



Kamae-Undo

SHIZENTAI	<i>Ausgangsstellung:</i> Natürliche Stellung mit parallelen Füßen
REI	<i>Gruß:</i> Verbeugung <i>Ansage:</i> Kamae-Undo
MIGI-KAMAE	Grundstellung, rechter Fuß vorn
SHOMEN-UCHI	Gerader Schlag von vorn zum Kopf und hinunter: 3x langsam ausatmend 3x schnell (noch an der Stelle) 3x vorwärts mit TSUGI-ASHI (Gleitschritt) und 3x zurück
HIDARI-KAMAE	Grundstellung linker Fuß vorn (dazu rechter Fuß zurück)
SHOMEN-UCHI	Gerader Schlag von vorn zum Kopf und hinunter: 3x langsam ausatmend 3x schnell (noch an der Stelle) 3x vorwärts mit TSUGI-ASHI (Gleitschritt) und 3x zurück
TAI-SABAKI	3x mit KAMAE (hin und zurück) 3x mit KAMAE und SHOMEN-UCHI (hin und zurück)
SHIZENTAI	zurück in Ausgangsstellung (dazu linker Fuß zurück)
REI	Verbeugung