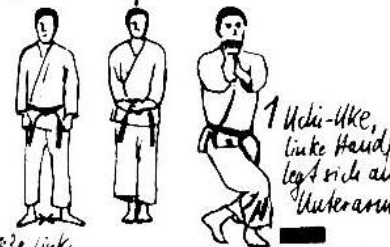


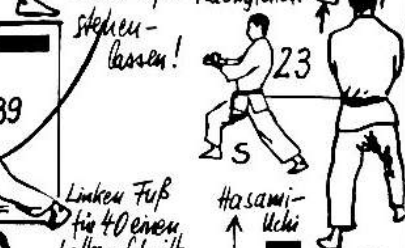
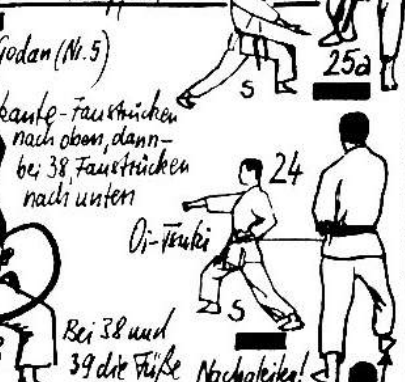
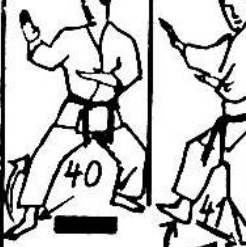
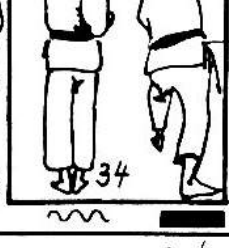
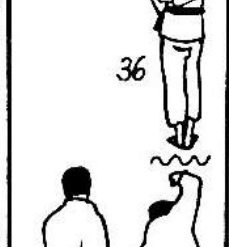
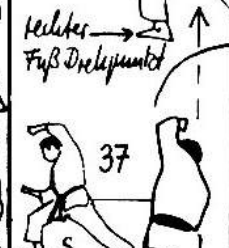
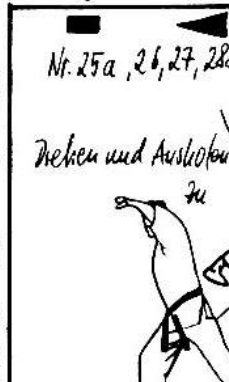
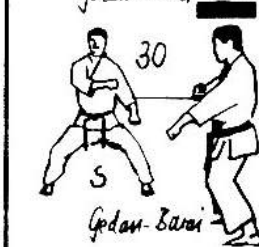
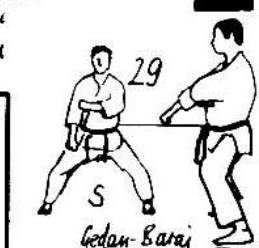
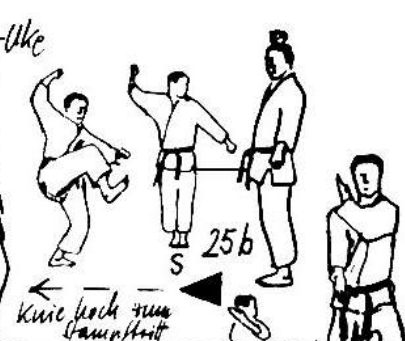
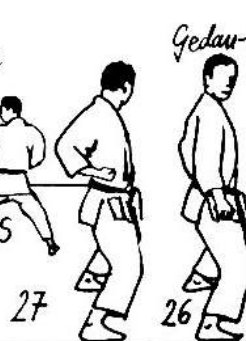
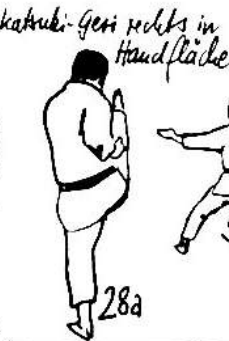
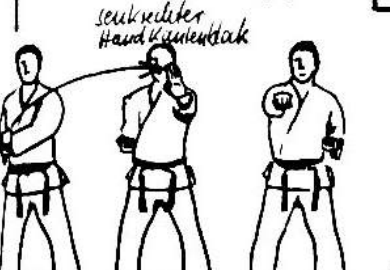
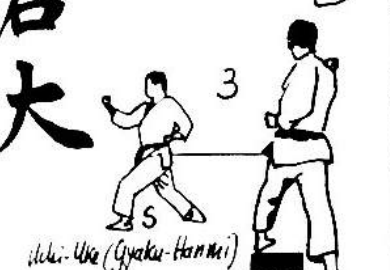
Bassai Dai

© by A. Flieger

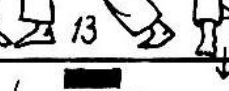
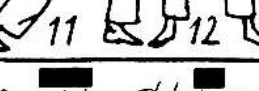
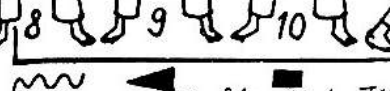
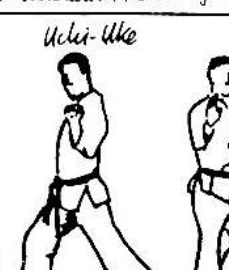
"Yo!" Linke Hand um rechte Faust legen



