Bassai Dai

抜塞大

©by A. Flieger

„Yoi!" Linke Hand um rechte Faust legen

1 Uchi-Uke, linke Handfläche legt sich an Unterarm

Füße links-rechts zusammen!

2 Uchi-Uke

3 Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)

4 Linker Fuß Drehpunkt u. zur Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi

5 Uchi-Uke

6 Soto-Uke

Block mit Arminnenkante (Gedan) nach rechts außen

7 Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi

Linken Fuß nachziehen

8 senkrechter Handkantenblock

9

10

11 Uchi-Uke

12

13 Uchi-Uke

14

15

16

17

18

19

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

20 Soto-Uke

Überdrehte Hüfte →

21 Shuto-Uke

22 Morote-Jodan-Uke

23 Hasami-Uchi

Doppelter Hammerfaustschlag

24 Oi-Tsuki

Nachgleiten!

25a

25b

S

Kurz durch zum Kampfstil

26 Gedan-Uke

27

28a Mikazuki-Geri rechts in Handfläche

28b Mae-Geri

29

Gedan-Barai

30

Gedan-Barai

31

Gedan-Barai

32 Fäuste auf Hüfte

33

Yama-Tsuki

34

35

36

37

Linker Fuß Drehpunkt

38 Sukui-Uke

Bei 38 und 39 die Füße stehen-lassen!

39

40

41

42

Drehen und Ausholen zu

mit Arminnenkante-Faustschlägen nach oben, dann bei 38 Faustschlägen nach unten

Linken Fuß für 40 einen halben Schritt vorsetzen!

E-III!

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Heian Godan (Nr. 5)

„Yame!"

Linken Fuß zurückziehen!

Füße links-rechts auseinanderstellen!

Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig anziehen. Handhaltung beachten!

■ = nach dem Kiai gleich zur nächsten Technik

▬ = starken Kiai, eine Sekunde Pause

◀ = langsame Bewegung

S = Seitenansicht zum vollen Kiai

〰 = langsame Bewegung ohne Kiai

— — → = Zwischenzeit, keine eigene Technik

Dauer etwa 50 Sek.!