

Kumite 1 jiyu ippon kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)

Kogeki	H.JK.:	▶ M.J. oizuki
	H.JK.:	▶ M.C. oizuki
	H.JK.:	▶ M.C. maegeri
	H.JK.:	▶ M.C. yoko geri kekomi
	H.JK.:	▶ M.J. mawashi geri

Uke (bogyo)	1	Technik Nummer 1 aus dem kumite Buch
	2	Wahl aus den übrigen Techniken im kumite Buch

Bemerkung:

Bei der Durchführung von jiyu ippon kumite gehen kogeki und uke wie folgt vor:

- sie stellen sich gegenüber in shizentai auf (hachiji dachi oder heiko dachi)
- sie begrüßen sich in musubi dachi
- sie gehen zurück in shizentai (hachiji dachi oder heiko dachi)
- sie stellen gleichzeitig den rechten Fuss nach hinten mit H.G. barai (stark, in Position H.JK.)
- Kogeki gibt die Höhe und die Technik bekannt (jedes Mal)
- Nicht nach jeder Technik zurück in shizentai sondern direkt zurück in Kampfstellung

Kata Heian Godan
Tekki Shodan

Jiyu kumite