

# ***Sunakake-No-Kon***

(kurz)

Die Zahlenangaben beziehen sich auf die Nummern der Bilder im Spickzettel „Sunakake-No-Kon“.

01.Rei

04.Yoi

05.Bo leicht anheben

06.Langsam links zurück in Fudo-dachi

07.Im Stand Abwehr Gedan

08.Konter schräg Jodan

09.Schritt vor, Angriff Gedan

10.Vordere Spitze hochreißen, dabei nach vorne gleiten

11.Schritt vor, Angriff Chudan

12.Block rechts: Bo nach rechts reißen, linken Fuß nach vorne setzen, wegducken, Bo eng am Körper

13.Spitze entgegen dem Uhrzeigersinn kreisen

14.Tsuki-komi Jodan, linken Fuß ans Kniegelenk des rechten Beines (Sagi ashi-dachi)

15.Bein wieder absetzen, Tsuki-komi zum Fuß des Gegners

16.Bo langsam in einem Halbkreis nach oben führen

17.Tsuki-komi Jodan

18.Block eines Schlages von rechts, rechten Fuß anziehen (Sagi ashi-dachi). Bewegung wird langsam ausgeführt

19.Konter schräg Jodan, Schritt rechts vor

20.Gegner zu Boden drücken, Drehung in Neko ashi-dachi.

21.Block eines Tsuki

22.Rechts Mae-geri

23. Tsuki-komi Jodan

24.bis 38. Wiederholung der Sequenz 9. bis 23.

39.Block Age-Uke

40.Konter Chudan, Bo trifft mit vormals rechten Spitze

41.Wieder aufrichten, weiterer Konter Jodan schräg von oben.

42.Rechtes Bein zurückziehen

43.Yoi-dachi

44.Rei

45.Yoi