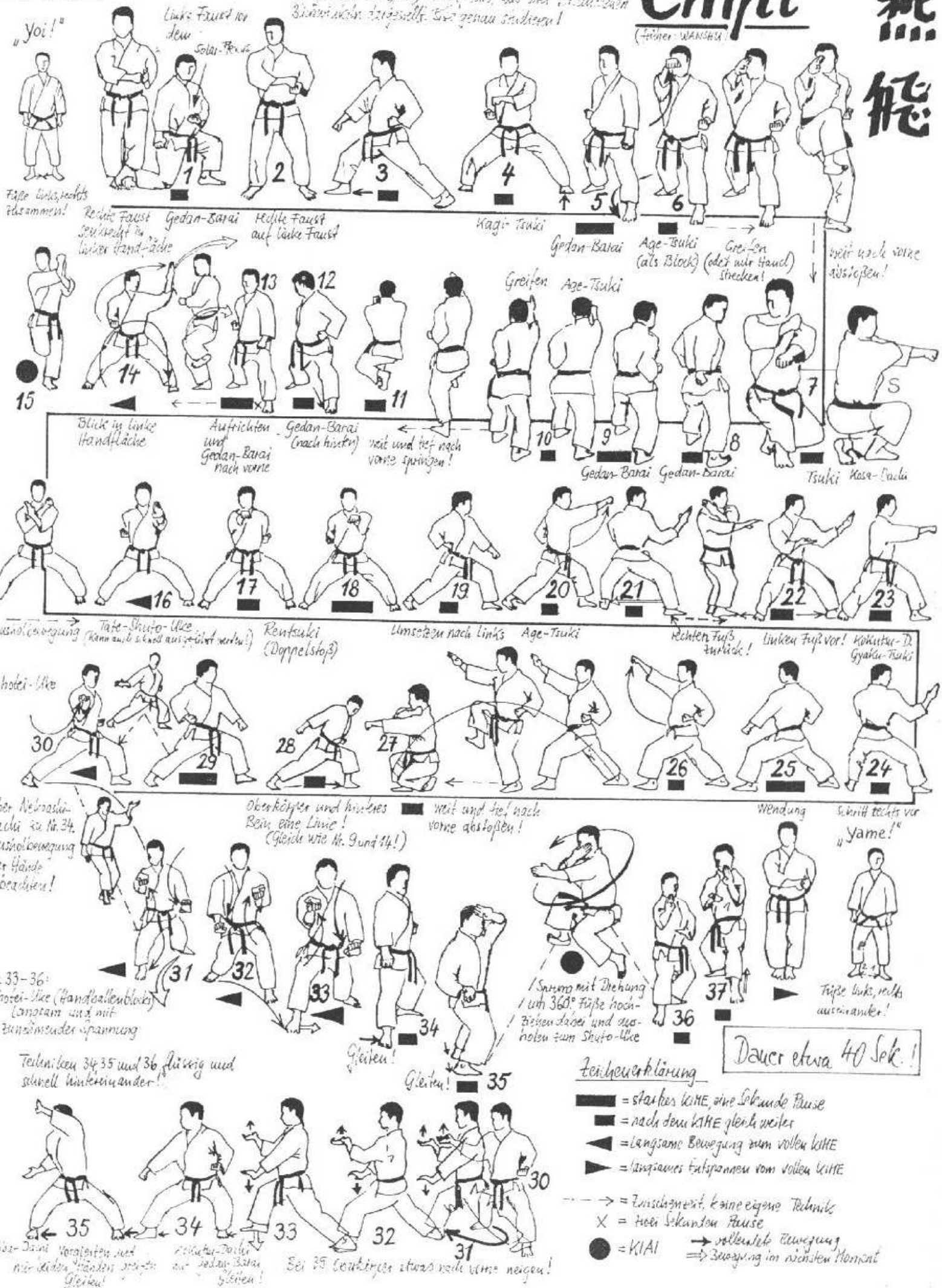
Empi 燕飛

(früher: WANSHU)

© by A. Plüger

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 Grundbewegungen zusammengesetzt. Bitte genau studieren!



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
- - - → = Zwischenerl. keine eigene Technik
- X = zwei Sekunden Pause
- ● = KIAI
- → vollendete Bewegung
- ⇒ Bewegung im nächsten Moment