



„Yoi!“

V V

Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!

1 2 3

Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!

Heisoku-Dachi

4 5 6

Heisoku-Dachi

8

Nukite

9

Tettsui-Uchi

10

Zeichenerklärung

V = Vorderansicht
 S = Seitenansicht
 ● = Kiai
 ■ = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 ---> = Zwischenzeit

Ellbogenblock Urauken

12 Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumi komi (Stampftritt)

13 14 15

Zurückschnappen des Urauken

Tate-Urauken (von oben nach unten!)

11 Heisoku-Dachi

Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik)

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden