

## ***Goju Kumite***

### **Ippon Kumite I**

- 1) *Aanvaller (A)*: HD -> voorbereiden (voorb) aw Ayumi Ashi Hidari ZD Oi Harai Uke -> vw Ayumi Ashi Migi ZD Oi Jodan Tsuki  
*Verdediger (V)*: HD -> blijft staan bij voorb A -> aw Ayumi Ashi Migi ZD Oi Age Uke
- 2) *A*: HD -> voorb aw Ayumi Ashi Hidari ZD Oi Harai Uke -> vw Ayumi Ashi Migi ZD Oi chudan Tsuki  
*V*: HD -> blijven staan bij voorb A-> aw Ayumi Ashi naar Migi ZD Oi Yoko Uke

### **Ippon Kumite II**

- 1) *A*: HD -> voorb aw Ayumi Ashi Hidari ZD Oi Harai Uke -> ab vw Mae Geri Ayumi Ashi Migi ZD Kamae  
*V*: HD -> blijft staan -> aw Ayumi Ashi Migi ZD Oi Harai Uke – Gyaku Chudan Tsuki
- 2) *A*: HD -> voorb. aw Ayumi Ashi Hidari ZD Oi Harai Uke -> vw Ayumi Ashi Migi ZD Oi Chudan Tsuki  
*V*: HD -> blijft staan -> aw Ayumi Ashi Migi ZD Oi Yoko Uke – Gyaku Jodan Tsuki

### **Sanbon Kumite I**

- 1) *A*: HD -> Ayumi Ashi vw ZD Oi Jodan Tsuki (3x – Migi eerst)  
*V*: HD -> Ayumi Ashi aw ZD Oi Age Uke (3x – 3e maal counter met Gyaku Chudan Tsuki)
- 2) *A*: HD -> Aymi Ashi vw ZD Oi Chudan Tsuki (3x – Migi eerst)  
*V*: HD -> Ayumi Ashi aw ZD Oi Yoko Uke (3x – 3<sup>e</sup> maal counter met Gyaku Jodan Tsuki)
- 3) *A*: HD -> Ayumi Ashi vw ab Mae Geri nr ZD Kamae (3x – Migi eerst)  
*V*: HD -> Ayumi Ashi aw ZD Oi Harai Uke (3x – 3<sup>e</sup> maal counter met ab Mae Geri)

### **Sanbon Kumite II**

- 1) *A*: HD -> Ayumi Ashi vw SaD Oi Jodan Tsuki (3x – Migi eerst)  
*V*: HD -> Ayumi Ashi aw SaD Oi Age Uke (3x – 3e maal counter met Gyaku Chudan Tsuki)
- 2) *A*: HD -> Aymi Ashi vw ZD Oi Chudan Tsuki (3x – Migi eerst)  
*V*: HD -> Ayumi Ashi aw ZD Oi Uchi Uke (3x – 3<sup>e</sup> maal counter met Oi Kizame Tsuki Jodan)
- 3) *A*: HD -> Ayumi Ashi vw ab Mae Geri nr ZD Kamae (3x – Migi eerst)  
*V*: HD -> Ayumi Ashi aw ShD Oi Harai Uke (3x – 3<sup>e</sup> maal counter Gyaku Chudan Tsuki)

### Yakusoku Kumite Te Waza

Beide partners vertrekken vanuit Hidari SaD Tsuki No Kamae. Vorderen in Ayumi Ashi.

A: -> vw SaD Oi Jodan Tsuki -> vw ZD Oi Chudan Tsuki -> vw ShD 45° Oi Gedan Tsuki

V: -> aw SaD Oi Age Uke – Gyaku Chudan Tsuki -> aw ZD Oi Yoko Uke – Gyaku Jodan Tsuki -> aw ShD 45° Oi Harai Uke – indraai heup nr ZD Gyaku Chudan Tsuki

Afhankelijk van niveau deelnemers kan A verder nog counter van V blokken en hierop zelf counteren naar de meest open zone.

