Empi 燕飛

(Fliegende Schwalbe)

© by A. Tilger

Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Innenfläche, linkes rechtes Fuß in linke verschieben!

Achtung:
Teilaufgaben = 8, 9 – 12 und 25 – 28 sind [illegible] Der jeweilige Bewegungsablauf und zur [illegible] Bitte [illegible] sondern!

„Yoi!"

Linke Faust vor Brust

Gedan-Barai

Rechte Faust auf linke Faust!

Kage-Tsuki

Gedan-Barai

Age-Tsuki (als Block)

Sie-Ho (oder wie Hauch) strecken!

Wie wenn seine Wirbelsäule!

Greifen

Age-Tsuki

Blick in linke Handfläche

Aufrichten und Gedan-Barai nach vorne

Gedan-Barai (nach hinten)

weit und tief nach vorne springen!

Gedan-Barai

Gedan-Barai

Tsuki

Kara-Tsuki

Kentsuki (Doppelstoß)

Umsetzen nach links

Age-Tsuki

Rechten Fuß zurück!

Linken Fuß vor!

Kakuto-Tsuki

Gyaku-Tsuki

Shoto-Uke

Die Körper und hinteres Bein eine Linie! (Gleich wie Nr. 9 und 14!)

weit und tief nach vorne abstoßen!

Wendung

Schritt rechts vor

„Yame!"

Zu Beginn Dachi wie Nr. 24. Einholbewegung der Hände beachten!

Nr. 33 – 36: Sosei-Ho (Handballenkeil) langsam und mit zunehmender Spannung

Sumo mit Drehung um 360°. Tiefe Hocksitz-Beine lassen und wahren zum Shuto-Uke

Tiefe Dachi, weit auseinander!

Gleich!

Gleich!

Dauer etwa 40 Sek.!

Teilaufgaben 34, 35 und 36 flüssig und sowohl hintereinander!

Zeichenerklärung

= starker Kiai, eine Sekunde Pause

= nach dem Kiai gleich weiter

= langsame Bewegung zum vollen Kiai

= langsames Entspannen vom vollen Kiai

- - - -> = Fortsetzung mit keine eigene Teilaufgabe

X = zwei Sekunden Pause

● = KIAI

→ = schnellste Bewegung

= ½ Bewegung im nächsten Moment

Bei 35 beginnen etwas weit vorne neben!