

IPPON / SANBON-KUMITE

- 1) Ippon/sanbon-kumite – mål ud
- 2) Rei (*i musubi-dachi*)
- 3) Yoi (*musubi-dachi til shizenhontai*)
- 4) Kamaete (*et skridt tilbage i zenkutsu-dachi med gedanbarai eller kooshin hanmi-gamae*)
- 5) Teknikken nævnes – udføres herefter
- 6) Yame (*fra zenkutsu-dachi til shizenhontai*)
- 7) Naore (*fra shizenhontai til musubi-dachi*)

HENKA / OHYO / KIHON-KUMITE

- 1) Henka-kumite (Ohyo-kumite, Yakosoku-kumite)
- 2) Rei (*i musubi-dachi*)
- 3) Yoi (*hænder knyttet*)
- 4) Teknikken nævnes
- 5) Hajime (*fra musubi-dachi ud i hanmi-gamae – herefter udføres teknikken*)
- 6) Naore (*fra hanmi-gamae til musubi-dachi*)