Nr. 8 + 9