

Shaolin Kempo Ippon Kumite

1. Wenn nicht anders angegeben, steht am Anfang jeder Ippon Kumite *Tori* immer in **Zenkutsu Dachi links** und *Uke* in **Nekoashi Dachi links**.
2. Am Ende jeder Ippon Kumite stehen beide in **Nekoashi Dachi links**.
3. Jede Kumite auch spiegelverkehrt in Angriff und Verteidigung demonstrieren.
4. Sie werden extra gezählt und auch bewertet.
5. Gleitschritte ggf. notwendig, um die Kumite angemessen im Abstand zu demonstrieren.
6. Kiai ist bei allen Kumite ggf. zu demonstrieren.
7. Jede Kumite muss auch kontrolliert, langsam demonstriert werden können.

1. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit links rausgehen in **Zenkutsu Dachi links**, danach in **Zenkutsu Dachi rechts** eindrehen mit gleichzeitigem **Jodan Gyaku Nagashi Uke links**.
Zurückdrehen in **Zenkutsu Dachi links** mit gleichzeitigem **Chudan Gyaku Zuki**.
Anschließend **Chudan Mawashi Geri rechts**.

2. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki** .

Tori: Mit links vorkommen in **Zenkutsu Dachi links** mit gleichzeitigem **Jodan Shuto Juji Uke**
Mit beiden Händen Uke`s Handgelenk fassen und auf einen **Chudan Hiza Geri rechts** runterziehen.
Das rechte Bein wieder nach hinten in **Zenkutsu Dachi links** absetzen.
Danach folgt ein **Gyaku Oroshi Empi Uchi rechts** (*freie Wahl zwischen Faust oder offener Hand*) zwischen Uke`s Schulterblätter.

3. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki** .

Tori: **Chudan Mae Geri links**, danach das Bein außen absetzen in **Zenkutsu Dachi links** mit gleichzeitigem **Jodan Haito Uchi Uke links**. **Jodan Gyaku Tetsui Uchi rechts**.

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

4. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit rechts raus in **Zenkutsu Dachi** rechts (Zwischenstand), nach links eindrehen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Jodan Morote Shuto Uke** (von der rechten Kopfseite aus geholt), **Jodan Gyaku Shuto Uchi** rechts.

5. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit links raus in **Zenkutsu Dachi** links.
Es folgt ein **Chudan Yoko Geri** rechts.

6. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit links raus in **Zenkutsu Dachi** links, gleichzeitig **Jodan Gyaku Soto Uke** rechts.
Es folgen ein **Chudan Mawashi Geri** rechts zum Solar Plexus, ein **Kansetsu Geri** rechts zur Knieaußenseite und ein **Jodan Mawashi Geri** .

7. Ippon Kumite

Uke: **Chudan Mae Geri** rechts.

Tori: Zurückgleiten in **Zenkutsu Dachi** links mit **Gedan Juji Uke**.
Den Fuß mit der rechten offenen Hand nach rechts weiterleiten.

Uke: Vorne absetzen in **Kiba Dachi**.

Tori: Anschließend **Kin Geri** rechts (zum Unterleib).

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

8. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Nach links vorne ausweichen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Nagashi Uke li und Gyaku Soto Uke** rechts **und festhalten**.

Ura Mawashi Geri rechts zwischen Uke's Schulterblätter, danach ohne Absetzen einen **O Soto Gari** zu Uke's rechtem Standbein.

Es folgt aus **Zenkutsu Dachi** links ein **Gedan Gyaku Zuki** zu Uke's Kopf.

9. Ippon Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki No Tsukomi**.

Tori: Nach links vorne ausweichen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Chudan Mawashi Geri** rechts zum Solar Plexus. Ohne das Bein abzusetzen, wird das Trittbein am Gegner vorbeigezogen und in **Kiba Dachi** so abgesetzt, dass beide mit Rücken an Rücken stehen.

