

Naihanchi Sam Dan

Allgemeines:

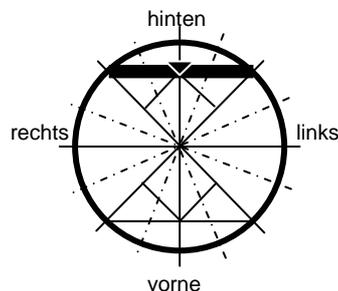
Das Naihanchi Hyong System besteht aus drei Hyongs. Die Stellung Kima Jaseh ist charakteristisch für alle drei Hyongs.

Viele Techniken sind passiver Natur und werden auf sehr kurzer Distanz ausgeführt. Die Hyong Naihanchi Sam Dan besteht aus 40 bzw. 42 Bewegungseinheiten, (inklusive Junbi Jaseh zu Beginn und Baro Jaseh am Ende der Hyong).

Fester Stand und Gleichgewicht sind sehr wichtig bei allen drei Naihanchi Hyongs. Obwohl einige sehr schnelle Techniken bzw. Kombinationen vorkommen, sind sie geprägt durch langsame, schwierige und starke Techniken, sowie den entsprechenden Rythmuswechsell.

Bewegungsmuster:

Ausgangs- und Endpunkt



1

- Chunbi
-
-
- Chunbi Jaseh



2

- Blickrichtung unverändert
- rechten Fuß nach rechts absetzen
- Kima Jaseh rechts
- Aneso Pakuro Makki links, Hadan Kongkyuk rechts



3

- Blickrichtung unverändert
- Stand unverändert
- Aneso Pakuro Makki rechts, Hadan Kongkyuk links



4

- Blickrichtung unverändert
- Stand unverändert
- rechte Faust an linke Schulter bringen, linke Faust unverändert



5

- Blickrichtung unverändert
- Stand unverändert
- Sangdan Kap Kwon Kongkyuk rechts (über die rechte Schulter), linke Armstellung unverändert



6

- Blickrichtung unverändert
- Stand unverändert
- Ssangsu Sangdan Kap Kwon Kongkyuk rechts (linker Arm stützt)