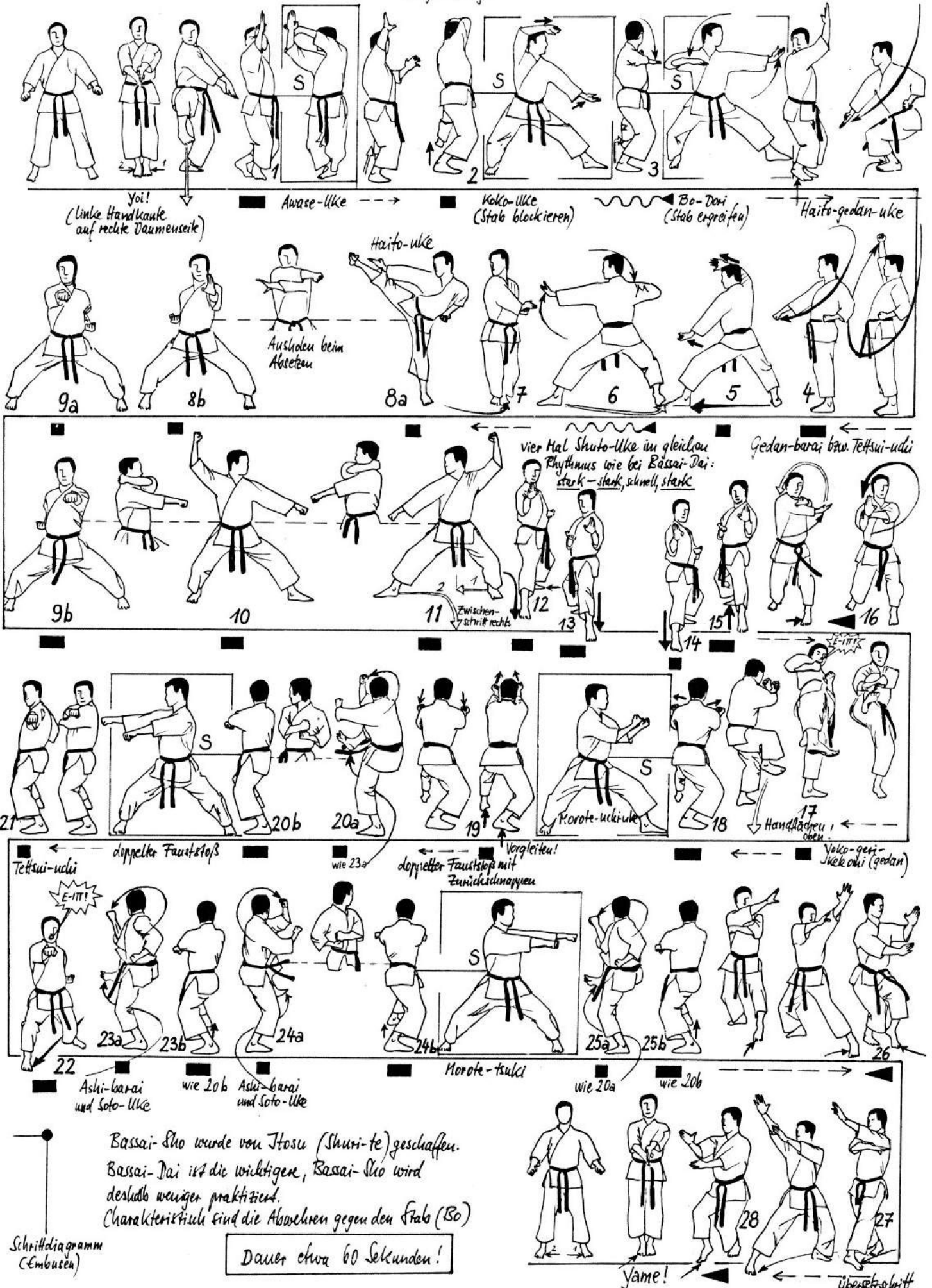


Bassai-Sho

© by A. Flüger



Yoi!
(Linke Handkante auf rechte Daumenseite)

Awase-Uke

Voko-Uke
(Stab blockieren)

Bo-Dori
(Stab ergreifen)

Hairo-gedan-uke

Hairo-uke

Aushoden beim Absetzen

vier Mal Shuto-Uke im gleichen Rhythmus wie bei Bassai-Dai: stark - stark, schnell, stark

Gedan-barai bzw. Tetsui-udoi

Zwischen-schritt rechts

Korote-uchi-uke

Handflächaußen

doppelter Fauststoß

doppelter Fauststoß mit Zurückschlagen

Voko-geri-Jukohi (gedan)

Ashi-barai und Soto-Uke

wie 20b Ashi-barai und Soto-Uke

Morote-tsuki

wie 20a

wie 20b

Bassai-Sho wurde von Itosu (Shuri-te) geschaffen. Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird deshalb weniger praktiziert. Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Stab (Bo)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Schrittdiagramm (Embusen)

yame!

überkreuzt