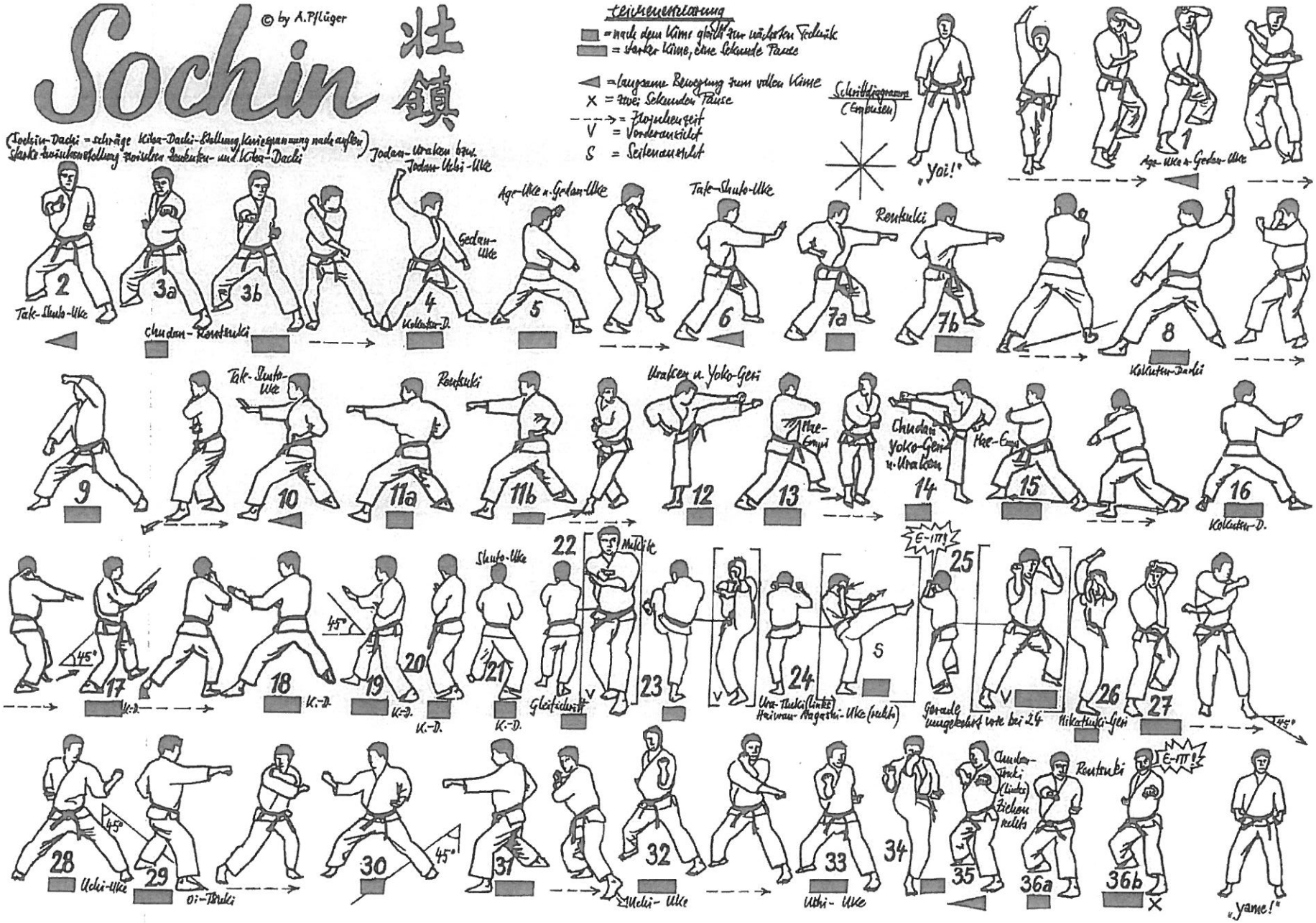
Sochin 壮鎮
© by A. Pflüger
(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Stellung, Kniespannung nach außen
starke Zwischenstellung zwischen Zenkuten- und Kiba-Dachi)
Zeichenerklärung
= nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
= starker Kime, eine Sekunde Pause
= langsame Bewegung zum vollen Kime
X = zwei Sekunden Pause
= Flojuchenzeit
V = Vorderansicht
S = Seitenansicht
Schrittdiagramm (Embusen)
„Yoi!"
1
Age-Uke u. Gedan-Uke
2
Tate-Shuto-Uke
3a
3b
Chudan-Rontsuki
Jodan-Uraken bzw. Jodan-Uchi-Uke
Gedan-Uke
4
Kokutsu-D.
Age-Uke u. Gedan-Uke
5
Tate-Shuto-Uke
6
Rontsuki
7a
7b
8
Kokutsu-Dachi
9
Tate-Shuto-Uke
10
Rontsuki
11a
11b
Uraken u. Yoko-Geri
12
Mae-Empi
13
Chudan Yoko-Geri u. Uraken
14
Mae-Empi
15
16
Kokutsu-D.
45°
17
K.-D.
18
K.-D.
45°
19
K.-D.
20
K.-D.
Shuto-Uke
21
K.-D.
22
Mukite
Gleitschritt
V
23
V
24
Ura-Tsuki (links)
Haiwan-Nagashi-Uke (rechts)
S
E-ITT!
25
Gerade umgekehrt wie bei 24
V
26
Mikatsuki-Geri
27
45°
28
Uchi-Uke
45°
29
Oi-Tsuki
30
45°
31
Uchi-Uke
32
33
Uchi-Uke
34
Chudan-Tsuki (links) Ziehen rechts
35
Rontsuki
36a
E-ITT!
36b
X
„yame!"