Sochin 壮鎮

© by A. Pflüger

(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Stellung, Kniespannung nach außen)
Starke Zwischenstellung zwischen Zenkutsu- und Kiba-Dachi

Zeichenerklärung
- ■ = nach dem Kime gleich zum nächsten Technik
- ■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- - - → = Flugrichtung
- V = Vorderansicht
- S = Seitenansicht

Schrittdiagramm (Embusen)

1 „Yoi!"

Age-Uke u. Gedan-Uke

2 Take-Shuto-Uke

3a Chudan-Kentsuki

3b

4 Kokutsu-D. — Jodan-Uraken bzw. Jodan-Uchi-Uke — Gedan-Uke

5 Age-Uke u. Gedan-Uke

6 Take-Shuto-Uke

7a

7b Kentsuki

8 Kokutsu-Dachi

9

10 Take-Shuto-Uke

11a

11b Kentsuki

12 Uraken u. Yoko-Geri

13 Mae-Geri

14 Chudan Yoko-Geri u. Uraken

15 Mae-Geri

16 Kokutsu-D.

17 45° K.-D.

18 K.-D.

19 45° K.-D.

20 K.-D.

21 Shuto-Uke K.-D.

22 Nukite

23 V

24 Ura-Tsuki (links) Haiwan-Nagashi-Uke (rechts) Gleitschritt

S

25 E-ITT! Gerade umgekehrt wie bei 2

V

26 Mikatsuki-Geri

27 45°

28 45° Uchi-Uke

29 Oi-Tsuki

30 45°

31

32 Uchi-Uke

33 Uchi-Uke

34

35 Chudan-Tsuki (links) Ziehen rechts

36a Kentsuki

36b E-ITT! X

„Yame!"