



Yoi!

„Yame!“

Uchi-Uke Gyaku-Zuki

Heian Godan (Nr. 5)

Chudan-Zuki (Uke) Uchi-Morote-Uke

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

Shuto-Gedan-Uchi

Uji-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:
(Embusen)

Dauer etwa 30 Sekunden!

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

E-ITTI
Beide Fäuste an die Hüften!
Knie hochziehen!

Jodan-Uchi-Uke
bzw. Uraken

Fumikomi
Godan-Barai

Hikatsuki-Gei

Morote-Uke