

Bassai Dai

© by A. Flieger

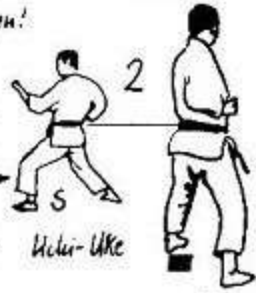
"Yoi!" Linke Hand um rechte Faust legen



1 Uchi-Uke, linke Handfläche legt sich an Ukerarm an

2 linke- rechte zusammen!

拔 皆 大



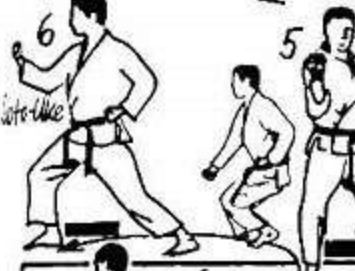
Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



linken Fuß Dreipunkt u. so der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



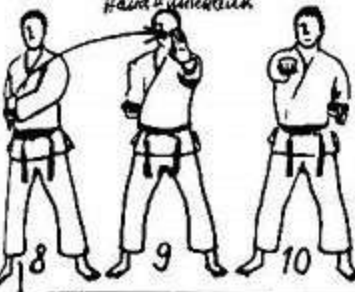
Uchi-Uke



Block mit Arminnenkaule (Gedan) nach rechts außen

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi

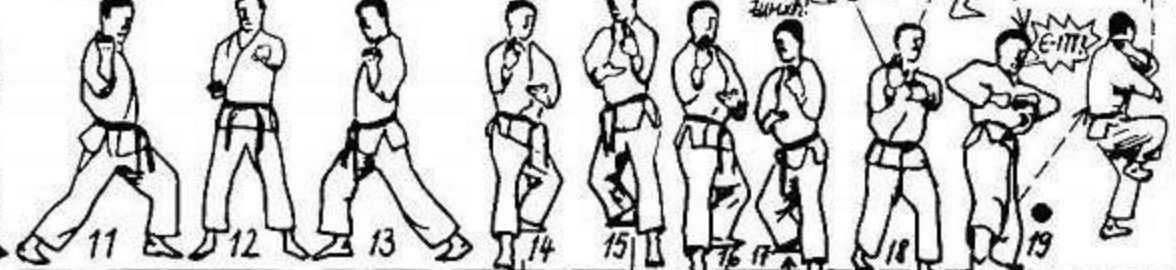
linken Fuß hantieren



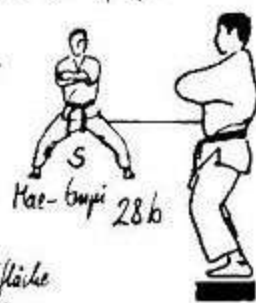
senkrechter Handkontakt

Uchi-Uke

Uchi-Uke



Mikotuki-Geri rechts in Handfläche

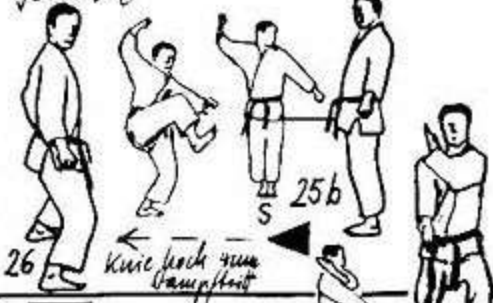


Kae-Gumi 28b



27

Gedan-Uke



25b

Knie hoch zum Kampfstreit

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Ukean (Nr. 5)



29

Gedan-Barai

30

Gedan-Barai

31

Gedan-Barai

heißer Fuß Dreipunkt

37

36

34

35

33

32

Faust auf Hüfte

33

Yame-Tsuki

34

35

36

37

38

39

Drehen und Ausloten zu

mit Arminnenkaule-Fauststrichen nach oben, dann bei 38 Fauststrichen nach unten

Suki-Uke

38

39

40

41

42

Oi-Tsuki

24

25

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

Hasami-Uchi

Doppelter Hartmerfaustschlag

22

21

20

19

18

17

16

Uchi-Uke

20

19

18

17

linke Fuß zurückziehen!

Füße links-rechts auseinanderstellen!

Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!

Uchi-Uke

20

19

18

■ = nach dem Kieme gleiche im nächsten Techniken
 ■ = starkes Kieme, ohne Kehrunde Pause
 ◀ = langsame Bewegung
 S = Seitenausweit zum vollen Kieme
 ~ = langsame Bewegung ohne Kieme
 ---> = zwischenzeitliche eigene Techniken

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!