拔 皆 大



■ = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 ■ = starkes Kieme, eine Sekunde Pause
 S = Seitenausritt zum vollen Kieme
 ~~~ = langsame Bewegung ohne Kieme  
 ---> = zurücktreten, keine eigene Technik



Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!

Mikakubi-Geri rechts in Handfläche

Gedan-Uke

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Uchi-Uke (Nr. 5)

Drehen und Auslösen zu

mit Arminnenkaule-Fauststrichen nach oben, dann bei 38 Fauststrichen nach unten

Suki-Uke

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

Kein Fuß Dreipunkt

Linken Fuß für 40 einen Schritt raussetzen!

„Yame!“

Füße links-rechts auseinanderstellen!

Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!

Überdachte Hüfte

zurück!

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

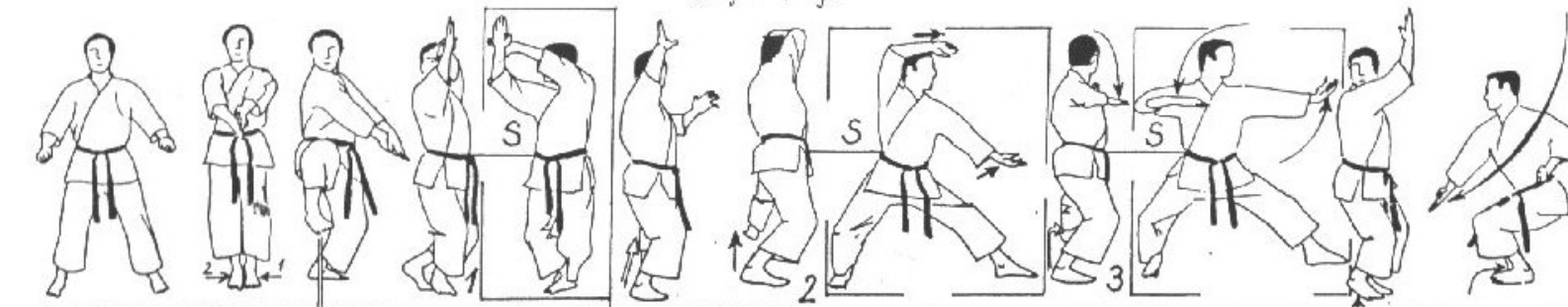
Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

# Bassai-Sho

© by A. Flüger



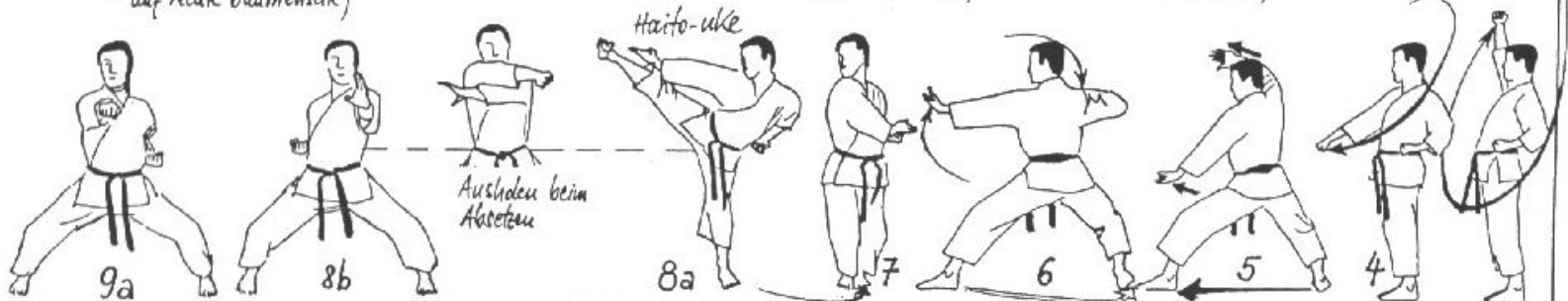
Yoi!  
(linke Handkante auf rechte Daumenseite)

Awase-Uke

Koko-Uke  
(Stab blockieren)

Bo-Dori  
(Stab ergreifen)

Haito-gedan-uke

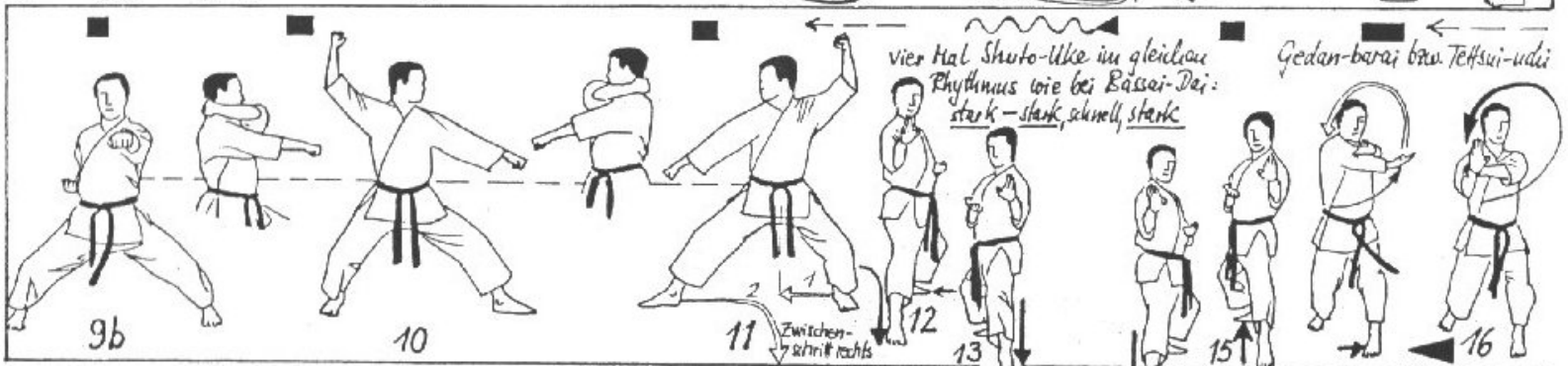


Ausheben beim Absetzen

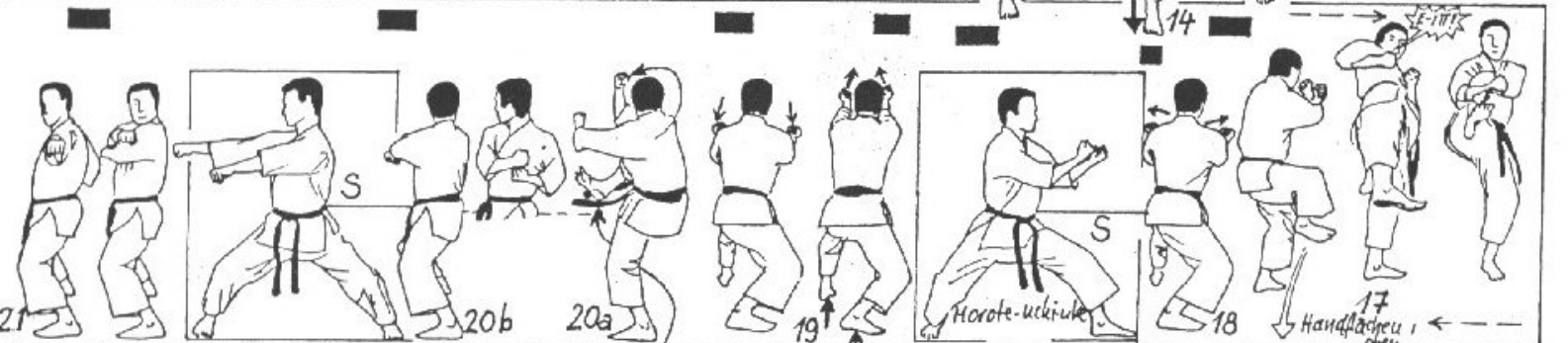
Haito-uke

vier Mal Shuto-Uke im gleichen Rhythmus wie bei Bassai-Dai: stark - stark, schnell, stark

Gedan-barai bzw. Tetsui-uchi



Zwischen-schritt rechts

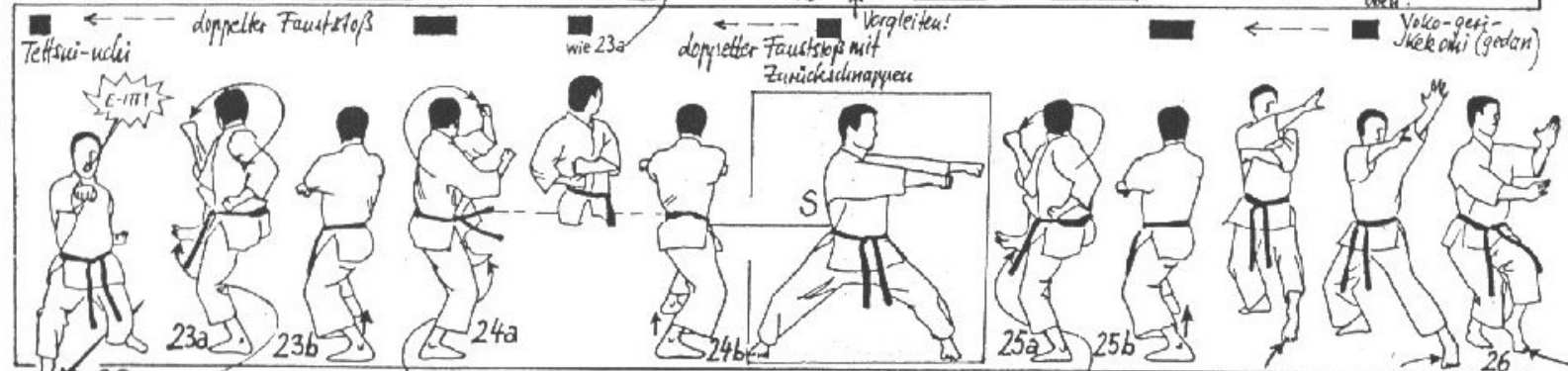


doppelter Fauststoß

wie 23a

doppelter Fauststoß mit Zuriückschrittzug

Yoko-gesi-Jike-ohi (gedan)



Ashi-barai und Soto-Uke

wie 20b

Ashi-barai und Soto-Uke

Horote-tsuki

wie 20a

wie 20b



Yame!

übersetzschrift

Bassai-Sho wurde von Hossu (Shuri-te) geschaffen.  
Bassai-Dai ist die wichtigen, Bassai-Sho wird deshalb weniger praktiziert.  
Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Stab (Bo)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Schrittdiagramm (Embusen)

# Chinte

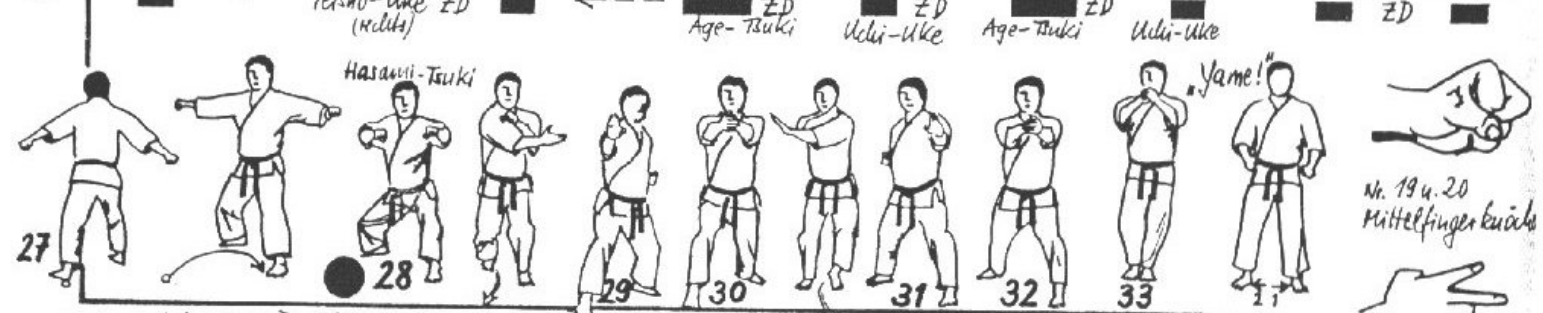
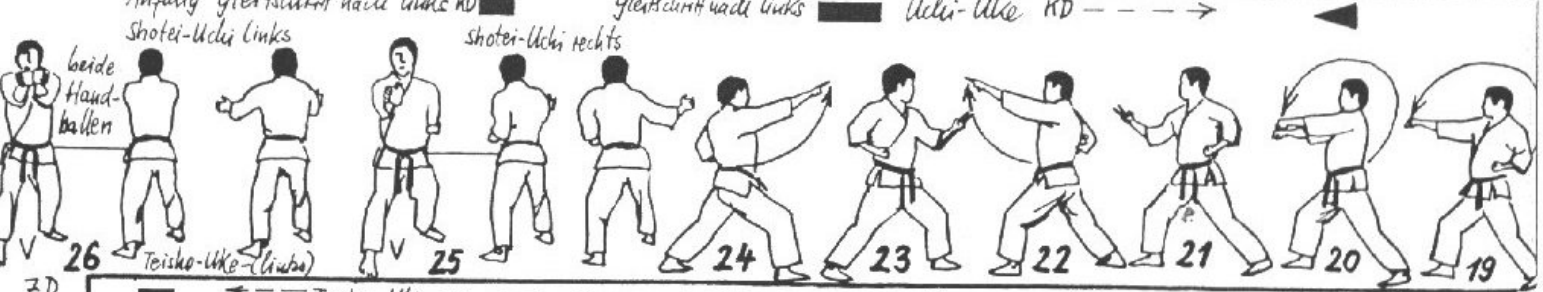
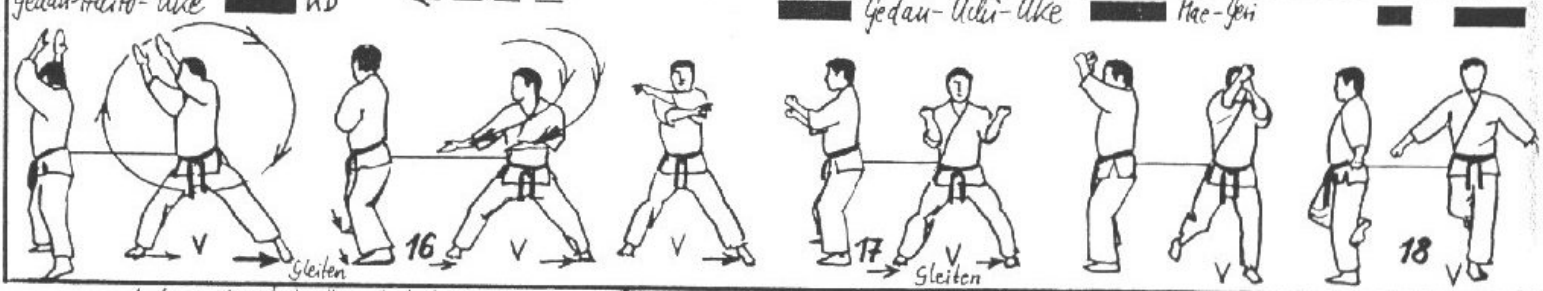
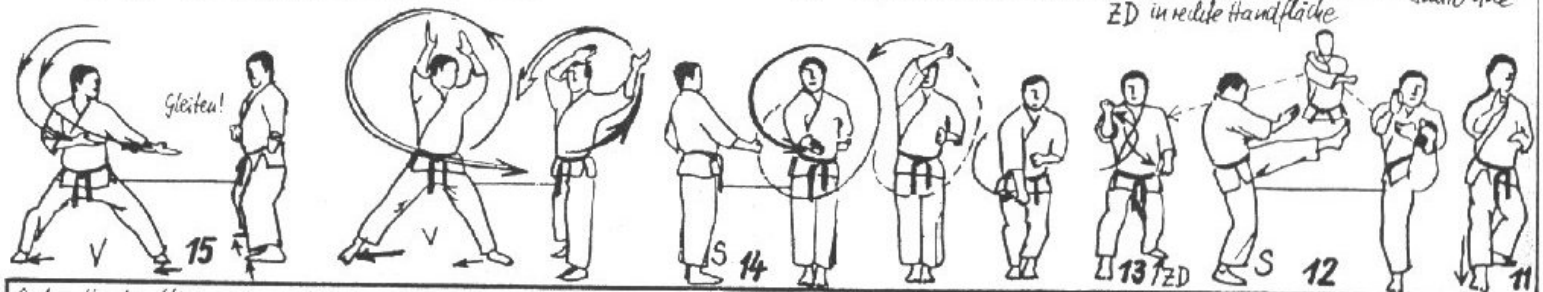
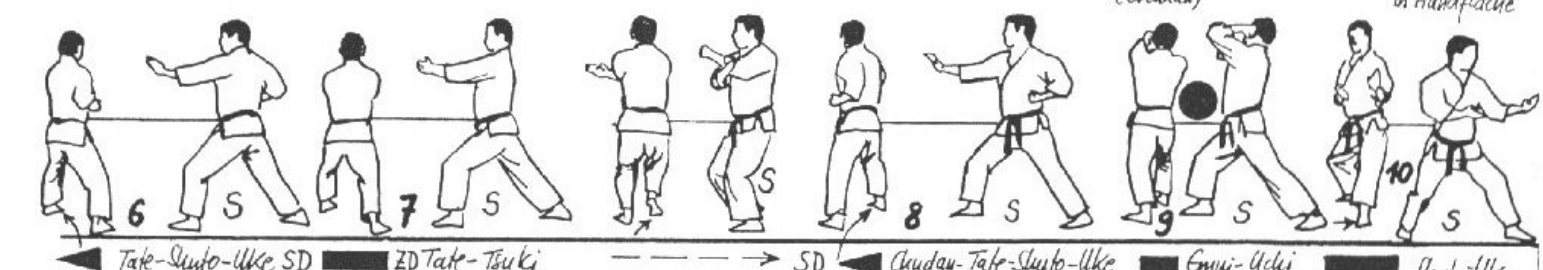
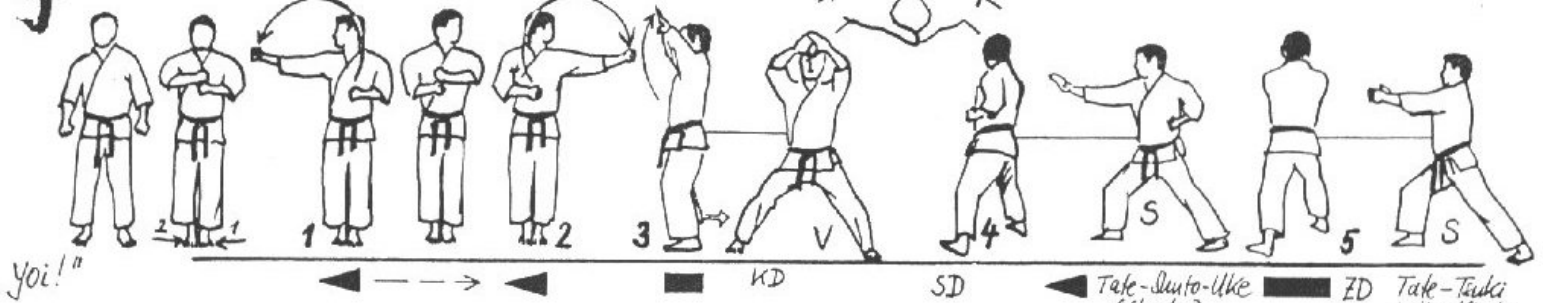
© by A. Flügel

Tekkai-Uchi

Jodan-Suido-Age-Uke

Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32

Yoi!"



▲ = langsame Anspannung zum vollen Kieme  
 ■ = nach dem Kieme gleich weiter  
 ■ = 2. fester Kieme, eine sekunde Pause  
 ---> = Zwischenzeit  
 S = Seitenansicht  
 V = Vorderansicht  
 KD = Kiba-Dachi  
 ZD = Zerkutsu-Dachi  
 SD = Sochin-Dachi  
 ● = KIAI!  
 Von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt  
 Nr. 19 u. 20 Mittelfinger knicks  
 Nihou-Nukite Nr. 21-24

Bei Nr. 15: Schlag mit rechten Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle

**Achtung:**  
Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind voneinander ablosch!  
Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Blickwinkeln dargestellt. Sie genau studieren!

# Empi

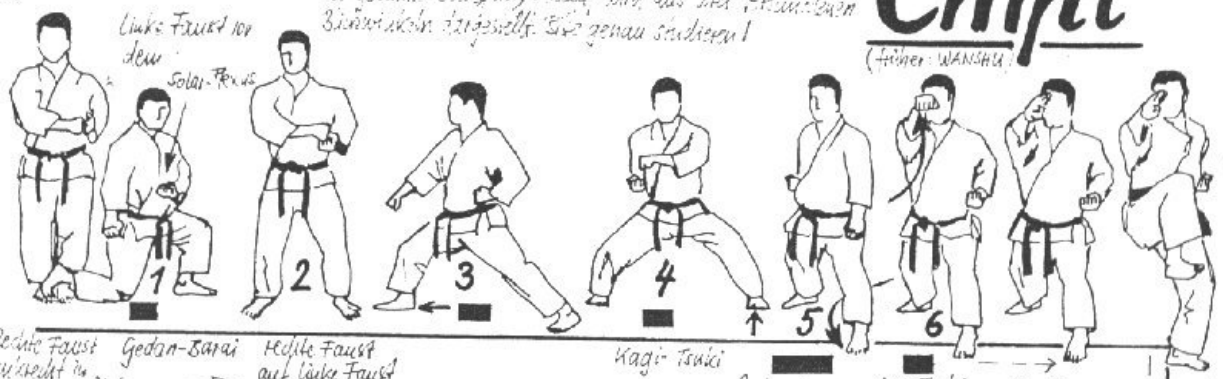
(früher: WANSHU)

# 燕 能

© by A. Flügel

"Yoi!"

linke Faust vor dem Solar-Plexus



Füße links, rechts zusammen!

Rechte Faust senkrecht in linken Handfläche  
Gedan-Barai  
Hechte Faust auf linke Faust

Kagi-Tsuki

Gedan-Barai

Age-Tsuki (als Block)

Greifen (oder mit Hand) strecken!

weit und hoch vorne abstoßen!



Blick in linke Handfläche  
Aufrichten und Gedan-Barai nach vorne  
Gedan-Barai (nach hinten)

weit und tief nach vorne springen!

Gedan-Barai

Gedan-Barai

Tsuki Kase-Dachi



Ausholbewegung  
Tate-Shuto-Uke (kann auch schnell ausgeführt werden!)

Rentsuki (Doppelstoß)

Umsetzen nach links

Rechten Fuß zurück!

Linken Fuß vor!

Kokutsu-Di Gyaku-Tsuki

Shotei-Uke



Über Nekoashi-Dachi zu Nr. 34. Ausholbewegung der Hände beachten!

Oberkörper und hinteres Bein eine Linie! (Gleiche wie Nr. 9 und 14!)  
weit und tief nach vorne abstoßen!

Wendung

Schritt rechts vor "Yame!"

Nr. 33-36: Shotei-Uke (Handballenblock) langsam und mit Zueinander Spannung



Spring mit Drehung um 360° Füße hochziehen dabei und ausheben zum Shuto-Uke

Füße links, rechts auseinander!

Techniken 34, 35 und 36 flüchtig und schnell hintereinander!

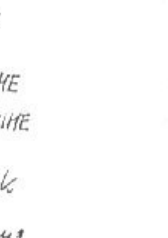
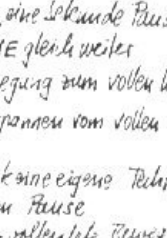
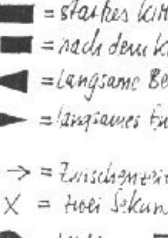
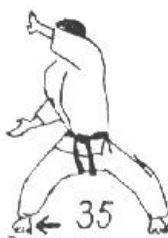
Greifen!

Greifen!

**Zeichenerklärung**

- = starkes KIHÉ, eine Sekunde Pause
- = nach dem KIHÉ gleich weiter
- ▲ = Langsame Bewegung zum vollen KIHÉ
- ▼ = langsames Entspannen vom vollen KIHÉ
- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- X = zwei Sekunden Pause
- = KIAI
- vollendete Bewegung
- ⇒ Bewegung im nächsten Moment

Dauer etwa 40 Sek.!



Aoi-Dachi Vorgrüßen mit nur beiden Händen greifen!

Kokutsu-Dachi au Gedan-Barai greifen!

Bei 35 Oberkörper etwas nach vorne neigen!

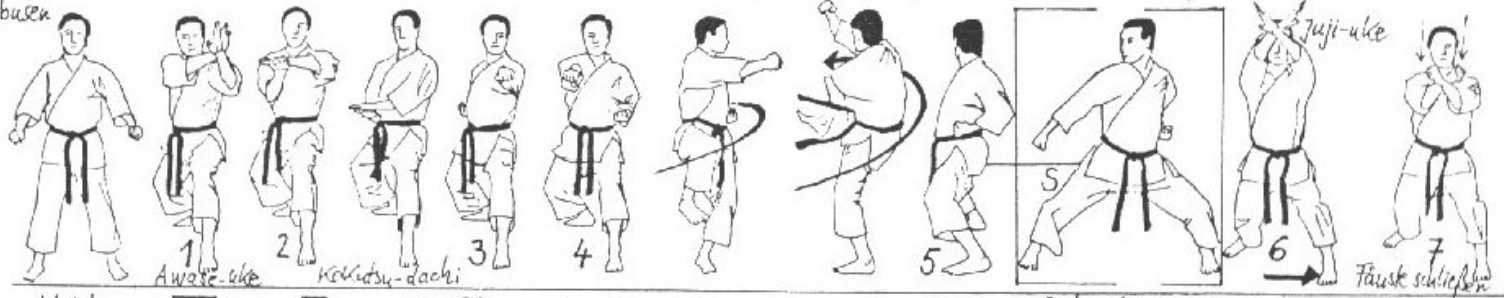
# Gangaku

(früher CHINTO)

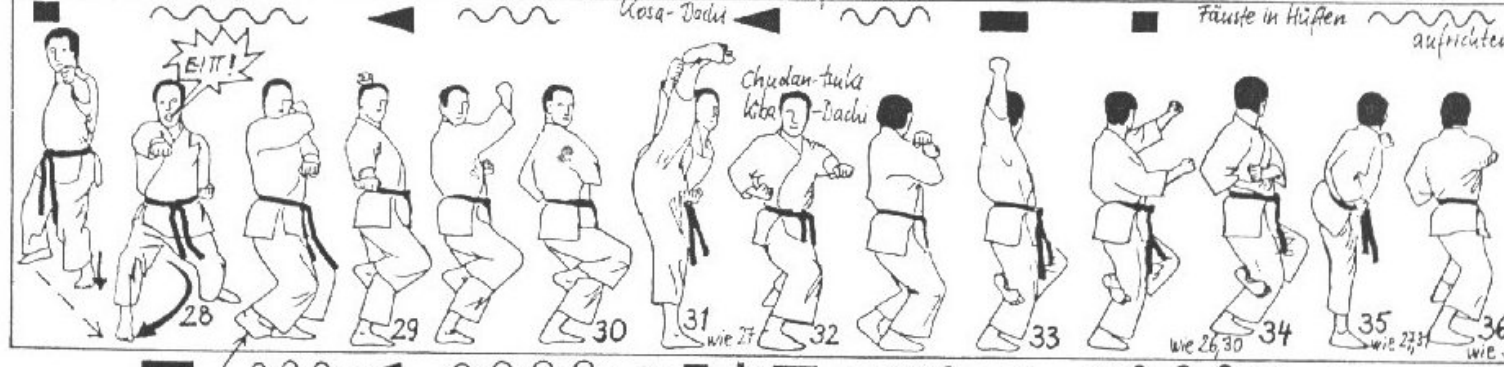
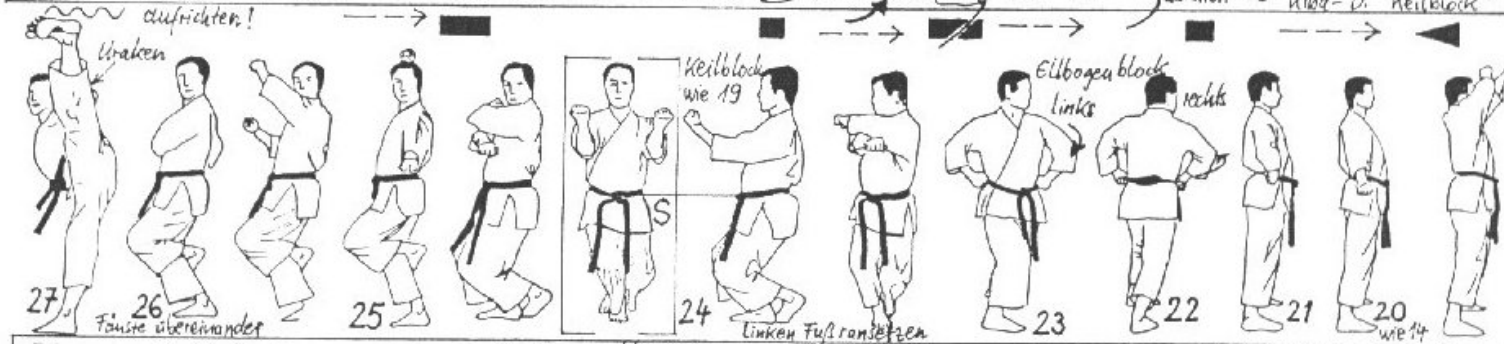
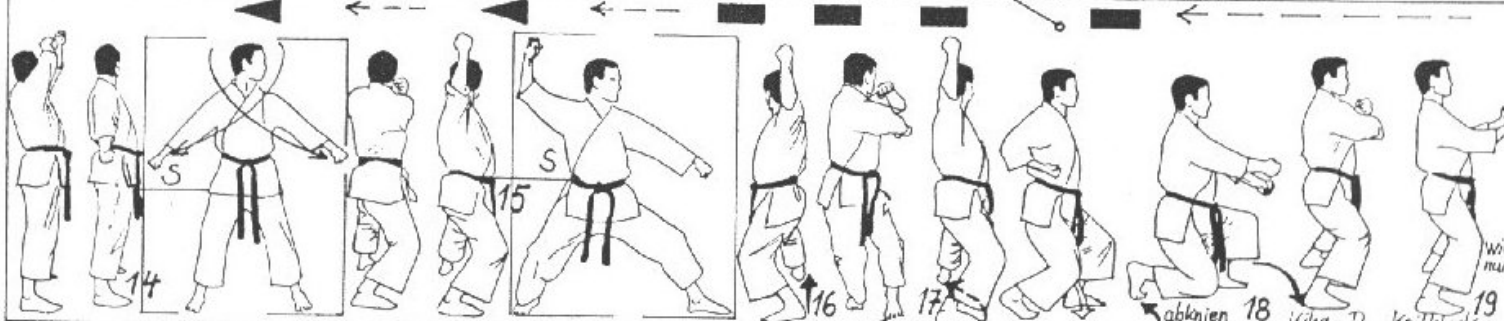
Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet, "Kriech auf dem Felsen", weil der Stand auf einem  
Rein glatte an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Yoko-Geri  
mit gleichzeitigen Uraiken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe  
Anforderungen an die Balance.  
Vier Mal Keilblock (Kakinake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

Embusen



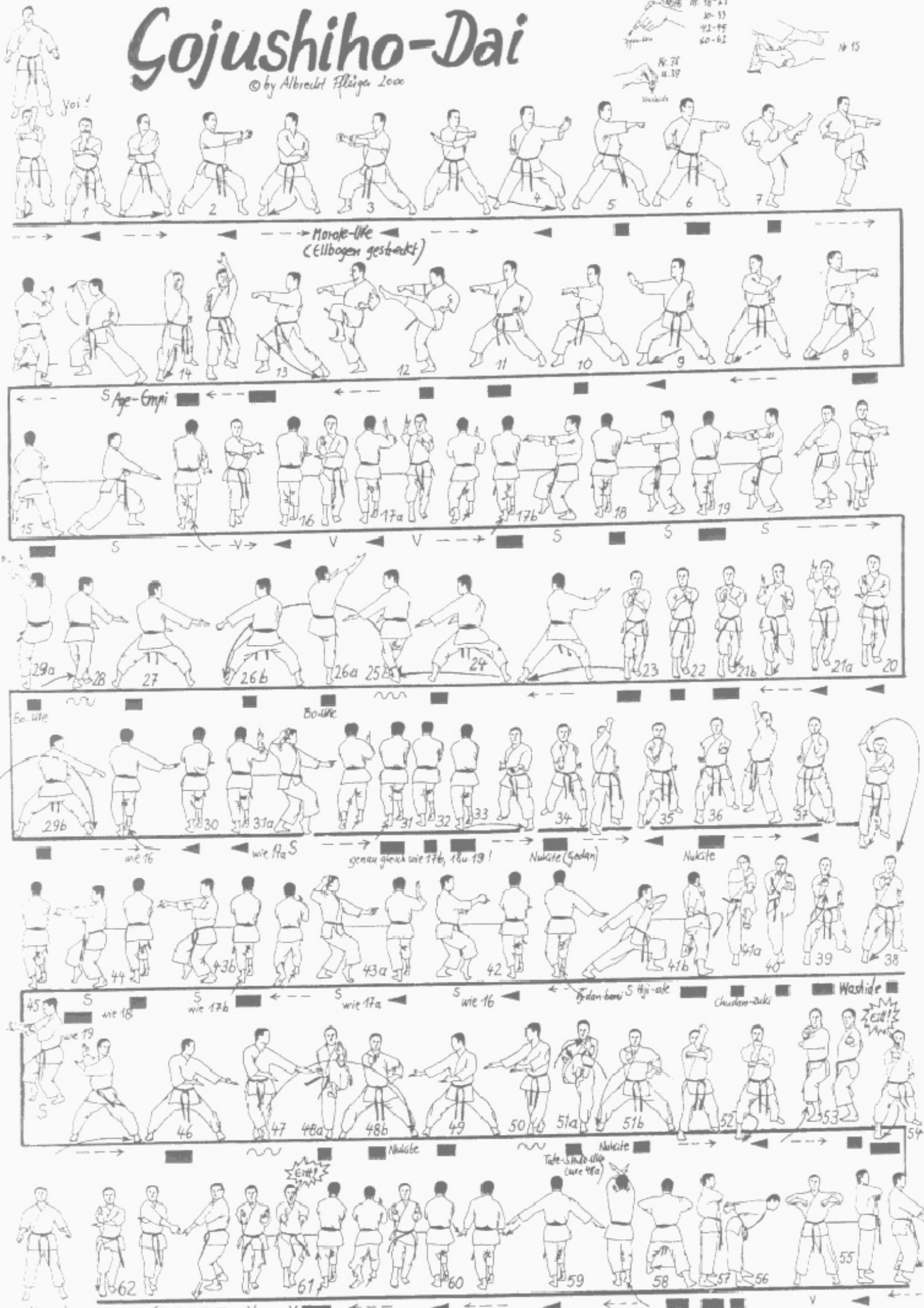
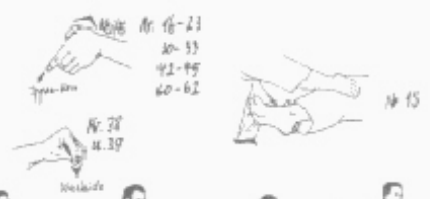
Yoi! 2-4 wie in Heian Nr. 5 Gedan-barai Fäuste schließen



Yame! rechte Faust in linke Handfläche

# Gojushiho-Dai

© by Albrecht Flörjgen 2000

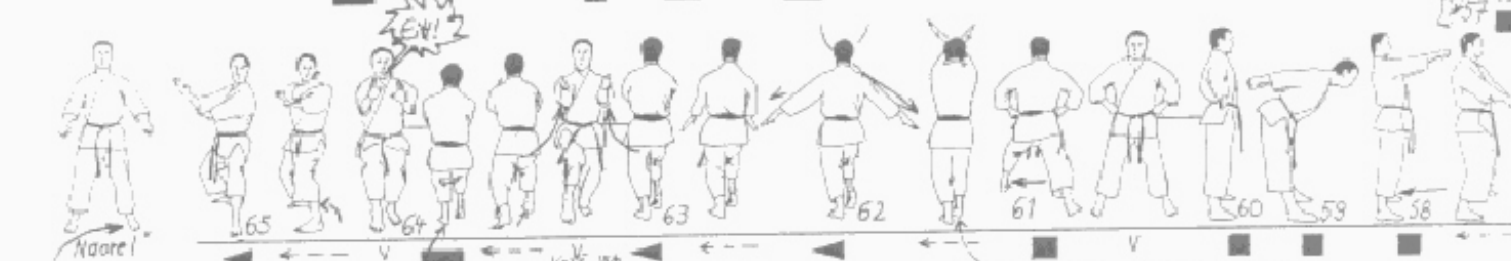
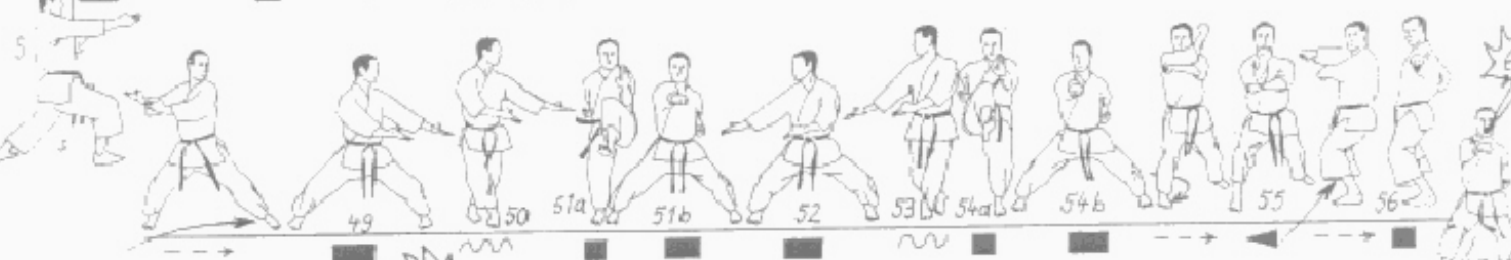
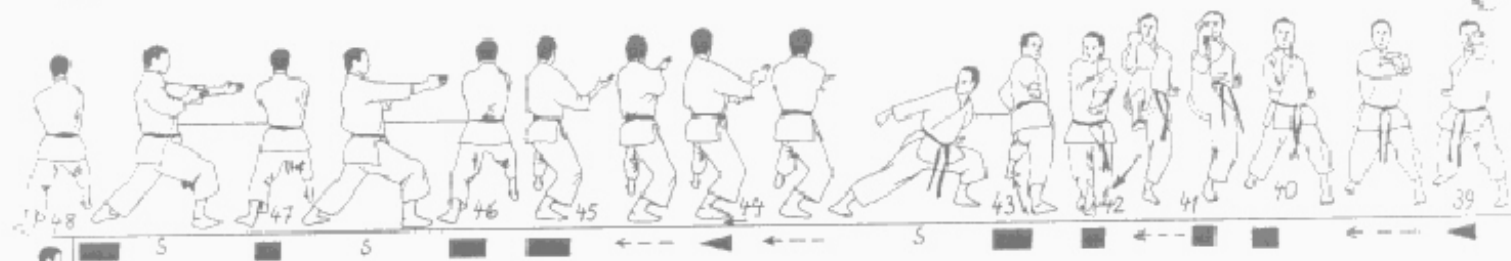
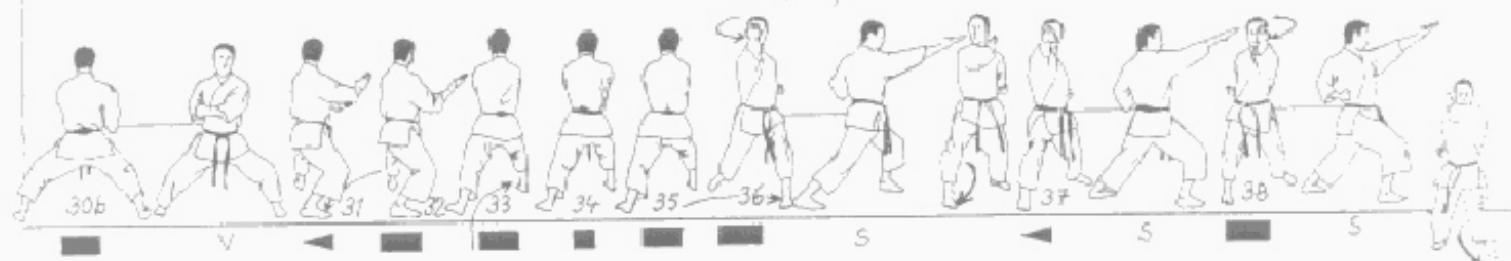
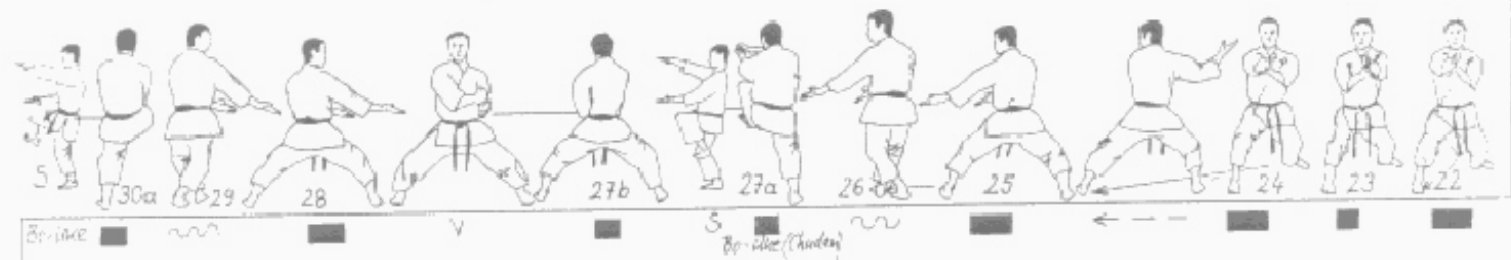
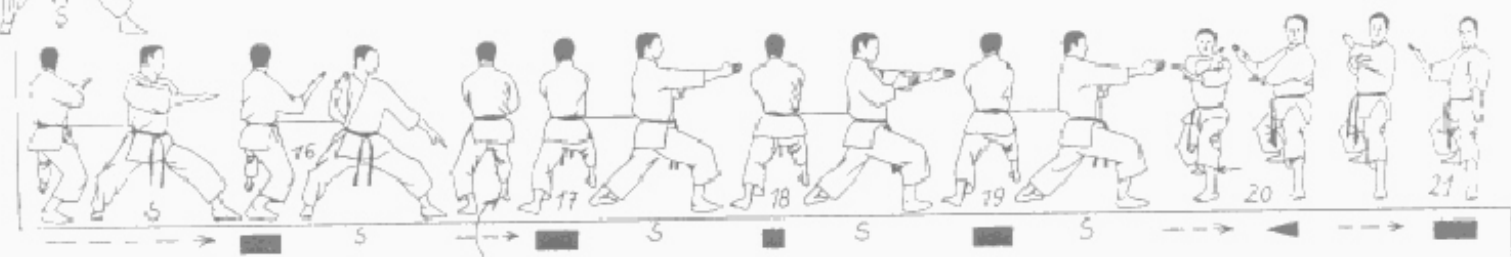


■ = nach dem Kime gleiche wieder  
 ■ = stehen Kime, eine Sekunde Pause  
 <--- = langsam zum Kime  
 ~~~ = langsam, ohne Kime  
 ---> = Zwischenzeit
 ---> = Bewegung die oben stehen gefunden hat
 (3 UNKAI und ausführliche Beschreibung in: „25 Shotokan-Katas“ von A. Flörjgen (Neuauflage))