Es folgen ein **Chudan Ushiro Empi Uchi** rechts und ein **Chudan Ushiro Empi Uchi**

10. Ippon Kumite

Uke: Aus **Zenkutsu Dachi** rechts mit links vorkommen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: **Shuto Age Uke li**, **Shotei Uke re** und **Chudan Mae Geri** rechts

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

Shaolin Kempo Kumite

1. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Vorgehen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Nagashi Uke li** und **Tate Tsuki re**.

Es folgen **Ura Mawashi Geri** rechts.

Absetzen des rechten Beines um 90 ° nach links in **Kiba Dachi** mit **Chudan Shuto Uchi** links zu den Rippen.

Linkes Bein in **Kiba Dachi** so verstellen, dass Tori hinter dem Rücken von Uke steht.

Es folgen ein **Chudan Choku Zuki** rechts und **Chudan Mae Geri** rechts.

2. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Stehen bleiben in **Nekoashi Dachi** links mit **Jodan Haito Uchi Uke** links.

Gleichzeitig erfolgt ein **Jodan Gyaku Yonhon Nukite** (oder Hiraken Tsuki).

Uke: Weicht 2 Schritte in **Zenkutsu Dachi** rechts zurück.

Tori: Folgt in **Kake Dachi** rechts. Danach **Chudan Mai Geri** links.

Das Bein vorne in **Zenkutsu Dachi** links absetzen. **Jodan Gyaku Zuki**, dann eindrehen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Gedan Gyaku Zuki**.

3. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit links rausgehen in **Zenkutsu Dachi** links, danach in **Zenkutsu Dachi** rechts eindrehen mit gleichzeitigem **Gyaku Soto Uke** links.

Zurück in **ZD re** mit **Chudan Mawashi Geri re**.

In **Kiba Dachi** und **Uraken-Uchi re**.

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

4. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: **Chudan Mae Geri** links und direkt danach (ohne abzusetzen Mae Tobi Geri oder mit Absetzen und mit Hüfteinsatz) **Mae Geri** rechts.

5. Kumite

Uke: **Chudan Mae Geri** rechts.

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dachi** links mit **Chudan Morote Shotei Uke**.

Uke: Absetzen des rechten Beines in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki** rechts.

Tori: Vorgehen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Jodan Gyaku Shuto Uke** rechts.
Danach **Chudan Yoko Geri** rechts.

6. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: **Chudan Mae Geri** links. Beim Absetzen des Fußes in **Zenkutsu Dachi** links **Jodan Shuto Uke** links zum Angriffsarm.
Jodan Gyaku Mawashi Empi Uchi rechts.
und **Chudan Gyaku Uraken Uchi** rechts.

7. Kumite

Uke: **Chudan Mae Geri** links.

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dachi** links mit **Gyaku Gedan Barai** rechts. Das rechte Bein geht nach vorne in **Zenkutsu Dachi** rechts. Es folgen: **Gedan Oi Zuki** rechts, **Jodan Mawashi Empi Uchi** rechts und **Chudan Uraken Uchi** rechts zur kurzen Rippe.

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

8. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dach** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit rechts raus in **Zenkutsu Dach** rechts (Zwischenstand), nach links eindrehen in **Zenkutsu Dach** links mit **Jodan Morote Shuto Uke**.

Zurück in ZD re. und Ausholen von der re. Hüfte und

Jodan Gyaku Yonhon Nukite rechts (von der Hüfte aus, Alternative: Hiraken Tsuki)

9. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dach** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Vorgehen in **Zenkutsu Dach** links mit **Jodan Haito Uchi Uke** links.

Uke: **Jodan Gyaku Zuki** links.

Tori: **Jodan Nagashi Uke** links, Uke`s Unterarm festhalten und nach links unten heranziehen.

Chudan Mae Geri links, absetzen in **Zenkutsu Dach** links mit

Jodan Gyaku Shuto Gammen Uchi rechts und **Hiza Geri** rechts.

10. Kumite

Uke: Aus **Zenkutsu Dach** rechts mit links vorkommen in **Zenkutsu Dach** links mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dach** links. Es folgen ein **Jodan Mikatsuki Geri Uke** rechts (kann auch gesprungen werden) und ohne das rechte Bein abzusetzen ein **Chudan Yoko Geri** rechts.

