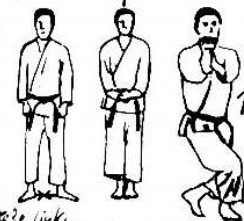


Bassai Dai

© by A. Flüger

"Yo!" Linke Hand um rechte Faust legen

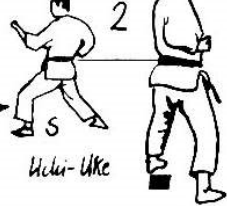


Hae-Gyugi 28b

1 Uchi-Uke, linke Handfläche legt sich an Unterarm

füße links-rechts zusammen!

拔 咎 大



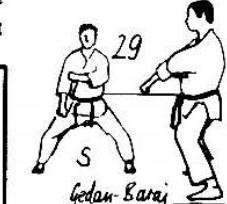
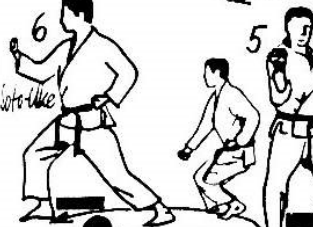
Uchi-Uke



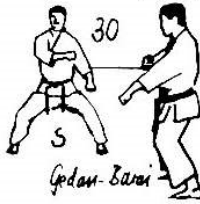
Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



linker Fuß Dreipunkt u. um der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



Gedan-Barai



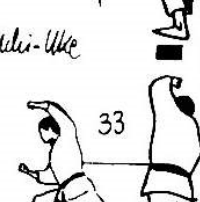
Gedan-Barai



Gedan-Barai

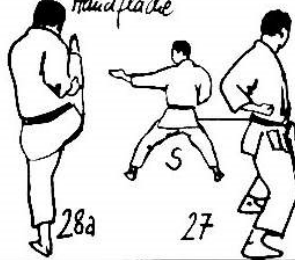


Fäuste auf Hüfte



Yame-Buki

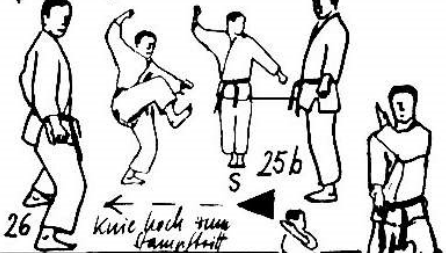
Mikahuki-geri rechts in Handfläche



27

28a

Gedan-Uke



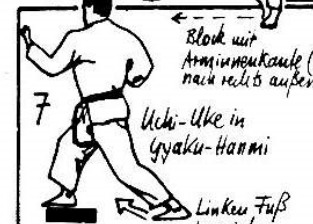
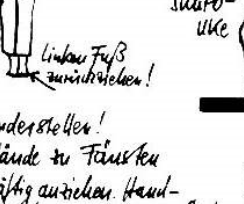
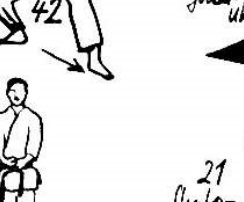
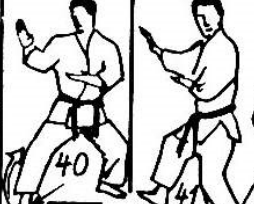
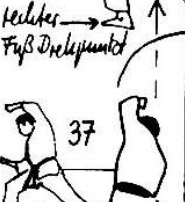
25b



25a

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b nur bei Heian Godan (Nr. 5)

Necken und Auslösen zu



Block mit Armmittellhande (Gedan) nach rechts außen

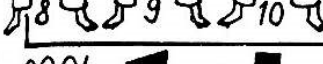
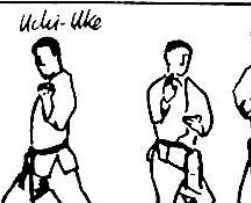
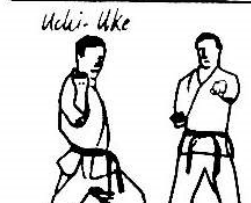
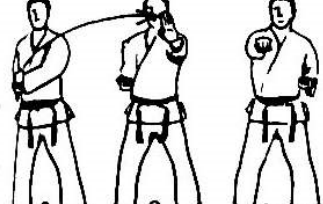
Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi

linker Fuß rausziehen



senkrechter Handmittellhande

■ = nach dem Kieme gleich im nächsten Technik
 ■ = starke Kieme, eine Sekunde Pause
 ▲ = langsame Bewegung
 S = Seitenauswärt zum vollen Kieme
 ~ = langsame Bewegung ohne Kieme
 --- = zweiwärtigkeit, keine eigene Technik



Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!

mit Armmittellhande-Fauststrichen nach oben, dann bei 38 Fauststrichen nach unten

Heiterer Fuß Dreipunkt

„Yame!“

Füße links-rechts auseinanderstellen! Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausdrücken. Handhaltung beachten!

Überschulte Hüfte

Nachgelenk!

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

linker Fuß für 40 einen halben Schritt rausziehen!

linker Fuß zurückziehen!

zurück!

Hasami-Uchi Doppelter Hammerfaustschlag

22 Horoto-Jodan-Uke

21 Soto-Uke

20 Soto-Uke