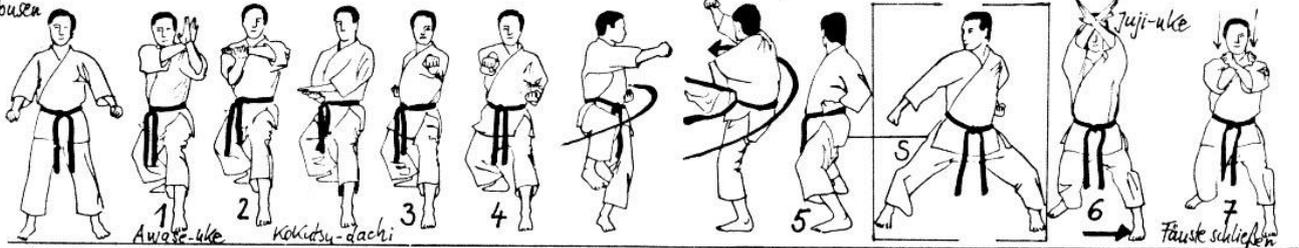


Gangaku

(früher CHINTO)
Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Urauchi auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Bein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Yoko-Geri mit gleichzeitigen Uraiken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Mal Keilblock (Kakiwaki-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

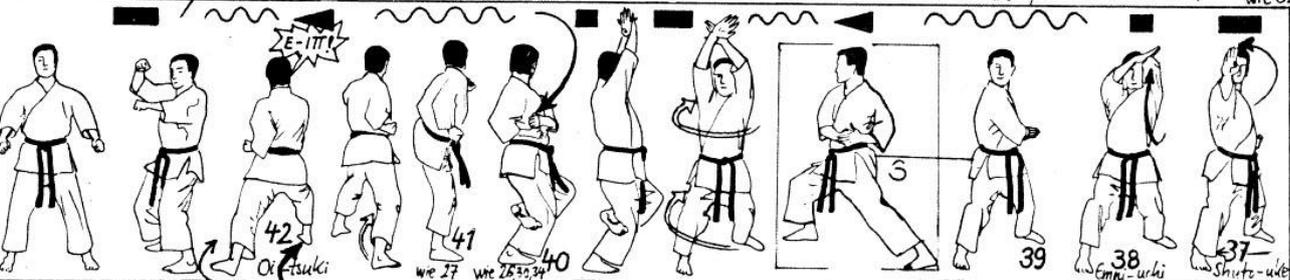
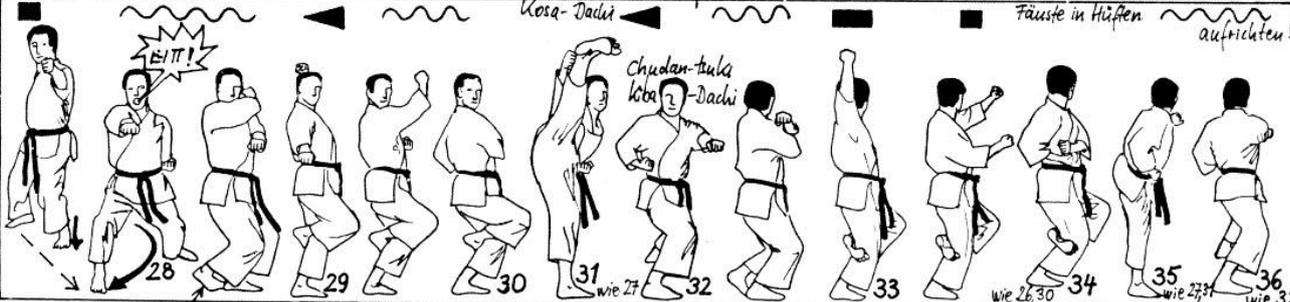
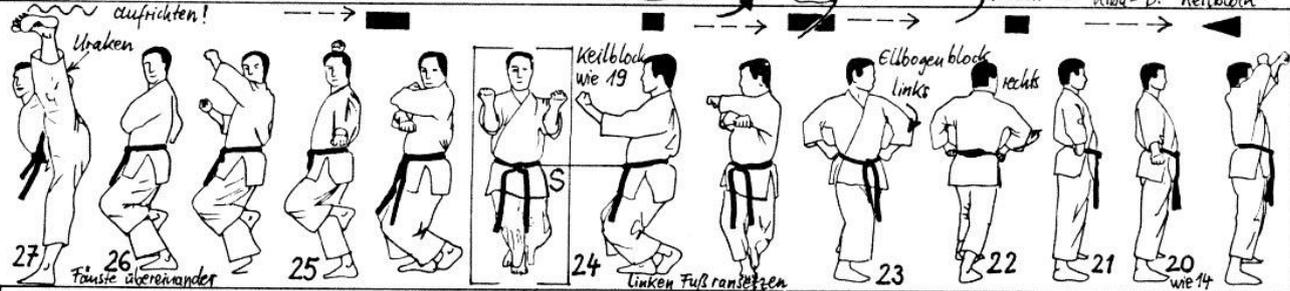
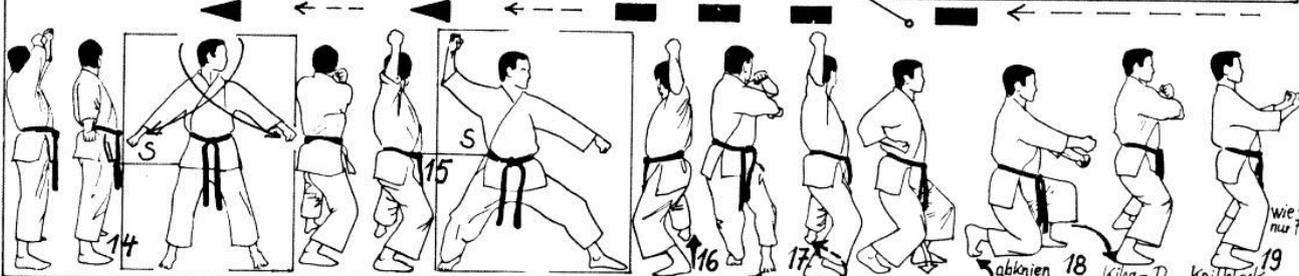
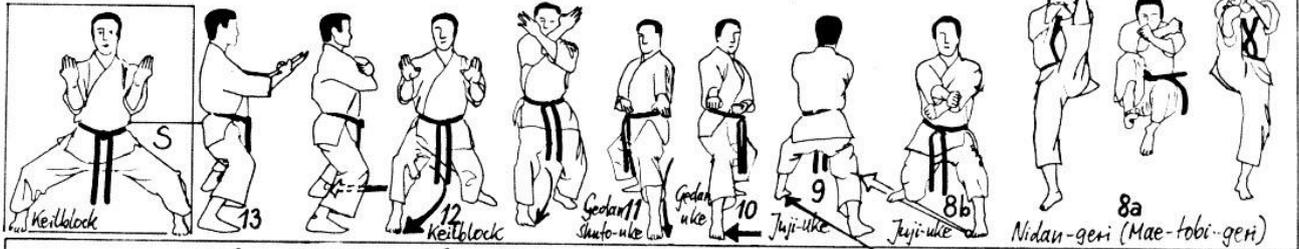
Embusea



Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

Gedan-barai



Yame!

rechte Faust in linke Handfläche

© by A. Flüger