



## Ippon Kumite

No 1:

Aanval: Hamni gamae links voor, Junzuki jodan met rechts.

Verdediging: Hamni gamae links voor, Uchi uke met rechts, Enpi Uchi chudan rechts.

No 2:

Aanval: Hamni gamae links voor, Junzuki chudan met rechts.

Verdediging: Hamni gamae links voor, stap naar achter Sotouke met rechts, Katate tori met rechts, Gyakuzuki jodan met links.

No 3:

Aanval: Hamni gamae links voor, Junzuki jodan met rechts.

Verdediging: Hamni gamae links voor, naar achteren bewegen in een Taisabaki in de stand Shikko dachi tegelijkertijd Urazuki jodan met rechts onder de kin en daarna Gyaku Enpi met links.

No 4:

Aanval: Hamni gamae links voor, Junzuki jodan met rechts.

Verdediging: Hamni gamae links voor, Nagashizuki jodan (Noru) met links en Mawashigeri (met bal van de voet) met rechts.

No 5:

Aanval: Hamni gamae links voor, Maegeri chudan met rechts.

Verdediging: Hamni gamae links voor, Harai Uke met links, Gyakuzuki met rechts.

No 6:

Aanval: Hamni gamae links voor, Surikomi Mawashigeri jodan met links

Verdediging: Hamni gamae links voor, Tobikom Nagashizuki (open hand) met links