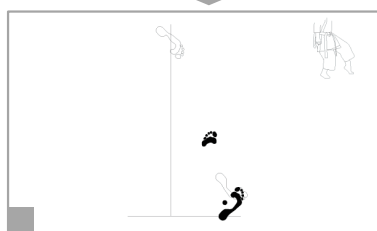


TBM Dachi No Kata - Teil 2



Beginne mit
TBM Dachi No Kata - Teil 1
jedoch ohne Hachiji Dachi und
Kamae am Ende!
Ab dann, hier weiter...



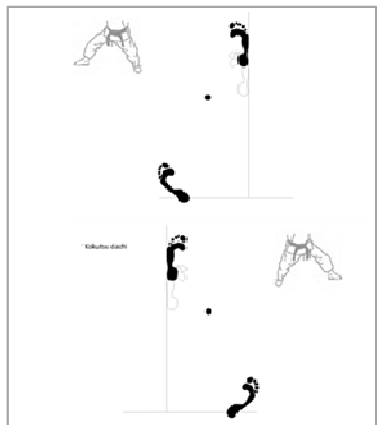
Linkes Bein zuziehen
in Neko Ashi Dachi
Shuto Uke⁵ links
danach Mae Geri links
und Bein vorne
abstellen



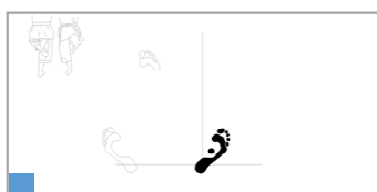
Rechtes Bein in
Kosa Dachi nachziehen
dann Morote Uke⁶ mit
links



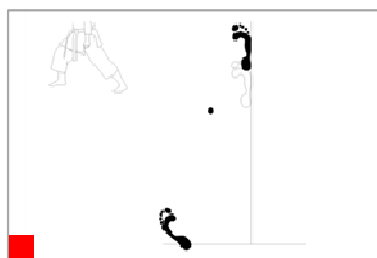
Rechts in Shiko Dachi
gleiten
dann Shuto Uchi⁵ rechts



Links zurücksteigen
in Kokutsu Dachi
mit Gedan Barai rechts

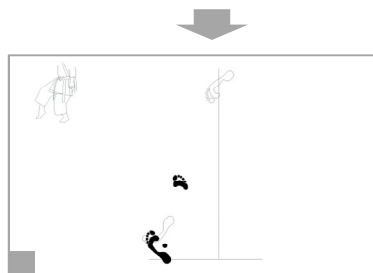


Rechts zurücksteigen
in Kokutsu Dachi
mit Gedan Barai links



Links Sagi Ashi Dachi
dann Yoko Geri links
mit Uraken Uchi links,
in Kiba Dachi
mit Gedan Juji Uke⁷
absetzen

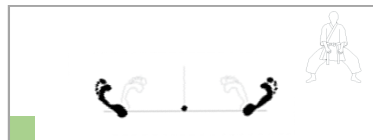
Rechts vorsteigen
in Zenkutsu Dachi
mit Oi Zuki rechts



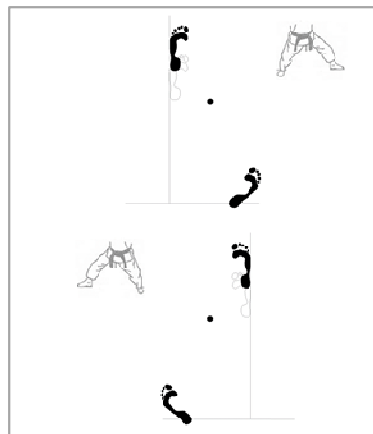
Rechtes Bein zuziehen
in Neko Ashi Dachi
Shuto Uke⁵ rechts
danach Mae Geri
rechts und Bein vorne
abstellen



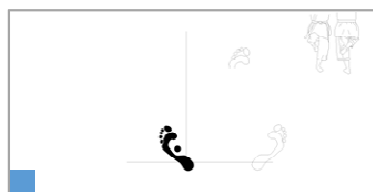
Linkes Bein in
Kosa Dachi nachziehen
dann Morote Uke⁶ mit
rechts



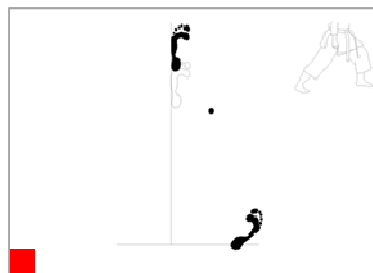
Links in Shiko Dachi
gleiten
dann Shuto Uchi⁵ links



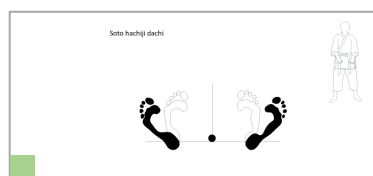
Rechts zurücksteigen
in Kokutsu Dachi
mit Gedan Barai links



Links zurücksteigen
in Kokutsu Dachi
mit Gedan Barai rechts



Rechts Sagi Ashi Dachi
dann Yoko Geri rechts
mit Uraken Uchi rechts,
in Kiba Dachi
mit Gedan Juji Uke⁷
absetzen



Links vorsteigen
in Zenkutsu Dachi
mit Gyaku Zuki rechts

Abstellen, Kamae
in Hachiji Dachi

⁵ Handkantenblock bzw. -schlag

⁶ Block bzw. Handruckschlag zur Nase

⁷ Kreuzblock nach unten/tief