

RENRAKU




1. (Freikampfhaltung)


Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Gyaku-Tsuki, Chudan-Soto Uke, Gedan-Barai (gleicher Arm), Gyaku-Tsuki (Deckung beim zurückführen der Faust)



2. Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Chudan Gyaku-Tsuki



3. Zurück mit Gedan Barai - vogleiten, Seiken-Ago-Uchi (gleicher Arm)-vogleiten, Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan) - 1 Schritt, Mae Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Mae Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan) - Fäuste geschlossen lassen.



4. Oi Tsuki - Gyaku-Tsuki - Oi-Tsuki - Shita Tsuki Frontfuss Mawashi-Geri, selbe Hand Oi-Tsuki Gyaku-Tsuki - hinterer Fuss Mawashi Geri, Deckung einnehmen



5. Mawashi-Geri, Ushiro Mawashi-Geri, Jodan-Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri