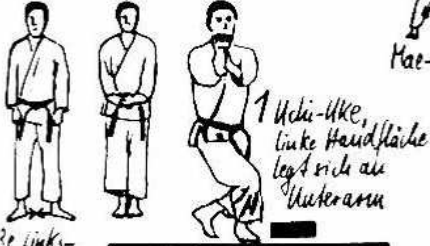


Bassai Dai

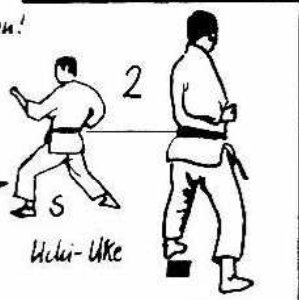
© by A. Fröger

"Yo!" Linke Hand um rechte Faust legen

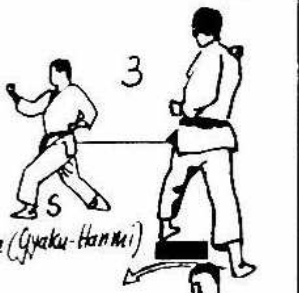


Füße links-rechts zusammen!

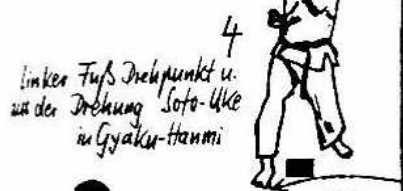
拔 咎 大



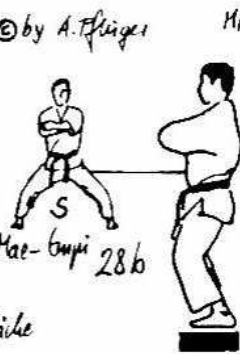
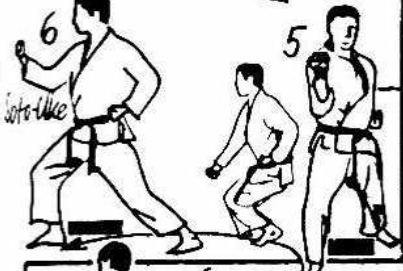
Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



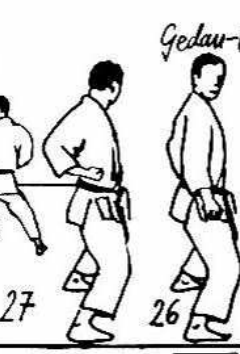
linken Fuß Dreipunkt u. aus der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



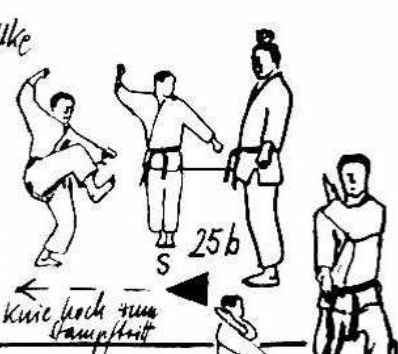
Mat-Guji 28b



Mikakubi-Geri rechts in Handfläche



Gedan-Uke



25b

Knie hoch zum Kampfstritt

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Uchi-Uke (Nr. 5)



Drehen und Ausziehen zu

mit Arminnenkaule-Faustriechen nach oben, dann bei 38 Faustriechen nach unten

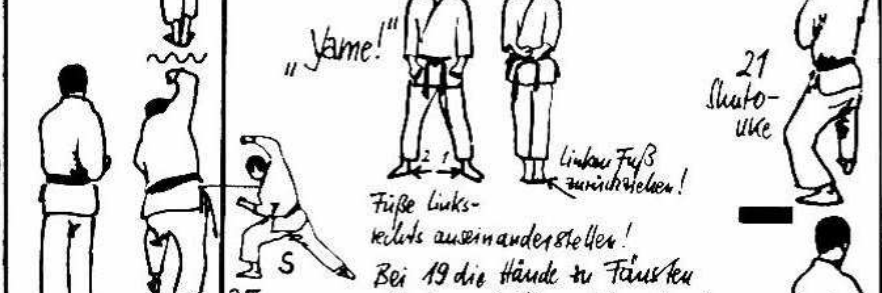


rechter Fuß Dreipunkt

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!



linken Fuß für 40 einen halben Schritt raussetzen!



"Yame!"

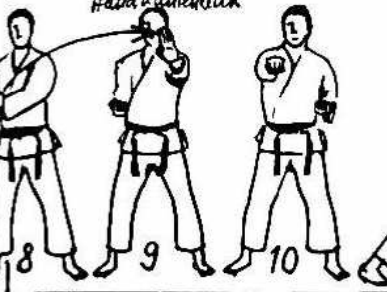
Füße links-rechts auseinanderstellen! Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!



Block mit Arminnenkaule (Gedan) nach rechts außen

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi

linken Fuß rausziehen



senkrechter Hand-Kantenblock

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

■ = nach dem Kime gleich zu nächster Technik
 ■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause
 ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 ~ = langsame Bewegung ohne Kime
 --- = zwischenzeitlich keine eigene Technik



Überdachte Hüfte

zurück!

Dauer etwa 50 Sek.!