Gojushiho-Sho

© by Albrecht Hüger 2000

V = Vorderansicht
S = Seitenansicht



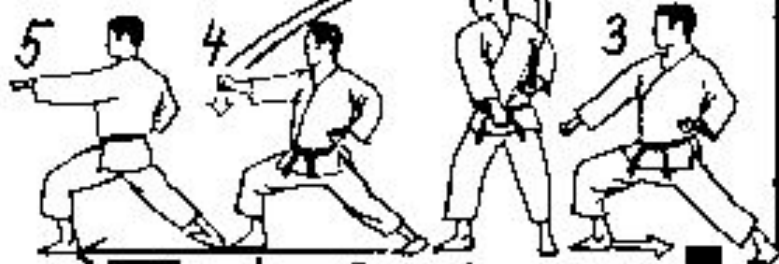
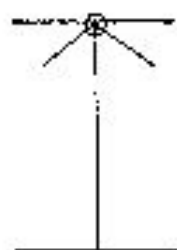
■ = nach dem Uwe sehr klein ■ = starkes Uwe, eine Sekunde Pause ◀ = langsam zum Uwe --> = Zurückziehen zeit ~ = langsam ohne Uwe

Heian

Shodan (Nr. 1)

"Yoi!"

Schrittdiagramm:
(Embuseu)



Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

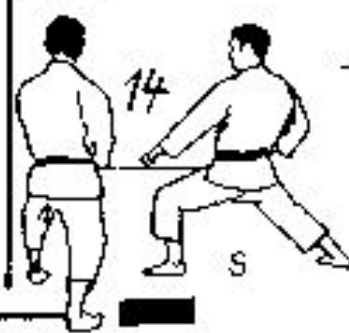
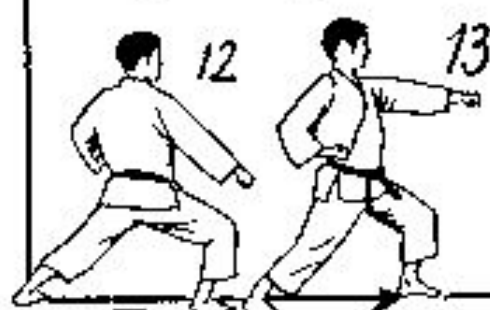
● = Kiai

■ = nach dem Ki-me
gleich zur nächst
Technik

■ = starker Ki-me,
eine Sekunde
Pause

x = zwei Sekunden
Pause

---> = Fußschritt
keine unabh-
hängige Techn.



Heian Nidan (Nr. 2)

„Yoi!“



S = Schwanzfuß

● = kiai

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

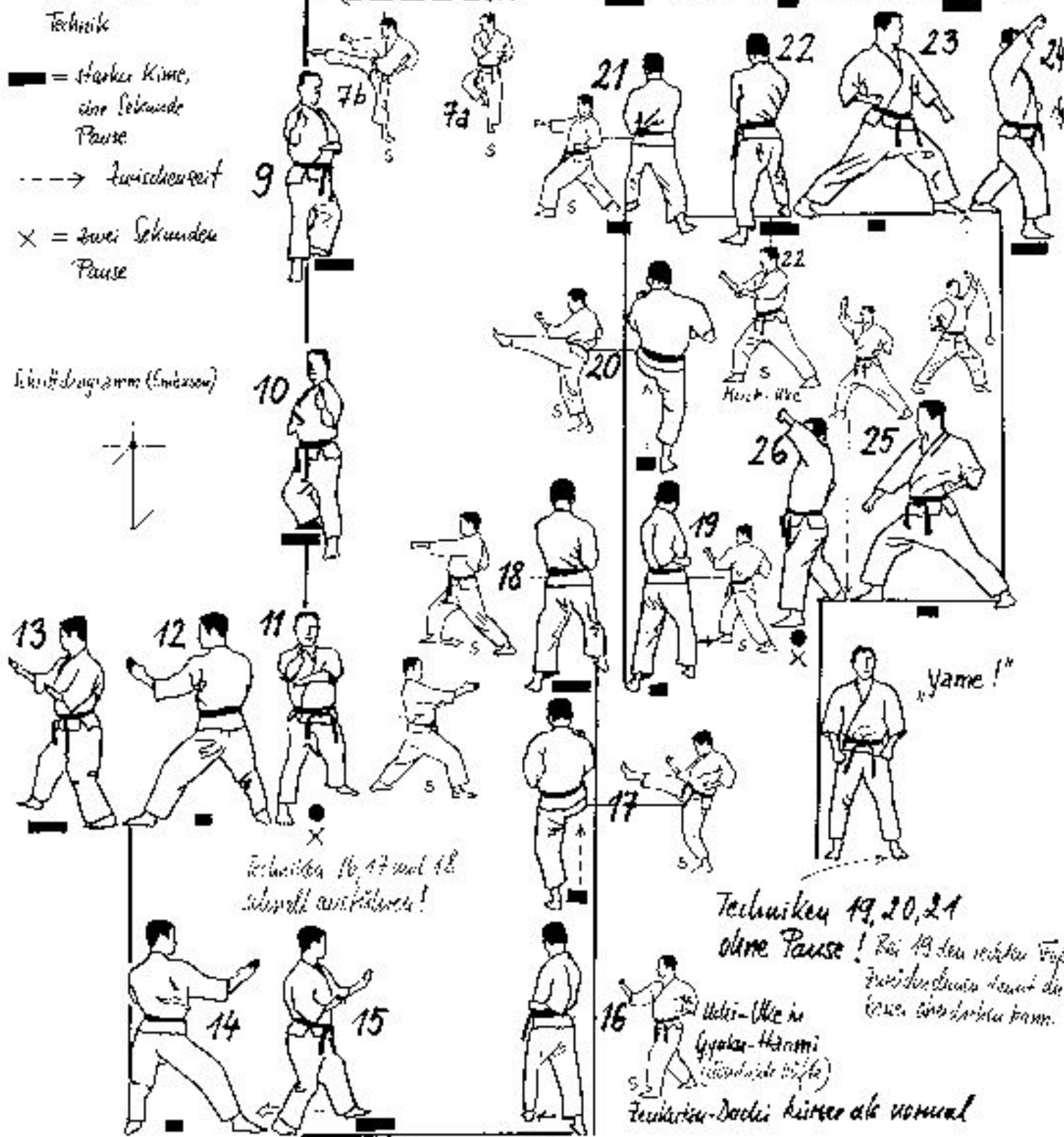
Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden Pause

Winkeldiagramm (Gradmaß)

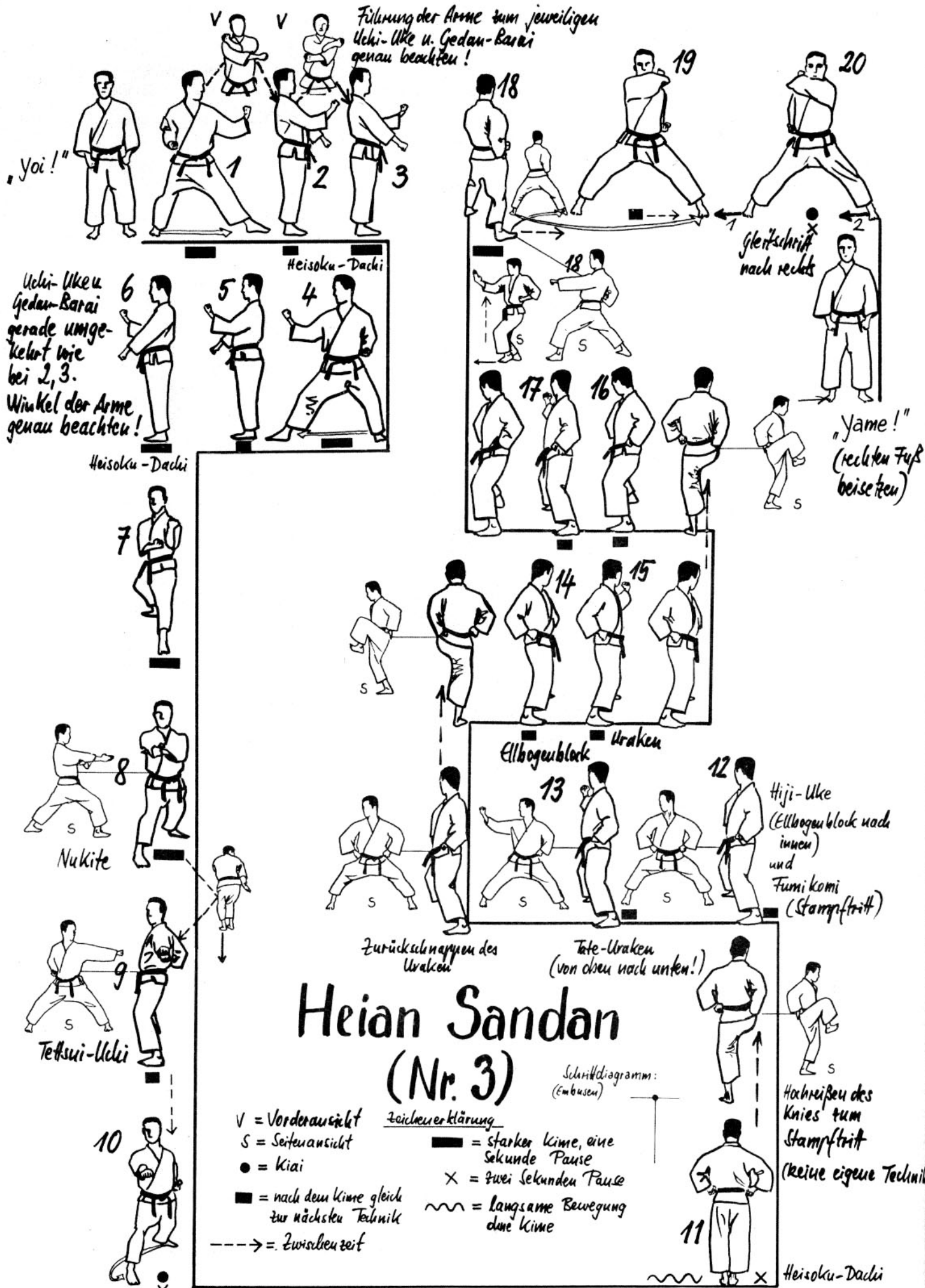


Techniken 16, 17 und 18
schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21
ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß
Zwischenzeit damit die
Knie einziehen kann.

