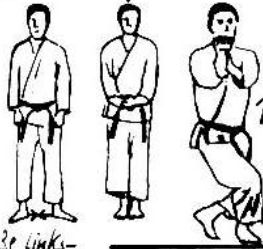


Bassai Dai

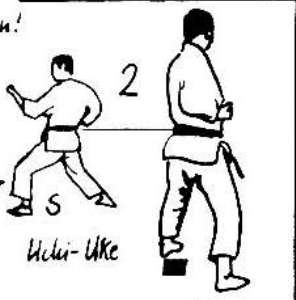
© by A. Flieger

"Yoi!" linke Hand um rechte Faust legen



Re links-wärts zusammen!

拔 咎 大



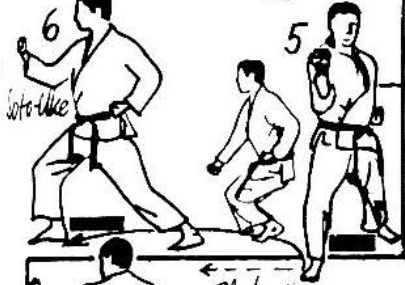
Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



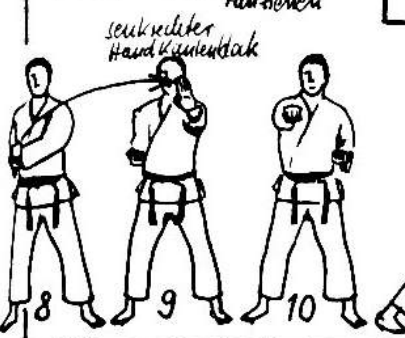
linken Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



Uchi-Uke



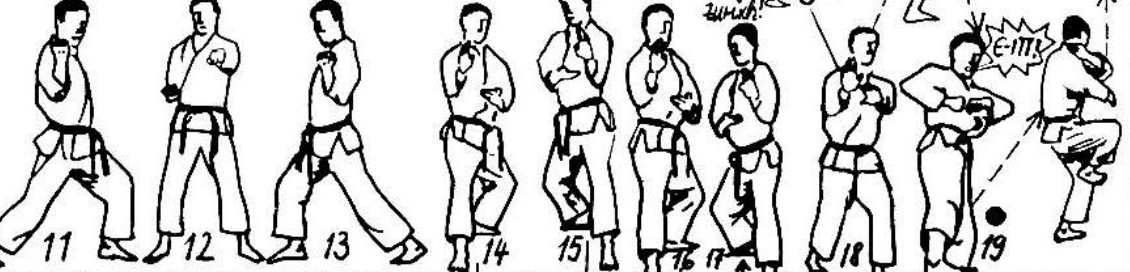
Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi



senkrechter Hand-Kontakt

Uchi-Uke

Uchi-Uke



zurück!

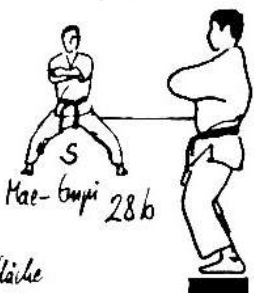
Soto-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke



Mae-Gumi 28b



Mikakubi-Geri rechts in Handfläche



27



Gedan-Uke



25b

Knie hoch zum Kampffuß



25a

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

Drehen und Auslocken zu

rechter Fuß Drehpunkt

37

36

35

34

33

32

31

30

29



Suki-Uke

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

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

38

39

40

41

42

41

42

41

42

41

42

41

42

41

42

41

42

41

42

41

42

41

42

"Yame!"

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

Überschleife Hüfte

zurück!

zurück!

zurück!

zurück!

zurück!

zurück!

■ = nach dem Kime gleich im nächsten Technik
 ■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause
 ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 ~~~~~ = langsame Bewegung ohne Kime  
 ---> = Zwischenzeit, keine eigene Technik

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!