

Kumite-Ura

1.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 45 Grad links / Heiko-Dachi Gedan Mawashi-Geri Shissai (Blase) rechts
	Gegenabwehr + Konter	Teisho-Uke links Jodan Ura Zuki rechts (*)
2.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 45 Grad links / Heiko Dachi /Yoko Uke rechts Zuki links (kurze Rippe)
	Gegenabwehr + Konter	Otoshi Empi Uke rechts Jodan Ura Zuki rechts (*)
3.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr	Yoko Uke links
	Angriff:	Chudan Oi-Zuki links
	Abwehr + Konter	Yoko Uke rechts Je nach Entfernung Kin Geri, Gedan/Chudan Mae Geri
	Gegenabwehr + Konter	Teisho Uke rechts Jodan Ura Zuki rechts (*)
4.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 90 Grad rechts / Heiko Dachi Fegen des gegnerischen Arms mit rechtem Unterarm (Sote-Uke) Uraken Uchi Jodan rechts
	Gegenabwehr + Konter	Kansetsu Geri rechts in Kniebeuge rechts Sanchin Dachi (rechts vor) / Tetsui Uchi rechts auf den Kopf
5.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	zurückgehen mit links in Sanchin-Dachi mit Teisho Uke links Suri Ashi Dachi (rechts vor) Uraken Uchi rechts
	Gegenabwehr + Konter	Age Uke links Jodan Ura Zuki rechts (*)
6.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 45 Grad links / Heiko Dachi mit Teisho Uke oder Uchi links in Ellenbogen des Gegners Jodan Furi Uchi rechts
	Gegenabwehr + Konter	Hanbon Age Uke links Jodan Ura Zuki rechts (*)
7.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 45 Grad links / Heiko Dachi / Teisho Uke links Jodan Ura Zuki rechts
	Gegenabwehr + Konter	Jodan Teisho Uke links Im Zenkutsu Dachi links vorbei (links vor) / Bei kurzer Entfernung Kagi Zuki, bei größerer Entfernung Furi Uchi
8.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Links zurück in Sanchin Dachi / Osae Uke rechts Links vor in Sanchin Dachi / Jodan Teisho Zuki links
	Gegenabwehr + Konter	"Jodan Yoko Uke" rechts Jodan Uraken-Uchi rechts
9.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Rechts zurück in Sanchin Dachi / Ura Teisho Uke rechts Mae Geri rechts unter linke Achsel des Gegners
	Gegenabwehr + Konter	Otoshi Empi Uke rechts Ura Zuki Jodan rechts / Gyaku Zuki Jodan links
10.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Yoko Uke rechts / Zukamen Shiko Dachi (links vor 90 Grad) / Shuto Uchi links
	Gegenabwehr + Konter	Shiko Dachi (links vor 90 Grad) / Age Uke rechts Gedan Ura Zuki links (zur Blase)
11.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 90 Grad links / Heiko Dachi / Yoko Uke rechts / Zukamen Shiko Dachi (links vor 90 Grad) / Chudan Empi Uchi links
	Gegenabwehr + Konter	Shiko Dachi (rechts vor 90 Grad) Empi Uchi Chudan links nach hinten
12.	Angriff:	Chudan Oi-Zuki rechts
	Abwehr + Konter	Ausweichen 90 Grad rechts / Heiko Dachi Jodan Teisho Zuki rechts
	Gegenabwehr + Konter	Teisho Uke rechts Kopf zur rechten Schulter "kippen" Gleichzeitig: - Einklemmen des gegnerischen rechten Arms unter eigener linker Achsel; unter gegnerischem Arm durchgreifen (auch als Hebel möglich) - Shuto-, Heito- oder Heishu-Uchi Gedan rechts

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