16 Uchi-Uke in
Gyaku-Hanmi
(rückwärts Schritt)
Furiarai-Dachi hinter als normal

Dauer etwa 25 Sekunden



"Yoi!"

V V

Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!

1 2 3

Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!

Heisoku-Dachi

4 5 6

18 19 20

gleit Schritt nach rechts

"Yame!" (rechten Fuß beiseite setzen)

Heisoku-Dachi

7

8

Nukite

9

Tettsui-Udeai

10

14 15

Ellbogenblock Urauken

13 12

Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumi Komi (Stampftritt)

Zurückschlagen des Urauken Tate-Urauken (von oben nach unten!)

Heian Sandan (Nr. 3)

- Schriftdiagramm: (Embusen)
- Zeichenerklärung**
- V = Vorderansicht
 - S = Seitenansicht
 - = Kiai
 - = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 - > = Zwischenzeit
 - = starker Kieme, eine Sekunde Pause
 - X = zwei Sekunden Pause
 - ~~~~ = langsame Bewegung ohne Kieme

11

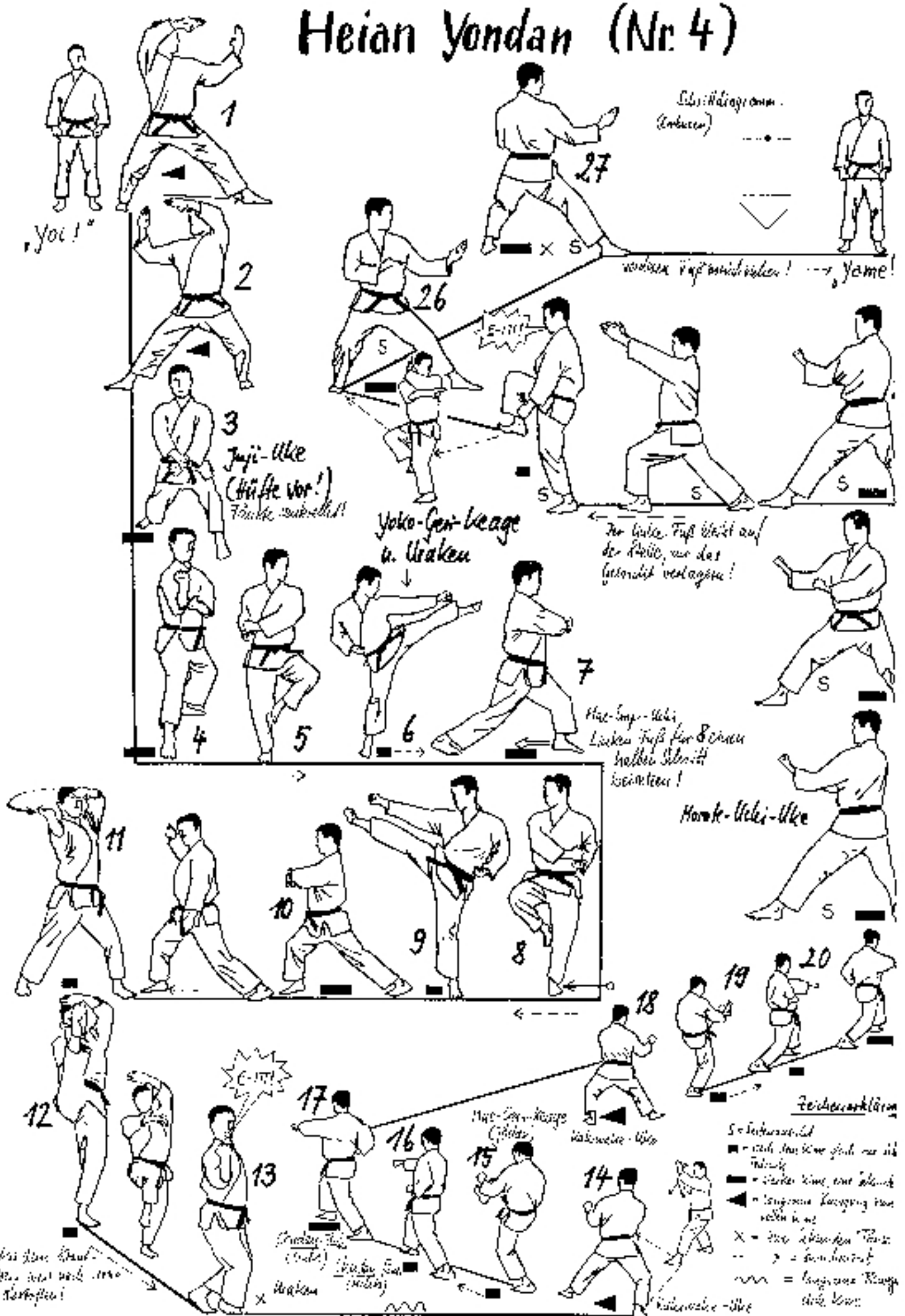
Heisoku-Dachi

Hochheßen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik)

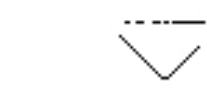
Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)



Sub-Histogramm.
(Lücken)



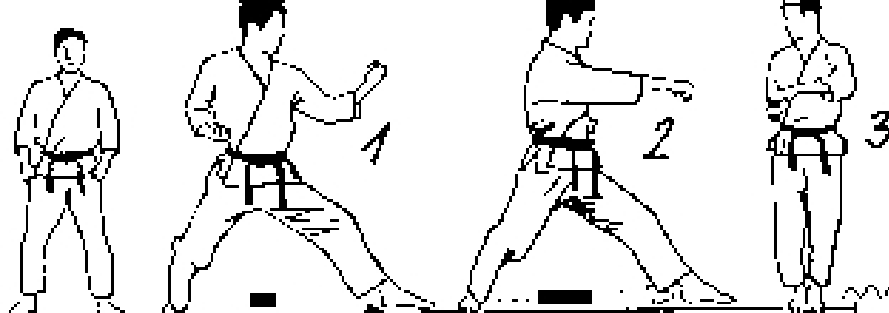
Hawke-Ukei-Uke

Zeichenerklärung

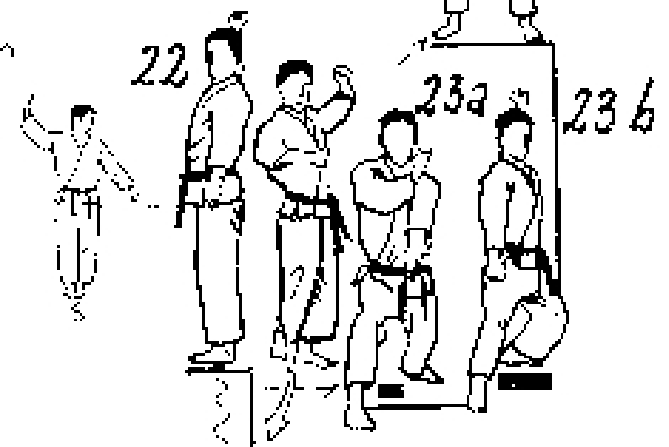
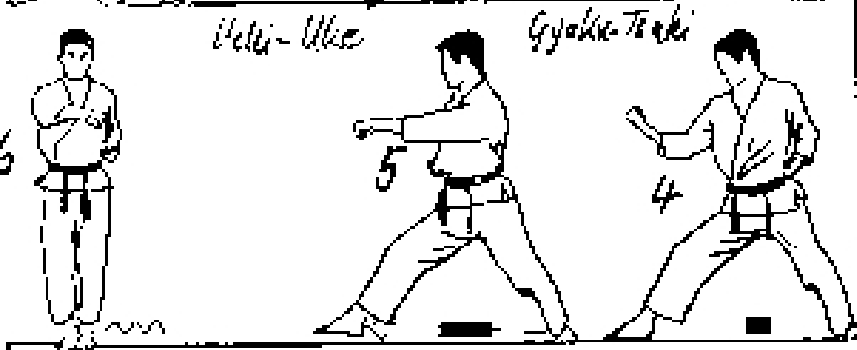
- S = Seishu-Stand
- = nach dem Schritt geht man sich zurück
- ▲ = Schritt zum, von, über
- ◀ = langsame Bewegung zum Schritt hin
- X = ein kleinerer Schritt
- = beschleunigt
- ~~~~ = langsame Bewegung über den Schritt

Hilfe immer vor möglich, nicht vom! (Angriff/Verteidigung) Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!



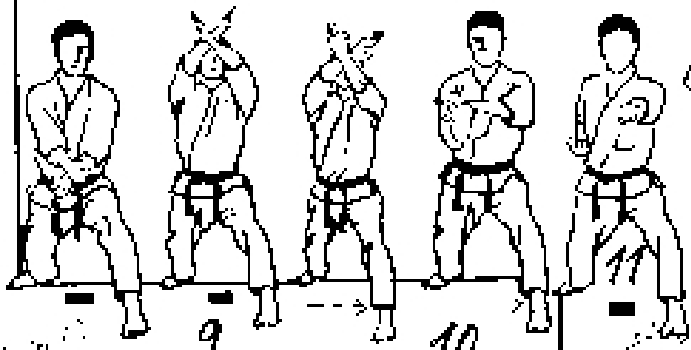
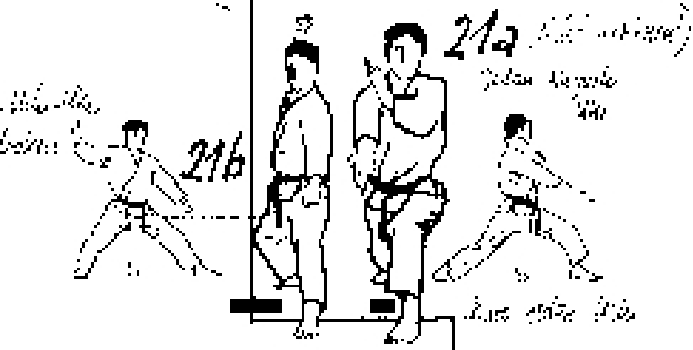
"Yame!"



Heian Godan (Nr. 5)



Uchi-Uchi
to Uchi-Uchi



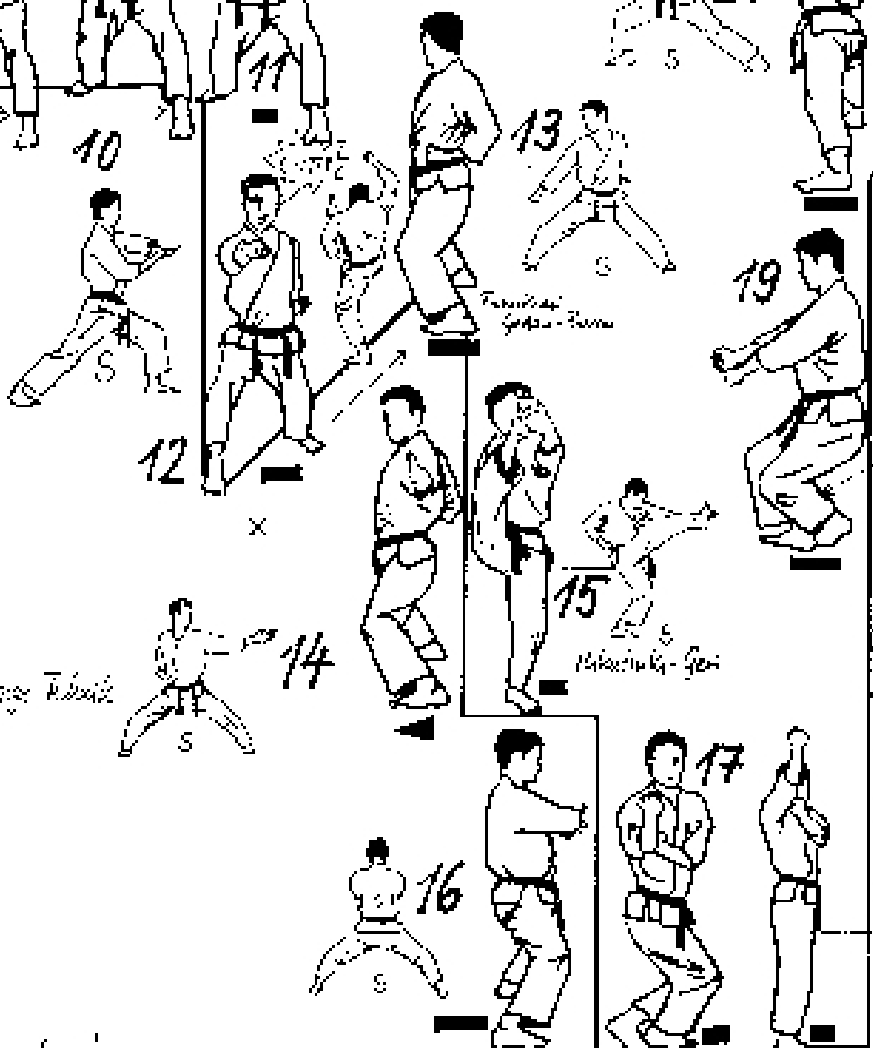
Chudan-Tenki
(Uchi)

Uchi-Uchi-Uchi



Uchi-Uchi-Uchi
Uchi-Uchi-Uchi

- seit. Aus. keine fuchi
zu äußeren Teilchen
- = starke Knie, eine Sekunde
Pause
- = begrenzte Bewegung durch
mitte Knie
- = zwei Sekunden Pause
- = Kniebreitstellung, unabhängige Füße
- = begrenzte Bewegung
durch Knie



Uchi-Uchi-Uchi
Uchi-Uchi-Uchi
Uchi-Uchi-Uchi

Uchi-Uchi-Uchi
(Uchi-Uchi)

Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 23a und 23b können sich die Füße nicht bewegen!

Merote-Uchi

18

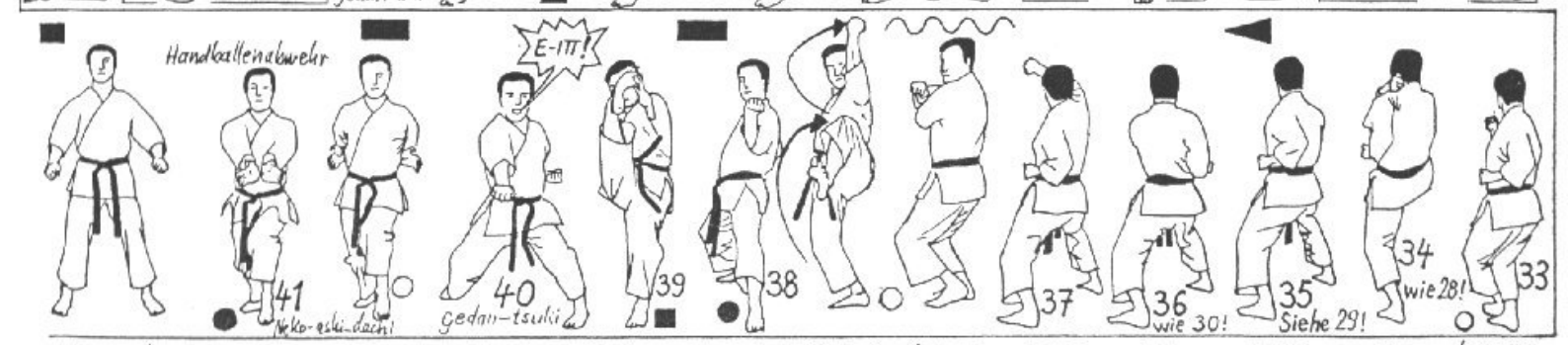
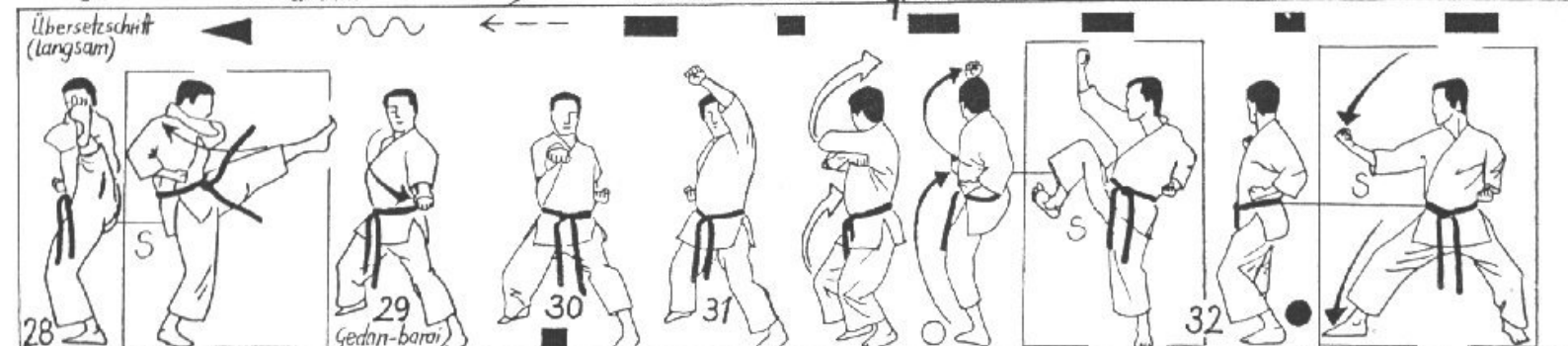
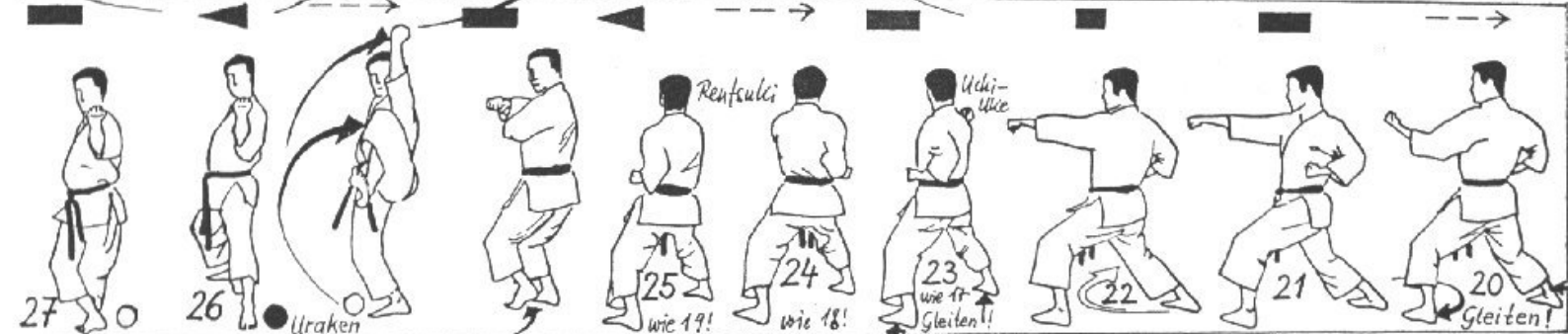
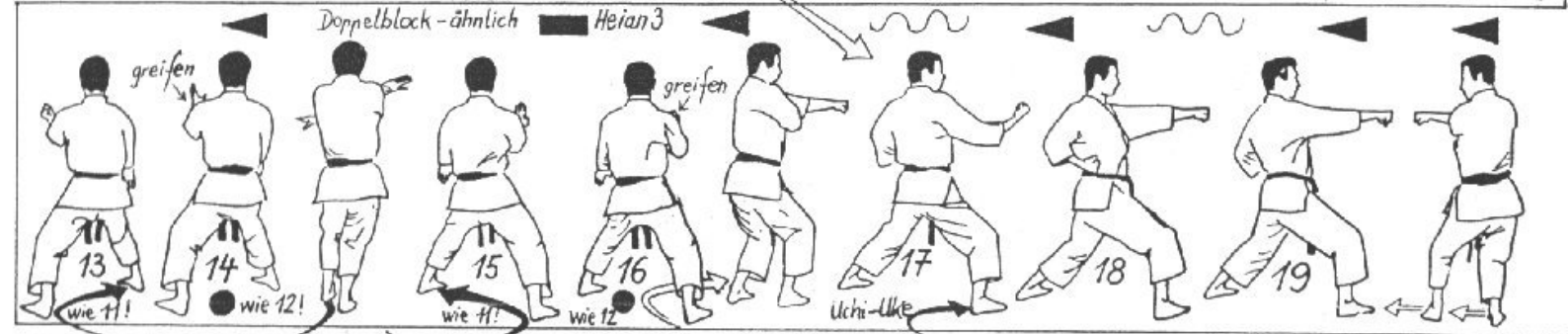
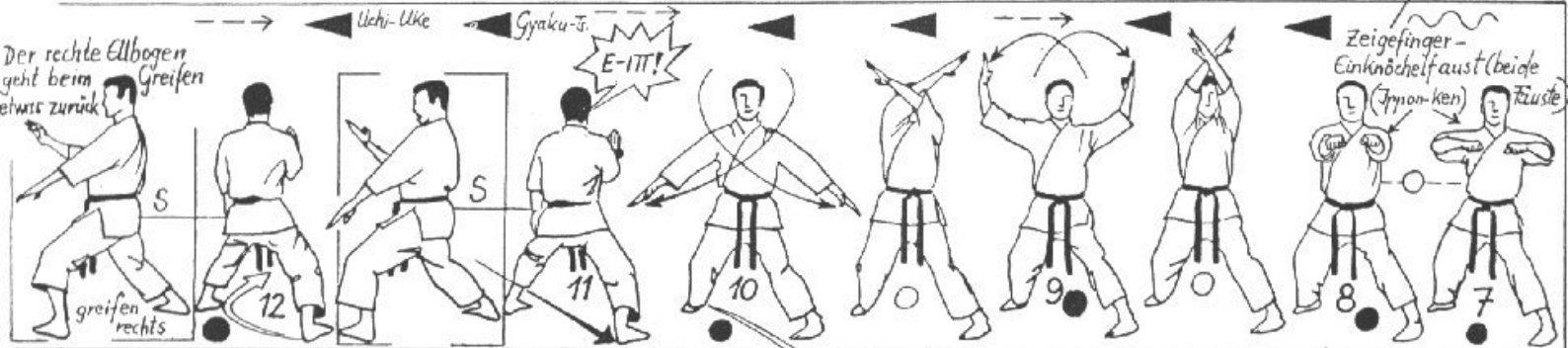
Hangetsu

