

# PSV Bochum Goju-Ryu Karate-Do

## Kumite-Ura

|     |          |                                                                                                    |
|-----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                     |
|     | Abwehr:  | nach links ausweichen in Heiko-Dachi, 45 Grad Mawashi-Geri shisai chudan (r)                       |
|     | Konter:  | Teisho-Uke (l), Tate-Zuki jodan (r)                                                                |
| 2.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                     |
|     | Abwehr:  | nach links ausweichen in Heiko-Dachi, 45 Grad, Uchi-Uke (r), Ura-Zuki (l)                          |
|     | Konter:  | Empi-Uke (r), Tate-Zuki jodan (r)                                                                  |
| 3.) | Angriff: | 2x Oi-Zuki chudan                                                                                  |
|     | Abwehr:  | 2x Uchi-Uke Kin-Geri (l)                                                                           |
|     | Konter:  | Teisho-Uke (r), Tate-Zuki jodan (l)                                                                |
| 4.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                     |
|     | Abwehr:  | nach rechts ausweichen in Heiko-Dachi 90 Grad, Soto-Uke (r), Uraken-Uchi (r)                       |
|     | Konter:  | Kansetsu-Geri (r), nachsetzen                                                                      |
| 5.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                     |
|     | Abwehr:  | zurückgehen mit links in Sanchin-Dachi, Teisho-Uke (l), wieder vorgehen mit Uraken-Uchi (r)        |
|     | Konter:  | Age-Uke (l), Tate-Zuki jodan (r)                                                                   |
| 6.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                     |
|     | Abwehr:  | nach links ausweichen in Heiko-Dachi 45 Grad, Teisho-Uke (l), Furui-Uchi (r)                       |
|     | Konter:  | Age-Uke (l), Tate-Zuki jodan (r)                                                                   |
| 7.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                     |
|     | Abwehr:  | nach links ausweichen in Heiko-Dachi 45 Grad, Teisho-Uke (l), Tate-Zuki jodan (r)                  |
|     | Konter:  | Nagashi-Uke (l), dabei rechten Fuß ranziehen und mit links in Zenkutsu-Dachi, Kagi-Zuki chudan (r) |

|      |          |                                                                                                                                                |
|------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.)  | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                                                                 |
|      | Abwehr:  | mit rechts nach hinten in Sanchin-Dachi, Uchi-Uke (l), mit rechts vor in Sanchin-Dachi, Teisho-Ate jodan (r)                                   |
|      | Konter:  | mit rechts zurück in Sanchin-Dachi, hohe Uchi-Uke (l), Uraken-Uchi (l)                                                                         |
| 9.)  | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                                                                 |
|      | Abwehr:  | mit rechts nach hinten ausweichen in Zenkutsu-Dachi, Zuki fangen (l), Mae-Geri (r) in Achselhöhle                                              |
|      | Konter:  | Otoshi-Empi-Uke/Uchi, 2x Tate-Zuki (r,l)                                                                                                       |
| 10.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                                                                 |
|      | Abwehr:  | mit links zurück in Sanchin-Dachi, Uchi-Uke (r), Zukame (greifen), mit links vor in Heiko-Dachi 90 Grad, Shuto-Uchi jodan (l)                  |
|      | Konter:  | mit links frontal zum Angreifer in Shiko-Dachi, Age-Uke (l), Ura-Zuki (r)                                                                      |
| 11.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                                                                 |
|      | Abwehr:  | mit links zurück in Sanchin-Dachi, Uchi-Uke (r), Zukame, mit links vor in Shiko-Dachi 90 Grad, Empi-Uchi chudan (l)                            |
|      | Konter:  | mit rechts (Angreifer im Rücken) in Shiko-Dachi, Empi-Uchi nach hinten (l)                                                                     |
| 12.) | Angriff: | Oi-Zuki chudan                                                                                                                                 |
|      | Abwehr:  | mit links zurück in Heiko-Dachi 90 Grad, Teisho-Ate (r)                                                                                        |
|      | Konter:  | mit Kopf nach rechts leicht ausweichen, Streckhebel (l), mit linkem Fuß Stand verbessern, Haito-Uchi gedan (r) oder Teisho-Ate oder Shuto-Uchi |