

Lesson 18 Goho Explore Ten'o ken

Ten'o ken: Nio tekniker. Fist of Heaven

Slag mot huvud kanske mer.

Försvar blockering blockering/spark

1. Tsuki ten ichi
Öppen ställning. Ett slag mot huvud och ett slag mot mage
2. Tsuki ten san
Öppen ställning. H M H
3. Keri ten san
Öppen ställning. H M spark M
4. Tai ten ichi
Stängd ställning. H M H
5. Gyaku ten ichi
Öppen ställning. bakre handen börjar. H M H
6. Kon ten ichi
Öppen ställning. Ett sving slag mot huvud och ett slag mot mage
7. Tsuke ten ni
Öppen ställning. Två slag mot huvudet
8. Furi ten ni
Öppen ställning. Två sving slag mot huvudet. Börja svinga med främre
9. Keri ten ichi sukui nage
Stängd ställning. Slag med bakre hand spark med bakre ben.