

Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle

Achtung:

Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich! Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Blickwinkeln dargestellt. Bitte genau studieren!

© by A. Flieger

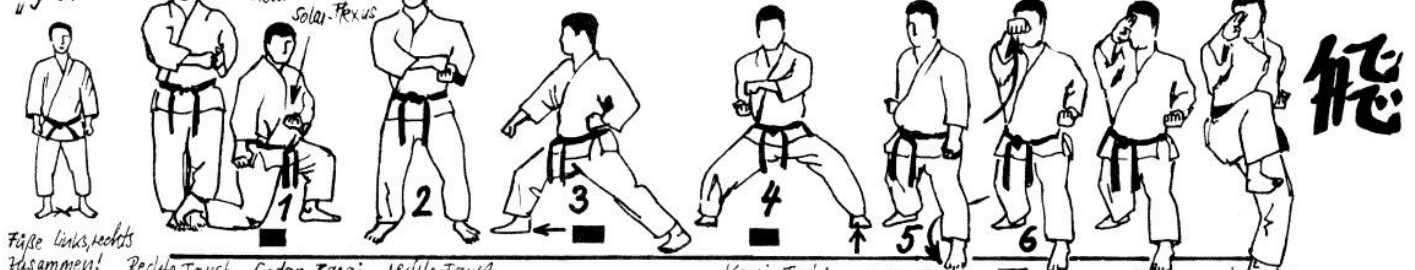
Empi

(Früher: WANSHU)

燕 飛

„Yoi!“

Linke Faust vor dem Solar-Plexus



Füße links, rechts zusammen!

Rechte Faust senkrecht in linker Handfläche

Rechte Faust auf linke Faust

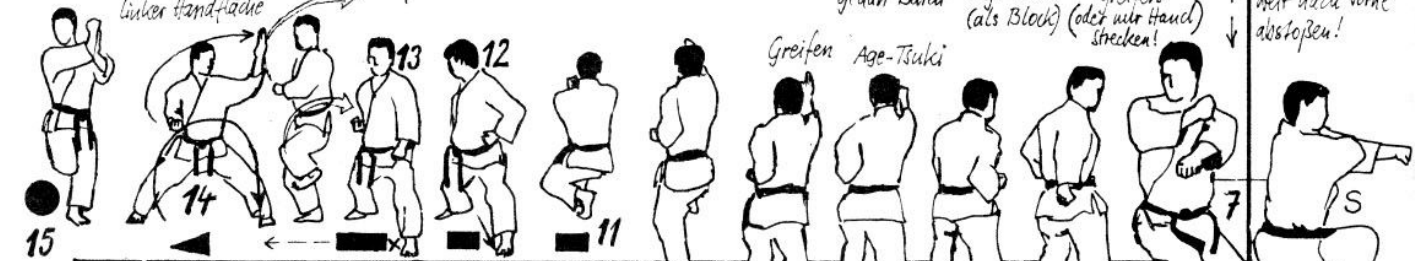
Kagi-Tsuki

Gedan-Barai

Age-Tsuki (als Block)

Greifen (oder mit Hand) Strecken!

weit nach vorne abstoßen!



Blicke in linke Handfläche

Aufrichten und Gedan-Barai nach vorne

Gedan-Barai (nach hinten)

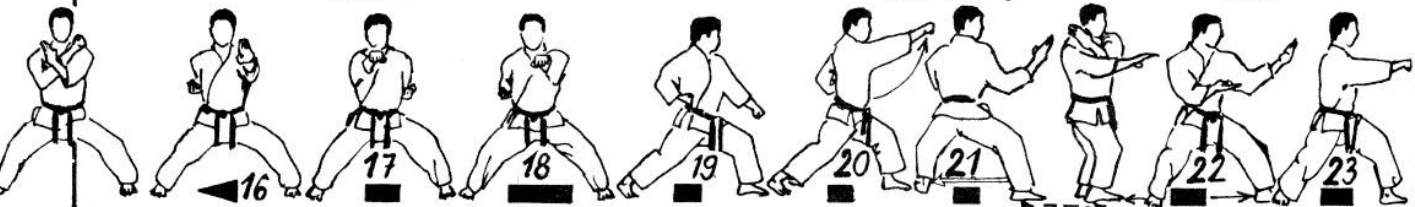
weit und tief nach vorne springen!

Gedan-Barai

Gedan-Barai

Tsuki

Kosa-Dachi



Ausholbewegung

Tate-Shuto-Uke (kann auch schnell ausgeführt werden!)

Rentsuki (Doppelstoß)

Umsetzen nach links

Age-Tsuki

Rechten Fuß zurück!

Linken Fuß vor!

Kokutsu-Di Gyaku-Tsuki

Shotei-Uke



Über Nekoashi-Dachi zu Nr. 34. Ausholbewegung der Hände beachten!

Oberkörper und hinteres Bein eine Linie! (Gleich wie Nr. 9 und 14!)

weit und tief nach vorne abstoßen!

Wendung

Schritt rechts vor „yame!“

Nr. 33-36: Shotei-Uke (Handballenblock) langsam und mit zunehmender Spannung

31

32

33

34

35

36

37

Füße links, rechts auseinander!

Techniken 34, 35 und 36 flüchtig und schnell hintereinander!

Gleiten!

Gleiten!

35



Abz-Dachi Vorgehen mit beiden Händen greifen mit beiden Händen greifen Gleiten!

Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai Gleiten!

Bei 35 Oberkörper etwas nach vorne neigen!

Zeichenerklärung

- = starkes KIHE, eine Sekunde Pause
- = nach dem KIHE gleich weiter
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen KIHE
- ▼ = langsames Entspannen vom vollen KIHE

---> = Zwischenzeit, keine eigene Technik

X = zwei Sekunden Pause

● = KIAI

→ = alleinige Bewegung

⇒ = Bewegung im nächsten Moment

Dauer etwa 40 Sek.!