

BASSAI-DAI

Shizentai

Den rechten Fuß an den linken Fuß setzen und gleichzeitig die linke Hand um die rechte Faust legen, die Arme gestreckt vor dem Körper.

Die Arme/Fäuste zur linken Hüfte und das rechte Knie nach oben ziehen. Sprungschritt nach vorn, aufkommen in Kosa-Dachi mit Morote-Uke rechts. Die linke Hand liegt dabei offen am rechten Unterarm an.

Das linke Bein nach hinten strecken, und Wendung um 180° in Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke links. Im Stand Gyaku-Uchi-Uke rechts, Hüfte Hanmi.

Ausholen für Soto-Uke, dabei linken Fuß auf der Ferse um 90° drehen und rechten Fuß nach rechts umsetzen. Wendung um 180° in Zenkutsu-Dachi, dabei Gyaku-Soto-Uke links, Hüfte Hanmi. Im Stand Uchi-Uke rechts.

Linken Fuß auf der Ferse um 90° drehen und rechtes vorderes Bein heranziehen und Füße zusammen, die Knie sind leicht gebeugt; dabei links Hikite belassen und mit rechts Schaufelblock (Sukui) Gedan. Im Stand rechts Ausholen in Jodan für Soto-Uke rechts, dabei linken Arm und Faust nach vorn strecken. Mit dem rechten Fuß vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke rechts. Im Stand Gyaku-Uchi Uke links, Hüfte Hanmi.

Den Blick nach links richten. Den rechten Fuß auf der Ferse um 90° drehen und das linke Bein langsam etwas heranziehen zu Hachiji Dachi. Dabei die Fäuste rechts stapeln zu Koshi Kamae und den Körper aufrichten.

Im Stand den linken Arm ausstrecken zu Tate-Shuto-Uke, dann Choku-Zuki rechts, links Hikite. Mit dem rechten Arm an der linken Schulter ausholen, Hüfte und Füße eindrehen und Uchi-Uke rechts (vorn). Hüfte und Füße zurück (nach vorn) in Hachiji Dachi mit Choku-Zuki links, rechts Hikite. Mit dem linken Arm an der rechten Schulter ausholen, Hüfte und Füße eindrehen und Uchi-Uke links (vorn).

Linker Fuß dreht auf Ferse um 90° nach links und rechtes Bein geht nach vorn in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts. Vorgehen links in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links. Vorgehen rechts in Kokutsu-Dachi, Shuto-Uke rechts. Zurückgehen in Kokutsu-Dachi links, Shuto-Uke links.

Vorderen Fuß umsetzen in Zenkutsu-Dachi, dabei langsam Tsukami-Uke, Hüfte Hanmi. (Rechte Hand bildet eine offene 'Greifhand'; Zeige- und Mittelfinger der linken Hand sind am Pulsbereich rechtes Handgelenk, Daumen liegt abgespreizt am Arm an).

Das rechte Knie zwischen den angewinkelten Armen hochziehen, die Arme bleiben dabei unverändert. Dann Yoko-Geri-Kekomi Gedan mit **KIAI**. Beim Tritt die Fäuste schließen und zum Körper heran reißen. Bein wieder anziehen und 'nach hinten' absetzen in Kokutsu-Dachi links mit Shuto-Uke links. Rechts vor in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts.

Vorderes rechtes Bein langsam zurücksetzen, Füße zusammen, Arme angewinkelt, Fäuste vor dem Bauch. Fäuste und Arme nach oben zu Jodan-Morote- Uke.

Arme und Fäuste ein wenig öffnen, rechtes Knie hoch, Arme auseinander reißen und absetzen in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Tessui Hasami Uke (in Bauchhöhe). Das hintere Bein zur Körpermitte heransetzen, Arme Hikite und rechts vor in Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki.

Linkes Bein umsetzen und ausholen, Wendung um 180° in Zenkutsu-Dachi mit Gedan Nukite rechts.

Vorderes Bein langsam zum Standbein zurückziehen, Standbein dabei ein wenig nach rechts drehen. Manji-Uke (Jodan-Uchi-Uke rechts, Gedan-Barai links).

Linken Fuß auf der Ferse um 90° nach vorne drehen, rechtes Knie hoch reißen, dabei mit der rechten Faust an der linken Schulter ausholen. Nochmals drehen um 90° und absetzen in Kiba-Dachi mit Fumikomi rechts und Gedan-Barai rechts.

Im Stand (Kiba-Dachi) langsam ausholen zu Haishu-Uke nach links, rechts Hikite. Mikazuki-Geri mit rechts, dabei mit dem Fuß die ausgestreckte offene Handfläche treffen. Absetzen in Kiba-Dachi mit Mae-Empi rechts.

Im Stand Gedan-Barai / Soete rechts.
Im Stand Gedan-Barai / Soete links.
Im Stand Gedan-Barai / Soete rechts.

Blick nach rechts und Fäuste links stapeln zu Koshi Kamae. Den vorderen Fuß umsetzen zu Zenkutsu-Dachi mit Yama Zuki.

Vorderes rechtes Bein zurück und Fuß ransetzen, Füße und Körper um 45° nach rechts, dabei Fäuste rechts stapeln. Vorgehen mit Hiza-Geri links, absetzen in Zenkutsu-Dachi mit Yama-Zuki.

Vorderes linkes Bein zurück und Fuß ransetzen, Füße und Körper um 45° nach links, dabei Fäuste links stapeln. Vorgehen mit Hiza-Geri rechts, absetzen in Zenkutsu-Dachi mit Yama-Zuki.

Wendung auf dem rechten Fuß, linkes Bein nach links in 270° nach hinten absetzen, die linke Faust kommt an die Hüfte, der rechte Arm geht gestreckt nach oben. Wendung nach links in Zenkutsu-Dachi. Der rechte Arm kommt mit einer großen Ausholbewegung über Gedan-Nagashi-Uke zu Gedan-Sukui-Uke. Hüfte eingedreht.

Mit dem linken Arm ausholen, den rechten zu Hikite, Füße und Hüfte nach rechts drehen, der linke Arm kommt mit einer großen Ausholbewegung über Gedan-Nagashi-Uke zu Gedan-Sukui-Uke, Hüfte eingedreht.

Linkes Bein zum Standbein heranziehen, Ausholen für Shuto-Uke rechts. Vorgehen mit dem rechten Bein, linken Fuß dabei auf der Ferse um 90° nach links. Absetzen in Kokutsu-Dachi rechts mit Shuto-Uke rechts.

Mit dem rechten Bein/Fuß langsam einen kleinen Halbkreis beschreiben und dabei im Winkel von 90° nach hinten in Kokutsu-Dachi absetzen, der linke Fuß dreht auf der Ferse um 90°. Arme gehen mit nach hinten, der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

Das rechte hintere Bein langsam zum linken Fuß heranziehen und ausholen für Shuto-Uke links. Vorgehen mit dem linken Bein, absetzen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links und **KIAI**.

Vorderes linkes Bein zurücknehmen und die rechte Faust wieder in die linke Hand legen. Shizentai.