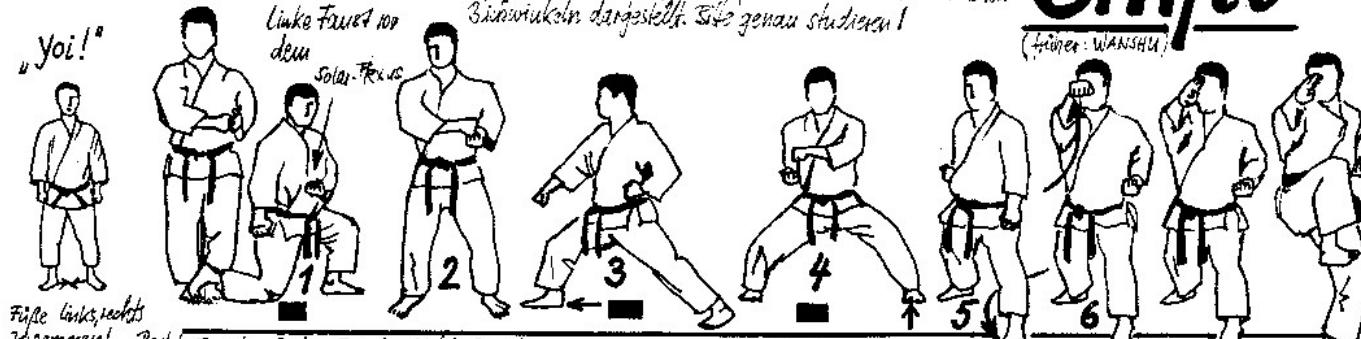


Bei Nr. 15: Schlag mit rechten Arm in linke Handfläche, dabei rechter Fuß in linke Kniekehle

„yoi!“



Achtung:

Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich!
Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Stellungswinkeln dargestellt. Bitte genau studieren!

© by A. Blüger
Empi
(former: WANSHU)

燕
WANSHU

Füße links/rechts zusammen!

Rechte Faust Geden-Barai linke Handfläche
seitlich in seitlich zu Rechte Faust auf linke Faust

Kagi-Touki

Gedan-Barai Age-Tsuki (als Block) (det. nur Hand strecken!)

weit nach vorne abstoßen!

Greifen Age-Tsuki



Blick in linke Handfläche

Aufrichten und Gedan-Barai nach vorne

Gedan-Barai (nach hinten) weit und tief nach vorne springen!

↓

10

↓

11

↓

12

↓

13

↓

14

↓

15

↓

16

↓

17

↓

18

↓

19

↓

20

↓

21

↓

22

↓

23

↓

24

↓

25

↓

26

↓

27

↓

28

↓

29

↓

30

↓

31

↓

32

↓

33

↓

34

↓

35

↓

36

↓

37

↓

38

↓

39

↓

40

↓

41

↓

42

↓

43

↓

44

↓

45

↓

46

↓

47

↓

48

↓

49

↓

50

↓

51

↓

52

↓

53

↓

54

↓

55

↓

56

↓

57

↓

58

↓

59

↓

60

↓

61

↓

62

↓

63

↓

64

↓

65

↓

66

↓

67

↓

68

↓

69

↓

70

↓

71

↓

72

↓

73

↓

74

↓

75

↓

76

↓

77

↓

78

↓

79

↓

80

↓

81

↓

82

↓

83

↓

84

↓

85

↓

86

↓

87

↓

88

↓

89

↓

90

↓

91

↓

92

↓

93

↓

94

↓

95

↓

96

↓

97

↓

98

↓

99

↓

100

↓

101

↓

102

↓

103

↓

104

↓

105

↓

106

↓

107

↓

108

↓

109

↓

110

↓

111

↓

112

↓

113

↓

114

↓

115

↓

116

↓

117

↓

118

↓

119

↓

120

↓

121

↓

122

↓

123

↓

124

↓

125

↓

126

↓

127

↓

128

↓

129

↓

130

↓

131

↓

132

↓

133

↓

134

↓

135

↓

136

↓

137

↓

138

↓

139

↓

140

↓

141

↓

142

↓

143

↓

144

↓

145

↓

146

↓