

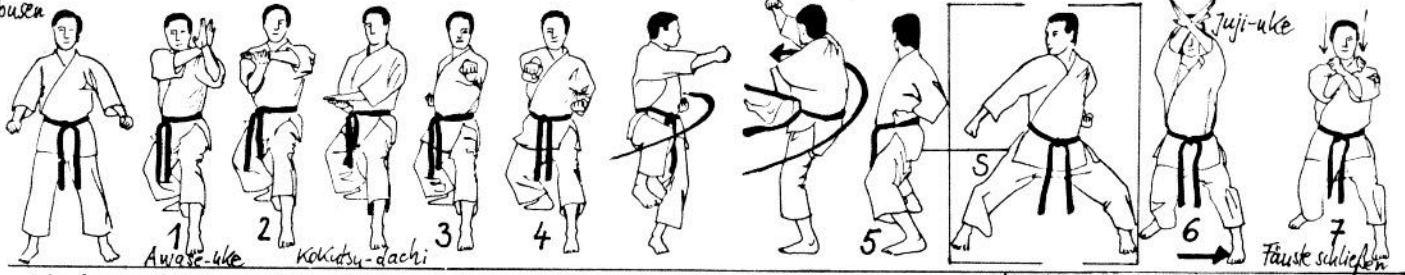
Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Krawale auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Stein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Ura-ken mit gleichzeitigen Ura-ken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Mal Keilblock (kakiwake-uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

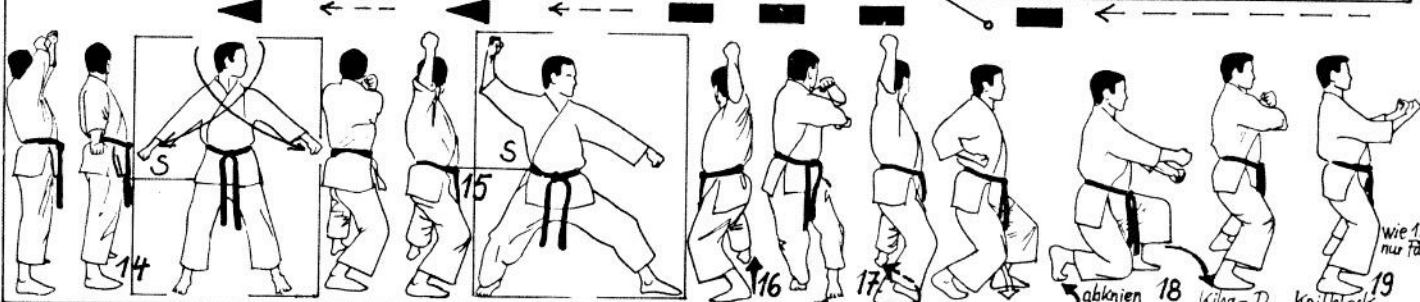
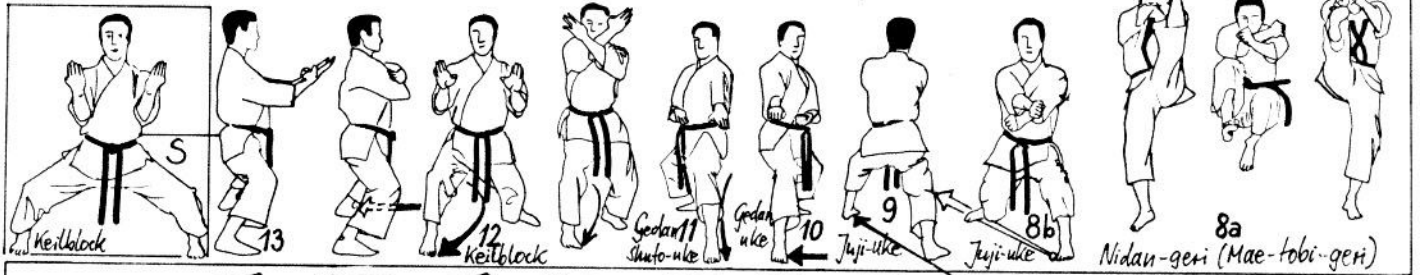
Embusen



