

Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet, "Kraut auf dem Felsen", weil der Stand auf einem Bein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Volko-Geri mit gleichzeitigen Uraken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Mal Keitblock (Kakimake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

