



Shaolin Kempo Kungfu Drachenstil

Schritt - Diagramme

### Schrittdiagramme

#### Erstes Schrittdiagramm:

1. Ausgangsstellung ist der Stand Musubi-Dachi (V-Stellung).
2. Zurückgehen in Zenkutsu-Dachi links mit Gedan-Barai links.
3. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Chudan-Oi-Tsuki rechts.
4. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi links mit Chudan-Oi-Tsuki links.
5. Drehung um 90 ° nach links in Zenkutsu-Dachi und Gedan-Barai links
6. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Chudan-Oi-Tsuki
7. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi links mit Chudan-Oi-Tsuki links.
8. Drehung um 180 ° nach links mit Gedan-Barai links
9. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Chudan-Oi-Tsuki.
10. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi links mit Chudan-Oi-Tsuki.
11. Drehung um 90 ° nach links in Zenkutsu-Dachi links mit Gedan-Barai links.
12. Das rechte Bein wird zum linken zu einer leichten Hockstellung herangezogen.
13. Nun folgt ein Jodan-Morote-Koken.
14. Im Kiba-Dachi rechts absetzen und gleichzeitig ein Morote-Gedan-Shotei-Uchi.
15. Endstellung nach dem Abgrüßen ist der Musubi-Dachi



#### Zweite Schrittdiagramm:

Beim zweiten Schrittdiagramm wird der Chudan-Oi-Tsuki durch einen Chudan-Mae-Geri ersetzt und der Block Gedan-Barai durch einen Uchi-Uke. Die Laufrichtung und der Rest bleibt gleich.