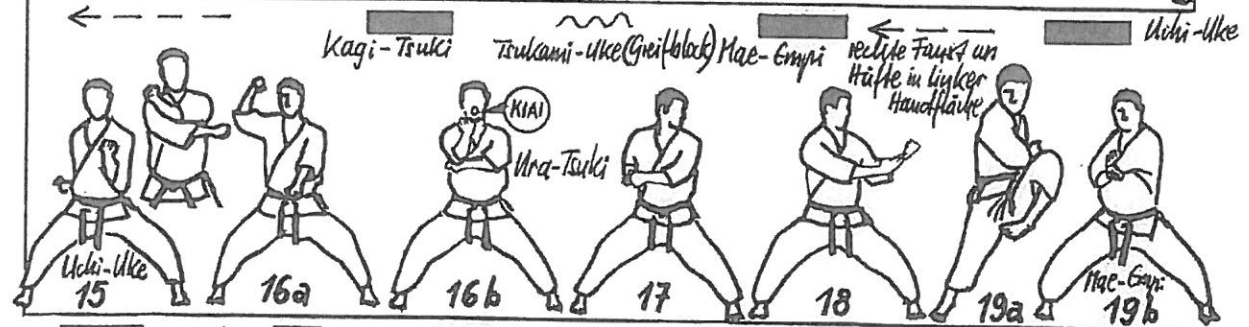
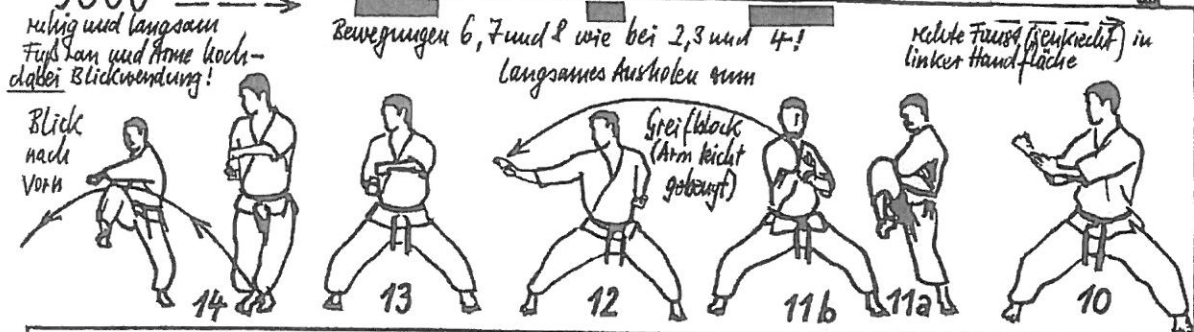
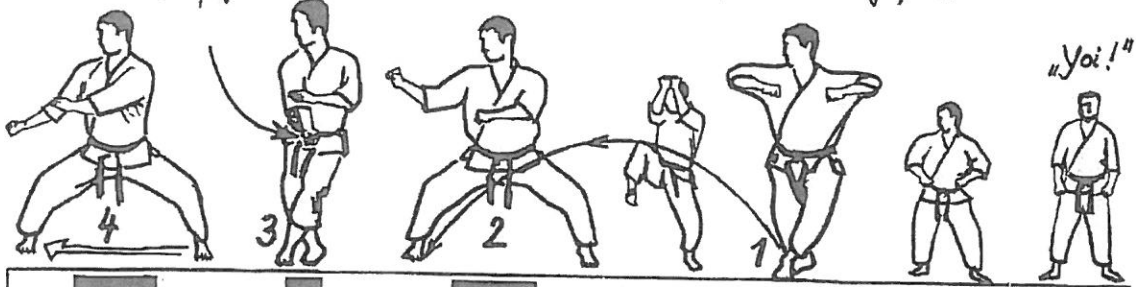


Jekki Nidan (Nr.2)

© by A. Flieger

Bei 3 und 7 Fußbewegung (Überkreuzen) leicht u. geschmeidig, Armbewegung hart und mit KIHÉ!

Bei 3, 4 und 7, 8 Daumen abgegrenzt



9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleiche wie in Jekki Shodan. Dauer etwa 30 Sekunden! "Yame!"