

Normal Motion

Every movement is performed separately. Between the movements is a small break. There is no special order of movements. Every technique has a single breath.

Varje rörelse utförs separat. Mellan rörelserna är en liten paus. Det finns ingen särskild ordning rörelser. Varje teknik har ett enda andetag.

Continuous.

Both movements are performed with a normal sine wave. There is no break between the movements. The second movement needs an additional preparation. Every movement has a single breath and the outward breath is not interrupted between the techniques.

Båda rörelser utförs med en vanlig sinusvåg. Det finns ingen paus mellan satserna. Den andra rörelsen behöver ytterligare beredning. Varje rörelse har ett andetag och passiv andetag inte avbryts mellan teknikerna.

Fast

The first movement is completed with a complete sine wave. The second movement is performed without relaxation and therefore only the up and down from the sine wave is performed. There is no break between the movements. It is normally possible to continue from the end position of the first movement without additional preparation. Every movement has a single breath.

Den första rörelsen avslutas med en komplett sinusvåg. Den andra rörelsen utförs utan avkoppling och därför bara upp och ner från sinuskurva utförs. Det finns ingen paus mellan rörelserna. Det är normalt att fortsätta från slutet läge första rörelsen utan ytterligare beredning. Varje rörelse har ett enda andetag.

Connecting

Both movements are performed within one sine wave. The first movement is performed in the upward movement of the sine wave and is completed at the highest point. The second movement is performed during downward movement directly following the first. There is no break between the movements. The first movement must be a natural movement and from the final position of the first movement, the second movement can be directly performed without additional preparation. Both movements are performed within one breath.

Båda rörelserna utförs inom en sinusvåg. Den första rörelsen utförs i rörelse uppåt sinuskurva och är avslutad vid högsta punkten. Den andra rörelsen utförs under nedåtgående rörelse direkt efter den första. Det finns ingen paus mellan rörelserna. Den första satsen måste vara en naturlig rörelse och från sista position i den första rörelsen, den andra rörelsen kan utföras direkt utan ytterligare beredning. Båda rörelserna utförs inom ett andetag.