Bassai-Sho

© by A. Pfliger

Yoi!
(linke Handkante auf rechte Daumenseite)

Awase-Uke

Koko-Uke
(Stab blockieren)

Bo-Dori
(Stab ergreifen)

Haito-gedan-uke

Haito-uke

Ausholen beim Absetzen

Vier Mal Shuto-Uke im gleichen Rhythmus wie bei Bassai-Dai:
stark – stark, schnell, stark

Gedan-barai bzw. Teffsui-uchi

Zwischenschritt rechts

E-III!

Tettsui-uchi

doppelter Fauststoß

wie 23a

doppelter Fauststoß mit Zurückschnappen

Vorgleiten!

Morote-uchi-uke

Handflächen oben!

Yoko-geri-kekomi (gedan)

Ashi-barai und Soto-Uke

wie 20b

Ashi-barai und Soto-Uke

Morote-tsuki

wie 20a

wie 20b

Yame!

Übersetzschritt

Schrittdiagramm (Embusen)

Bassai-Sho wurde von Itosu (Shuri-te) geschaffen.
Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird deshalb weniger praktiziert.
Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Stab (Bo)

Dauer etwa 60 Sekunden!