### Yakusoku Kumite Geri Waza

Beide partners vertrekken vanuit Hidari SaD Tsuki No Kamae. Vorderen in Ayumi Ashi.

A: -> ab Mae Geri ab SaD Kamae -> ab Mae Geri ZD Kamae -> ab Mawashi Geri ShD 45° Kamae

V: -> aw SaD Oi Osae Uke – ab Mae Geri -> aw ZD Oi Osae Uke – ab Mae Geri -> aw ShD 45° Oi Sassai Age Uke – ab Mawashi Geri

Afhankelijk van niveau deelnemers kan V counteren met voorste ipv. achterste been.

### Neko Ashi Dachi Kihon Kumite

Beginposities: aanvaller staat in Hidari Moto Dachi (MoD) Kamae, verdediger in Hidari NeD Kamae.

Verdediger trekt Uke niet in bij counteraanval. Elke combinatie wordt zowel Hidari als Migi uitgevoerd. Aanvaller valt dus eerst Yori Ashi en daarna Ayumi Ashi uit.

- 1) A: MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Sabaki SaD Oi Age Uke – Gyaku Chudan Tsuki
- 2) A: MoD Oi Chudan Tsuki  
V: Sabaki MoD Oi Shuto Uke – Gyaku Jodan Tsuki
- 3) A: ShD 45° Oi Chudan Tsuki  
V: Sabaki ShD 45° Oi Harai Uke – Gyaku Chudan Tsuki
- 4) A: ab Mae Geri - MoD Kamae  
V: Sabaki KoD Oi Harai Uke – Oi Uraken Sayo Uchi (+ ev. Yori Ashi ingaan tot Heiko Dachi)
- 5) A: MoD Oi Chudan Tsuki  
V: Sabaki NeD Oi Haito Uke - Oi Kake Uke -> vastgrijpen arm A -> vb Mae Geri

### Yonhon Kumite

Beide partners staan Hidari Moto Dachii (MoD) Kamae

- 1) A: Tsugi Ashi Hidari MoD Oi Jodan Tsuki  
V: voorste been terug nr Hidari NeD -> vw Hidari MoD Oi Nagashi Uke Jodan - Gyaku Chudan Tsuki
- 2) A: Ayumi Ashi Migi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Ayumi Ashi aw Migi NeD -> vw Migi MoD Oi Nagashi Uke Jodan – Gyaku Chudan Tsuki
- 3) A: Ayumi Ashi Migi ShD 45° Oi Chudan Tsuki  
V: Ayumi Ashi aw Migi MoD Gyaku Harai Uke – Oi Uraken Shomen Uchi
- 4) A: ab Mae Geri -> Migi MoD Kamae  
V: Ayumi Ashi aw Migi NeD -> vb Mae Geri
- 5) A: ab Mawashi Geri -> Migi MoD Kamae  
V: Ayumi Ashi aw nr Migi NeD -> vb Mawashi Geri

### Nanahon Kumite

Beide partners staan Hidari MoD Kamae.

- 1) A: Yori Ashi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: vb terug nr NeD Oi Nagashi Uke Jodan -> vw MoD Gyaku Chudan Tsuki
- 2) A: Yori Ashi MoD Gyaku Chudan Tsuki  
V: Sabaki MoD Oi Nagashi Uke Gedan – Gyaku Jodan Tsuki
- 3) A: Yori Ashi MoD Oi Jodan Tsuki – Gyaku Chudan Tsuki  
V: vb terug nr NeD Oi Nagashi Uke Jodan -> Sabaki MoD Oi Nagashi Uke Gedan – Gyaku Chudan Tsuki
- 4) A: Ayumi Ashi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Ayumi Ashi aw MoD Oi Nagashi Uke Jodan – Gyaku Chudan Tsuki
- 5) A: ab Mae Geri – MoD Kamae  
V: Sabaki MoD Oi Sukui Uke Gedan – Gyaku Chudan Tsuki
- 6) A: vb Mae Geri – MoD Kamae  
V: Sabaki MoD Gyaku Sukui Uke – Oi Kizame Tsuki Jodan
- 7) A: Ayumi Ashi MoD Oi Uraken Sayo Uchi  
V: Yori Ashi MoD Oi Osae Uke – Gyaku Uraken Sayo Uchi