Das Bein vorne absetzen, übersetzen in **Kake Dach** rechts (der linke Fuß kann innen oder außen abgesetzt werden), danach das rechte Bein zwischen Uke`s Füße setzen und diesen über das rechte Bein ziehen. Anschließend aus **Kiba Dach**, **Gedan Morote Shuto Uchikomi**.

11. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dachi** links. Es folgt ein **Jodan Mikatsuki Geri Uke** rechts (kann auch gesprungen werden). Vorne absetzen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Gedan Oi Zuki** rechts und **Gedan Gyaku Zuki** links.

12. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Vorgehen mit rechts und gleichzeitiger Drehung um 90° nach links in **Kiba Dachi** mit **Jodan Morote Shuto Uke**.
Chudan Yoko Empi Uchi rechts
Rechtes Bein vorsetzen mit gleichzeitiger 90° Drehung nach links in **Kiba Dachi**, danach **Chudan Ushiro Empi Uchi** links.
Drehung um 90° nach links, erneut in **Kiba Dachi** mit **Jodan Mawashi Empi Uchi** rechts.
Chudan Hiza Geri rechts.

13. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Links vor in **Zenkutsu Dachi** links mit gleichzeitigem **Jodan Shuto Age Uke** links und **Jodan Gyaku Shotei Uchi** rechts (Alternative: Shuto Yama Tsuki in die Achsel)
Anschließend **Chudan Juji Shuto Uchi**,
Gedan Gyaku Tora Mae Ashi rechts,
Hodenabschlag mit **Gedan Shuto Uchi** links
Jodan Gyaku Tettsui Uchi rechts.

14. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dachi** links. Den Arm mit **Jodan Mikatsuki Geri Uke** rechts abwehren.

Uke: **Chudan Mae Geri** links.

Tori: Bein direkt hinten absetzen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Gyaku Gedan Barai** rechts.
Anschließend **Kin Geri** rechts.

15. Kumite

Uke: **Chudan Mae Geri** links.

Tori: Linken Fuß zurücksetzen in **Nekoashi Dachi** rechts mit **Chudan Morote Shotei Uke**.

Uke: Absetzen in **Zenkutsu Dachi** links, anschließend **Chudan Mae Geri** rechts.

Tori: Rechten Fuß zurücksetzen in **Nekoashi Dachi** links mit **Chudan Morote Shotei Uke**.

Uke: Absetzen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki** rechts.

Tori: Mit dem rechten Bein nach vorne und um 90° nach links gedreht in **Kiba Dachi** mit **Jodan Morote Shuto Uke**.

Chudan Shuto Uchi re..

Jodan Mawashi Empi Uchi re. und **Chudan Yoko Uraken Uchi re..**

16. Kumite

Uke: **Chudan Mae Geri** rechts.

Tori: Rechts zurück in **Zenkutsu Dachi** links mit **Gedan Barai** links.

Uke: Absetzen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: nach vorne in **Kiba Dachi** mit **Jodan Nagashi Uke** rechts und sofort **Jodan Shuto Uchi** rechts zum Hals.

O Soto Gari.

Aus **Zenkutsu Dachi** links **Gedan Gyaku Zuki** rechts.

17. Kumite

Uke: Vorkommen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dachi** links. Den Arm mit **Jodan Mikatsuki Geri Uke** rechts abwehren (kann auch gesprungen werden).

Das Bein vorne in **Zenkutsu Dachi** rechts absetzen, Uke an der Hüfte heranziehen mit gleichzeitigem **Chudan Hiza Geri** links.

18. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Chudan Oi Zuki**

Tori: Das linke Bein nach vorne in **Zenkutsu Dachi** links abstellen, Uke's Arm mit rechts einklemmen. Mit der linken Hand am Ellenbogen ansetzen und Uke's Oberkörper so mit einem Hebel nach unten drücken. **Chudan Hiza Geri** rechts, das Bein hinten absetzen, in **Zenkutsu Dachi** links mit **Gyaku Shuto Uchikomi** rechts zum Nacken.

