



Seipai Anwendung

1. **A: Würgen von vorne mit beiden Händen**
V: Shiko rückwärts, Schlag auf rechten Ellbogen mit der linken Hand, Fingerstich rechts zum Hals, Schritt vorwärts mit linkem Bein, linker Arm unter linken Oberarm des Gegner führen, den gegnerischen Arm mit rechter Hand beugen, die eigene Hand ergreifen und Armhebel erzeugen
A: Mit der rechten Hand die eigene linke Hand ergreifen und ausbrechen, mit der rechten Hand die linke Schulter greifen und Hook Punch links
V: Gedan-Barrai links über den rechten Ellbogen während Abwehr mit rechter Hand, linke Rückhand an Kopf, Shuto-Uchi rechts ans Genick, Mae-Geri rechts ans hintere Knie, Schritt zurück, rechten Arm durch Körpereinsatz drehen, Handgelenkshebel mit der rechten Hand und mit linkem Arm Empi-Uchi auf Ellbogen
2. **A: Beide Handgelenke von vorne ergreifen**
V: Gedan-Barrai mit rechtem Arm, rechtes Handgelenk bleibt festgehalten
A: Mit rechter Hand nach Gi greifen (Brusthöhe)
V: Vorblock und Chudan-Uke, Hand greifen und Armhebel
A: Die eigene Hand packen, evt. Schulter beissen und ausbrechen
V: Mit rechter Hand loslassen, mit dem Ausbrechen mitgehen, Empi zum Gesicht, Armhebel auf Gesichtshöhe, drehen und Tiefschlag auf die Weichteile
3. **A: Gi auf Brusthöhe mit beiden Händen fassen**
V: Mit linkem Bein vorwärts rutschen, mit linkem Handballen auf Ellbogen schlagen, mit rechtem Handballen auf Brust schlagen, rechter Schritt vorwärts in Shiko-Dachi, rechte Hand drückt Kopf nach unten während linke Hand am Kinn drückt, Kopf drehen und Wurf, mit rechtem Bein Wurf unterstützen (Ashi), doppelter Knöchel-schlag, Schritt und Gedan-Barrai (evt. Befreiung vom immer noch greifendem Arm)
4. **A: Umarmen über die Arme von vorne**
V: Beide Oberschenkel kneifen
A: Beide Arme ergreifen
V: Ausbrechen und beide Arme ergreifen, gegnerische Arme kreuzen und rechts anheben, dann links anheben, unter den Armen durch, drehen und werfen
5. **A: Mit linker Hand nach Gi greifen (Brusthöhe)**
V: Hike-Uke rechts
A: Rechte Schulter fassen mit linker Hand
V: Schlag mit rechtem Handballen auf linken Ellbogen, Uraken-Uchi rechts
A: Hook punch mit rechtem Arm
V: Chudan-Uke links, Mae-Geri links, Schritt zurück und links ziehen durch Pullback, Ura-Zuki rechts, Schritt hinter den Gegner mit linkem Bein, Ellbogen drücken mit linker Hand, Hals packen mit rechter Hand, Würgen mit Sleepertechnik
6. **A: Abwärts hacken mit linker Hand (evt. Gi auf Brusthöhe fassen, um zu fallen)**
V: Schritt vorwärts mit linkem Bein, Abwehr rechts während der linke Arm unter der Achselhöhle durchgreift und die Schulter packt, drehen und werfen, Schlag auf Schläfe oder Ohr