



Kururunfa Anwendung

1. **A: Beide Schultern von vorne greifen**
V: Vorbewegung links, mit rechtem Ellbogen stossen, Kansetsu Geri
2. **A: Umarmung von vorne, über die Arme**
V: Bein kneifen mit linker Hand
A: Hand greifen
V: Gedan links, Schlag an Hals rechts, Genick nach unten stossen rechts, links den Arm heben und Wurf
3. **A: Beide Handgelenke von vorne greifen**
V: rechte Hand auf Aussenseite heben, gleichzeitig Gedan links innen, Armhebel mit nächster Bewegung am linken Arm
4. **A: Schlag senkrecht "rechts"**
V: Vorblock links, Kake Uke rechts, Ärmel packen links und Ura Zuki rechts, Mae Geri links
Empi links, Schritt zurück in Neko und Handgelenkhebel
5. **A: Gi auf Brusthöhe greifen "rechts"**
V: Mit linker Hand auf Ellbogen schlagen, Arm und Körper drehen mit rechtem Arm, mit rechtem Arm nach unten drücken, Kopf mit linker Hand fassen
6. **A: Versuchen Hals zu greifen**
V: Vorblock, Hike Uke und greifen mit Armhebel
7. **A: Nelson**
V: Auf Füße stampfen, Kopf zurück + Finger in Augen um Griff etwas zu lösen, mit beiden Ellbogen nach unten ausbrechen, Arme in Achselhöhle fixieren, nach Beinen greifen und Wurf durch ziehen
8. **A: Kragen mit beiden Händen greifen**
V: Hände übers Kreuz fassen, Körper drehen und Armhebel auf Schulter, oder Wurf
9. **A: An Haaren ziehen, von vorne**
V: Zum Knie gehen, Kopfstoss falls nötig, Wurf mit Knie und Fussgelenk
10. **A: Rundschlag hoch**
V: Vorblock, Hike Uke und Handgelenk fassen
A: Mit anderem Arm Rundschlag tief
V: Block, fassen und Armwurf