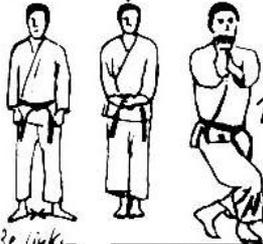


# Bassai Dai

© by A. Flügge

"Yoi!" Linke Hand um rechte Faust legen



1 Uchi-Uke, linke Handfläche legt sich an Ukerarm an

Re links - rechts zusammen!

## 拔 咎 大



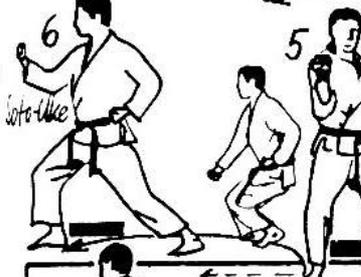
Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



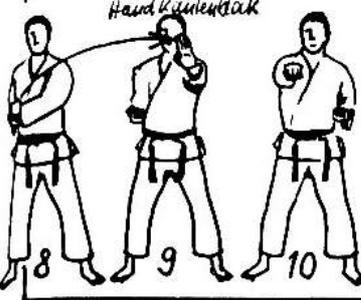
linken Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



Uchi-Uke



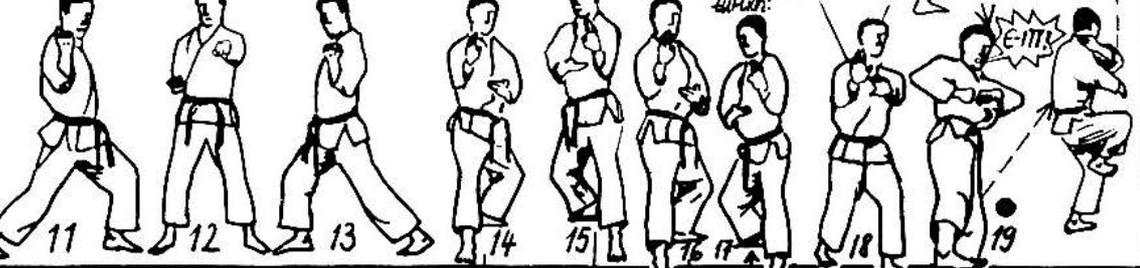
Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi



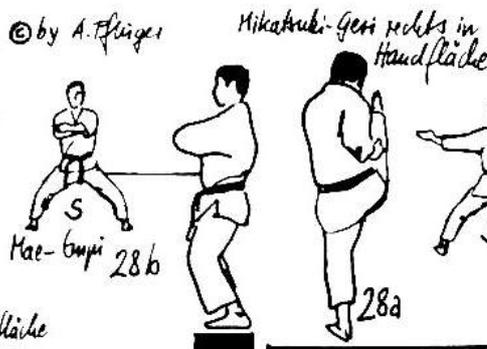
senkrechter Hand-Knienkontakt

Uchi-Uke

Uchi-Uke



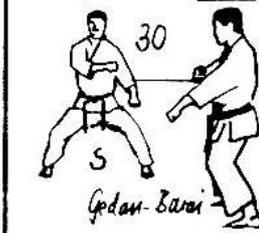
■ = nach dem Kime gleiche im nächsten Technik  
 ■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause  
 ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime  
 ~ = langsame Bewegung ohne Kime  
 --- = zwischenzeitlich keine eigene Technik



