



Shaolin Kempo KungFu Drachenstil

Kempo-Kumite

Kempo-Kumite

Partner-Übungen

Ausgangsstellung:

**Uke steht in Zenkutsu-Dachi.
Tori steht in Nekoashi-Dachi**

Endstellung:

**Uke steht in Zenkutsu-Dachi
Tori steht in Kokutsu-Dachi**



Kempo - Kumite Nr. 1:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links aus und schlägt einen Shuto-Uchi zu Uke´s rechter Schulter. Danach erfolgt ein Ushiro-Mawashi-Geri rechts zu Uke´s Nacken. Ist das rechte Bein abgesetzt in Kiba Dachi, erhält Uke einen Shuto-Uchi in die Rippen. Aus Kiba-Dachi geht Tori mit dem linken Fuß wieder in Kiba-Dachi über und stößt einen Chuda-Oi-Tsuki rechts zu Uke´s Rücken. Als Abschluß erfolgt ein Chudan-Mae-Geri zu Uke´s Wirbelsäule.

Kempo - Kumite Nr. 2:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori bleibt in Nekoashi-Dachi links stehen und wehrt den angreifenden Arm mit Uchi-Uke ab. Gleichzeitig erfolgt ein Yonhon-Nukite zu den Augen. Um den Gegner bei der Partnerübung nicht zu verletzen, wird diese Technik als Hiraken-Tsuki ausgeführt.

Kempo - Kumite Nr. 3:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht mit dem rechten Fuß zur linken Seite aus und tritt gleichzeitig einen Chudan-Mawashi-Geri links zu den Nieren. Zum Abschluß folgt ein Chudan-Mawashi-Geri rechts zum Solarplexus.

Kempo - Kumite Nr. 4:

Uke geht in Zenkutsu -Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori setzt dem Angriff einen Chudan-Mae-Geri links entgegen. Ohne den linken Fuß abzusetzen, folgt ein Jodan-Mae-Geri rechts zum Kopf.

Kempo - Kumite Nr. 5:

Uke greift mit Chudan-Mae-Geri rechts an. Tori wehrt den Angriff aus Nekoashi-Dachi links mit Morote-Shotei-Uke ab. Nach dem Absetzen des rechten Fußes in Zenkutsu-Dachi rechts, greift Uke erneut mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht nach links in Zenkutsu-Dachi links aus und wehrt den Angriff mit Jodan-Shuto-Uke rechts ab. Als Gegenangriff folgt ein Chudan-Yoko-Geri rechts.



Shaolin Kempo KungFu Drachenstil

Kempo-Kumite

Kempo - Kumite Nr. 6:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori setzt dem Angriff einen Chudan-Mae-Geri links entgegen. Der angreifende Arm wird von Tori's linker Hand erfaßt und es erfolgt als Gegenangriff ein Jodan-Empi-Uchi zu Uke's Kopf und ein Chudan-Uraken-Uchi zu Uke's Hüfte.

Kempo - Kumite Nr. 7:

Uke greift mit Chudan-Mae-Geri rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links nach vorn aus und wehrt den Fußangriff mit Gyaku-Gedan-Barai ab, so daß Uke ihm die rechte Seite zukehrt. Nun geht Tori mit gleichzeitigem Jodan-Haito-Uchi rechts zum Kehlkopf in Zenkutsu-Dachi rechts vor. Daran anschließend erfolgen gleichzeitig ein Jodan-Haito-Uchi zum Nacken und ein Jodan-Shotei-Uchi zur Ohrseite. Somit wird Uke zu Fall gebracht und als Abschluß erfolgt ein Gedan-Gyaku-Tsuki zu Uke's Kopf.

