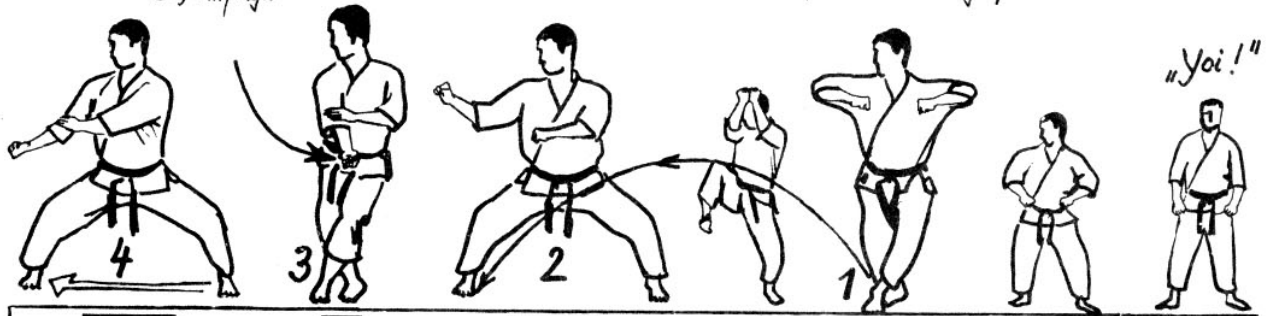


Jekki Nidan (Nr.2)

© by A. Flüger

Bei 3 und 7 Fußbewegung (Überkreuzen) leicht u. geschmeidig, Armbewegung hart und mit KIHÉ!

Bei 3, 4 und 7, 8 Daumen abgegriffen



Gedan-Uke (Arm-innenkante) Gedan-Uke (Armaußenkante) Chudan-Uke (Armaußenkante) Knie hoch zum Stampfschritt Langsames und ruhiges Heben der Arme



ruhig und langsam Fuß vor und Arme hoch-dabei Blickwendung!

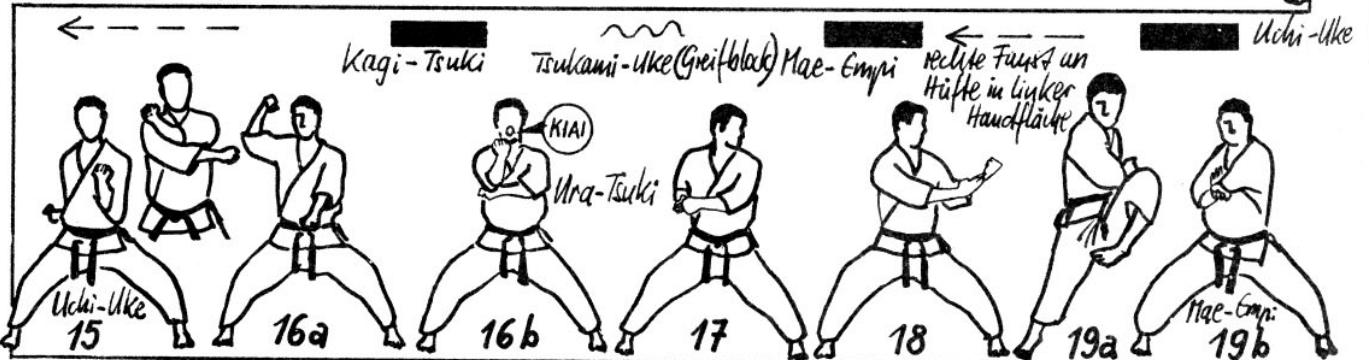
Bewegungen 6, 7 und 8 wie bei 2, 3 und 4! Langsames Ausholen zum

rechte Fuß (gegenrecht) in linker Handfläche



Blick nach vorn

Greifblock (Arm leicht gebogen)



Kagi-Tsuki

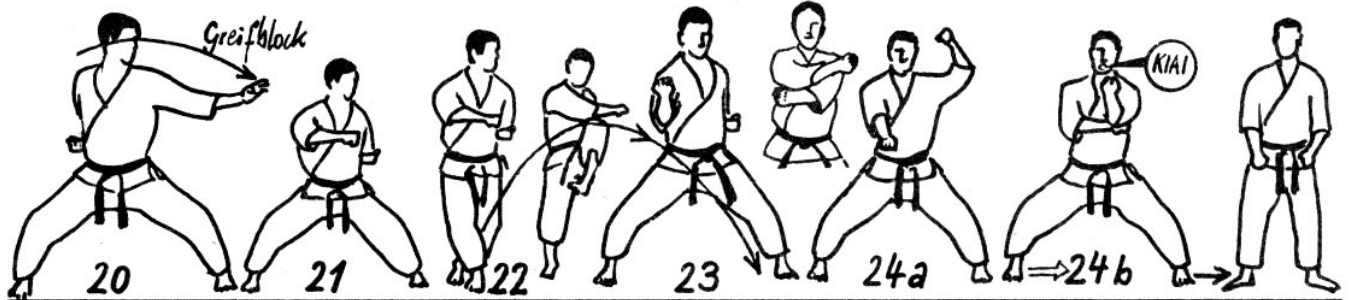
Tsukami-Uke (Greifblock)

Mae-Empi

rechte Fuß an Hüfte in linker Handfläche

Uchi-Uke

gerade umgekehrt wie 9!



9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleich wie in Jekki Shodan. Dauer etwa 30 Sekunden!

"Yame!"