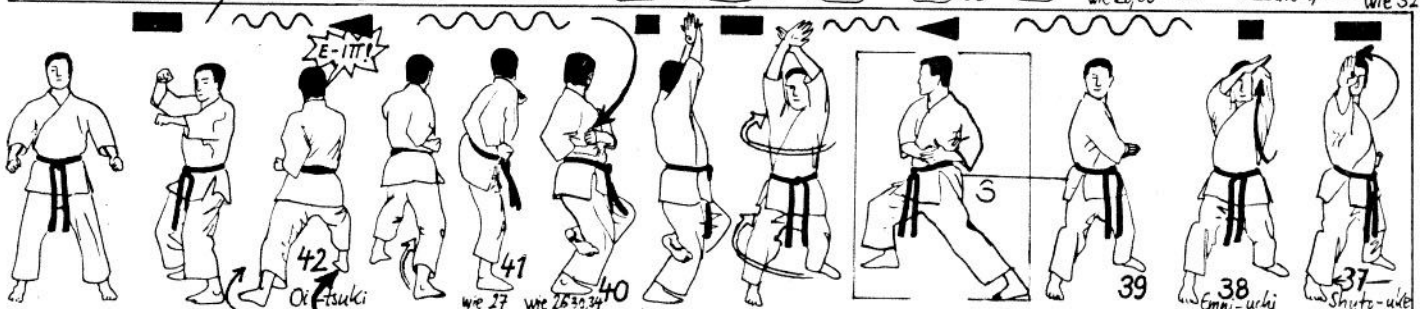
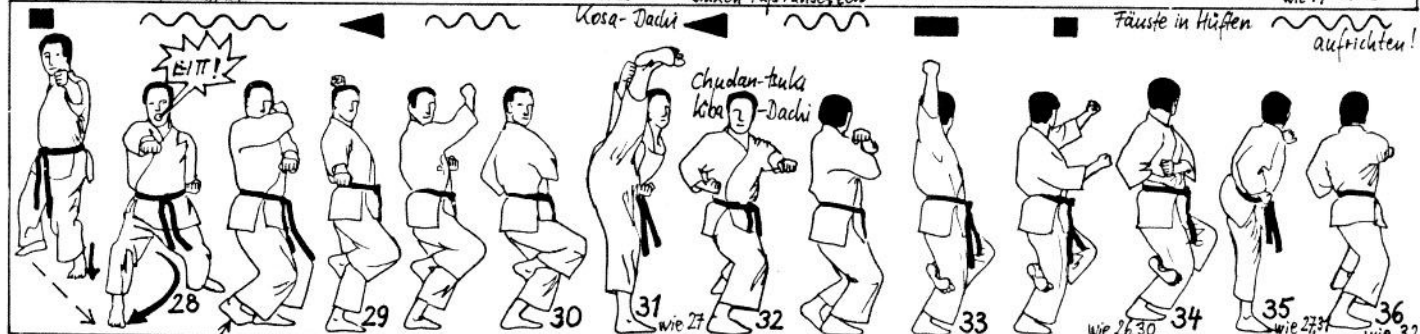
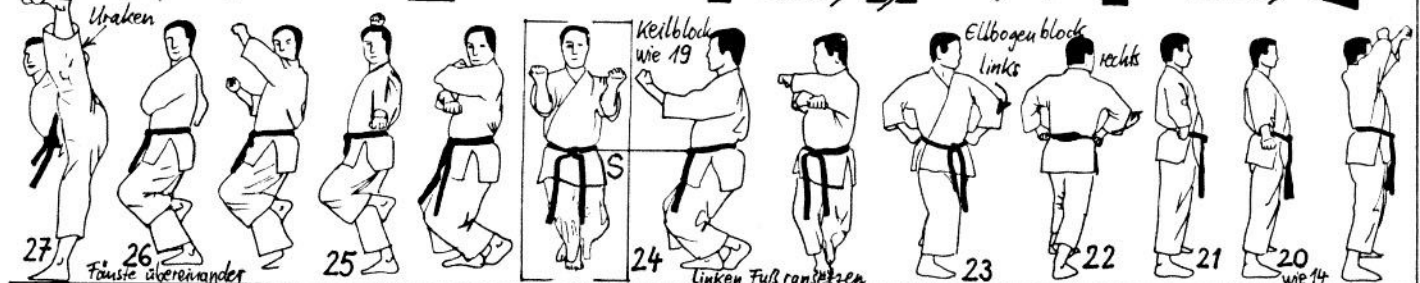
Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

Gedan-barai



aufrichten!



Yame!