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

19. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**

Tori: Zurückgleiten in **Nekoashi Dachi** links. Den Arm mit **Jodan Mikatsuki Geri Uke** rechts abwehren (kann auch gesprungen werden).

Das Bein vorne absetzen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Morote Shuto Gammen Uchi**.

Uke an den Ohren fassen und Jodan oder Chudan **Hiza Geri** links.

20. Kumite

Uke : Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Mit dem rechten Bein nach vorne und um 90° nach links gedreht in **Kiba Dachi** mit **Jodan Morote Shuto Uke**.

Chudan Yoko Empi Uchi rechts, **Jodan Yoko Uraken Uchi** rechts,
Übergang in Gedan Tora Mae Ashi rechts.

Hodenabschlag mit **Gedan Shuto Uchi** links.

Zum Schluss **Jodan Mawashi Tettsui Uchi** rechts.

21. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Vorkommen in **Zenkutsu Dachi** links mit **Jodan Gyaku Koken Uchi** rechts zu Uke's Oberarm. Vorgehen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Chudan Yoko Empi Uchi** rechts (mit Handunterstützung möglich) zu den Rippen, danach **Jodan Haito Uchi** rechts zum Hals.

Uke wird dann durch eine Körperdrehung nach links in **Zenkutsu Dachi** links über Tori's rechtes Bein zu Fall gebracht. Anschließend **Gedan Gyaku Zuki** rechts zu Uke's Kopf.

22. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Vorkommen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Soto Uke** rechts.

Uke: **Jodan Gyaku Zuki** links.

Tori: Gleichzeitig **Jodan Haito Uchi Uke** rechts und **Jodan Gyaku Zuki** links.
Schlusstechnik **Chudan Mae Geri** rechts

Lehrbriefe Shaolin Kempo

Herausgegeben von Joachim Hölscher
KEMPO-Stilrichtungs- und Prüfer-Referent im Karate Dachverband Nordrhein Westfalen e.V.

23. Kumite

Uke: Vorkommen mit rechts in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Oi Zuki**.

Tori: Das linke Bein vorne in **Zenkutsu Dachi** links absetzen.

Anschließend **Chudan Mawashi Geri** rechts und ohne abzusetzen **Kansetsu Geri** rechts.

Absetzen in ZD li mit Jodan Shuto Uchi re.

Hinter Uke in ZD re und am Kragen (oder von hinten in die Augen) zu Boden reißen.

Gedan Tsuki re.

24. Kumite

Uke: **Chudan Mae Geri** rechts

Tori: Ausweichen nach links in **Zenkutsu Dachi** links mit **Gyaku Gedan Barai** rechts.

Vorgehen in **Zenkutsu Dachi** rechts mit **Jodan Haito Uchi** rechts zum Kehlkopf.

Nun folgen von der Hüfte aus 2 Techniken gleichzeitig zum Kopf:

Jodan Gyaku Haito Uchi links zum seitlichen Hals und **Jodan Shotei Zuki**

rechts zum rechten Ohr. Drehung in **Zenkutsu Dachi** links mit Haltung der Hände am

Kopf. Uke wird so zu Fall gebracht (Hebel!). Es folgt aus **Zenkutsu Dachi** links ein

Gedan Gyaku Zuki re. zu Uke's Kopf.

25. Kumite

Uke: **Chudan Oi Tsuki** links.

Tori: Linken Fuß zurück in **Nekoashi Dachi** rechts mit **Morote Shotei Uke (Hand auf Hand!)**

Uke: Absetzen in **Zenkutsu Dachi** links, anschließend **Chudan Oi Tsuki** rechts.

Tori: Rechten Fuß zurücksetzen in **Nekoashi Dachi** links mit **Chudan Morote Shotei Uke**.

Tori: Mit dem rechten Bein nach vorne in ZD re

mit **Jodan Morote Yubi Patchin to-Uchi (zwei Hand-/ Fingerschnappschlag)**.

- **Vorgleiten mit Morote Shotei Uchi (doppelter Handballenschlag)**

- **Jodan Morote Oyayubi-Togari (doppelter Daumenstachel)**

Haarreißern nach hinten in die Bodenlage