

# GECSAI-DAI ICHI



"Yoi"

rechts vor



Sanchin Dachi Age Uke



Sanchin Dachi Oi Zuki Jodan



Sanchin Dachi Oi Zuki Jodan



links vor Sanchin Dachi Age Uke



rechts zurück 90° Shiko Dachi Harai Uke, links



vorgehen Sanchin Dachi Uchi Uke



links zurück 90° Shiko Dachi Harai Uke, rechts



rechts vor Uchi Uke



Nae Geri



nach vorn absetzen Zenkutsu Dachi Empi Uchi



Ura Ken Uchi



Harai Uke



Gyaku Zuki



Ashi Barai rechts



Heiko Dachi Shuto Uchi



links vor 90° Sanchin Dachi Uchi Uke

KIAI



Heiko Dachi Shuto Uchi



Ashi Barai links



Gyaku Zuki



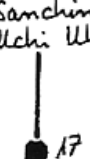
Harai Uke



Ura Ken Uchi



nach vorn absetzen Zenkutsu Dachi Empi Uchi



Nae Geri

links zurück 90° Zenkutsu Dachi



Yama Zuki

linken Fuß heranziehen Kusubi Dachi



rechts zurück 45° Zenkutsu Dachi



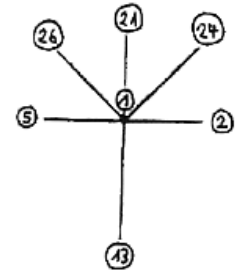
rechts zurück 45° Zenkutsu Dachi



Yama Zuki



"Yame"



Schnitt-diagramm.