

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!

Empi

(früher: WANSHU)

燕 飛

„Yoi!“

Linke Faust vor dem Solar-Plexus



Füße links, rechts zusammen!

Rechte Faust senkrecht in linker Handfläche

Gedan-Barai

Rechte Faust auf linke Faust

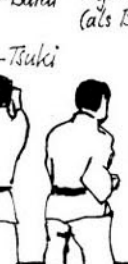
Kagi-Tsuki

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!

Greifen

Age-Tsuki

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-D. Gyaku-Tsuki

Shotai-Uke

Wendung

Schritt rechts vor „Yame!“



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

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

weit und tief nach vorne abstoßen!

Gleiten!

Gleiten!

Sprung mit Drehung / um 360° Füße hochziehen dabei und ausziehen zum Shuto-Uke

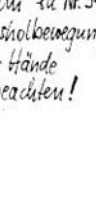
Wendung

Schritt rechts vor „Yame!“

Füße links, rechts auseinander!

31

32



Nr. 33-36: Shotai-Uke (Handballenblocks) langsam und mit zunehmender Spannung

Techniken 34, 35 und 36 flüchtig und schnell hintereinander!

Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai Gleiten!

Bei 35 Oberrkörper etwas nach vorne neigen!

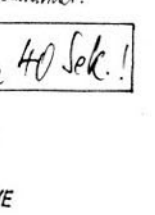
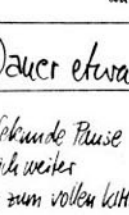
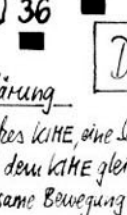
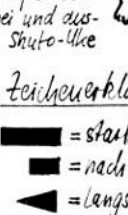
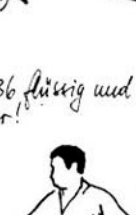
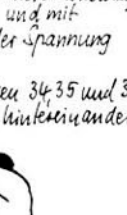
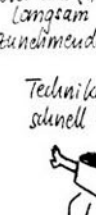
35

34

33

32

31



Dauer etwa 40 Sek.!

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
- = vollendete Bewegung
- ⇒ = Bewegung im nächsten Moment

Kosa-Dachi Vorgleiten und mit beiden Händen greifen Gleiten!

35

34

33

32

31

30

