

Gedan barai

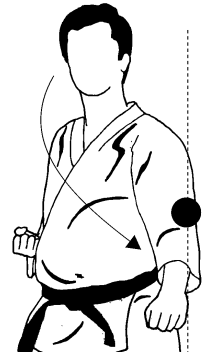
Gedan (untere Stufe) *barai* (fegen) bezeichnet eine Fegetechnik, die einen Angriff zur unteren Stufe seitlich wegfegt. Man sollte beachten, dass diese Technik kein Block, sondern eine Fegetechnik ist:

1. Atme ein und hole, wie gezeigt, zur Bewegung aus.
2. Führe den fegenden Unterarm VOR dem Körper, im Kontakt zum zurückziehenden Arm. Atme dabei aus.
3. Bringe den Arm im Halbkreis nach außen und drehe die Hüfte ab. Atme dabei aus.



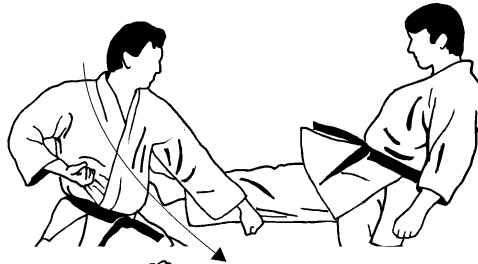
rückwärts gehen

Ellbogen auf einer Linie



Gedan barai

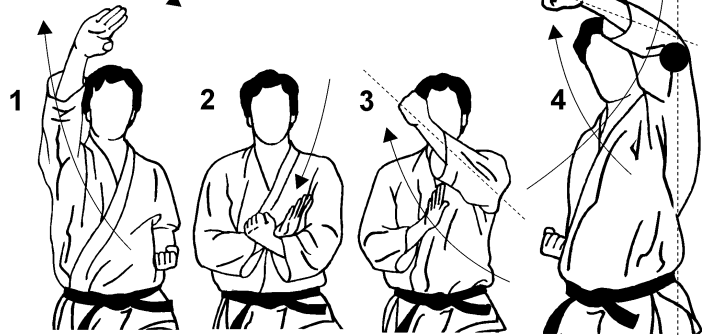
Beachte die Ellbogenposition des abwehrenden Arms. Der Ellbogen darf weder in der Deckungshaltung (*kamae*) noch in der Abwehrbewegung und deren Endposition (*uke*) die seitliche Rumpflinie verlassen. Ausnahmen sind Abwehren zur Seite oder nach hinten.



Age uke

Age (heben), *uke* (abwehren) bezeichnet eine Unterarmabwehr zur oberen Stufe (*jōdan*):

1. Führe den entgegengesetzten Arm mit *tate shutō uke* in der Einatmung nach oben.
2. Atme aus und führe beide Arme überkreuz vor dem Körper zusammen. Die Ellbogen befinden sich dabei auf den seitlichen Rumpflinien.
3. Führe den abwehrenden Unterarm in gezeigter Schräghaltung vor dem Körper nach oben.
4. Drehe in der Endposition der Abwehr die Faust nach vorn, die Hüfte ab und hebe gleichzeitig den Ellbogen in die gezeigte Position.



im Stand

Age uke

