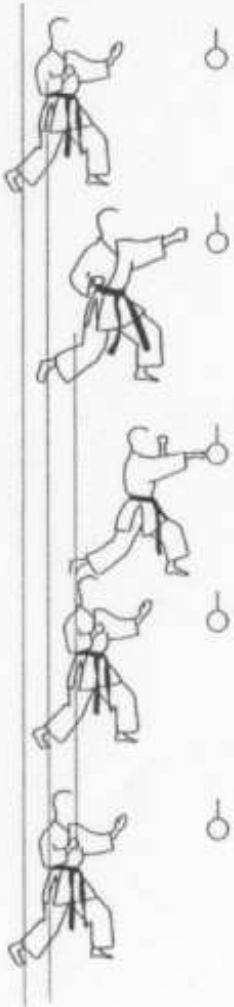




Kumite am Ball

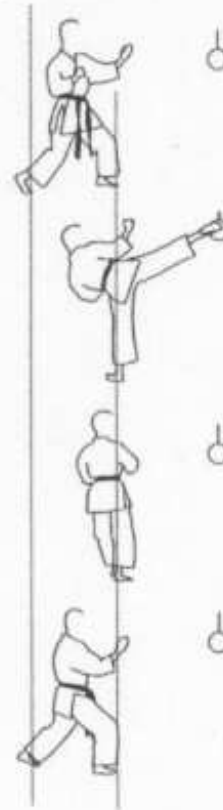
1. Uraken – Gyaku-Zuki
2 – Steps (5x li, 5x re)



2. Gyaku – Mawashi
(Ausfallschritt mit Beisetzschritt)



2. Mawashi-Geri hinteres Bein
(10x im Wechsel)



3. Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein
(10x im Wechsel)

