

1. Kombination

Richtungsangaben verstehen sich bei den Kombinationen aus der Sicht des Ausführenden!



"Junbi" (Ausgangsstellung): Aus der geschlossenen Beinhaltung den linken Fuß schulterbreit nach links setzen (alle Zehen zeigen nach vorn), dabei Fäuste langsam vor dem Körper absenken.



1

1 Blick nach links, linken Fuß zu breiter Stellung nach links setzen (alle Zehen zeigen nach vorn), dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (links vom Körper).



2

2 Blick nach rechts, rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (rechts vom Körper).



3

3 Blick nach vorn, links Außenunterarmabwehr nach innen (vor dem Körper).



4

4 Rechts Außenunterarmabwehr nach innen (vor dem Körper).



5

5 Links Außenunterarmabwehr nach oben außen (vor dem Körper).



6

6 Rechts Außenunterarmabwehr nach oben außen (vor dem Körper).



7a



7b

7a Links, dann sofort **7b** rechts Fauststoß nach vorn (jeweils Körpermitte), beim zweiten Stoß Kampfschrei.



"Paroh": Linken Fuß beiziehen zur Ausgangsstellung (siehe oben).