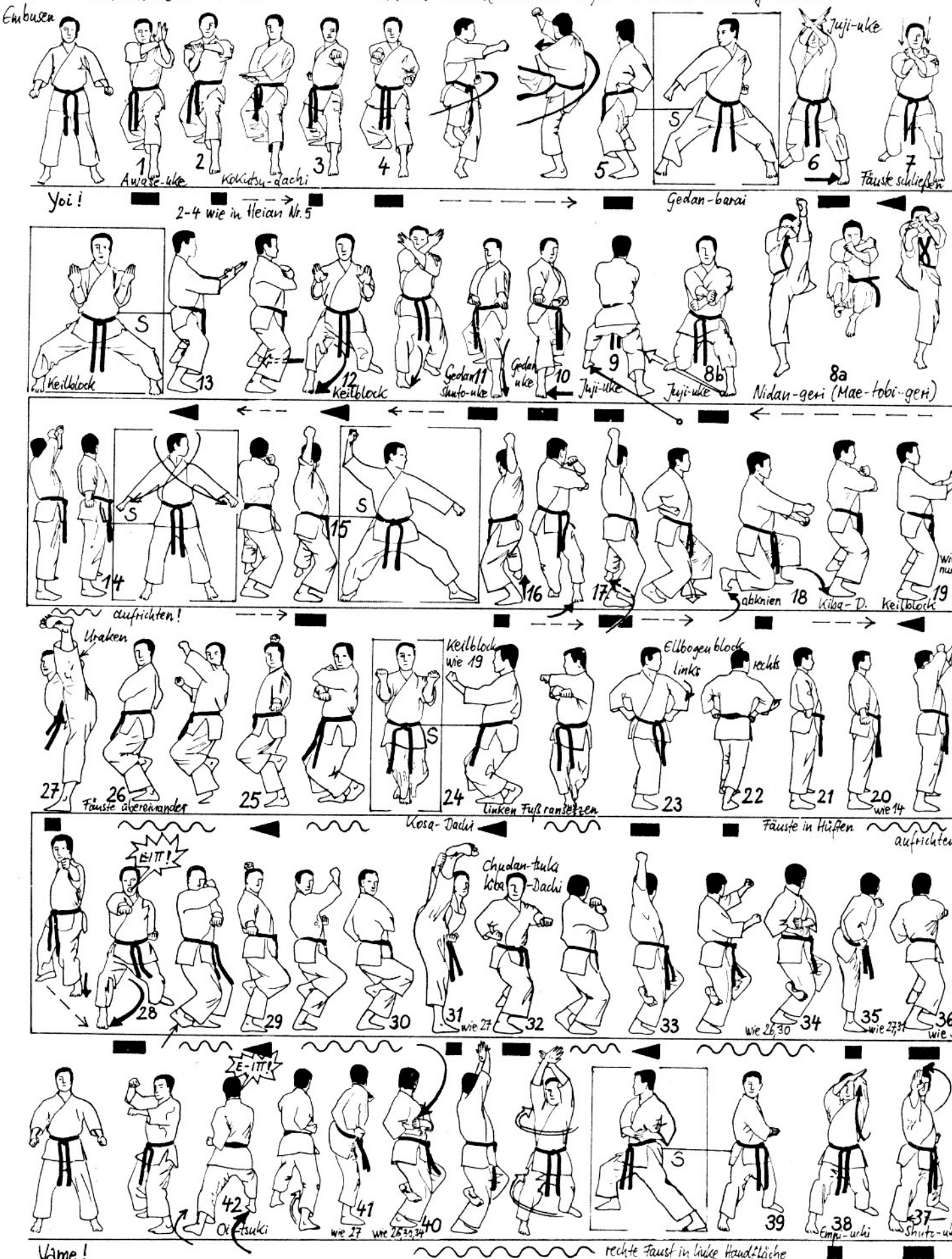
Gangaku

(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 gleichzeitigem Uraken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance.
Vier Mal Keilblock (Kakiwake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus



©by A. Flüger