

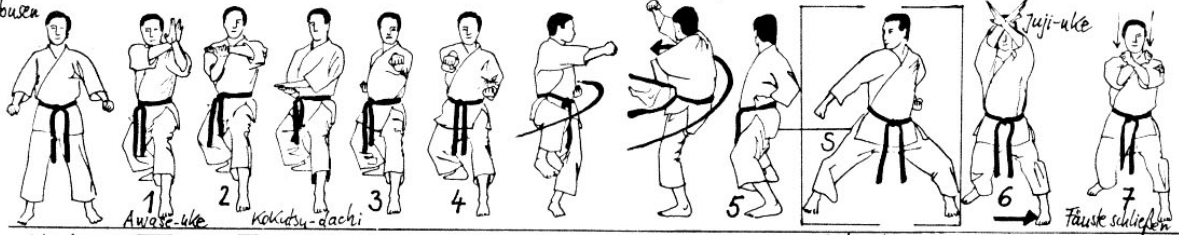
# Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Urauchi auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Bein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Volko-Geri mit gleichzeitigen Uraiken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Mal Keilblocke (Kakiwake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

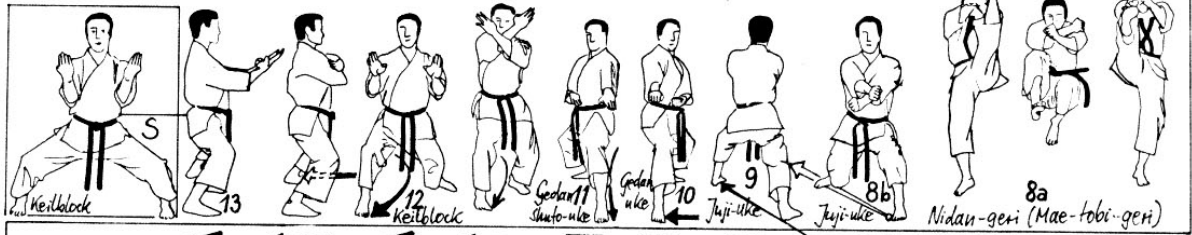
Embusen



Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

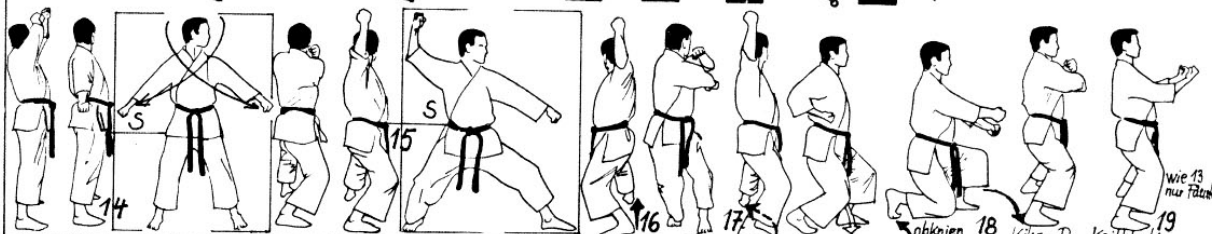
Gedan-barai



Keilblock

Gedan-uke

Nidan-geri (Mae-tobi-geri)



aufrichten!

Uraiken

27

Fäuste übereinander

26

25

24

Keilblock wie 19

23

22

21

20

wie 14

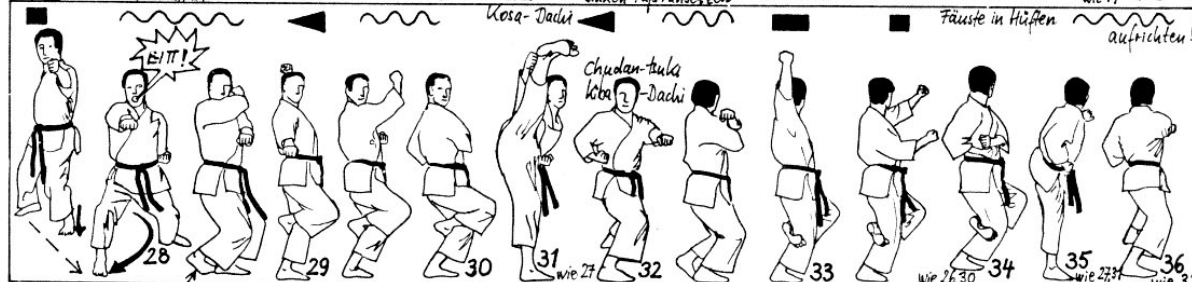


Fäuste in Hüften

Kosa-Dachi

Fäuste in Hüften

aufrichten!



28

29

30

31

wie 27

32

33

wie 26, 30

34

35

wie 27, 31

36



Yame!

rechte Faust in linke Handfläche

© by A. Flieger