

Gangaku

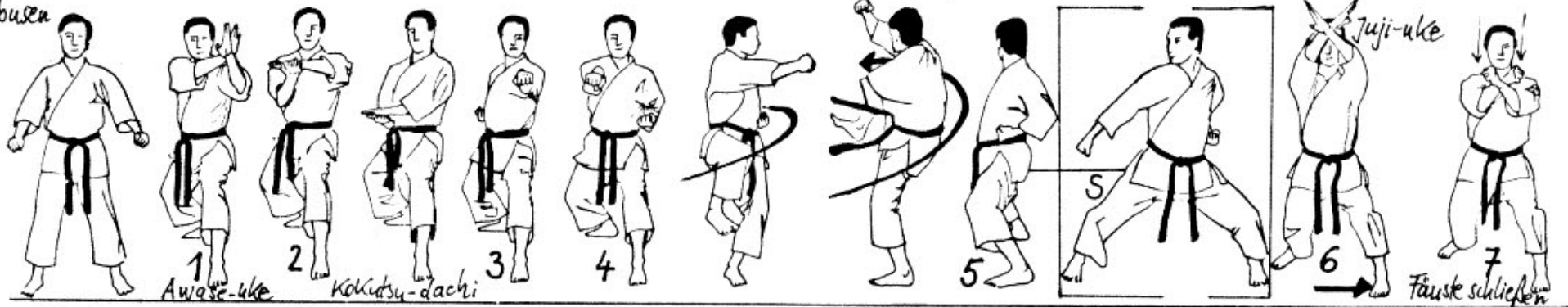
(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Kranich auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Bein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Yoko-Geri mit gleichzeitigen Uraiken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance.

Vier Mal Keilblock (Kakiwake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

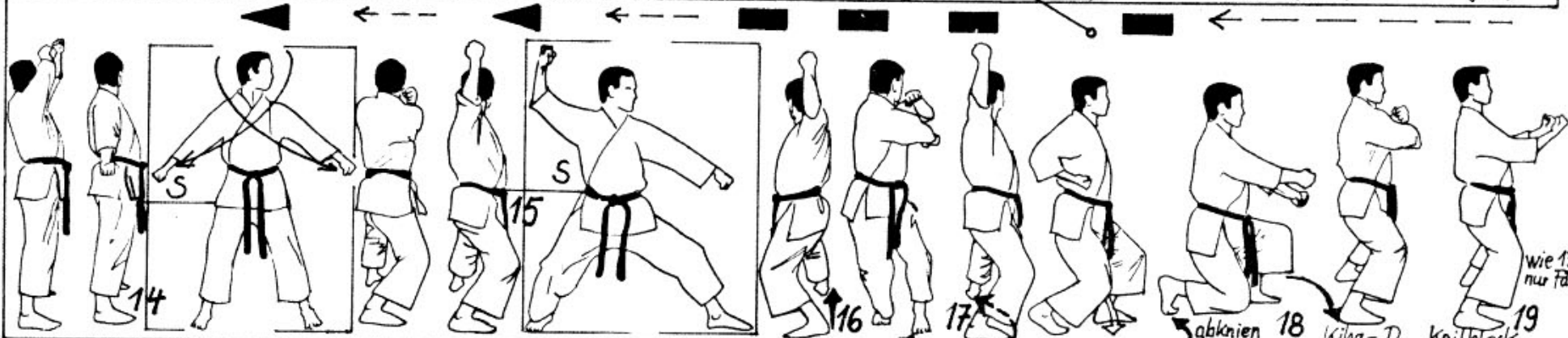
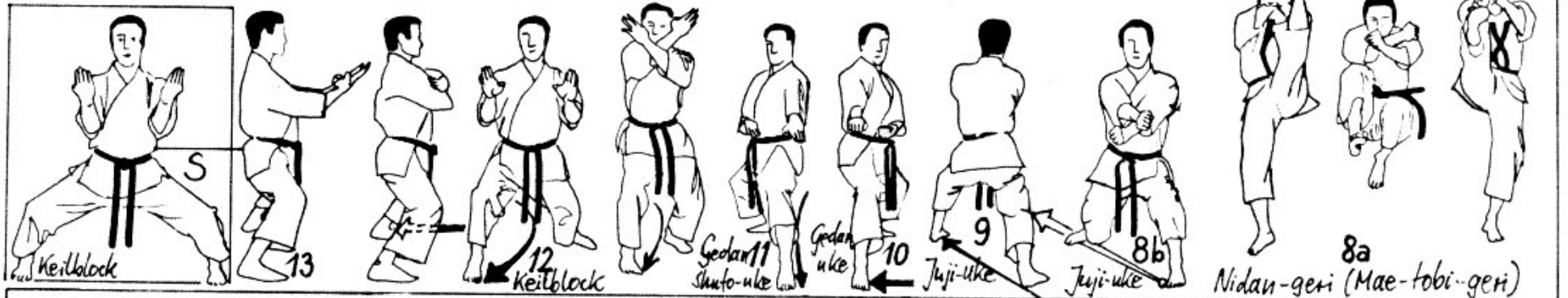
Embusen



