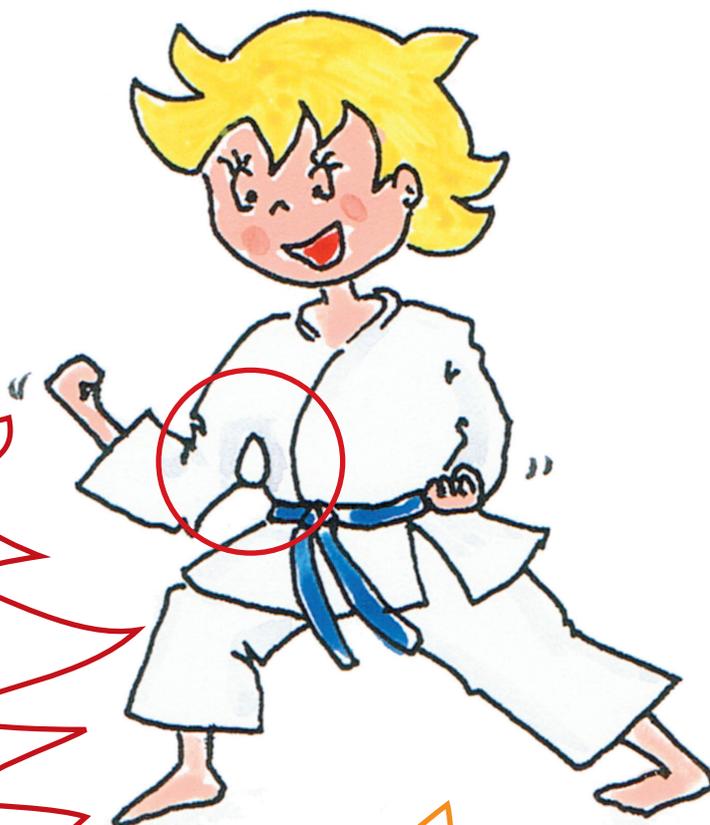
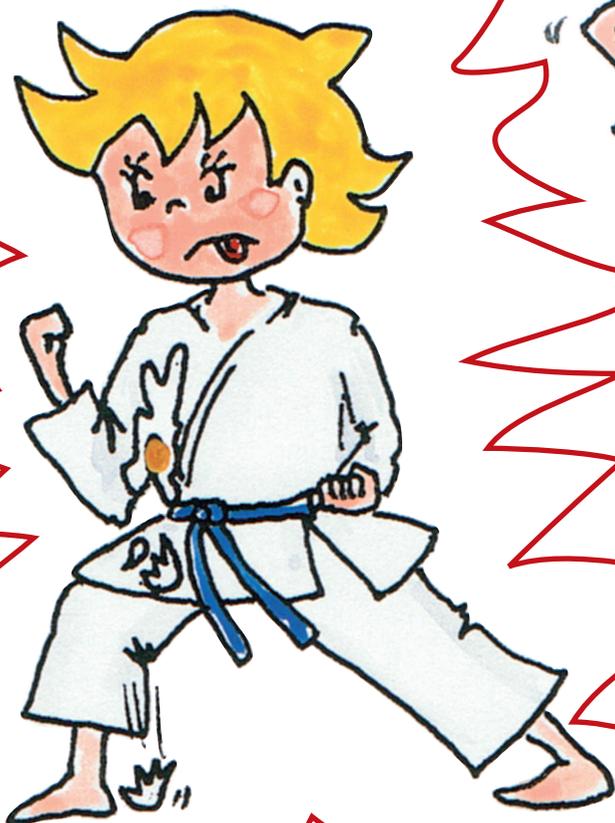


Uchi Uke und das Ei

空手道



Du stellst Dir einfach vor, dass Du unter Deiner Achsel ein Hühnerei fest hältst. Wenn Dein Ellenbogen zu dicht an Deinen Körper kommt, wird das Ei zerquetscht. Wenn der Ellenbogen zu weit weg ist, fällt das Ei herunter. Das Ei darf weder herunter fallen, noch zerdrückt werden. Uchi Uke musst Du später bei den Kata Bassai Dai und Jion besonders gut können.