

Bei Nr. 15: Umlauf mit rechten Arm in links handgeführter Seite in dem Fuß in links verkehrlich!

Achtung:

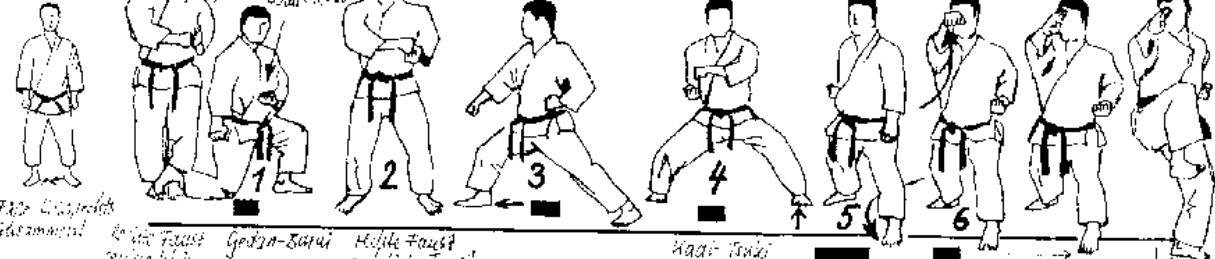
Techniken = 8, 9-12 und 25-28 sind vom Gesicht der gesamten Bewegung auf und zum Ende zu rückwärts zu rückwärts durchgeführt. Es genau beachten!

© by H. Häge
Empi
(HARA DENKEN)

燕 能

"Yo!"

Links-Faust vor
Rechts-Faust



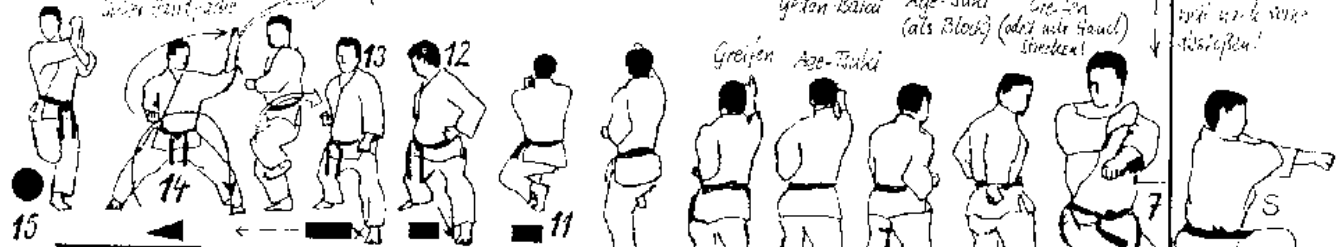
1. Schritt
Istamant

Rechts-Faust
Gedan-Barai
auf links
links-Faust
auf rechts-Faust

Wagi-Tuki

Gedan-Barai
Age-Tuki
(als Block)
Greifen
Age-Tuki

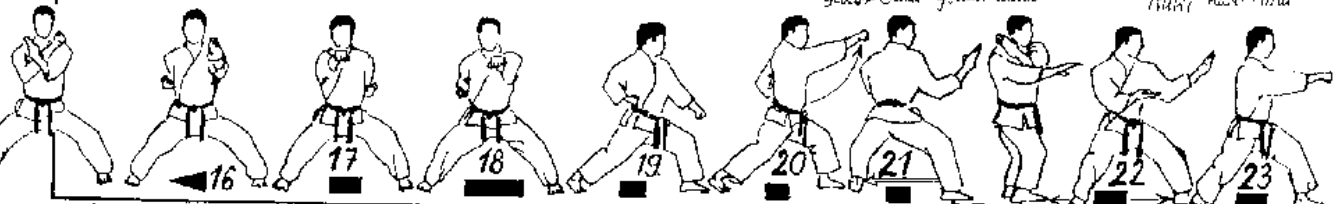
Greifen
(obst mit Hand)
Strecke!



Strecke in links
Istamant
Ausrücken
und
Gedan-Barai
nach vorne
Gedan-Barai
(nach hinten)
mit und ist nach
vorne springen!

Gedan-Barai
Gedan-Barai

links-Kata-Faust

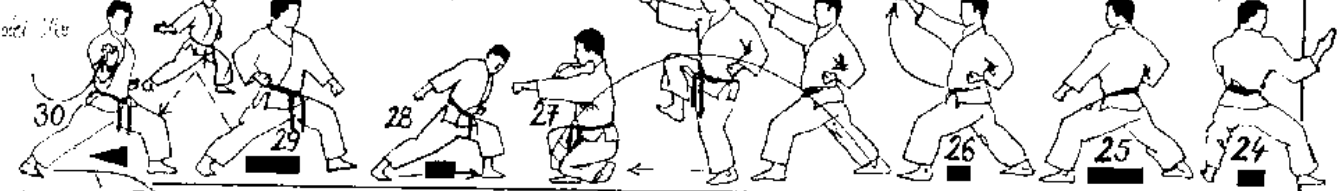


Links-Faust

Rechts-Faust
Kantuki
(Doppelstoß)

Umsetzen nach links
Age-Tuki

Rechten Fuß
zurück!
linken Fuß vor!
Kantuki-Ts
lyaka-tsuki



Rechts-Faust
Dach so ist 34
Ausrückung
der Hand
aufwärts!

Deckköpfe und hinteres
Bein eine Linie!
(siehe Nr. 16. und 19!)

mit und ist nach
vorne abstoßen!

Wendung

links-Faust vor
"Yame!"

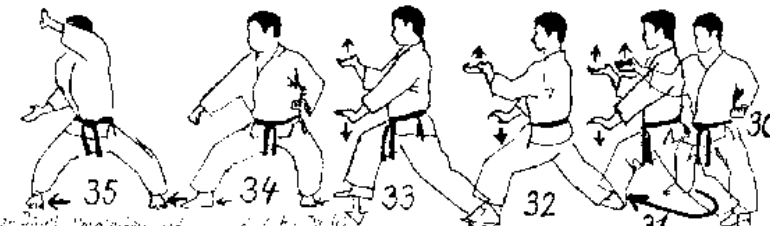


Nr. 33-36:
Senrei-der (Handballenbleib)
zusammen und mit
zusammen der Spannung

1. Schritt mit Drehung
um 360° Füße hoch-
ziehen dabei und ab-
heben zum Schritt über

Füße hoch, mit
auseinander!

Techniken 31, 35 und 36 flüchtig und
stark untereinander!



Technikenklärung

- = starker KIHE, wie Sekunde Pause
- = nach dem KIHE gleich weiter
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen KIHE
- ▼ = langsames Aufspannen vom vollen KIHE
- = Transition, keine eigene Technik
- X = zwei Sekunden Pause
- = KIAI → vollständige Bewegung = 2. Bewegung im nächsten Moment

Dauer etwa 40 Sek!

Hand-Faust
aufwärts
Hand-Faust
aufwärts

Hand-Faust
aufwärts
Hand-Faust
aufwärts

Bei 35 Senrei-der
stark nach vorne neigen!