

Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle

Achtung:
Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich!
Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Blickwinkeln dargestellt. Bitte genau studieren!

Empi

(Führer: WANSU)

燕 飛

„Yoi!“

Linke Faust vor dem Solar-Flexus

füße links, rechts zusammen!

Rechte Faust senkrecht in linker Handfläche

Rechte Faust auf linke Faust

Kagi-Tsuki

Gedan-Barai

Age-Tsuki (als Block)

Greifen (oder mit Hand strecken!)

weit nach vorne abstoßen!



Blick in linke Handfläche

Aufrichten und Gedan-Barai nach vorne

Gedan-Barai (nach hinten) weit und tief nach vorne springen!

Greifen Age-Tsuki

Gedan-Barai

Gedan-Barai

Tsuki Kosa-Dachi



Ausholbewegung Tate-Shuto-Uke (kann auch schnell ausgeführt werden!)

Rentsuki (Doppelstoß)

Umsetzen nach links

Age-Tsuki

Rechten Fuß zurück!

Linken Fuß vor! Kohutsu-D. Gyaku-Tsuki



Über Nekoashi-Dachi zu Nr. 34. Ausholbewegung der Hände beachten!

Oberkörper und hinteres Bein eine Linie! (Gleich wie Nr. 9 und 14!)

Wendung

Schritt rechts vor „Yame!“



Nr. 33-36: Shotei-Uke (Handballenblock) langsam und mit zueinander Spannung

Spring mit Drehung um 360°. Füße hochziehen dabei und ausholen zum Shuto-Uke

Füße links, rechts auseinander!

Techniken 34, 35 und 36 flüchtig und schnell hintereinander!

Gleiten!

Gleiten!

Zeichenerklärung

■ = starkes KIHE, eine Sekunde Pause

■ = nach dem KIHE gleich weiter

▲ = langsame Bewegung zum vollen KIHE

▼ = langsames Entspannen vom vollen KIHE

---> = Zwischenzeit, keine eigene Technik

X = zwei Sekunden Pause

● = KIAI

→ vollendete Bewegung

⇒ Bewegung im nächsten Moment

Dauer etwa 40 Sek.!



Kosa-Dachi Vorgehen mit beiden Händen greifen Gleiten!

Kohutsu-Dachi mit Gedan-Barai Gleiten!

Bei 35 Oberkörper etwas nach vorne neigen!