

Kumite-Ura Formen 1-12

-
1. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Ausweichen 45 Grad links / Heiko-Dachi
Konter: Gedan Mawashi-Geri Shissai (Blase) rechts
Uke: Teisho-Uke links
Konter: Jodan Ura-Zuki rechts (*)
-
2. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Ausweichen 45 Grad links / Heiko Dachi /Yoko Uke rechts
Konter: Zuki links (kurze Rippe)
Uke: Otoshi Empi Uke rechts
Konter: Jodan Ura Zuki rechts (*)
-
3. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Yoko Uke links
Tori: Chudan Oi-Zuki links
Uke: Yoko Uke rechts
Konter: Hitza Geri (Knietritt)
Uke: Teisho Uke rechts
Konter: Jodan Ura Zuki rechts (*)
-
4. Tori: Oi-Zuki rechts Chudan
Uke: Ausweichen 90 Grad rechts / Heiko Dachi
Konter: Fegen des gegnerischen Arms mit rechtem Unterarm (Sote-Uke)
Uraken Uchi Jodan rechts
Konter: Kansetsu Geri rechts in Kniebeuge rechts
De Ai: Sanchin Dachi (rechts vor) / Tetsui Uchi rechts auf den Kopf
-
5. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: zurückgehen mit links in Neko Ashi Dachi mit Teisho Uke links
Konter: Suri Ashi Dachi (rechts vor) Uraken Uchi rechts
Uke: Age Uke links
Konter: Ura Zuki Jodan rechts(*)
-
6. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Ausweichen 45 Grad links / Heiko Dachi mit Teisho Uke oder Uchi links in Ellenbogen des Gegners
Konter: Jodan Furi Uchi rechts
Uke: Hanbon Age Uke links
Konter: Jodan Ura Zuki rechts(*)
-
7. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Ausweichen 45 Grad links / Heiko Dachi / Teisho Uke links
Konter: Jodan Ura Zuki rechts
Uke: Jodan Teisho Uke links
Konter: Im Zenkutsu Dachi links vorbei (links vor) / Bei kurzer Entfernung Kagi Zuki
-
8. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Links zurück in Sanchin Dachi / Osae Uke rechts
Konter: Links vor in Sanchin Dachi / Jodan Teisho Zuki links
Uke: "Jodan Yoko Uke" rechts
Konter: Jodan Uraken-Uchi rechts
-
9. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Rechts zurück in Sanchin Dachi / Ura Teisho Uke rechts
Konter: Mae Geri rechts unter linke Achsel des Gegners
Uke: Otoshi Empi Uke rechts

Kumite-Ura Formen 1-12

Konter: Ura Zuki Jodan rechts / Gyaku Zuki Jodan links

10. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Yoko Uke rechts / Zukamen
Konter: Shiko Dach (links vor 90 Grad) / Shuto Uchi links
Uke: Shiko Dach (links vor 90 Grad) / Age Uke rechts
Konter: Gedan Ura Zuki links (zur Blase)
-

11. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: links zurück in Sanchin-Dachi / Yoko Uke rechts / Zukamen
Konter: Shiko Dach (links vor 90 Grad) / Chudan Empi Uchi links
Uke: Shiko Dach (rechts vor 90 Grad)
Konter: Empi Uchi Chudan links nach hinten
-

12. Tori: Chudan Oi-Zuki rechts
Uke: Ausweichen 90 Grad rechts / Heiko Dach
Konter: Jodan Teisho Zuki rechts
Uke: Teisho Uke rechts
Konter: Kopf zur rechten Schulter "kippen"
Gleichzeitig:
1. Einklemmen des gegnerischen rechten Arms unter eigener linker Achsel; unter gegnerischem Arm durchgreifen(auch als Hebel möglich)
2. Shuto-, Heito- oder Heishu-Uchi Gedan rechts

(*) : Je nach Entfernung statt Ura-Zuki kontern mit Tate Zuki oder Oi-Zuki