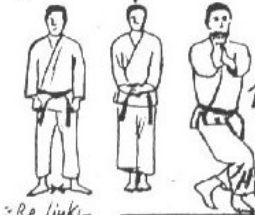


Bassai Dai

© by A. Flüger

„Yoi!“ linke Hand um rechte Faust legen



Mikakuki-Gei rechts in Handfläche

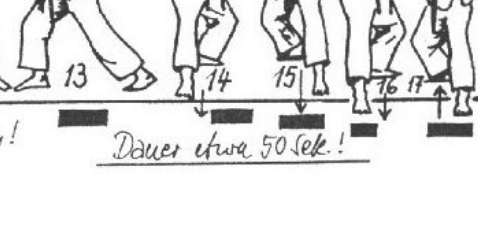
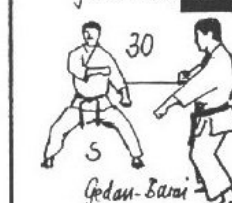
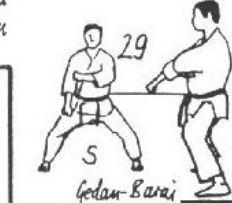
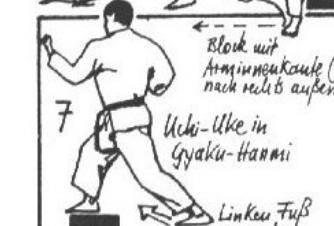
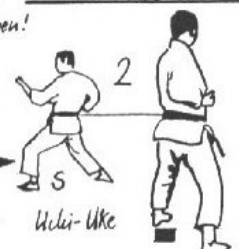


Gedan-Uke

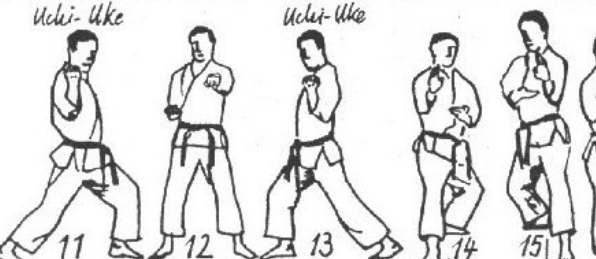


üße links-rechts zusammen!

拔若大



■ = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 ■ = starkes Kieme, eine Sekunde Pause
 ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
 S = Seitenansicht
 ~~~ = langsame Bewegung ohne Kieme  
 ---> = zwei Stellen, keine eigene Technik



Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!