



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

Yakusoku Kumite I Geri : hidari sanchin dachi, geri kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	ayumi ashi d. r.chudan mae geri zu r. sanchin d.	zurück ayumi ashi d. zu r. sanchin d. l. chudan mae geri, wieder r. sanchin d.
2	ayumi ashi l. chudan mae geri zu l. zenkutsu d.	r. F. zurück l. zenkutsu d. tsugi ashi d.r. chudan mae geri, zurück zu l. zenkutsu d.
3	ayumi ashi d. r. jodan mawashi geri zu shakaku shiko d. 45°	l.F. zurück zu r. shakaku shiko d. dann l. jodan mawashi geri zurück zu r. shakaku shiko d. 45°

Yakusoku Kumite II Geri : hidari sanchin dachi, geri kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	ayumi ashi d. r. chudan mae geri zu r. sanchi d.	ayumi ashi d. zurück zu r. sanchin d. r. chudan mae geri wieder zu r. sanchin d.
2	ayumi ashi d. l.chudan mae geri zu l. zenkutsu d.	ayumi ashi d. zurück zu l. zenkutsu d. l. chudan mae geri wieder zu l. zenkutsu d.
3	ayumi ashi d. r. jodan mawashi geri zu shakaku shiko d. 45°	ayumi ashi zurück zu r. shakaku shiko d. r. jodan mawashi geri zurück zu r. shakaku shiko d. 45°

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