Kempo - Kumite Nr. 8:

Uke greift mit einem Chudan-Mae-Geri links an. Tori wehrt den angreifenden Fuß aus der Abwehrstellung mit Gedan-Barai rechts ab. Nun folgt durch Vorgehen in Zenkutsu-Dachi rechts ein Gedan-Oi-Tsuki rechts zu Uke's Unterleib, ein Empi-Age-Uchi rechts zum Kopf und ein Chudan Uraken-Uchi rechts zu Uke's Leber oder Nieren.

Kempo - Kumite Nr. 9:

Uke greift mit einem Chudan-Mawashi-Geri rechts an. Tori wehrt den angreifenden Fuß mit Chudan-Age-Uke links und gleichzeitigem Chudan-Shotei-Uchi rechts zum Knie ab. Ist Uke dann aus dem Gleichgewicht gebracht, folgt ein Mae-Geri rechts zu den Rippen. Der rechte Fuß wird in Kiba-Dachi abgesetzt und Uke wird von einem Gedan-Morote Shuto-Uchi getroffen.

Kempo - Kumite Nr. 10:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan Oi-Tsuki rechts an. Tori dreht sich dabei um 90° entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn, so daß er im Zenkutsu-Dachi oder im Kiba-Dachi steht, um den angreifenden Arm mit Morote-Shuto-Uke abzuwehren. Der abgewehrte Arm wird von Tori's linker Hand erfaßt, es folgt als Gegenangriff ein Jodan-Shuto-Uchi rechts zur Halsschlagader. Als Abschluß folgt ein Jodan-Yonhon-Nukite rechts zum Kehlkopf.

Kempo - Kumite Nr. 11:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links aus und wehrt den angreifenden Arm mit Uchi-Uke links ab. Danach erfolgt erneut ein Gyaku-Tsuki links welcher von Tori mit Nagashi-Uke rechts abgewehrt wird. Der angreifende Arm wird mit der linken Hand am Ärmel erfaßt und zur Seite gezogen. Als Gegenangriff erfolgt ein Chudan Mae-Geri links zum Brustkorb und ein Shuto-Gammen-Uchi zur Schläfe. Den Abschluß bildet ein Mawashi-Hiza-Geri zu Uke's Hüfte.

Kempo - Kumite Nr. 12:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi links vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki links an. Tori wehrt den angreifenden Arm mit Mikatsuki-Geri-Uke rechts ab. Ohne das Bein abzusetzen erfolgt als Gegenangriff ein Yoko-Geri recht's zu Uke's Hüfte. Das rechte Bein wird zwischen Uke's Beine abgesetzt und Uke's Oberkörper nach vorn gezogen. Ist Uke zu Fall gebracht, so erfolgt ein Morote-Shuto-Uchi zu Uke's Rücken.



Shaolin Kempo KungFu Drachenstil

Kempo-Kumite

Kempo - Kumite Nr. 13:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori wehrt den angreifenden Arm mit Mikatsuki-Geri-Uke rechts ab. Mit dem gleichzeitigem Absetzen des rechten Beines wird ein Gedan-Oi-Tsuki rechts zu den Hoden gestoßen. Anschließend folgt ein Gedan-Gyaku-Tsuki links zu den Hoden.

Kempo - Kumite Nr. 14:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori geht in Kiba-Dachi vor und wehrt den Angriff mit Morote-Shuto-Uchi in Jodan ab. Als Gegenangriff folgt ein Chudan-Empi-Uchi rechts. Nach dem Übersteigen mit dem rechten Fuß in Kiba-Dachi erhält Uke einen Ushiro-Empi-Uchi zum Solarplexus. Drehung um 90 Grad nach links in Kiba-Dachi und Joda-Empi-Uchi rechts zum Kopf. Als Abschluß folgt ein Mawashi-Hiza-Geri rechts zum Solarplexus.

Kempo - Kumite Nr. 15:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Age-Uke links und gleichzeitigem Shotei-Uchi rechts zu Uke's Ellenbogen ab. Als Gegenangriff erfolgt ein Morote-Shuto-Uchi zur Hüfte. Nun werden mit der rechten Hand die Hoden Uke's ergriffen und mit Shuto-Uchi links abgeschlagen. Als Abschluß erfolgt ein Tettsui-Uchi rechts zu Uke's Schädeldecke.

