



Shaolin Kempo Kung fu Drachenstil

Ippon - Kumite

Ippon-Kumite

Partner-Übungen

Ausgangsstellung:

**Uke steht in Zenkutsu-Dachi.
Tori steht in Nekoashi-Dachi**

Endstellung:

**Uke steht in Zenkutsu-Dachi
Tori steht in Kokutsu-Dachi**



Ippon - Kumite Nr. 1:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links aus und wehrt den angreifenden Arm durch Übersetzen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Nagashi-Uke links ab. Als Gegenangriff erfolgt ein Gyaku-Tsuki zu den Rippen und ein Chudan-Mawashi-Geri zum Solarplexus.

Ippon - Kumite Nr. 2:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi-links aus und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Juji-Uke ab. Nachdem Tori den angreifenden Arm mit der rechten Hand erfaßt und damit den Oberkörper nach unten gezogen hat, erfolgt ein Hiza-Geri zum Solarplexus. Als Abschluß Empi-Oroshi-Uchi rechts zwischen die Schulterblätter.

Ippon - Kumite Nr. 3:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori setzt dem Angriff einen Chudan-Mae-Geri links entgegen und setzt das linke Bein neben Uke's rechtem Bein außen ab und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Uchi-Uke links ab. Der angreifende Arm wird von Tori's linker Hand erfaßt und es folgt ein Tettsui-Uchi rechts zur Stirndecke.

Ippon - Kumite Nr. 4:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori dreht sich dabei um 90° entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn so, daß er im Zenkutsu-Dachi links oder im Kiba-Dachi steht, um den angreifenden Arm mit Morote-Shuto-Uke abzuwehren. Der abgewehrte Arm wird von Tori's linker Hand erfaßt und es erfolgt als Gegenangriff ein Shuto-Uchi rechts zum Hals.

Ippon - Kumite Nr. 5:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht dem Angriff in Zenkutsu-Dachi links nach vorn aus. Als Gegenangriff erfolgt ein Yoko-Geri rechts zu Uke's Rippen.



Ippon - Kumite Nr. 6:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori geht in Zenkutsu-Dachi links vor und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Soto-Uke rechts ab. Nach der Abwehr wird der Arm mit Tori's rechter Hand erfaßt. Nun tritt Tori einen Chudan-Mawashi-Geri zum Solarplexus. Ohne das Bein nach dem Tritt abzusetzen erfolgt ein Kansetsu-Geri zu Uke's Kniegelenk und ein Mawashi-Geri zu Uke's Kopf.

Ippon - Kumite Nr. 7:

Uke greift mit Chudan-Mae-Geri rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links zurück und wehrt den angreifenden Fuß mit Gedan-Juji-Uke ab. Das Bein wird von Tori's rechter Hand erfaßt und rechts zur Seite geführt, so daß Uke ihm den Rücken zukehrt. Als Gegenangriff erfolgt ein Kin-Geri zu Uke's Hoden.

Ippon - Kumite Nr. 8:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links nach vorn aus und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Soto-Uke ab. Nach der Abwehr wird der angreifende Arm von Tori's linker Hand erfaßt. Als Gegenangriff erfolgt ein Ushiro-Mawashi-Geri zwischen Uke's Schulterblätter. Ohne das Bein nach dem Tritt abzusetzen wird Uke durch einen O-Soto-Gari zu Fall gebracht. Zum Abschluß folgt ein Gedan-Gyaku-Tsuki zu Uke's Kopf.

Ippon - Kumite Nr. 9:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori geht in Zenkutsu-Dachi links, mit gleichzeitigem Chudan-Mawashi-Geri rechts vor. Weiter geht Tori in Kiba-Dachi über, so daß Uke und Tori Rücken an Rücken stehen. Danach erfolgt ein Chudan-Ushiro-Empi-Uchi rechts und links. Zum Schluß weicht Tori in Kokutsu-Dachi links raus.

Ippon - Kumite Nr. 10:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi links vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki links an. Tori setzt dem Angriff einen Chudan-Mae-Geri rechts entgegen. Tori setzt das rechte Bein neben Uke's linkem Bein außen ab und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Uchi-Uke rechts ab. Der angreifende Arm wird von Tori's rechter Hand erfaßt und es erfolgt ein Tettui-Uchi links zur Stirndecke.

