

## Wendungen mit tsukis

Training des Wechsels von einer Diagonale in die andere mit **oi-zuki**.



Für den ersten oi-zuki aus ‚Yoi‘ den Schwerpunkt absenken und die vorbereitende Zwischenposition der Beine einnehmen. Der Gegenarm wird in die Bewegungsrichtung mit *tate-shuto-uke* gestreckt. Beinstreckung in *zenkutsu-dachi*, im Stand *tsuki* (später: fließend in einer Bewegung). Für die Wendung zum zweiten oi-zuki den vorderen Fuß zurückziehen und eindrehen, dabei Hüftdrehung und Ausrichtung des Gegenarms (der eben den *tsuki* geschlagen hat) in die neue Richtung usw.



Training des Wechsels von einer Diagonale in die andere mit **gyaku-zuki**.



Für den ersten *gyaku-zuki* aus ‚Yoi‘ den Schwerpunkt absenken und die vorbereitende Zwischenposition der Beine einnehmen. Der gleichseitige Arm (vorderes Bein) wird in die Bewegungsrichtung mit *tate-shuto-uke* gestreckt. Beinstreckung in *zenkutsu-dachi*, im Stand *tsuki* (später: fließend in einer Bewegung). Für die Wendung zum zweiten *gyaku-zuki* den vorderen Fuß zurückziehen und eindrehen, dabei Hüftdrehung und Ausrichtung des Gegenarms (der eben den *tsuki* geschlagen hat) in die neue Richtung usw.