Kempo - Kumite Nr. 16:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori wehrt den angreifenden Arm mit Mikatsuki-Geri-Uke ab und steht nach Absetzen des Beines in Zenkutsu-Dachi links ab. Unmittelbar darauf erfolgt ein neuer Angriff mit Mae-Geri links, den Tori mit Gedan-Barai rechts abwehrt. Als Gegenangriff erfolgt ein Kin-Geri rechts zu den Hoden des Angreifers.

Kempo - Kumite Nr. 17:

Uke greift mit einem Chudan-Mae-Geri links an. Tori weicht in Nekoashi-Dachi rechts zurück und wehrt den Angriff mit Morote-Shotei-Uke ab. Uke greift erneut mit einem Chudan-Mae-Geri rechts an. Tori weicht in Nekoashi-Dachi links zurück und wehrt den Angriff mit Morote-Shotei-Uke ab. Nach dem Absetzen des rechten Fußes in Zenkutsu-Dachi rechts greift Uke erneut mit einem Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Uke geht mit dem rechten Fuß in Kiba-Dachi vor und wehrt den Angriff mit Jodan-Morote-Shuto-Uke ab. Als Gegenangriff folgen ein Chudan-Shuto-Uchi zur Hüfte, ein Jodan-Empi-Uchi zum Kopf und Chudan-Uraken-Uchi zur Leber. Alle Techniken werden in einer fließenden Bewegung mit rechts ausgeführt.

Kempo - Kumite Nr. 18:

Uke greift mit Chudan-Mae-Geri rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links zurück und wehrt den Angriff mit Gedan-Barai links ab. Uke setzt das rechte Bein in Zenkutsu-Dachi rechts ab und greift erneut mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori geht aus Zenkutsu-Dachi links in Kiba-Dachi über und wehrt den angreifenden Arm mit Nagashi-Uke rechts ab. Als Gegenangriff folgt ein Shuto-Uchi zur Halsschlagader. Uke wird durch einen O-Soto-Gari rechts zu Fall gebracht und durch einen Gyaku-Tsuki rechts am Kopf getroffen.



Shaolin Kempo KungFu Drachenstil

Kempo-Kumite

Kempo - Kumite Nr. 19:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori wehrt den angreifenden Arm mit Mikatsuki-Geri-Uke rechts ab und setzt dann das Abwehrbein in Zenkutsu-Dachi rechts ab. Uke wird an den Hüften erfaßt und auf einen Hiza-Geri herangezogen.

Kempo - Kumite Nr. 20:

Uke greift mit Chudan-Yoko-Geri rechts an. Tori wehrt den Angriff mit Juji-Uke ab und erfaßt das Fußgelenk. Nachdem Uke herangezogen wurde, erfolgt ein Morote-Shuto-Uchi zu den Schulterblättern.

Kempo - Kumite Nr. 21:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Chudan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links aus und klemmt den angreifenden Arm unter die rechte Achsel. Dann wird die linke Hand am Ellenbogen des Gegners so angesetzt, daß ein Armhebel entsteht. Sofort erfolgen ein Hiza-Geri rechts zum Solarplexus und ein Shuto zum Nacken, der von der Hüfte aus auf geradem Weg gestoßen wird.

Kempo - Kumite Nr. 22:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori wehrt den angreifenden Arm mit Mikatsuki-Geri-Uke rechts ab und steht nach Absetzen des Beines in Zenkutsu-Dachi rechts. Als Gegenangriff erfolgt ein Morote-Shuto-Uchi zur Schläfe. Uke wird an den Schultern, Haaren oder Ohren erfaßt und auf den Hiza-Geri heruntergezogen.

