



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)

### Ippon Kumite Tenshin: hidari moto ashi dachi, seiken zuki kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	ayumi ashi d. zu zenkutsu d. r. jodan oi zuki	ayumi ashi d. zurück zu r. zenkutsu d. r. jodan uke l. chudan gyaku zuki
2	ayumi ashi d. zu zenkutsu d. r. chudan oi zuki	ayumi ashi d. zurück zu r. zenkutsu d. r. uchi uke l. jodan gyaku zuki
3	ayumi ashi d. zu shakaku shiko d. r. chudan oi zuki	ayumi ashi d. zurück zu r. shakaku shiko d. r. gedan uke, eindrehen zu zenkutsu d. l. chudan gyaku zuki
4	ayumi ashi d. mit r. chudan mae geri zu hanzenkutsu d.	ayumi ashi d. zurück zu r. zenkutsu d. r. gedan uke l. jodan gyaku zuki
5	ayumi ashi d. mit r. jodan mawashi geri zu hanzenkutsu d.	ayumi ashi d. zurück zu r. zenkutsu d. r. jodan uchi uke l. chudan gyaku zuki

### Ippon Kumite Sabaki: hidari moto ashi dachi, seiken zuki kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	ayumi ashi d. zu zenkutsu d. r. jodan oi zuki	r. F. 45° nach r. aussen zu l. zenkutsu d. l. jodan uke r. chudan gyaku zuki
2	ayumi ashi d. zu zenkutsu d. r. chudan oi zuki	l. F nach l. aussen zu l. zenkutsu d. l. uchi uke und dabei r. F. nach links ca. 45° setzen r. jodan gyaku zuki
3	ayumi ashi d. zu shakaku shiko d. r. chudan oi zuki	r. F. 45° nach r. aussen zu l. shakaku shiko d. l. gedan uke, eindrehen zu l. zenkutsu d. r. chudan gyaku zuki
4	ayumi ashi d. mit r. chudan mae geri zu hanzenkutsu d.	r. F. 45° nach aussen zu l. zenkutsu d. l. gedan uke r. jodan gyaku Zuki
5	ayumi ashi d. mit r. jodan mawashi geri zu hanzenkutsu d.	r. F. 45° nach aussen zu l. shakaku shiko d. l. soto nagashi uke, eindrehen zu zenkutsu d. r. jodan gyaku zuki

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