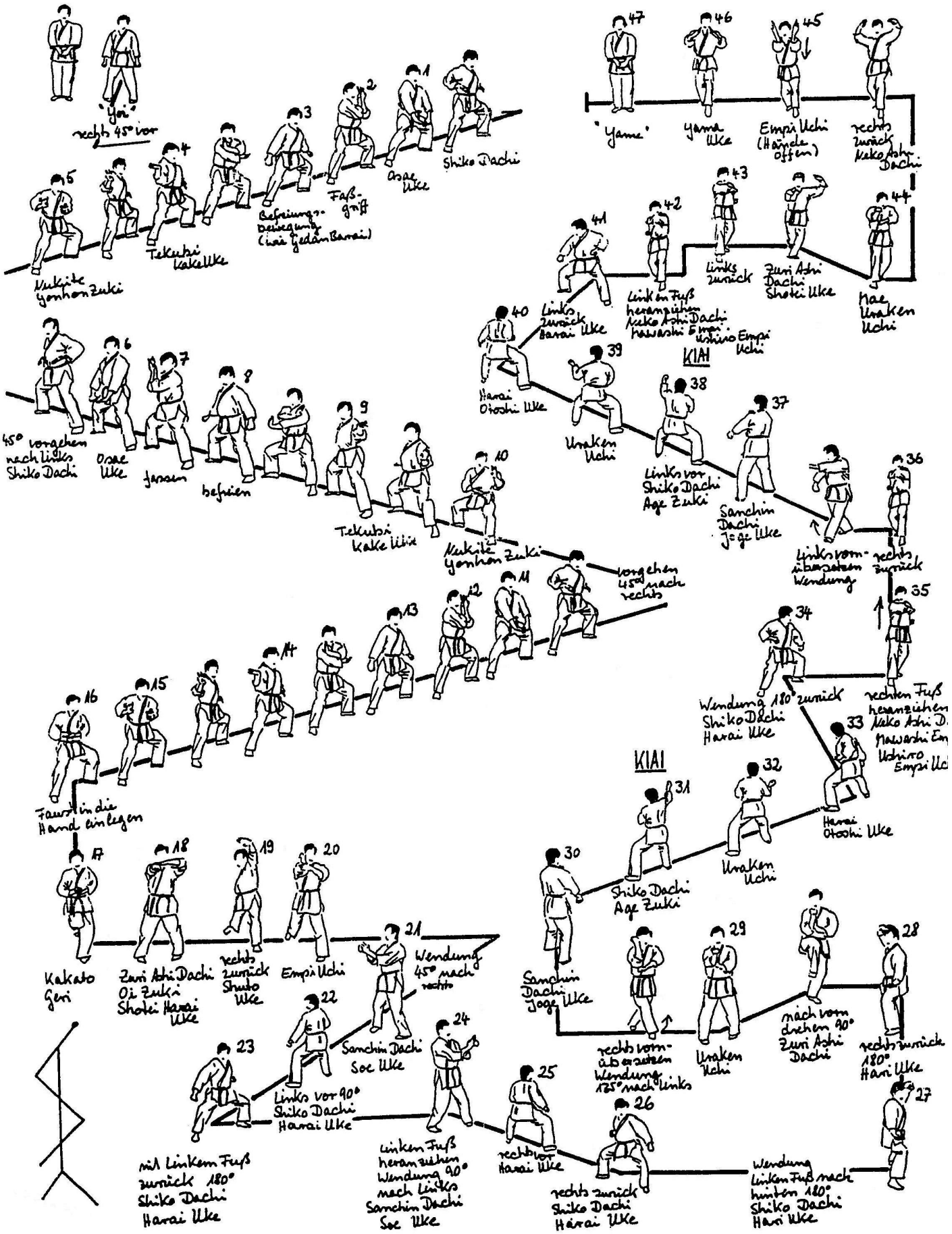
Seinchin


"Yoi"
rechts 45° vor
Shiko Dachi
Osae Uke
Fuß-griff
Befreiungs-bewegung (nur 1 gedan Barai)
Tekubi Kake Uke
Kukite Yonhon Zuki
45° vorgehen nach links Shiko Dachi
Osae Uke
fassen
befreien
Tekubi Kake Uke
Kukite Yonhon Zuki
vorgehen 45° nach rechts
Faust in die Hand einlegen
Kakato Geri
Zuri Ashi Dachi Oi Zuki Shoki Harai Uke
rechts zurück Shuto Uke
Empi Uchi
Wendung 45° nach rechts
Sanchin Dachi Soe Uke
Links vor 90° Shiko Dachi Harai Uke
mit linkem Fuß zurück 180° Shiko Dachi Harai Uke
linken Fuß heranziehen Wendung 90° nach links Sanchin Dachi Soe Uke
rechts vor Harai Uke
rechts zurück Shiko Dachi Harai Uke
Wendung linken Fuß nach hinten 180° Shiko Dachi Hari Uke
"Yame"
Yama Uke
Empi Uchi (Hände offen)
rechts zurück Kake Ashi Dachi
Links zurück
Zuri Ashi Dachi Shoki Uke
Mae Uraken Uchi
linken Fuß heranziehen Kake Ashi Dachi Mawashi Empi Uchiro Empi Uchi
Links zurück Barai Uke
Harai Otoshi Uke
KIAI
Uraken Uchi
Links vor Shiko Dachi Age Zuki
Sanchin Dachi Jodge Uke
Links vorn-übergehen Wendung
rechts zurück
Wendung 180° zurück Shiko Dachi Harai Uke
rechten Fuß heranziehen Kake Ashi D. Mawashi Em. Uchiro Empi Uke
Harai Otoshi Uke
Uraken Uchi
Shiko Dachi Age Zuki
Sanchin Dachi Jodge Uke
rechts vorn-übergehen Wendung 135° nach links
Uraken Uchi
nach vorn drehen 90° Zuri Ashi Dachi
rechts zurück 180° Hari Uke