© by Albrecht Pflüger

(früher SEISHAN)

Dauer etwa 60 Sekunden!

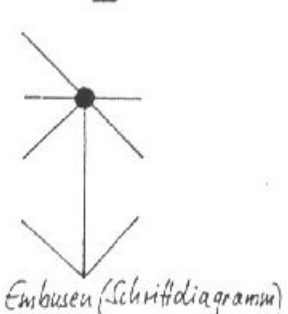
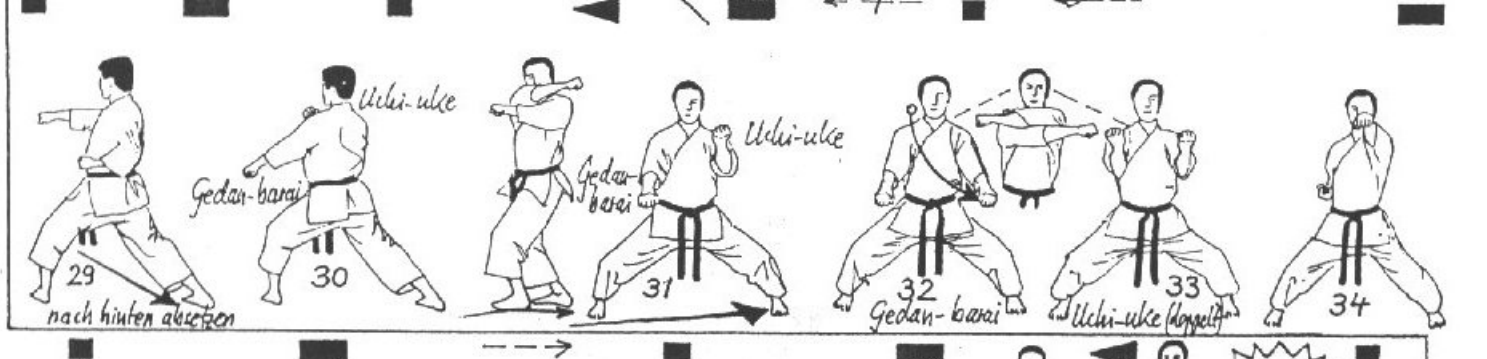
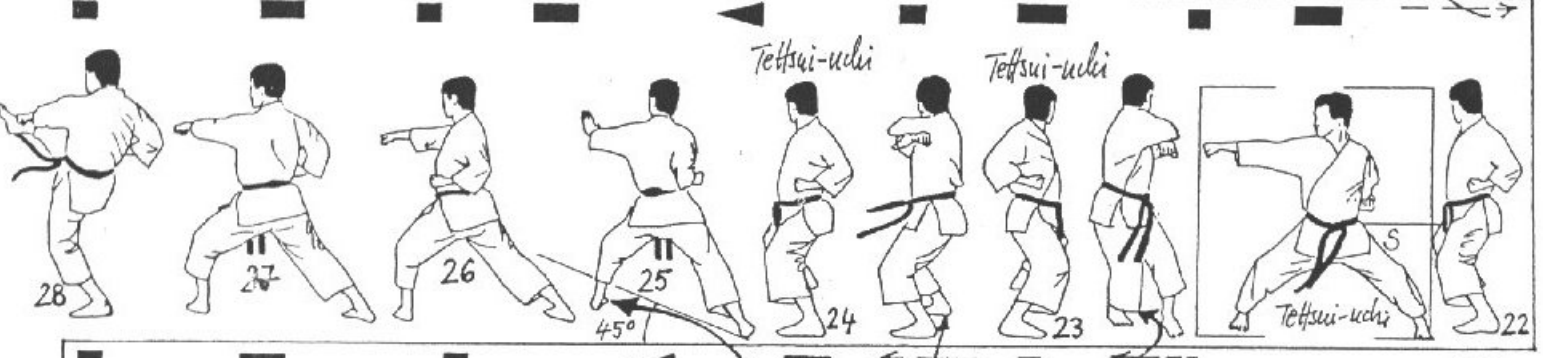
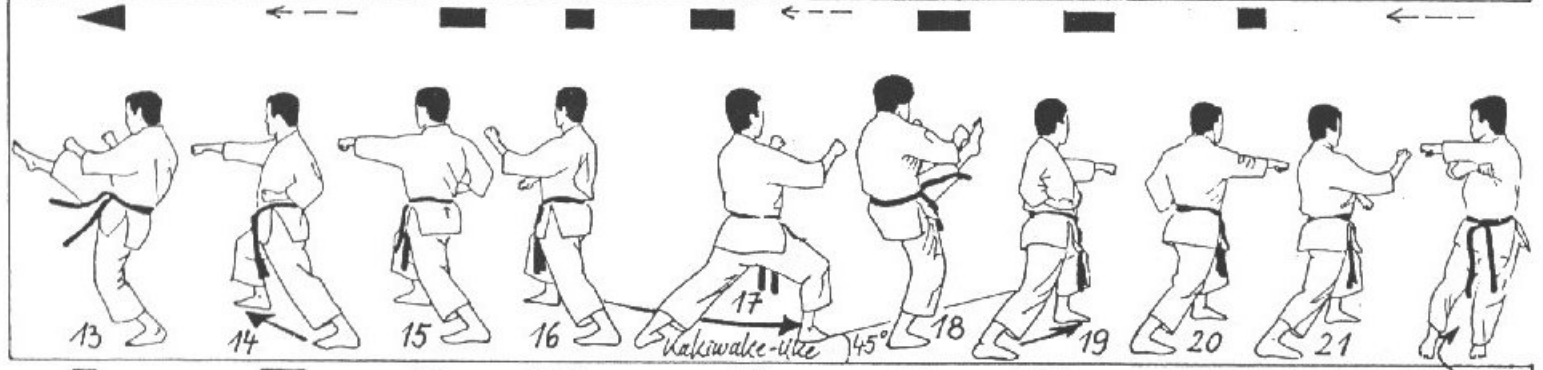
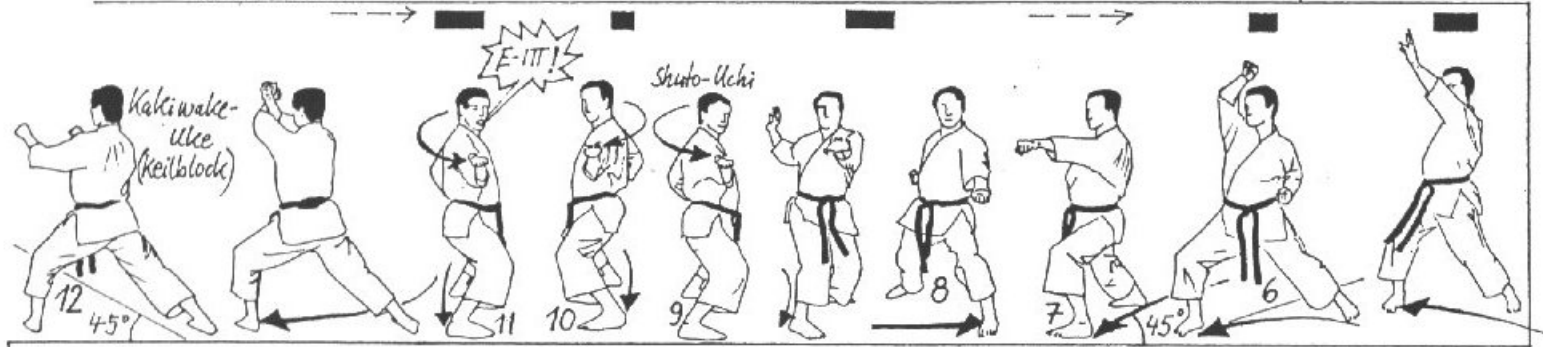
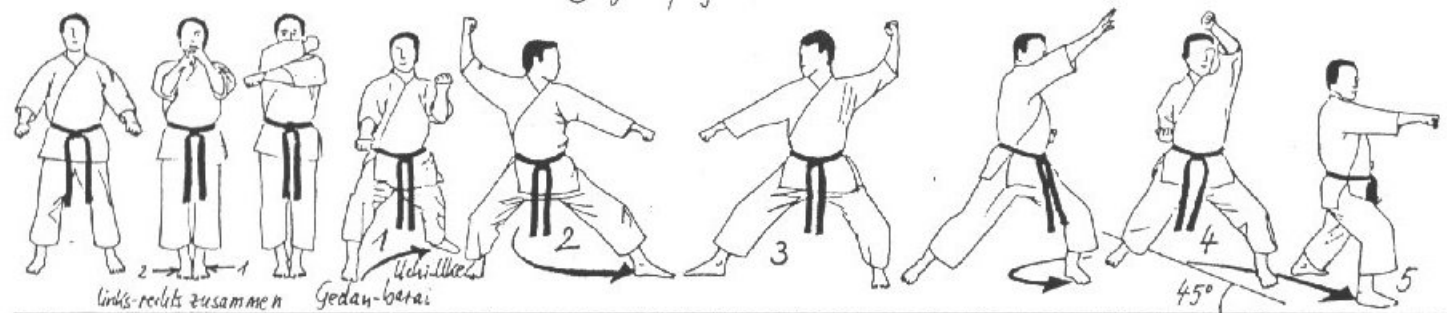
Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 2, 6, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTOKAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen ● langsam durch den Mund ausatmen: h-ah



Yame!

Ji'in

© by A. Flüger



Jiou, Jitte und Jiin gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiin ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Heian 3 tauchen sehr oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Kakiwake-Uke gefolgt von Mae-Geri und Rente-uchi (wie in Jiou) bei 12, 13, 14, 15 / 17, 18, 19, 20.



Dauer etwa 30 Sekunden!

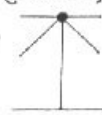
links-rechts auseinander

Tiou gehört zu der Gruppe Jitte und Jiin. Siehe Ähnlichkeiten dort!
 Stark und kraftvoll ausstragen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion 慈因心

Schrittdiagramm
(Embusen)



© by Albrecht Flügel

1 "Yoi!" linke Hand bedeckt rechte Faust
 2 Uchi-Uke und Gedan-Basai
 3 Kakiwake-Uke
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17 E-ITTI!
 18 Gleichschritt
 19 Kagi-Tsuki
 20
 21 Gleichschritt
 22
 23
 24
 25
 26 Jodan-Uchi-hoko-Uke
 27
 28
 29
 30
 31 Juji-Uke
 32
 33
 34 rechte Hand vorn! Shotai-Uke
 35 Uraken
 36 Shotai-Uke
 37
 38 Wie bei Tekki!
 39
 40 Uchi-Uke
 41
 42
 43 Otoshi-Uke
 44
 45
 46 Greifen Ziehen
 47 E-ITTI!
 Yame!
 rechten Fuß rautischen
 links rechts auseinandersehen!

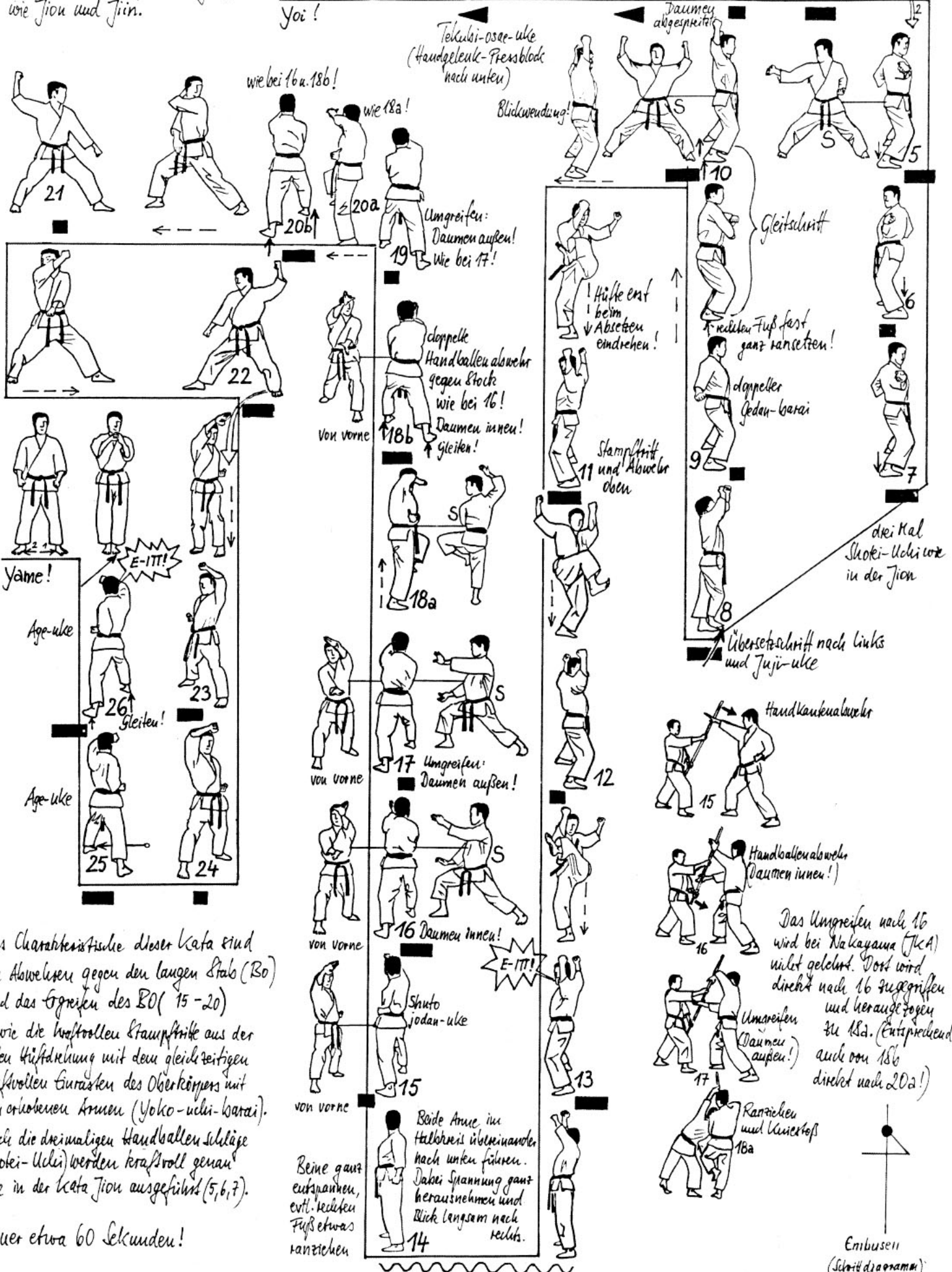
Techniken
 43, 44 und 45:
 Stampftritt mit
 Otoshi-Uke
 (Hammerfaust)
 oder Unterarm

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- ⊙ = Drehpunkt
- ⇒ = Bewegung, die nur nächsten Moment stattfindet
- = vollendete Bewegung

Jitte

© by A. Blüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiin.



Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stab (Bo) und das Ergreifen des BO (15-20) sowie die kraftvollen Stammschritte aus der vollen Hüftdrehung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Einrasten des Oberkörpers mit den erholten Armen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreimaligen Handballen schläge (Shoki-Uchi) werden kraftvoll genau wie in der Kata Jion ausgeführt (5,6,7).

Dauer etwa 60 Sekunden!

Beine ganz entspannen, evtl. rechten Fuß etwas ranziehen

Beide Arme im Halbkreis übereinander nach unten führen. Dabei Spannung ganz herausnehmen und Blick langsam nach rechts.

Das Umgreifen nach 16 wird bei Nakayama (JKA) nicht gelehrt. Dort wird direkt nach 16 zugegriffen und herauf gezogen zu 18a. (Entsprechend auch von 18b direkt nach 20a!)

Embusei (Schrittdiagramm)



rechte Hand oben!

Kanku-Dai

© by Albrecht Pflüger

Ursprünglich KUSHANKU. KANKU bedeutet „Himmelsdräu“ (siehe 1!). Aus ihr wurden auf OKINAWA von Heister TOSU die 5 Heian (Pinan) Katas für den Unterricht an den Mittelschulen extrahiert.

Daumen ausstrecken! rechte Handbäuche in linke Handfläche!