Kempo - Kumite Nr. 23:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori weicht dem Angriff in Zenkutsu-Dachi links nach vorn aus. Als Gegenangriff erfolgt ein Chudan-Mawashi-Geri zum Solarplexus, gefolgt von einem Kansetsu-Geri zum Knie ohne vorheriges Absetzen des rechten Beines.

Kempo - Kumite Nr. 24:

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori geht mit rechts in Kiba-Dachi vor und wehrt den angreifenden Arm mit Morote-Shuto-Uke ab. Als Gegenangriff folgt ein Chudan-Empi-Uchi rechts zum Solarplexus und ein Joda-Uraken-Uchi rechts zum Kopf. Ohne den Ablauf zu unterbrechen geht es weiter mit einem Hodenabschlag und einem Jodan-Tettsui-Uchi rechts zur linken Schläfe.

Kempo - Kumite Nr. 25:

Uke greift mit einem Chudan-Mawashi-Geri links an. Tori weicht in Kokutsu-Dachi links nach hinten aus und leitet den Angriff mit Chudan-Uchi-Uke links weiter, bis Uke ihm den Rücken zukehrt. Als Gegenangriff folgt ein Chudan-Mae-Geri rechts und ein Morote-Shuto-Uchi zum Rücken sowie ein Jodan-Shuto-Uchi rechts zur Schläfe.

Kempo - Kumite Nr. 26

Uke greift mit Chudan-Mae-Geri links an. Tori wehrt den Angriff aus Nekoashi-Dachi mit Gedan-Shotei-Uke ab. Uke setzt den linken Fuß ab und tritt einen Jodan-Mawashi-Geri rechts. Tori weicht dem Angriff durch Abducken aus. Als Gegenangriff folgt ein Chudan-Mae-Geri rechts zu Uke's Rücken.



Shaolin Kempo Kungfu Drachenstil

Kempo-Kumite

Kempo - Kumite Nr. 27

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki an. Tori weicht in Zenkutsu-Dachi links aus und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Koken-Uchi ab. Nach der Abwehr geht Tori in Zenkutsu-Dachi rechts vor und trifft Uke mit einem Chudan-Empi-Uchi in die rechte Rippenseite. Danach schlägt Tori einen Haito-Uchi zum Kehlkopf und bringt Uke über sein rechtes Bein zu Fall. Zum Abschluß folgt ein Gedan-Gyaku-Tsuki zum Kopf.

Kempo - Kumite Nr. 28

Uke greift mit Jodan Mawashi-Geri rechts an. Tori wehrt den Angriff mit Jodan-Uchi-Uke links ab und ergreift dann blitzschnell mit der rechten Hand Uke's Angriffsbein. Dadurch kann Uke's Oberkörper herangezogen werden und als Gegenangriff ein Morote-Tettsui-Uchi in den Rücken erfolgen.

Kempo - Kumite Nr. 29

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit Jodan-Oi-Tsuki rechts an. Tori geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Soto-Uke rechts ab. Direkt danach folgt ein weiterer Angriff mit einem Jodan-Gyaku-Tsuki links, den Tori mit Jodan-Uchi-Uke rechts abwehrt. Gleichzeitig wird Uke mit einem Jodan-Gyaku-Tsuki links am Kopf getroffen. Als Abschluß folgt ein Chudan-Mae-Geri rechts zum Magen.

Kempo - Kumite Nr. 30

Uke geht in Zenkutsu-Dachi rechts vor und greift mit einem Jodan-Oi-Tsuki No-tsukomi rechts an. Tori geht in Zenkutsu-Dachi links vor und wehrt den angreifenden Arm mit Jodan-Uchi-Uke links ab. Der abgewehrte Arm wird ergriffen. Das Gleichgewicht des Gegners wird durch Herüberziehen des Oberkörpers nach hinten und das Wegfegen des Standbeins gebrochen. Zum Abschluß erfolgt ein Gedan-Gyaku-Tsuki zum Kopf.

