



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

Roppon Kumite: hidari moto ashi dachi, neko ashi dachi kumite kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	tsugi ashi d. l. jodan oi zuki	r. nagashi uke, yori ashi d. zu l. moto d. l. jodan heito uchi
2	tsugi ashi d. r.chudan gyaku zuki	l. uchi uke dabei mit yori ashi d. zu l. moto d. r. jodan Heito Uchi
3	tsugi ashi d. l. jodan oi zuki r. chudan gyaku zuki (ren zuki)	r. nagashi uke, yori ashi d. zu l moto d. l. jodan heito uchi l. uchi uke r. jodan heito uchi
4	tsugi ashi d. l.chudan gyaku zuki r. jodan oi zuki	l. uchi Uke dabei mit yori ashi d. zu l. moto d. l. jodan heito uchi l. gedan uke (offene Hand) dabei r. F. nach r. aussen ca. 45° setzen r. jodan heito uchi (r. Halsseite)
5	yori ashi d. r.chudan mae geri	r. gedan uke (offne Hand) dabei yori ashi nach l. aussen dann l. jodan heito uchi (an seine l. Halsseite) dann r. jodan mawashi geri
6	tsugi ashi d. r. chudan mae geri	l.F nach r. aussen zu l moto D. l. gedan uke dann zu l. kosa d. eindrehen, r. jodan heito uchi (an seine r. Halsseite) l. jodan mawashi geri

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