

Bassai-Sho

© by A. Heiger



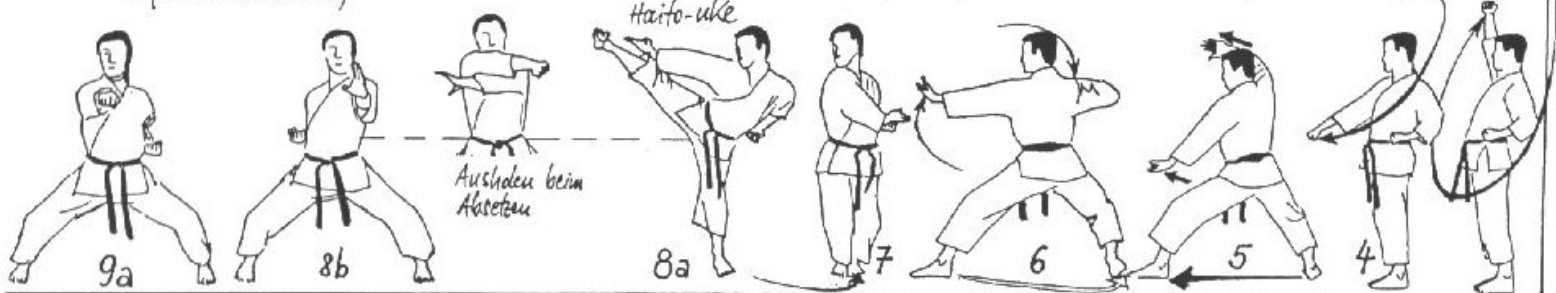
Yoi!
(linke Handkante auf rechte Daumenseite)

Awase-uke

Koko-uke
(Stab blockieren)

Bo-Dori
(Stab ergreifen)

Haito-gedan-uke



Ausholen beim Absetzen

Haito-uke

9a 8b

8a 7

6

5

4



vier Mal Shuto-uke im gleichen Rhythmus wie bei Bassai-Dai: stark - stark, schnell, stark

Gedan-barai bzw. Tetsui-udoi

9b 10

11

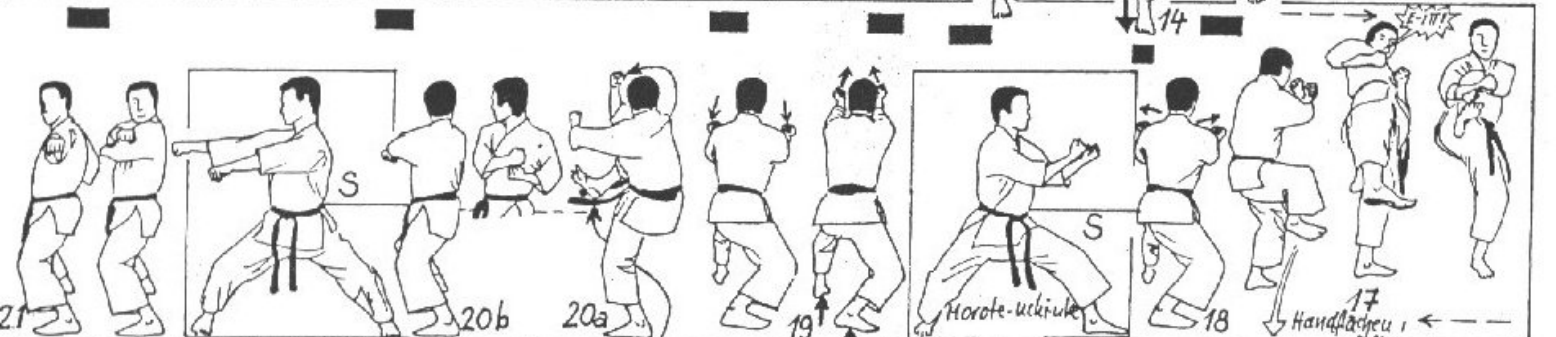
12

13

14

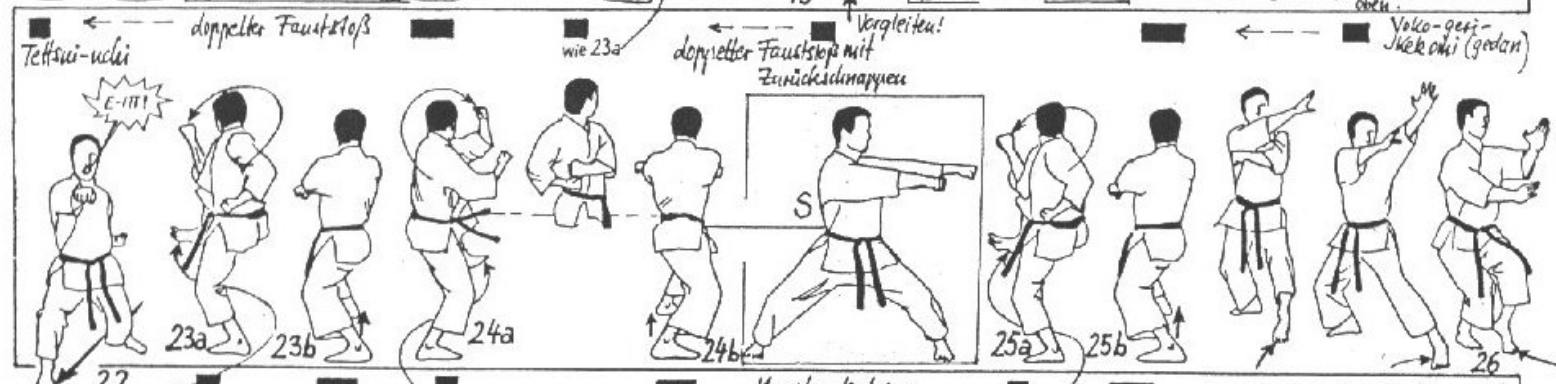
15

16



Horote-uchi-uke

Handflache oben



Tetsui-udoi

doppelter Fauststoß

doppelter Fauststoß mit Zurückschlagen

Yoko-geri-uke oki (gedan)

22

Ashi-barai und Soto-uke

wie 20b

Ashi-barai und Soto-uke

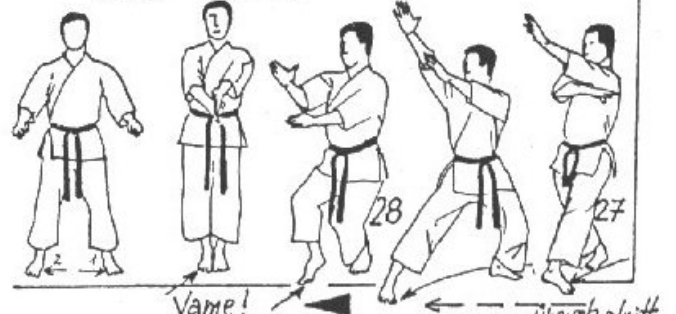
Horote-tsuki

wie 20a

wie 20b

Bassai-Sho wurde von Itosu (Shuri-te) geschaffen. Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird deshalb weniger praktiziert. Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Stab (Bo)

Dauert etwa 60 Sekunden!



Yame!

übersteht

Schrittdiagramm (Embusen)