

© by A. Pflüger

# Sochin 壮鎮

(Sochin-Dachi = schräge Kiwa-Dachi; Stellung Körperung nach außen)  
 steht hinsichtlich Stellung hinsichtlich Rechten- und Kiwa-Dachi.

**Lehrererklärung**

- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Teilbank
- = linker Kieme, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
- X = zwei Sekunden Pause
- = Zurücklegen
- - - = Vorwärtssticht
- S = Seitenansicht

Schriftzeichen  
(Empfehlung)

1. Age-Uke + Graben-Uke

2. Take-Saab-Uke

3a. Chudan-Kontaktsuki

3b. Chudan-Kontaktsuki

4. Golan-Uke

5. Age-Uke + Golan-Uke

6. Take-Saab-Uke

7a. Renfukuki

7b. Renfukuki

8. Kikkaku-Dachi

9. Kikkaku-Dachi

10. Tak-Saab-Uke

11a. Renfukuki

11b. Renfukuki

12. Uraken u. Yoko-Geri

13. Mae-Geri

14. Chudan Mae-Geri u. Uraken

15. Kikkaku-Dachi

16. Kikkaku-Dachi

17. Uchi-Uke

18. Uchi-Uke

19. Uchi-Uke

20. Uchi-Uke

21. Uchi-Uke

22. Uchi-Uke

23. Uchi-Uke

24. Uchi-Uke

25. Uchi-Uke

26. Uchi-Uke

27. Uchi-Uke

28. Uchi-Uke

29. Uchi-Uke

30. Uchi-Uke

31. Uchi-Uke

32. Uchi-Uke

33. Uchi-Uke

34. Uchi-Uke

35. Uchi-Uke

36a. Uchi-Uke

36b. Uchi-Uke