



# Sanseiru Anwendung

---

1. **A: Mit einer Hand nach Gi greifen (Brusthöhe)**  
V: Vorblock, Chudan Uke, Schlag aufs Kinn und als Pullback Empi auf Schlüsselbein
2. **A: Mit beiden Händen nach Gi greifen (Brusthöhe)**  
V: Doppel Chudan Uke  
**A: Schlag auf unterste Rippe**  
V: Abwehr mit Pullback Technik und Schlag unter Brust
3. **A: Umarmen von hinten**  
V: Schlag in die Geschlechtsteile / Leiste  
**A: Hand fassen, Rundschlag (nach Drehung von Verteidiger)**  
V: Drehen, Hand abstreifen, bücken mit Schritt nach vorne und Wurf durch Hebel an Knie und Fussgelenk
4. **A: Beide Handgelenke packen von vorne**  
V: Ein Handgelenk von unten fassen, Armhebel durch Drehbewegung nach oben und Mae Geri (unter Arm durch und Wurf)
5. **A: Gi am Oberarm mit einer Hand packen und Rundschlag**  
V: (Evt. Mae-Geri), abwehren mit "Empi Technik", mit gleicher Hand von hinten den Kopf an die Schulter ziehen, Ellbogen nach innen drücken und Kansetsu Geri
6. **A: Umarmen unter den Armen von vorne**  
V: Mit Handballen Kopf etwas wegschieben und Empi (wie Kururunfa), Schulter fassen, kurzer Schlag mit Fingerknöchel in die Rippen und Kansetsu Geri
7. **A: Umarmen unter den Armen von hinten**  
V: (Mit Ferse auf Fuss treten, Kopf zurück), Handrückseite mit Knöchel „massieren“, auf gleicher Seite Hand fassen, Körper drehen und Arm herunter drücken, Bein darüber schwingen und Armhebel in Shiko
8. **A: Umarmen von hinten**  
V: (Mit Ferse auf Fuss treten, Kopf zurück), Griff öffnen am kleinen Finger, auf gleicher Seite Hand fassen, unter Arm durch und Empi (ohne Drehung), in Shiko sinken und Hebel am Handgelenk
9. **A: Beidarmiges Ringen und Knie Kick**  
V: Gedan Abwehr übers Kreuz auf der Aussenseite und Wurf
10. **A: Gi am Oberarm fassen und Rundschlag an Schläfe, dann an unterste Rippe**  
V: Zweimal abwehren, zwischen den Schlägen mit der anderen Hand Kragen packen, um den unteren Arm rollen und nach unten drücken, würgen mit oberer Hand