

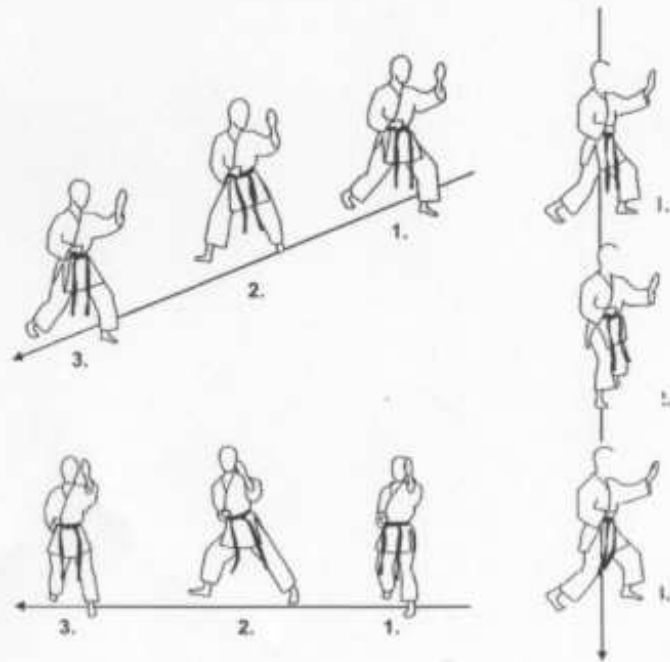


## Kumite am Ball

### Einführung Seitstep:

Bei der Einführung des Seitsteps sollte eine Linie zur Hilfe genommen werden. Anfangs- und Endposition sind gleich, es findet lediglich ein Ortwechsel statt.

1. Kamae: Die Linie befindet sich zwischen den Füßen, unterhalb des Körperschwerpunktes.
2. vorderes Bein zurücksetzen auf die Linie, hinteres Bein seitlich-, vorsetzen auf die Linie
3. Umspringen in Kamae



### Kumite an der Ballreihe:

Verbindung der vier Bälle mit dem Seitstep.

1. Ball: Step Gyaku-Zuki  
→ Seitstep zum nächsten Ball
2. Ball: Überlaufen Uraken-Gyaku  
→ Seitstep zum nächsten Ball
3. Ball: Gyaku-Mawashi  
→ Seitstep zum nächsten Ball
4. Ball: Uramawashi-Geri