Mikakubi-Geri rechts in Handfläche



Gedan-Barai



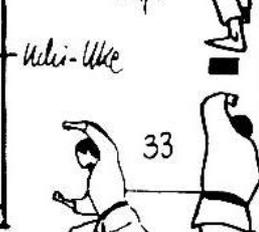
Gedan-Barai



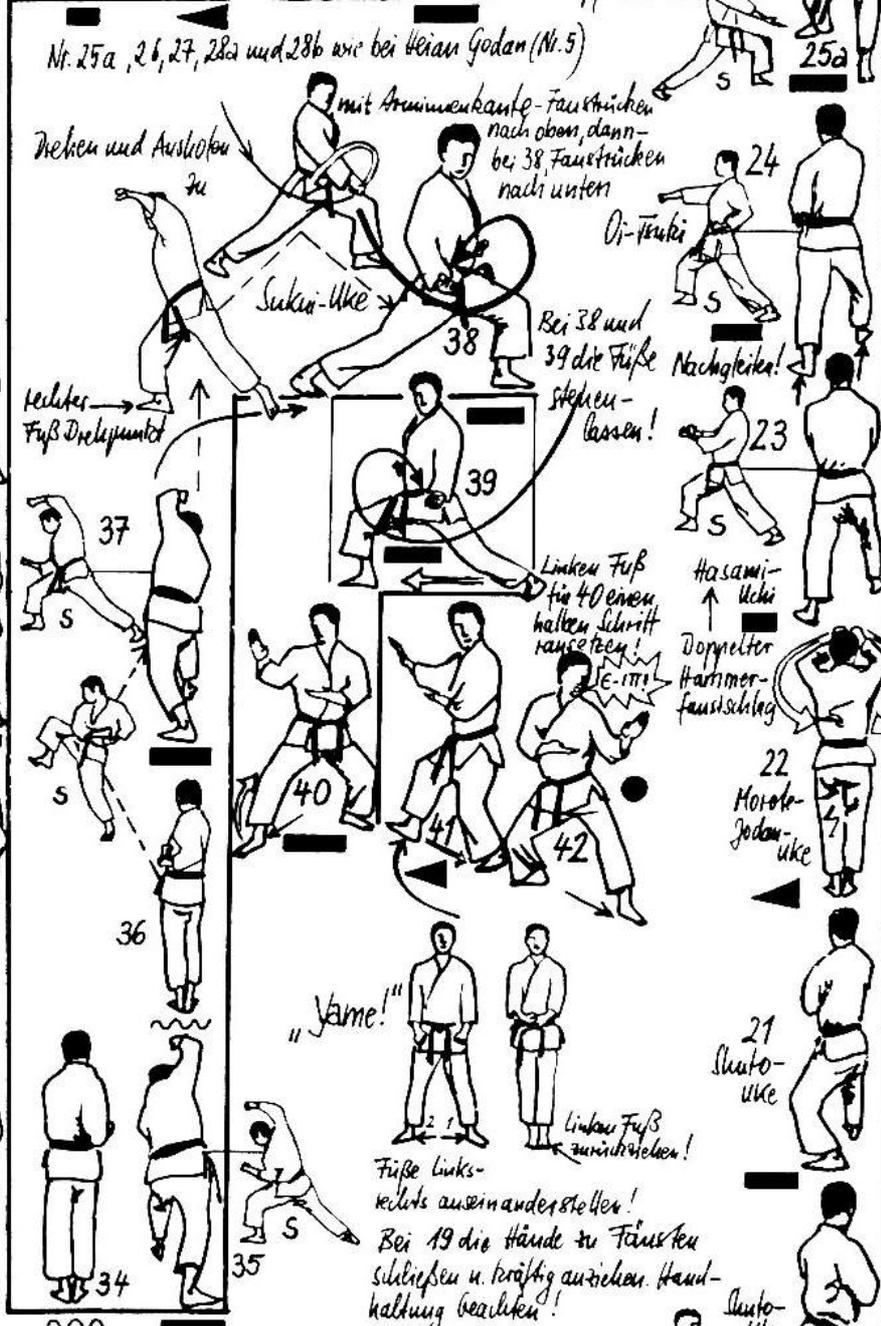
Gedan-Barai



Fäuste auf Hüfte



Yama-Tsuki



Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Uchi-Uke (Nr. 5)

Drehen und Auslocken zu

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

rechter Fuß Drehpunkt

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

linken Fuß für 40 einen halben Schritt raussetzen!

"Yame!"

Füße links-rechts auseinanderstellen! Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!

Überschleife Hüfte

zurück!

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!