



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](mailto:info@gojukai.ch)  
Web: [www.gojukai.ch](http://www.gojukai.ch)

**Gohon Kumite : hidari moto ashi dachi, kumite kamae**

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	tsugi ashi d. l.jodan oi zuki	r. nagashi uke yori ashi d. l.jodan oi zuki
2	tsugi ashi d. r.chudan gyaku zuki	r. gedan uke yori ashi l.jodan gyaku zuki
3	tsugi ashi d. l. jodan r. chudan ren zuki	l. nagashi uke r. gedan uke yori ashi d. l. jodan oi zuki
4	r. chudan mae geri ayumi ashi d. r. jodan oi zuki	yori ashi d. nach links aussen, r. gedan uke l. uchi uke dabei im Uhrzeigersinn zu 45° l.moto d. abdrehen, r. chudan gyaku zuki l. jodan ura uchi
5	tsugi ashi d. l.chudan mae geri l. jodan oi zuki	yori ashi d nach rechts aussen, l. gedan uke r. uchi uke dabei gegen Uhrzeigersinn zu 45° l.moto d. abdrehen, r. jodan ura uchi l.chudan oi zuki in moto d.

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