



Sanbon Kumite

No 1. Sanbon kumite Ipponme (chudan aanval)

Aanval: Hidari Hamni Gamae links naar voren stappen.

- Stap rechts naar voren, Junzuki met rechts.
- Stap links naar voren Junzuki met links.
- Stap rechts naar voren, Junzuki met rechts.

Verdediging: Hidari Hamni Gamae rechts naar achteren stappen.

- Stap links naar achteren Uchi Uke.
- Stap rechts naar achteren Uchi Uke.
- Stap links naar achteren, Uchi Uke en Enpi Uke beide met rechts.

No 2. Sanbon kumite Nihonme (jodan aanval)

Aanvaller links voor in Hamni Gamae.

- Stap rechts naar voren, Junzuki jodan met rechts
- Stap links naar voren, Junzuki jodan met links.
- Stap rechts naar voren, Junzuki jodan met rechts.

Verdediger rechts naar achteren stappen in Hidari Hamni gamae.

- Stap links naar achteren met een rechter Jodan Uke.
- Stap rechts naar achteren met een Linker Jodan Uke.
- Naar achteren bewegen in een Taisabaki in de stand Shikko dachi tegelijkertijd Urazuki jodan onder de kin en daarna Gyaku Enpi.

No 3. Sanbon kumite Sambonme (geri aanval)

Aanvaller links voor in Hamni gamae.

- Rechts naar voren stapen, Junzuki jodan met rechts.
- Links naar voren stappen, Junzuki chudan met links.
- Maegeri chudan met rechts.

Verdediging: Rechts naar achteren stappen in Hidari Hamni gamae.

- Stap links naar achteren met een rechter Jodan Uke.
- Stap rechts naar achteren Uchi Uke.
- Stap in Yoriashi naar achteren, Harai Uke met links, Gyakuzuki met rechts.