



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 Zuki : hidari sanchin dachi, geri kamae

Nr.	Angreifer	Verteidiger
1	r. sanchin d., jodan oi zuki	r. sanchin d., jodan uke
2	l. zenkutsu d., chudan oi zuki	l. zenkutsu d., chudan uke
3	r. shiko d., chudan oi zuki	r. shiko d. gedan uke chudan gyaku zuki

Yakusoku Kumite II: hidari sanchin dachi, kumite kamae

1	r. sanchin d. jodan oi zuki, l. chudan uke, r. jodan oi zuki	r. sanchin d. jodan uke, l. chudan gyaku zuki
2	l. zenkutsu d. chudan oi zuki, r. jodan uke l. chudan oi zuki	l. zenkutsu d. chudan uke, r. jodan gyaku zuki
3	r. shiko d. chudan oi zuki, r. zenkutsu d. eindrehen l. gedan uke shiko d. zurückdrehen r. chudan gyaku zuki	r. shiko d. gedan uke, zenkutsu d. eindrehen und chudan gyaku zuki

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