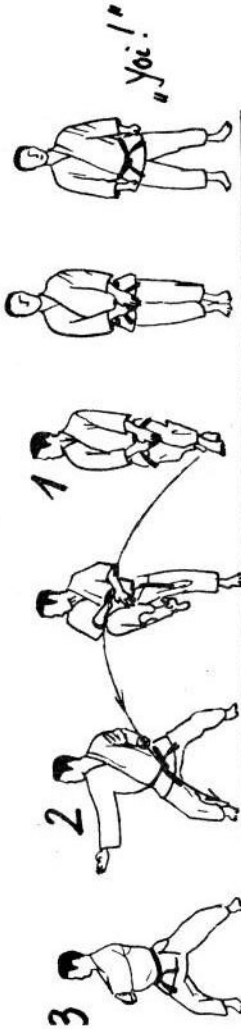


Teki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embusen)

Dauer etwa 25 Sekunden!



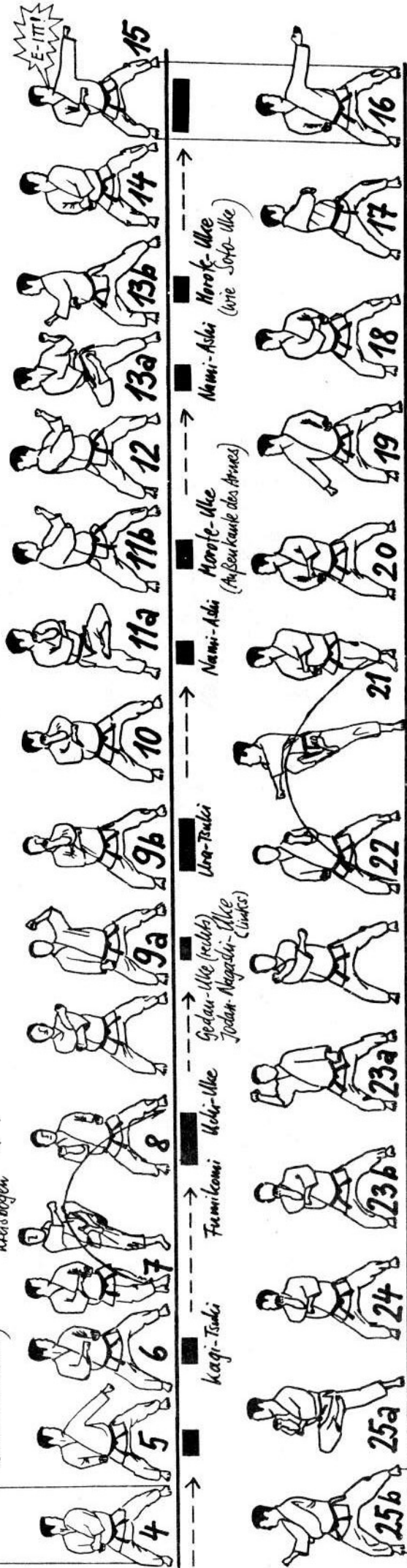
"Yoi!"

Hesoku-Dachi
linke Hand über rechte

X
Fumikomi (Knie hochheben)
Das Knie berührt einen großen Kreisbogen

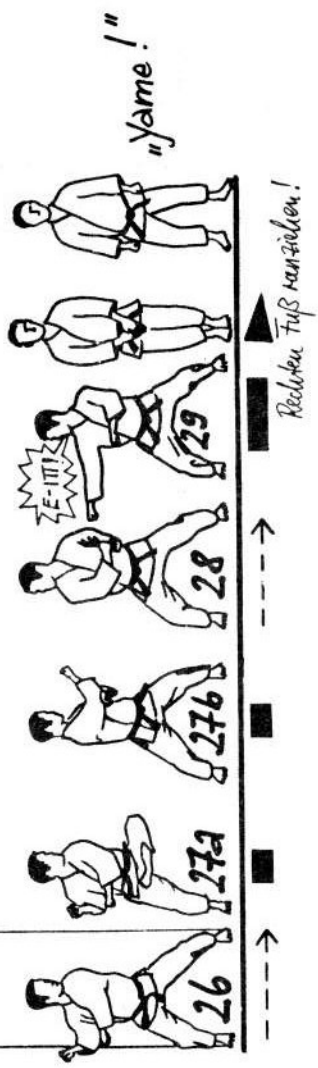
Haishu-Uke
(Handrückenblock)

Empi-uchi



Zeichenerklärung

- = nach dem kime gleich zur nächsten Technik
- = starker kime, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ▼ = langsame Bewegung zum vollen kime
- ▲ = langsames Entfangen vom vollen kime



"Yame!"

Rechte Fuß rausziehen!