



Shisochin Anwendung

1. **A: Umarmen von hinten**
V: Schlag in die Geschlechtsteile / Leiste
A: Hand packen
V: Drehen, Chudan-Uke mit offener Hand und Bizeps Schlag
2. **A: Mit einer Hand nach Gi greifen (Brusthöhe)**
V: Vorblock, Chudan Uke mit offener Hand, während erste Hand um den Arm rollt, Nukite zum Hals mit der anderen, Armhebel mit zweitem Nukite
3. **A: Würgen von vorne mit beiden Händen**
V: Ellbogen zusammendrücken und anheben, Kopf zurückziehen, Arme nach unten drücken
A: Gi auf Brusthöhe fassen und Rundschlag an Schläfe
V: Schlag auf Ellbogenbeuge und mit anderem Arm Rundschlag abwehren, abgewehrten Arm mit Hike Uke fassen und Armhebel mit Empi
4. **A: Umarmen von hinten**
V: Mit Ferse auf Fuss treten, Kopfstoss nach hinten, sich schwer machen, einen Arm heben und mit dem anderen Empi, drehen und Handballenschlag auf die Schläfe
5. **A: Würgen von vorne mit einer Hand**
V: Mit einer Hand Schlag auf Ellbogenbeuge und mit der anderen an den Kopf, diesen nach unten drücken und Arm hochdrücken, Knie Kick (Wurf)
6. **A: Abführgriff an Schulter und Handgelenk von der Seite**
V: Doppel Hike Uke, Mae Geri und Empi
7. **A: Gi auf Brusthöhe mit einer Hand packen (evt. Rundschlag)**
V: Ellbogen nach innen drücken und Empi, mit gleichem Arm um den Kopf rollen, diesen drehen und Hebel seitlich am Kinn
8. **A: Mit beiden Händen nach Gi greifen (Brusthöhe)**
V: Doppelabwehr mit offenen Händen, Arme nach unten drücken, Gi an den Ellbogen fassen und Schlag mit Kopf auf Brustbein
9. **A: Grosser Rundschlag auf Schläfe**
V: Gleichseitig abwehren, mit anderer Hand fassen und Armhebel über den Bizeps
A: Arm fassen und nach unten ziehen
V: Drehen, mit unterem Arm ausbrechen und greifen, mit oberem Handkantenschlag an Kopf, leichter Schlag in Ellbogenbeuge und Handgelenkhebel