Yoi!

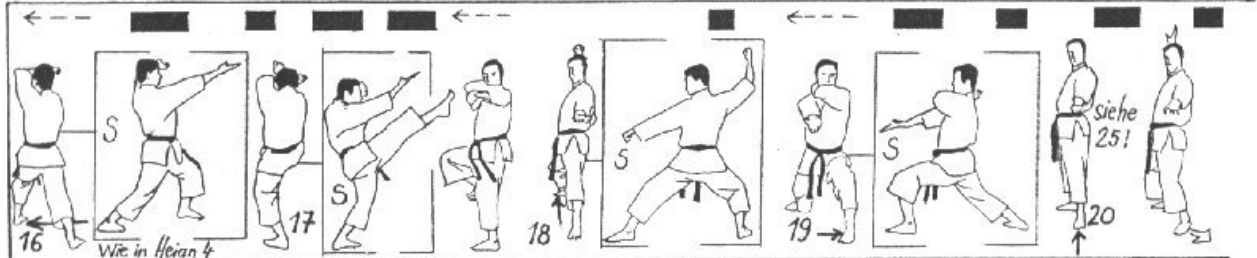
E-ITTY!

Nukite

Embusen (Schrittdiagramm)



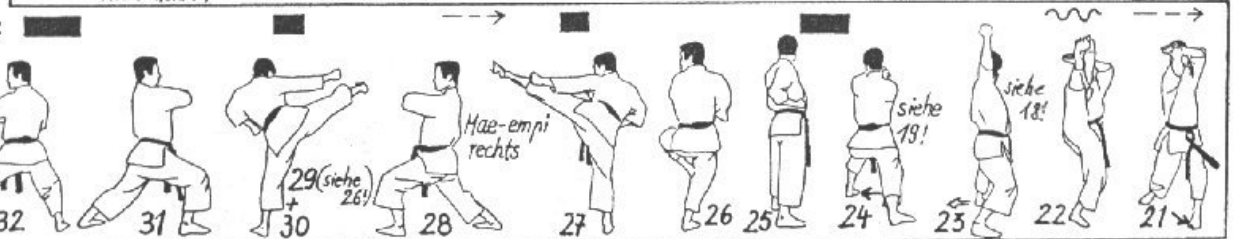
Yoko-gari-keage und Uraken wie 27,30,52



Wie in Heian 4

siehe 25!

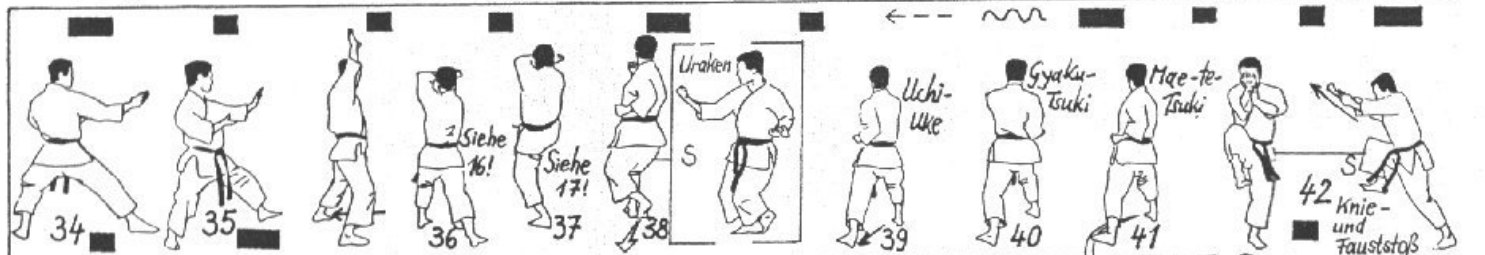
16/17, 21/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heian 4



Mae-empi rechts

siehe 19!

siehe 18!

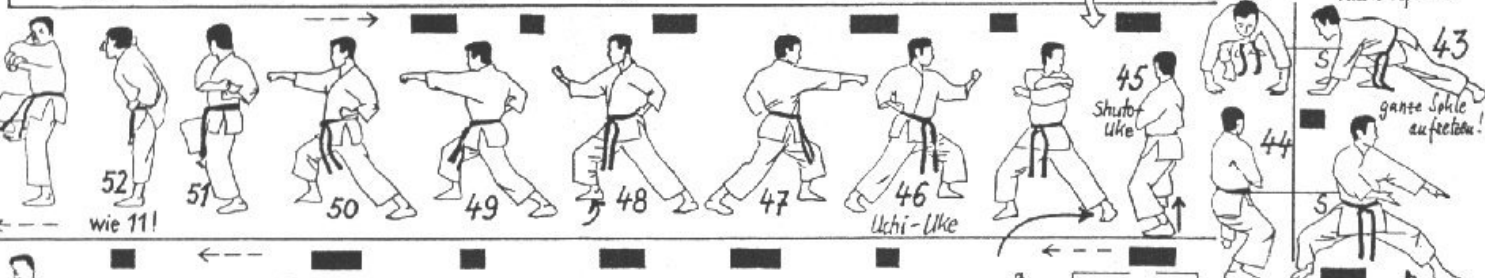


Siehe 16!

Siehe 17!

siehe 42

Knje- und Fauststoß



45 Shuto-Uke

43 gante Sohle aufsetzen!



Nukite

Uraken

Tetsui

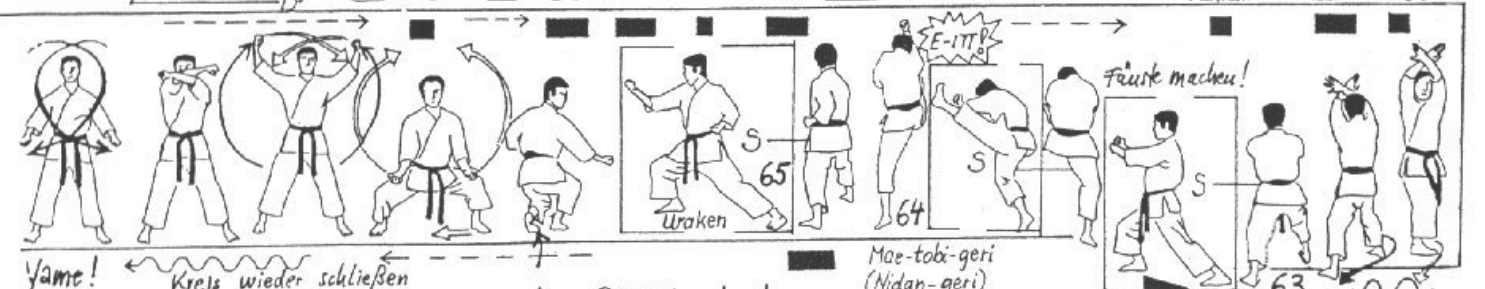
Mae-empi

Uchi-Uke

Gedan-barai

beide Füße rutschen etwas zusammen!

Abwehr links Tsuki rechts Juji-uke



E-ITTY!

Fäuste machen!

Mae-tobi-geri (Nidan-geri)

Yame!

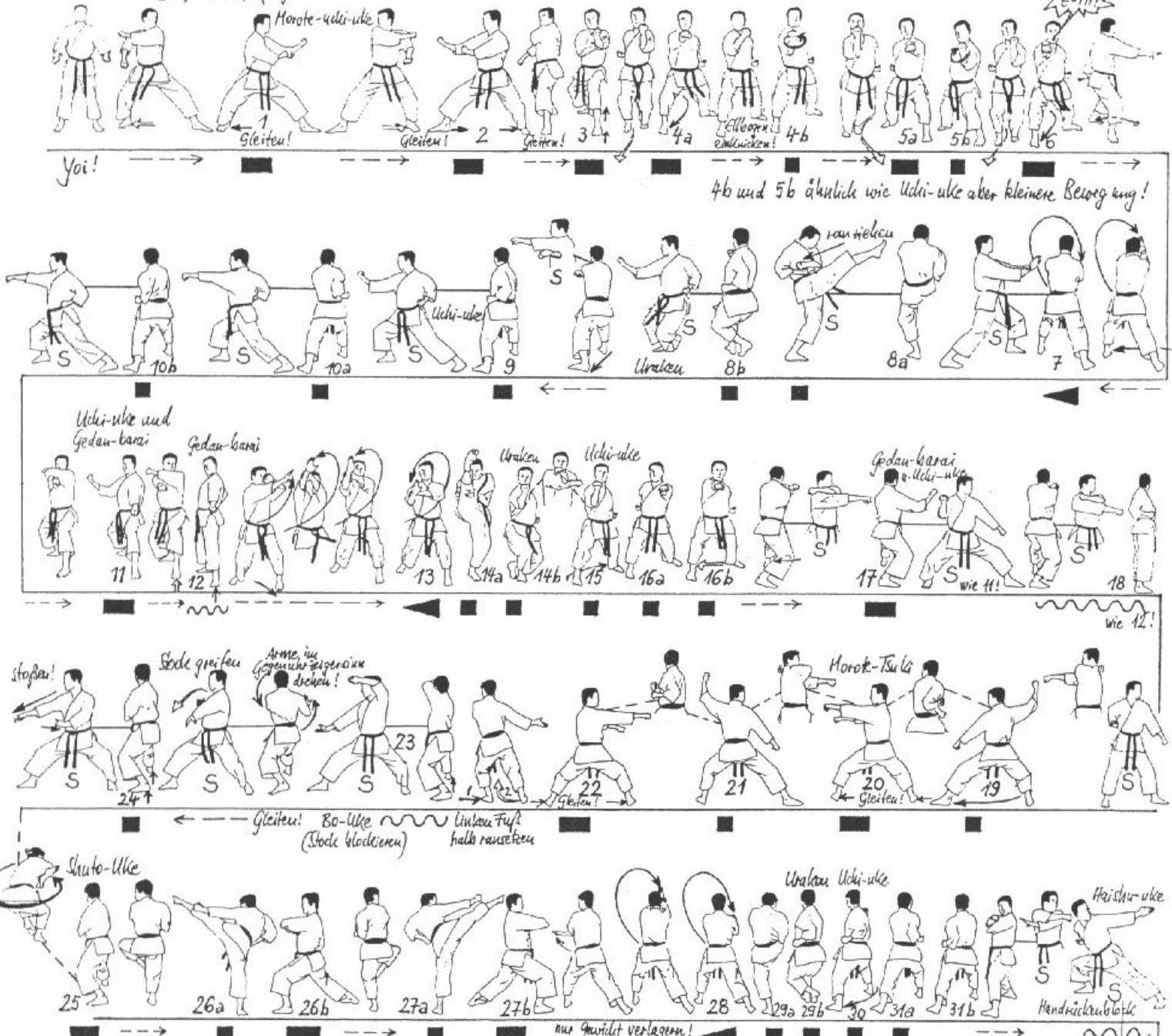
Kreis wieder schließen

Dauer etwa 90 Sekunden!

Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

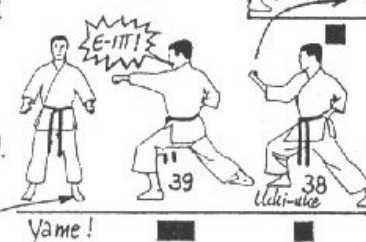
Während Kanku-Dai (= KUSHANKU) in anderen Karate-Stilrichtungen auch geübt wird, wird Kanku-Sho nur im SHOTOKAN-Stil geübt. Chosin Chibana, einem der besten Schüler von Meister HOSU, ist es zu verdanken, daß diese kata noch heute geübt wird.



Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigem Auspringen. Viele Wiederholungen auch hier: 7-12, 13-18 und 28-31.

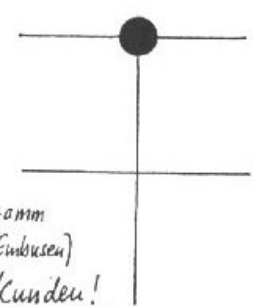
Die Bewegungen 7, 13 und 28 sind fast gleich wie bei Bassai-Dai Nr. 18 und genau gleich wie bei Bassai-Sho Nr. 16: die ganze linke Hand wird auf das rechte Handgelenk gelegt (bei der Bassai-Dai sind es nur die Fingerspitzen, die das Handgelenk leicht berühren).

Linken Fuß zurück ziehen!



Schrittdiagramm (Embusen)

Dauer etwa 50 Sekunden!



Meikyo

Der alte Name dieser Kata ist ROHA! und sie wird auch in anderen Stilrichtungen geübt.

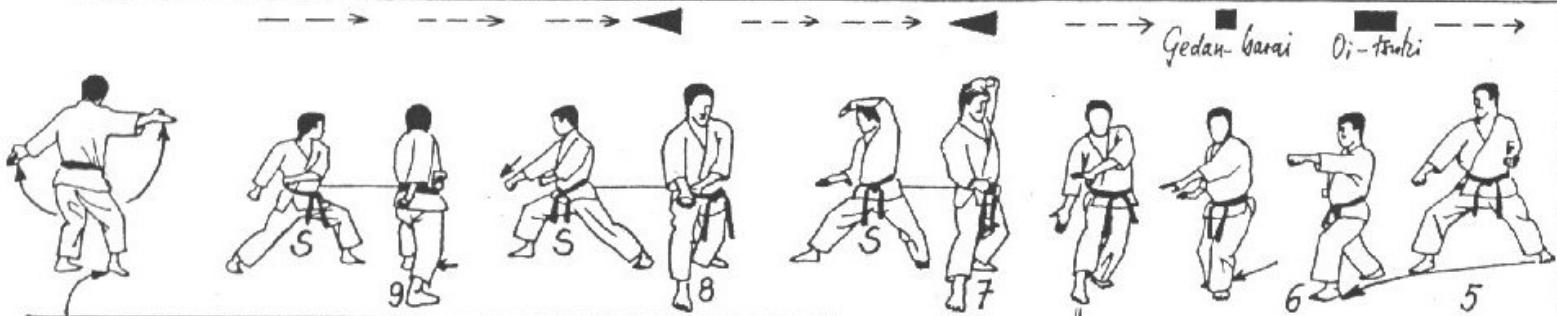
© by A. Flügler



Yoi!

beide Fäuste an der Hüfte

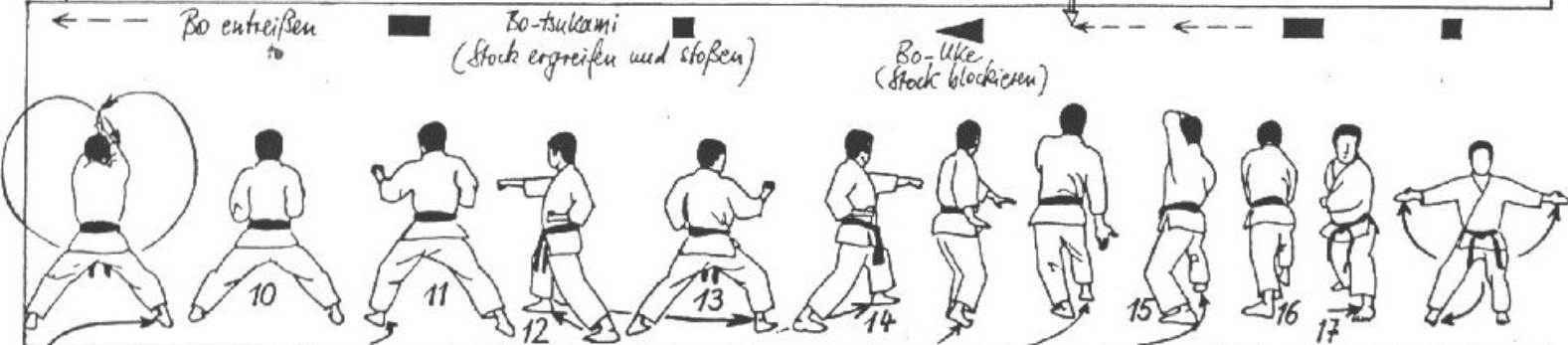
Gedan-barai Oi-tsuki



Bo entziehen

Bo-tsukami
(Stoch ergreifen und stoßen)

Bo-uke
(Stoch blockieren)

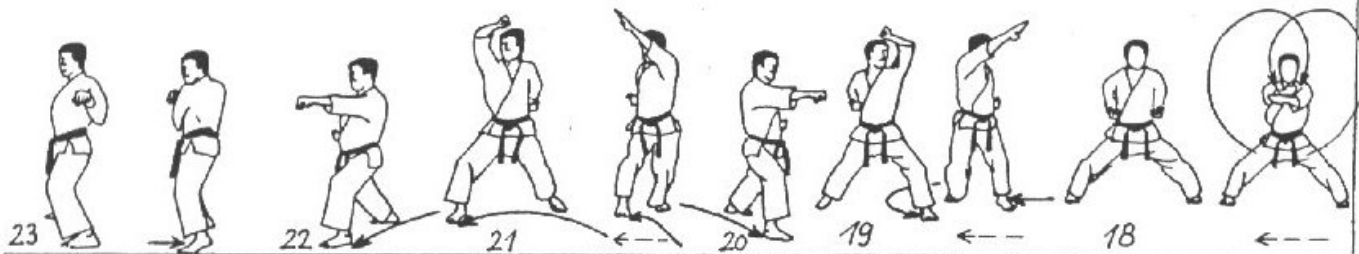


wie 1!

Uchi-uke Oi-tsuki

wie 7!

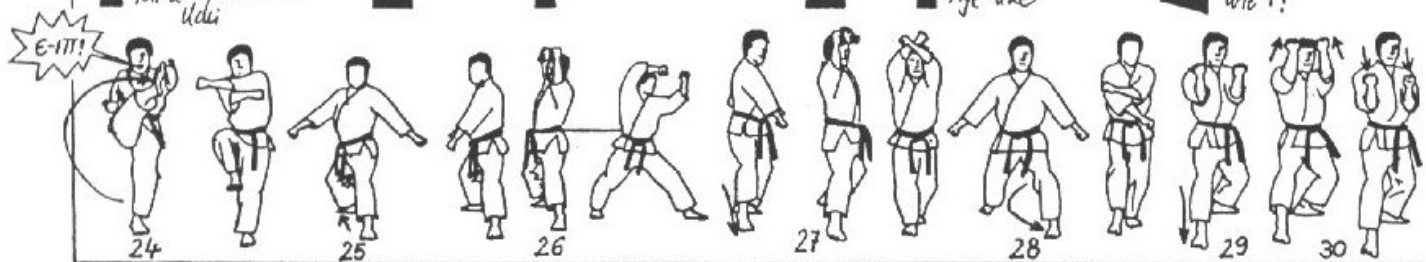
wie 8! wie 9!



Tettsui-uchi

Age-uke

wie 1!



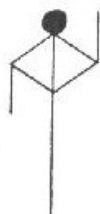
Hikazuki-Gesi

26 und 27 wie in Heian Nidan

doppelter Uchi-uke
doppelter Ura-tsuki mit Zurückschlagen

Besonderheiten und Wiederholungen:
Sankaku-Tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenschlag (Nr. 32).
Die große ausstolende Bewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.
Wiederholungen auch 3, 4 und 5, 6 und - ähnlich - 11, 12 / 13, 14 / 19, 20 / 21, 22.
Dauer etwa 50 Sekunden!

Schrittdiagramm
(Embusen)



yame!

