

Bassai Dai

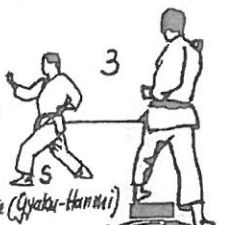
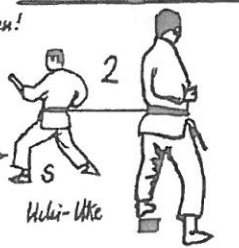
© by A. Flügel

Yoi! " linke Hand von rechte Faust legen

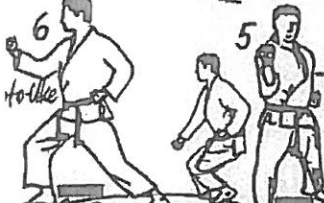


die linke Hand zusammen!

後 背 大

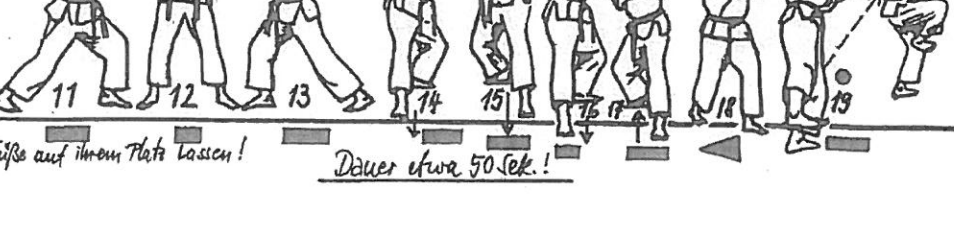
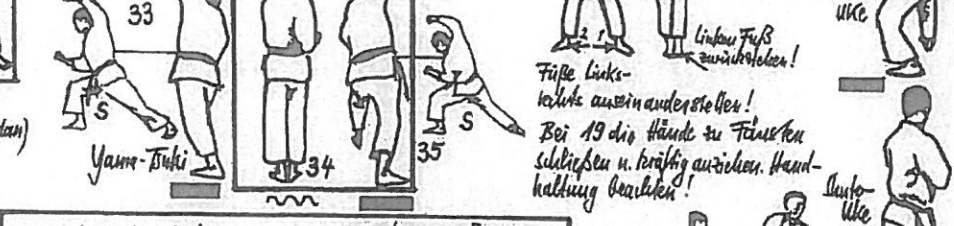
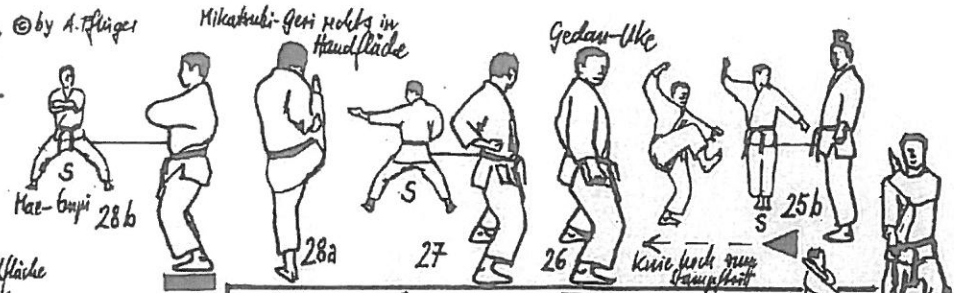
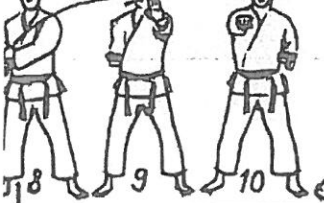


linken Fuß Dreipunkt in der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



linken Fuß hinstellen

senkrechter Handkontakt



Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Keian Godan (Nr. 5)

mit Arminsenkante-Fauststricken nach oben, dann bei 39 Fauststricken nach unten

Drehen und Ausrollen zu

Suki-Uke

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

linker Fuß Dreipunkt

linker Fuß für 40 einen halben Schritt rausziehen!

Hasami-Uchi Doppelter Hartmer-Faustschlag

22 Hoko-Jodan-Uke

27 Soto-Uke

20 Soto-Uke

21 Soto-Uke

22 Hoko-Jodan-Uke

27 Soto-Uke

20 Soto-Uke

21 Soto-Uke

22 Hoko-Jodan-Uke

27 Soto-Uke

20 Soto-Uke

21 Soto-Uke

22 Hoko-Jodan-Uke

27 Soto-Uke

20 Soto-Uke

21 Soto-Uke

22 Hoko-Jodan-Uke

27 Soto-Uke

20 Soto-Uke

■ = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 ■ = starkes Kieme, eine Sekunde Pause
 S = Seitenausweitung zum vollen Kieme
 ~ = langsame Bewegung ohne Kieme
 - - - = zwischenzeitlich keine eigene Technik

Handrolle Hilfe

zwischen!

zwischen!

zwischen!

zwischen!

zwischen!

zwischen!

zwischen!

zwischen!

zwischen!

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!