



Seisan Anwendung

1. **A: Beide Handgelenke packen von vorne**
V: Vorblock links, Chudan-Uke rechts um rechten Arm herum, Schulter fixieren
A: Drehung und Empi links
V: Chudan-Uke links um linken Arm herum, auch diese Schulter fixieren
2. **A: Beide Handgelenke packen von vorne**
V: Doppel Chudan-Uke, pull back links und Schlag um auszubrechen, mit linker Hand Hals hinten fassen und Shuto Kopf drehen, Kopf herunter ziehen, Schlag aufs Gesicht und Wurf
3. **A: Umarmen über den Armen von hinten**
V: Fersenkick nach hinten, Ellbogen anheben, Körper nach vorn kippen und ausbrechen durch vorwärts Bewegung
4. **A: Beide Handgelenke packen von vorne**
V: Von aussen ausbrechen mit "doppel Nukite Technik", Handgelenke packen, pull back mit Handgelenkhebel, Kansetsu-Geri, mit Drehung Schlag an Kopf und Ellbogen wie Gedan-Barai
5. **A: Beide Handgelenke packen von hinten**
V: Im Gegenuhrzeigersinn drehen und rechts ausbrechen, Gedan rechts über den linken Arm, Hals packen links
A: Hand fassen und vom Hals wegziehen, Schlag links
V: Kake-Uke rechts und Handgelenk packen
A: Schlag rechts
V: Kake-Uke links, Armhebel um rechten Arm, Hals packen mit rechter Hand
6. **A: Gi mit linker Hand am rechten Oberarm fassen**
V: Gedan rechts über linken Arm, Brustschlag mit linker Handfläche
A: Schlag rechts
V: Vorblock rechts und Hike-Uke links am linken Ellbogen, vorwärts stossen und 3x Schlag
A: Empi links
V: Oberarm fassen mit rechter Hand, kleiner Zug nach unten, "Ashi" und Kansetsu-Geri mit rechtem Bein
7. **A: Beidhändiges Gi fassen an Oberarmen und Kick mit Knie**
V: Rechtes Knie anheben, kleine Rechtsdrehung zur Abwehr, Schlag links auf rechte Ellbogenbeuge, Ura-Zuki rechts aufs Kinn, Uraken, Empi zur Brust, Gedan-Barai über linken Arm, Hook Punch in die Rippen, Kansetsu-Geri zum Knie
8. **A: Schlag rechts**
V: Hike-Uke links, beidhändig Gi auf Brusthöhe fassen und ziehen, Kopfstoss, loslassen und Mae-Geri
A: Gi mit linker Hand an linker Schulter fassen und Schlag zum Kopf rechts
V: Ellbogen mit linker Hand anheben und Schlag rechts in Achselhöhle
A: Rundschlag tief rechts
V: Block mit rechter Hand und Handgelenk packen, mit Mawashi-Uke Armhebel werfen