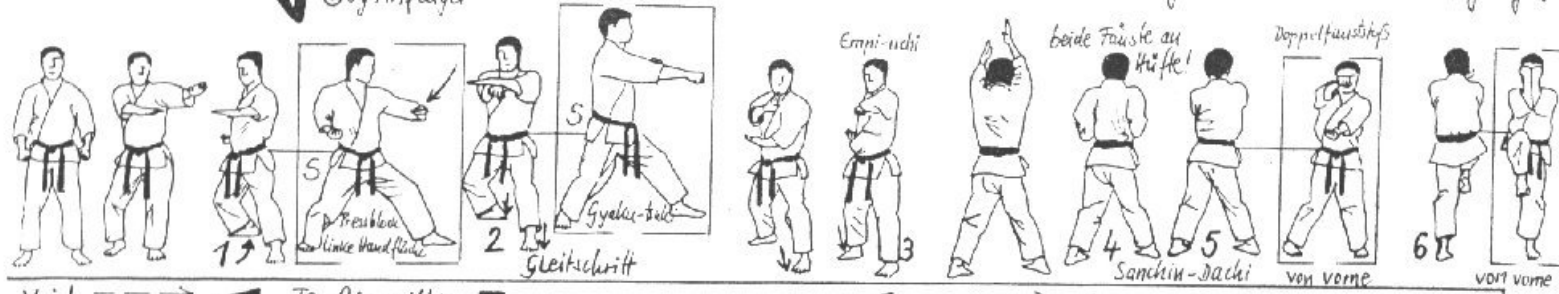
Shuto-uke

kokutai-dachi
Age-uke

Nijushiko

© by A. Flüger

Die Kata der 14 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
 Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
 Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1-3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.



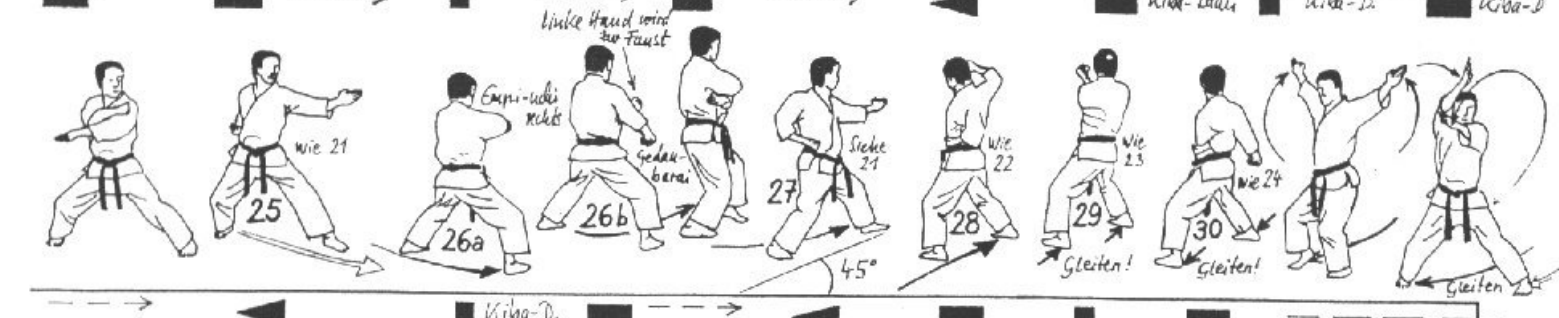
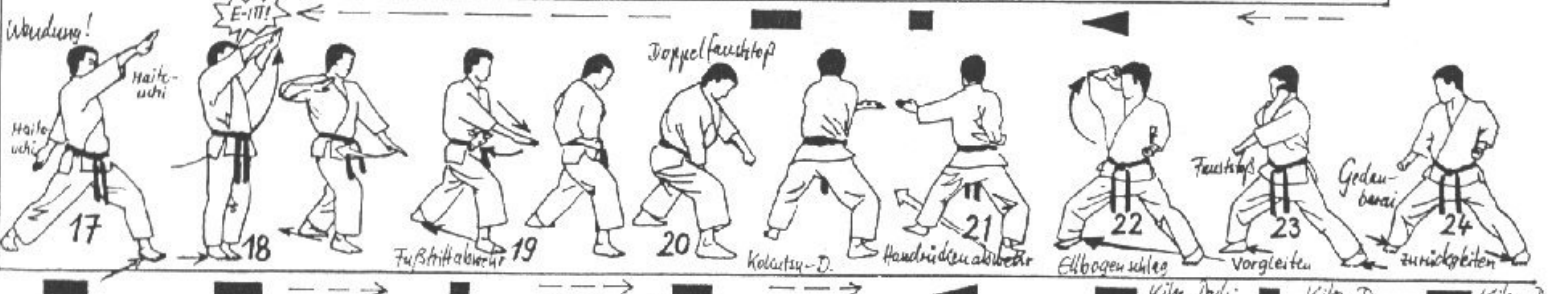
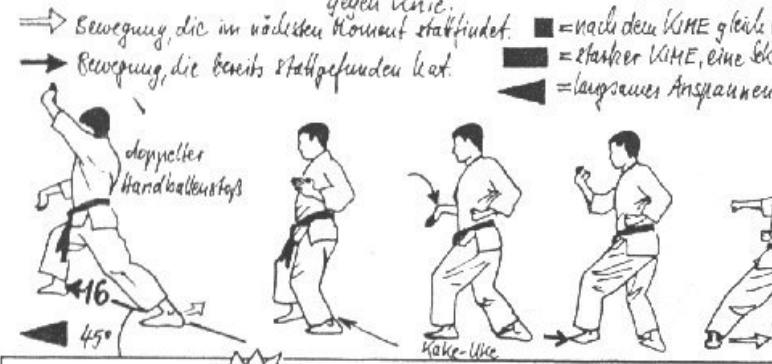
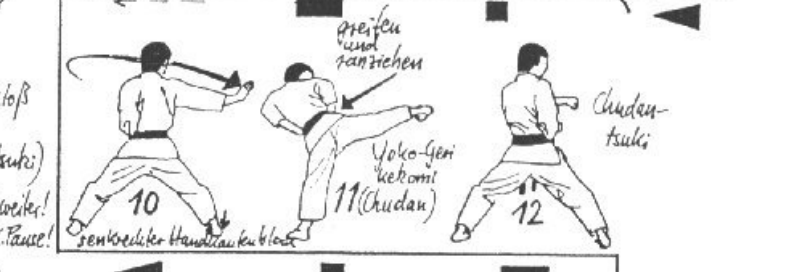
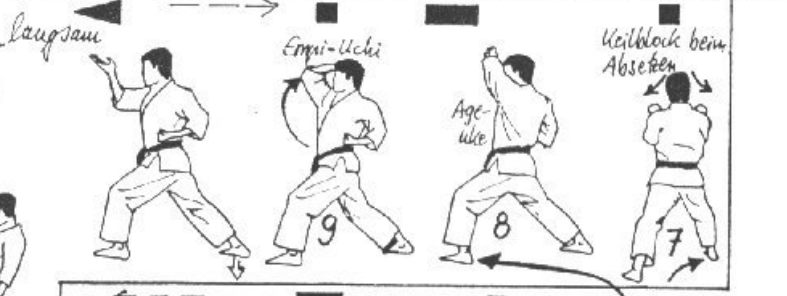
Yoi! → Te-Osae-Uke
 langsam → schnell → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!



Anwendung:
 = nach dem KIME gleich weiter!
 = starker KIME, eine Sekunde!
 = langsames Anspannen



Ähnlichkeiten, Wiederholungen:
 8-12 und 13-15
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenabwärts Haishu-uke)
 Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)
 Doppelt Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32
 Doppelt Handballenstöße (16 und 34)
 Viele Gleitschritte vor- und rückwärts
 kreisförmige Abwehrbewegungen



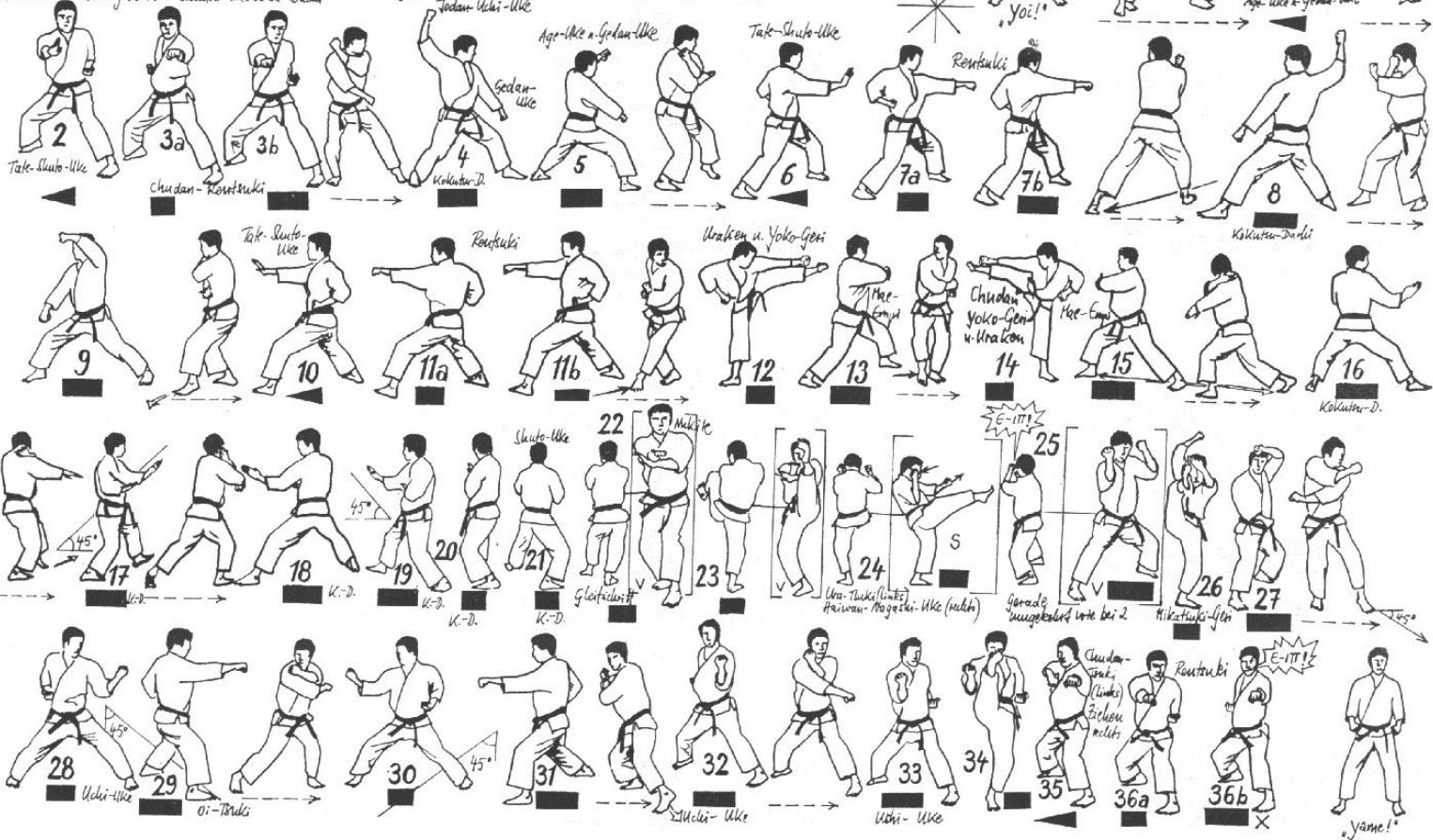
Yame!
 Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden

Sochin

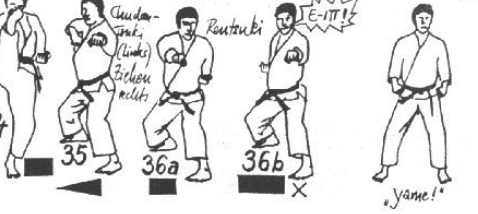
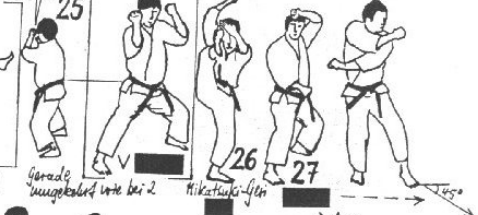
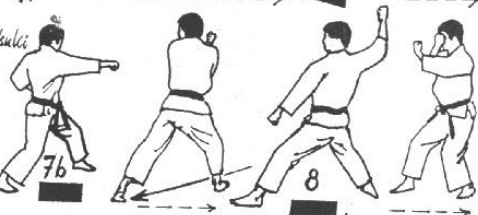
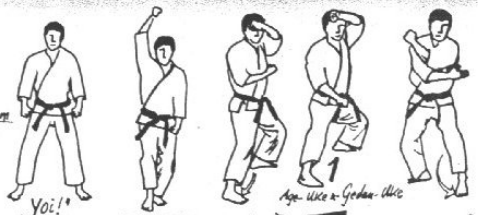
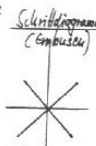
© by A. Pflüger

壮鎮

(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Stellung, Kniegelenkung nach außen)
Starke Antriebsstellung, positive Zentrier- und Kiba-Dachi



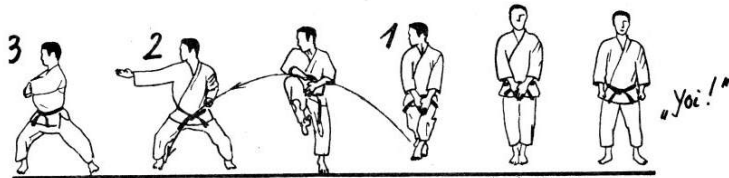
- Zeichenerklärung
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
 - = starker Kime, eine Sekunde Pause
 - ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 - X = zwei Sekunden Pause
 - > = Flugzeit
 - V = Vorderansicht
 - S = Seitenansicht



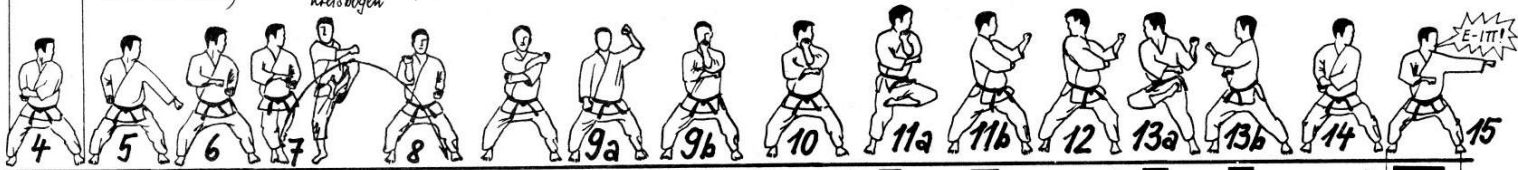
Tekki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embusen)

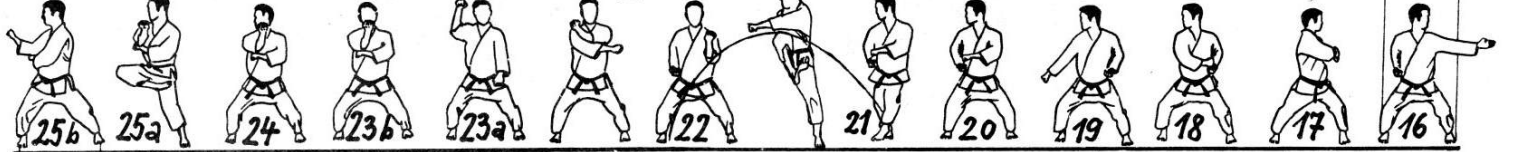
Dauer etwa 15 Sekunden!



Empi-uchi
Haiden-Uke (Handrückenblock)
Fumikomi (Kime hochheßen) Das Knie beachtet einen großen Kreisbogen
Hosoku-Dachi (links Hand über rechte)



Kagi-Tsuki
Fumikomi
Uchi-Uke
Gedan-Uke (rechts) Jordan Nagasui-Uke (links)
Ura-Tsuki
Nami-Ashi (Außenkante des Armes)
Morote-Uke (wie Soto-Uke)
Nami-Ashi
Morote-Uke (wie Soto-Uke)



Fumikomi
Empi-Uchi



Rechten Fuß verschieben!

Zeichenerklärung

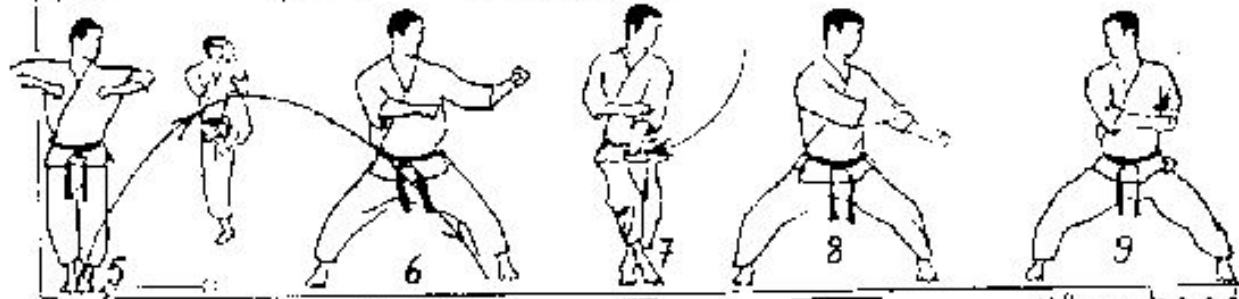
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- × = zwei Sekunden Pause
- - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- ▶ = langsames Entspannen vom vollen Kime

Jekki Nidan (Nr 2)

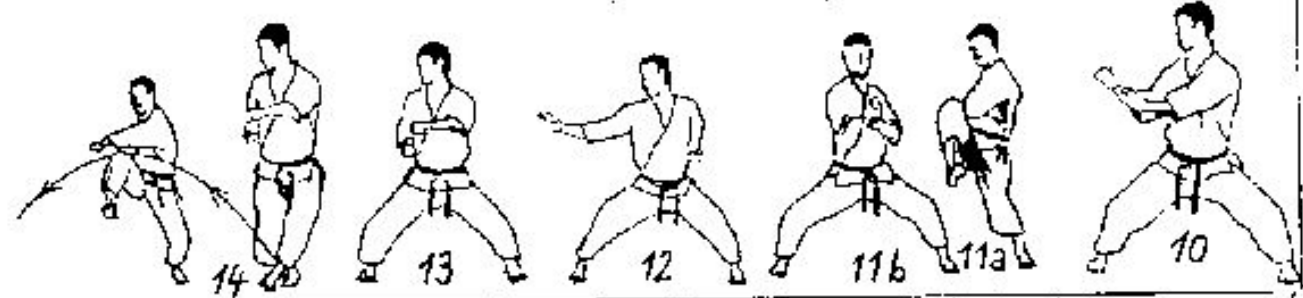
Start



gedan-uke, gedan-uke, Uchidan-uke, Fumizeme, Sakta rörelse



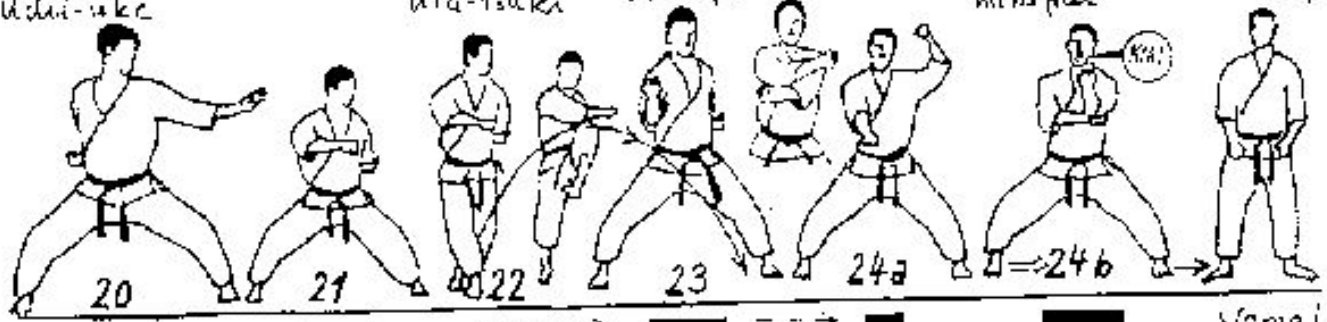
Saketa 7 snabb, Uchidan-uke, gedan-uke, gedan-uke, Höger hand till vänster sida



Kagi-tsuki, Tsukami-uke, Mac-omp, Höger hand och höften i vänster hand, Uchi-uke



Uchi-uke, Ura-tsuki, Vänster hand till höger, Vänster hand till höften, Mac-omp



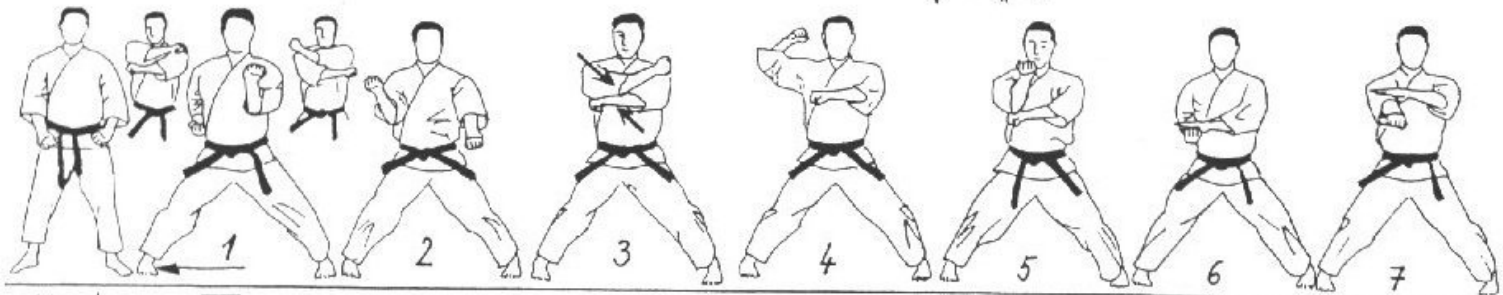
Tsukami-uke, Kagi-tsuki, Uchi-uke, Ura-tsuki, Yame!

