



Yoi!

"Yame!"

Uchi-Uke Gyaku-Tsuki

Heian Godan (Nr. 5)

Chudan-Tsuki (Uke)

Jodan-Uchi-Uke bzw. Uraiken

21a (Nicht vorkneuen!) Jodan-Nagashi-Uke

Shuto-Gedan-Uchi

Uchi-Morote-Uke

Uchi-Uke (Hüften vor!)

Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime

X = zwei Sekunden Pause

---> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

~ = langsame Bewegung ohne Kime

Schrittdiagramm: (Embuseu)

Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b ebenso wie bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!