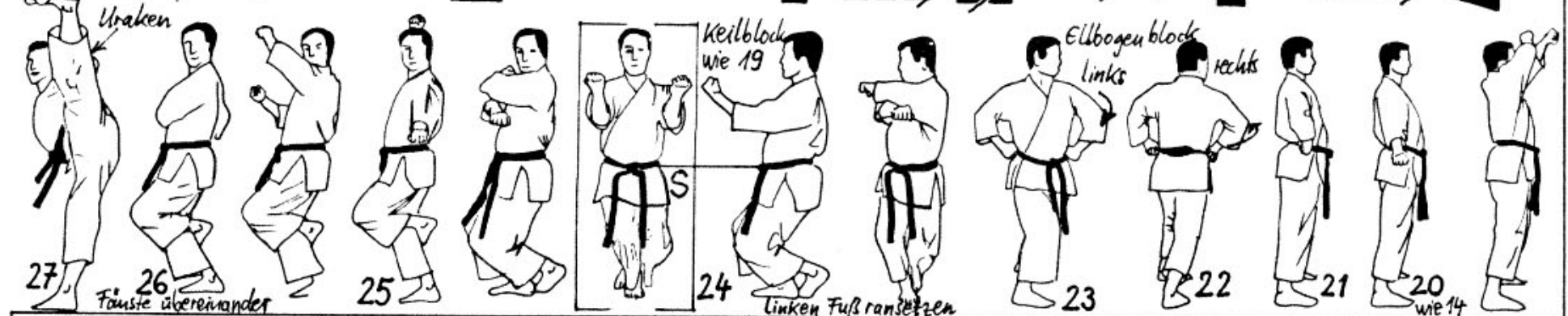
Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

Gedan-barai



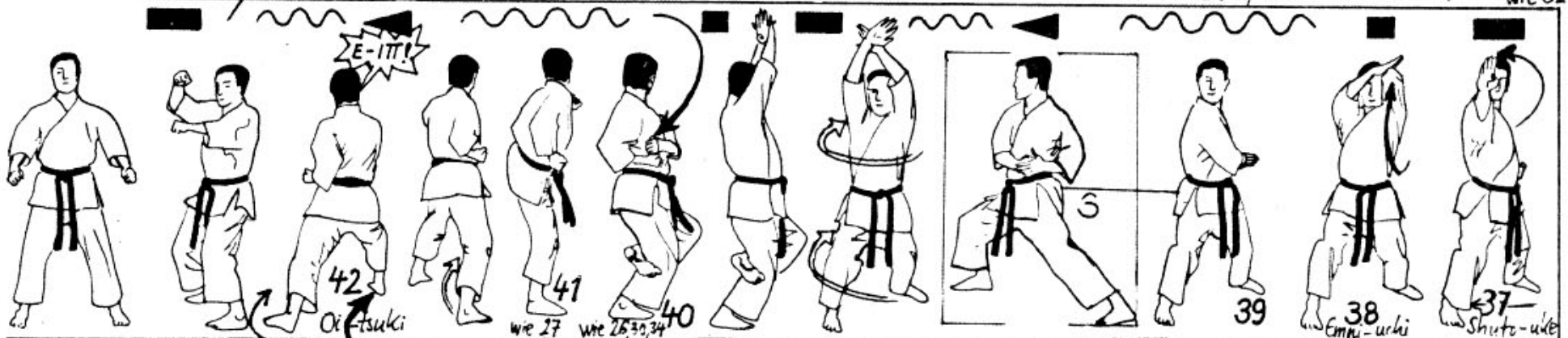
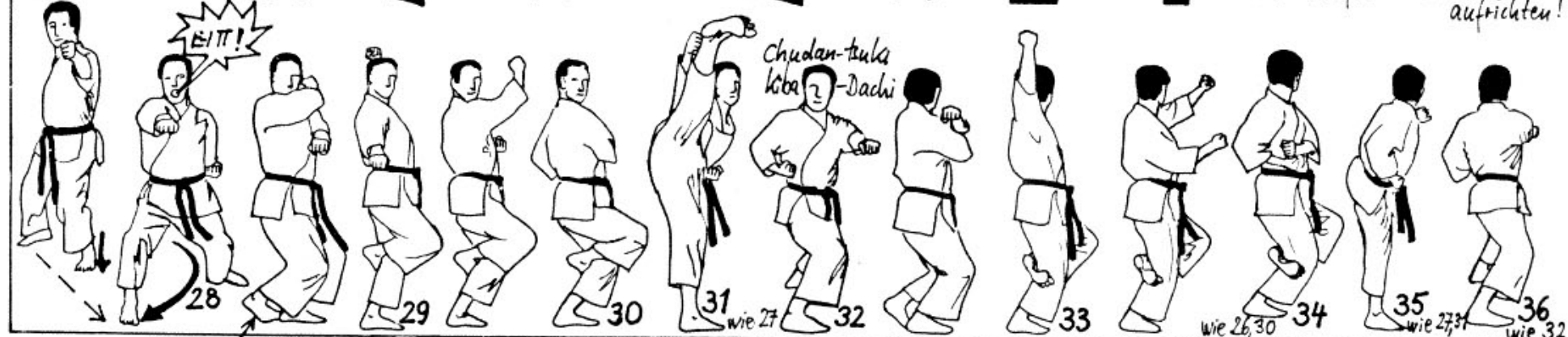
aufrichten!



Kosa-Dachi

Fäuste in Hüften

aufrichten!



Yame!

rechte Faust in linke Handfläche