Katan tar ca 30 sekunder!

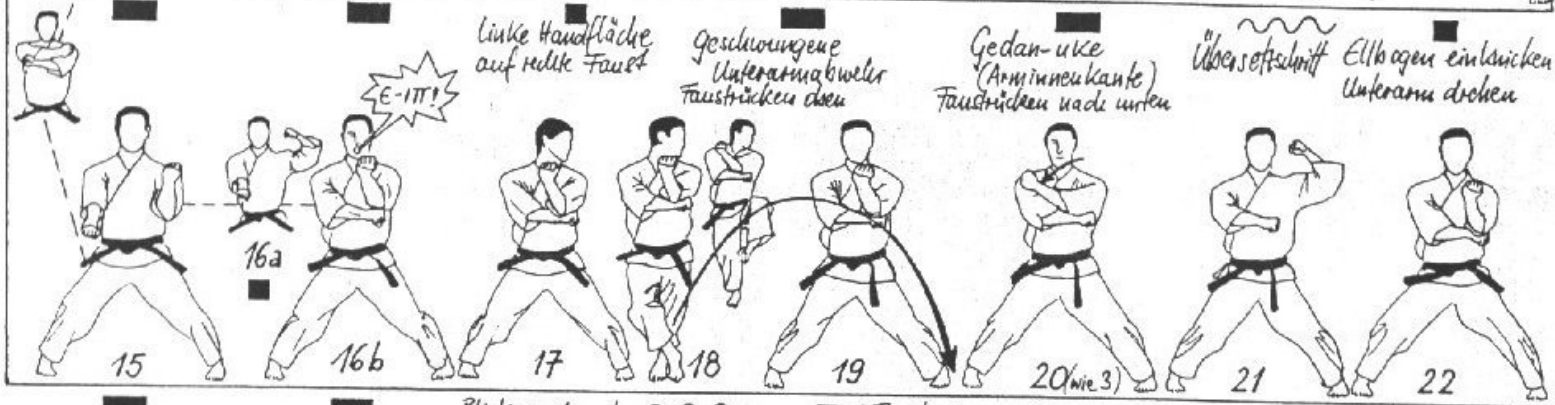
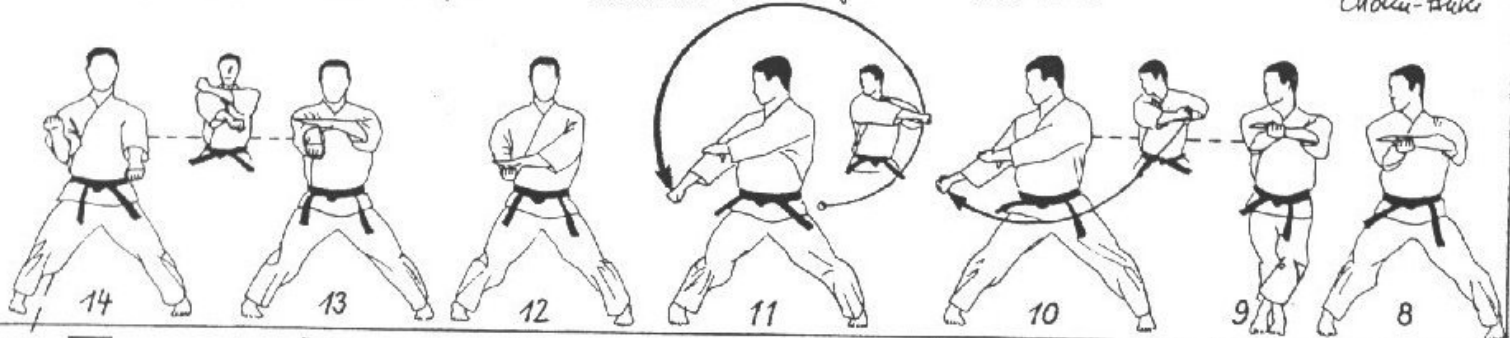
■ = direkt till nästa teknik ■ = kort paus

Jekki Sandan

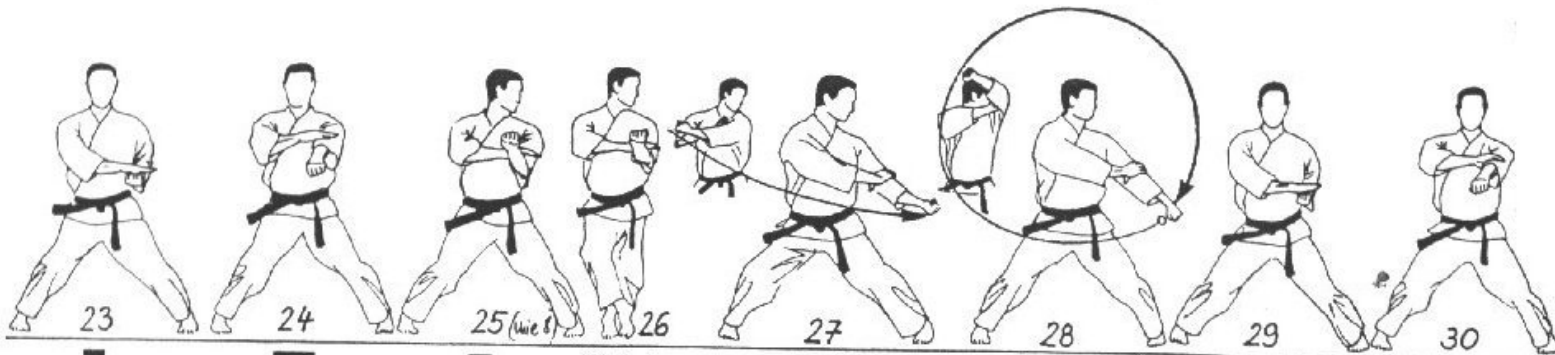
Tekki Nidan und Sandan wurden von dem berühmten Karate-Meister ITOSU, der „Heiligen Faust des Shurite“, aus der altüberlieferten Kata NAIHANCHI (heutiger Name im SHOTOKAN: TEKKI) geschaffen.



Yoi! Uchi-uke Uchi-uke Gedan-barai Abwehr-rechts Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki Choku-tsuki

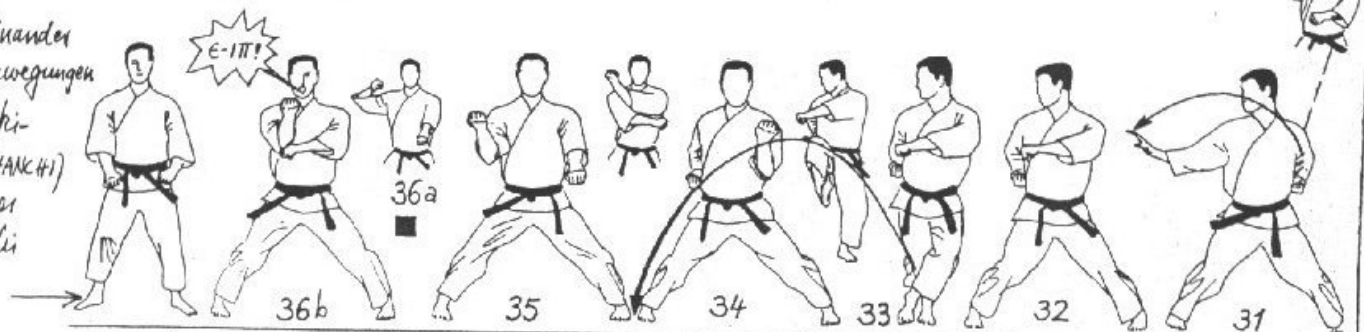


Linke Handfläche auf rechte Faust E-IT! Geschwungene Unterarmgelenke Faustrecken oben Gedan-uke (Arminnenkante) Faustrecken nach unten Übersetschnitt Ellbogen einziehen Unterarm drehen Blickwendung! Fumikomi Blickwendung nach vorne Abwehr links Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki



Blickwendung Ellbogen einziehen Unterarm drehen

Besonderheiten:
Sehr schnell aufeinander folgende Abwehrbewegungen
Wie bei allen Tekki- (früherer Name NAIHANCHI) Katas ist ein sicherer Stand in Kiba-Dachi notwendig.

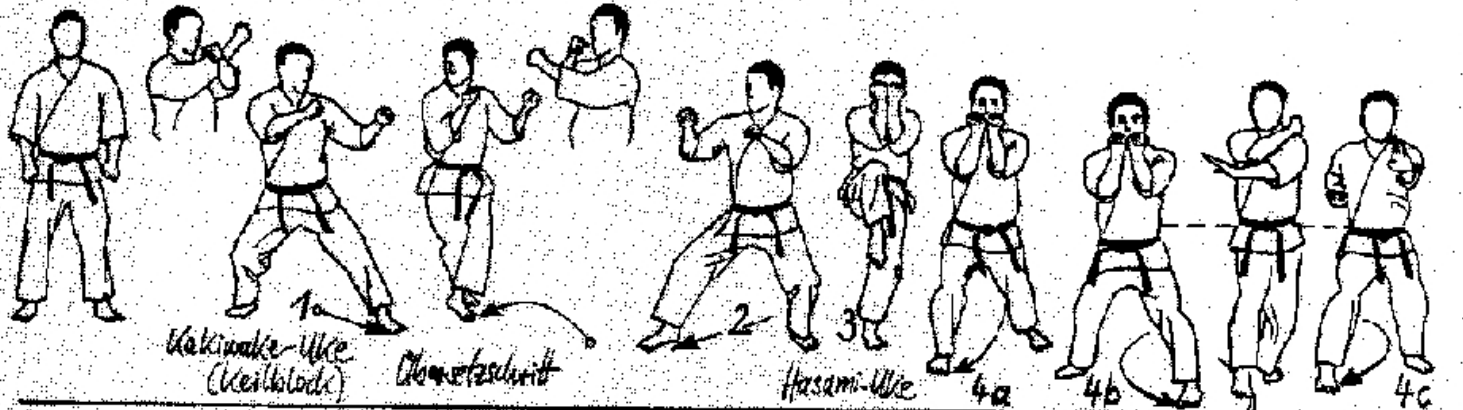


Yame! Ura-tsuki Jodan Nagashi-uke Blickwendung beim Fumikomi (Stampfbitt) Kagi-tsuki Tsukami-uke (Greifblock)

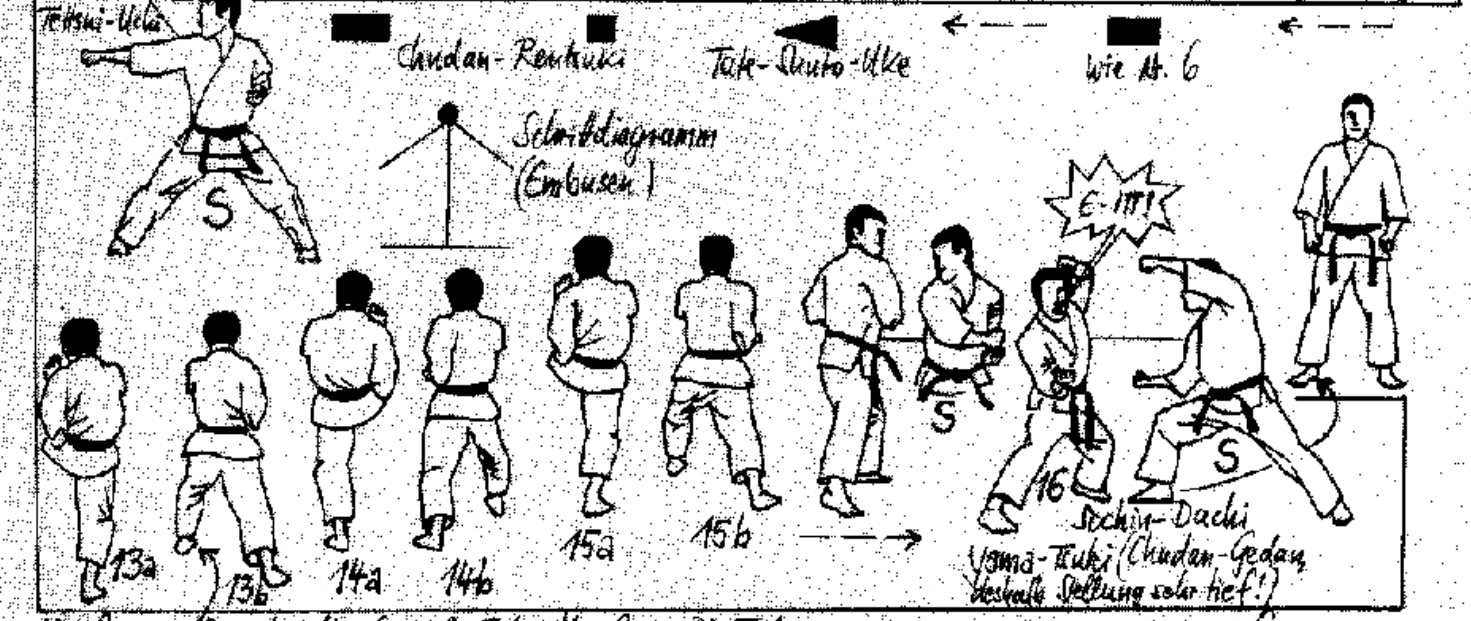
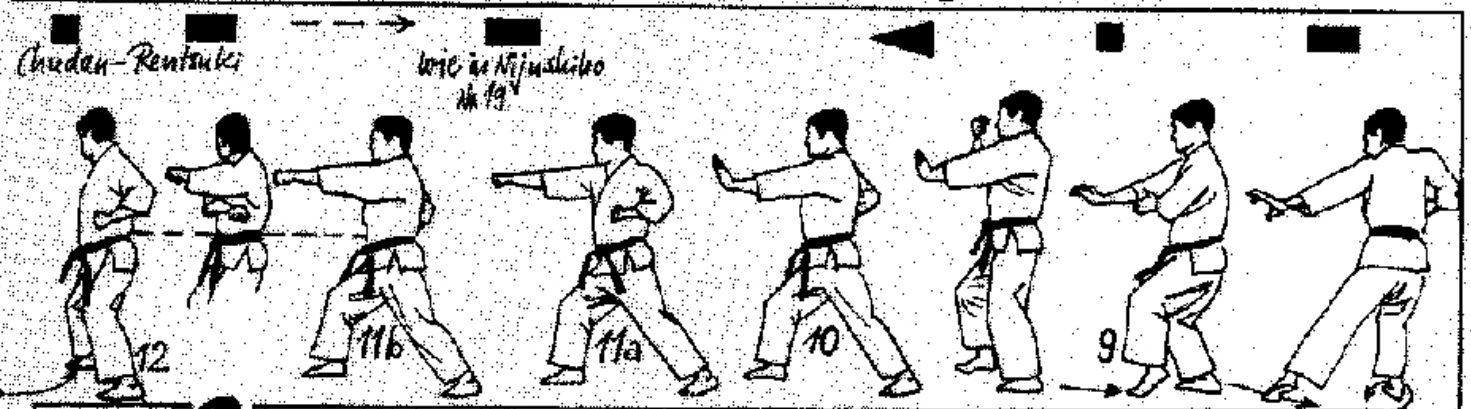
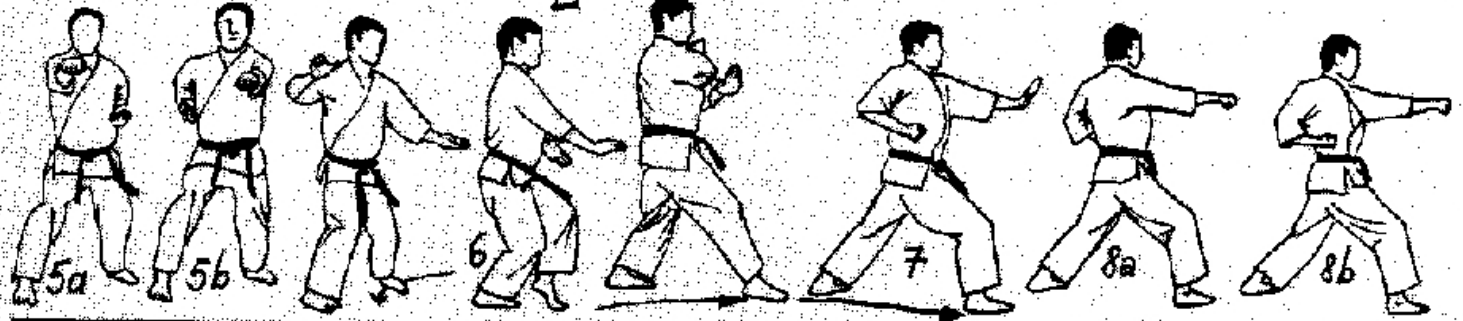
Dauer etwa 30 Sekunden!

Wankan

Wankan ist die kürzeste Kata im Shotokan-Stil. Auch als Shofu oder Hiko bekannt, wird sie auch im SHITO-RYU geübt als eine Kata der MATSUMURA-Schule (Tomari-te).



weiche und fließend drei Schritte
 anliegen mit tenkai-uchi Dachi Tate-Shuto-Uke



Mae-Geri Oi-Tuki Mae-Geri Oi-Tuki Mae-Geri Oi-Tuki

© by A. Pfleger