### Gohon Kumite

Aanvaller (A) vertrekt uit Hidari MoD; Verdediger (V) vertrekt uit Hidari NeD

- 1) A: Yori Ashi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Gyaku Uchi Uke (open hand) -> Hidari NeD (lichte Hanmei) Oi Jodan Tsuki
- 2) A: Yori Ashi MoD Gyaku Chudan Tsuki  
V: Gyaku Harai Uke (gesloten hand) -> Hidari MoD Oi Jodan Tsuki
- 3) A: Yori Ashi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Gyaku Uchi Uke (open hand) -> Hidari Heiko Dachi (HD) (lichte Hanmei) Oi Jodan Tsuki  
A: MoD Gyaku Chudan Tsuki  
V: Oi Uchi Uke (gesloten hand) -> Hidari MoD Gyaku Jodan Tsuki
- 4) A: Mae Geri achterste been (ab)  
V: Gyaku Harai Uke (gesloten hand) -> Hidari HD (lichte Hanmei)  
A: Oi Jodan Tsuki  
V: Oi Uchi Uke (gesloten hand) -> Hidari MoD Gyaku Jodan Tsuki -> Hidari HD  
(achterste voet bijtrekken) Oi Uraken Sayo Uchi
- 5) A: Mae Geri voorste been (vb)  
V: Oi Harai Uke (gesloten hand)  
A: Oi Jodan Tsuki  
V: Hidari MoD Gyaku Uchi Uke – Uraken Sayo Uchi -> Hidari Shiko Dachi (ShD) Oi Chudan Tsuki (ab achterwaarts verplaatsen om ruimte te maken + instappen)

### Roppon Kumite

Aanvaller (A) vertrekt uit Hidari MoD; Verdediger vertrekt uit Hidari NeD

- 1) A: Yori Ashi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Gyaku Uchi Uke (open hand) + hikite achterwaarts zwaaien met Shuto hand -> Hidari MoD Oi Jodan Haito Uchi
- 2) A: Yori Ashi MoD Gyaku Chudan Tsuki  
V: Oi Uchi Uke (open hand) + hikite aw zwaaien met Shuto hand -> Hidari MoD Gyaku Jodan Haito Uchi
- 3) A: Yori Ashi MoD Oi Jodan Tsuki  
V: Gyaku Uchi Uke (open hand) + hikite aw zwaaien met Shuto hand -> Hidari MoD Oi Jodan Haito Uchi  
A: Gyaku Chudan Tsuki  
V: Oi Uchi Uke (open hand) + hikite aw zwaaien met Shuto hand -> Hidari MoD Gyaku Jodan Haito Uchi
- 4) A: Yori Ashi MoD Gyaku Chudan Tsuki  
V: Oi Uchi Uke -> Hidari HD (lichte Hanmei) Oi Jodan Haito Uchi (keel)  
A: Oi Chudan Tsuki  
V: Oi Harai Uke (open hand) -> Hidari MoD Gyaku Haito Uchi (nek)
- 5) A: Mae Geri achterste been  
V: Gyaku Harai Uke (romp links indraaien + uit NeD komen nr Hidari MoD)  
A: Oi Jodan Tsuki  
V: Hidari MoD Gyaku Uchi Uke (open hand) -> Hidari MoD (lichte Hanmei) Oi Jodan Haito Uchi (keel) -> voorste been naar achter bijtrekken -> Mawashi Geri achterste been in nek A + doorzwaaien/neerhalen -> Hidari Zenkutsu Dach Gyaku Gedan