

# Kumiteformen im Shotokan des Fudoshin-Ryu

Bezeichnung	Techniken	Anmerkungen zur Ausführung
<b>Gohon Kumite</b>	5x Jodan Oizuki und 5x Chudan Oizuki angreifen	Der Angreifer nimmt mit beiden Armen Jodan bzw. Chudan Maß, geht re mit Gedan Barai zurück in Kamae und sagt die Technik an Der Verteidiger geht zuerst links zurück Der Gegenangriff wird stehen gelassen und der Verteidiger muss vorwärts aufstehen Nach der Ansage des Angriffs und vor dem Aufstehen nach dem Gegenangriff sind 2 Sekunden Pause = Zanshin!
<b>Sanbon Kumite</b>	3x Jodan, Chudan und Mae-Geri angreifen	Wie oben Der Mae-Geri wird mit (Naiwan) Nagashi-Uke abgewehrt
<b>Kihon Ippon Kumite</b>	Jeweils 1x rechts und links mit Jodan, Chudan und Mae-Geri angreifen	Der Verteidiger kann frei wählen, ob er re oder li zurückgeht Beim Angriff re Mae-Geri soll der Verteidiger 90° nach re mit li Gedan-Barai ausweichen
<b>Jiyu Ippon Kumite (der Grüngurte)</b>	Jeweils 1x re Jodan Oizuki, li Chudan Oizuki, re Mae-Geri und li Mawashi-Geri	Beide in der Ausgangsstellung Kamae – der Verteidiger mit freier Wahl der Seite! Der Angreifer wählt <b>zuerst</b> den Abstand und sagt dann erst die Technik an. Danach darf er den Abstand nicht mehr ändern Der Abstand ist so (nah) zu wählen, dass der Verteidiger <b>nicht zurück</b> ausweichen kann, der Gegenangriff wird in Kamae zurückgeschnappt und anschließend nehmen beide Zanshin ein Beim Mawashi-Geri sagt der Angreifer an mit welchem Bein er angreift und der Verteidiger muss sich entsprechend ausrichten (damit er eine Zielregion anbietet)
<b>Okuri Ippon Kumite</b>	2x hintereinander (2 Schritte vorwärts) mit Jodan, Chudan, Mae-Geri und Ushiro-Geri angreifen	wie Jiyu Ippon Kumite (s.u.) Nach dem 1. Angriff erfolgt nach einer Pause der zweite gleiche Angriff Nur beim Ushiro-Geri ist die Aufstellung des Verteidigers festgelegt (gleichseitig)
<b>Kaeshi Ippon Kumite</b>	Angreifer mit Jodan Oizuki, Verteidiger mit Rückangriff Chudan Oizuki. Entsprechend Chudan – Rückangriff Mae-Geri, Mae-Geri / Ushiro-Geri, Ushiro-Geri / Jodan Oizuki	wie Jiyu Ippon Kumite (s.u.) Nach dem 1. Angriff erfolgt, nach einer Pause, der Rückangriff des Verteidigers, anschließend der Gegenangriff (des 1. Angreifers) und Zanshin
<b>Jiyu Ippon Kumite</b>	Je 1 Angriff re Jodan, li Chudan, re Mae-Geri, li Ushiro-Geri	wie bei den Grüngurten, nur dass der Angriff <b>zuerst</b> angesagt wird und anschließend die Annäherung bzw. das Antäuschen erfolgt

Beim Gohon und Sanbon Kumite erfolgt der *letzte* Angriff mit Kiai.

Bei allen anderen Angriffen ist bei *jedem* Angriff ein Kiai auszuführen!

Zanshin ist durch den Angreifer so auszuführen, dass der vordere Fuß „vorne“ bleibt

Die Vorgabe rechts oder links sind Vereinfachungen- natürlich müssen alle Angriffe auch beidseitig geübt werden!