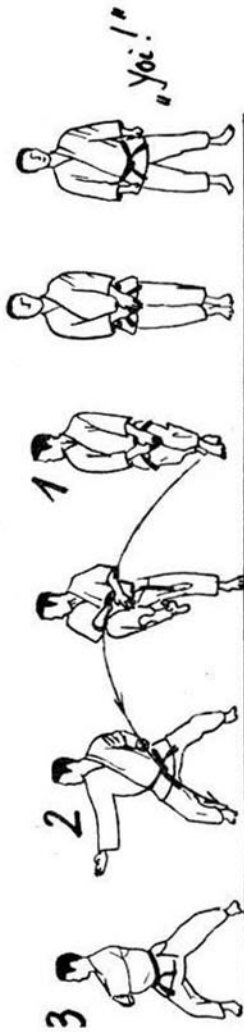


# Teki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm  
(Embusen)

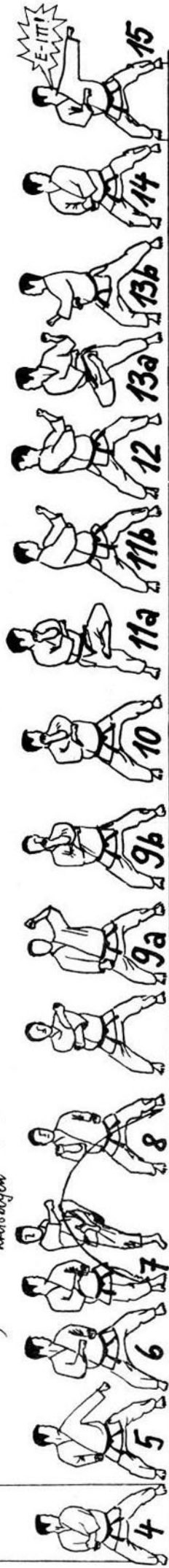
Dauer etwa 25 Sekunden!



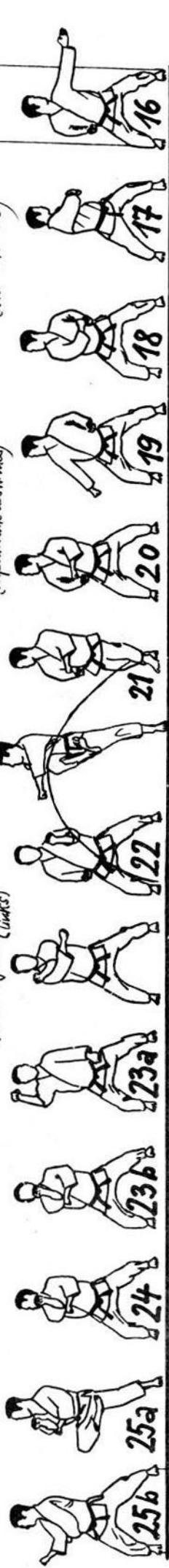
"Yoi!"

Hensoku-Dachi  
linke Hand über rechte

Fumikomi (Knie hochziehen)  
Hand-uke (Handrückenlock) Das Knie berührt einen großen Kreisbogen



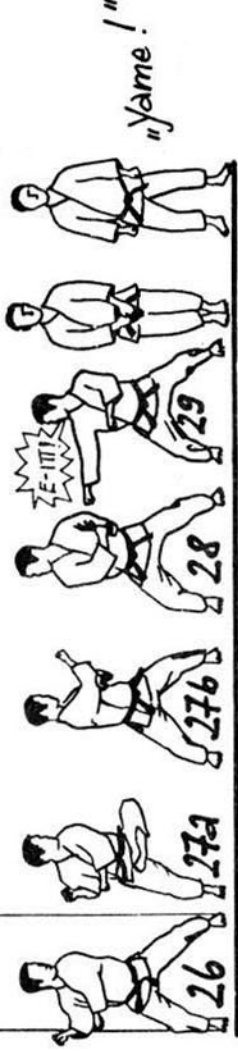
Empi-uchi  
Kagi-Tsuki  
Fumikomi  
Kuki-uke  
Gedan-uke (rechts)  
Jodan-Abagaki-uke (links)  
Ura-Tsuki  
Nami-Ashi  
Horse-uke  
(Außenkante des Armes)  
Nami-Ashi  
Horo-uke  
(wie Soto-uke)



Empi-uchi

Zeichenerklärung

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



"Yame!"

Rechten Fuß verschieben!