

KAMAE-Übung

SHIZENTAI	Ausgangsstellung: Natürliche Stellung mit parallelen Füßen
REI	Gruß: leichte Verneigung
MIGI-KAMAE	Grundstellung rechter Fuß vorne
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 vorne (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 3x mit KAMAE und SHOMEN-UCHI
SHIZENTAI	zurück in Ausgangsstellung (dazu linker Fuß zurück)
REI	Gruß