

Der Kihon-Block beginnt in der Zenkutsu-dachi-Grundstellung, wobei das vordere Bein gebeugt und das hintere gestreckt ist. Mit einer fließenden Bewegung des vorderen Arms wird ein Soto-uke ausgeführt, um den Angriff abzuwehren. Danach folgt eine Gegenaktion in Form eines Oi-zuki, bei der die Faust in Hüfthöhe gezogen und kraftvoll nach vorne gestoßen wird.

In der darauffolgenden Übung trainieren wir die Stabilisierungsarbeit mit Uchi-uke in der Kokutsu-dachi. Hierbei ist die Hüfte leicht eingedreht, und der Ellbogen hebt sich auf Schulterhöhe. Die Atmung erfolgt tief und kontrolliert, um den Kern zu aktivieren und die Technik mit maximaler Effizienz auszuführen.

Für die Beintechnik steht der Ushiro-geri im Fokus. Aus der Kiba-dachi wird das hintere Bein kraftvoll zurückgeführt und mit dem Fußrücken nach hinten gestoßen. Diese Übung verbessert die Rückwärtsbeweglichkeit und das Gleichgewicht.

Abschließend erfolgt eine kata-basierte Kombination: Gedan-barai, Chudan-uke, Jodan-uke gefolgt von Gyaku-zuki. Diese Abfolge schult die Reaktionsgeschwindigkeit und den Wechsel zwischen Verteidigung und Angriff in fließendem Ablauf.