

knowledge is for everyone



the jackal

www.jackal.dd.vu www.jackal.6x.to www.jackal.lo.to

27 Shotokan Katas

german

- Taikyoku Shodan (Nr.1)

- Heian Shodan (Nr.1)
- Heian Nidan (Nr.2)
- Heian Sandan (Nr.3)
- Heian Yondan (Nr.4)
- Heian Godan (Nr.5)

- Tekki Shodan (Nr.1)
- Bassai Dai
- Jion
- Empi
- Kanku-Dai
- Hangetsu

- Tekki Nidan (Nr.2)
- Jitte
- Gangaku
- Sochin
- Nijushiho
- Chinte

- Tekki Sandan
- Bassai-Sho
- Kanku-Sho
- Ji'in
- Meikyo
- Wankan
- Unsu
- Gojushio-Dai
- Gojushio-Sho

- Heian-Shodan mit Fußtechniken

- Fachausdrücke
- Zusatz

Taikyoku Shodan (Nr.1)

Anweisung:

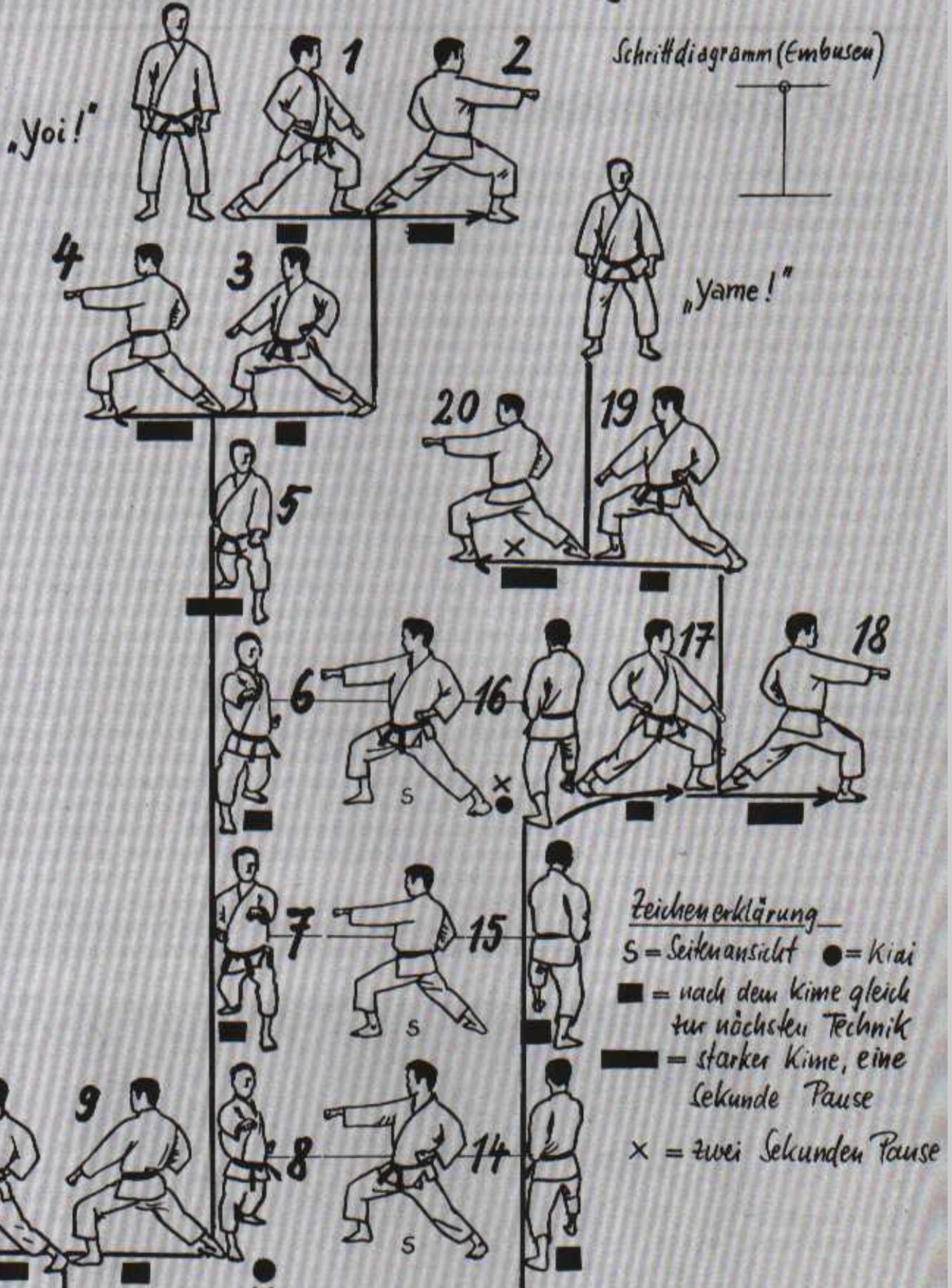
Hier nun kurz eine Beschreibung des Ablaufs:

1. Schritt nach links mit Abwehr Gedan-Barai.
2. Gegenangriff mit Oi-Tsuki.
3. Große Wendung rechts herum mit Gedan-Barai.
4. Gefolgt von Oi-Tsuki links.
5. Wendung in die Hauptrichtung mit Gedan-Barai.
6. Gegenangriff Oi-Tsuki (der Gegner weicht zurück), deshalb nach kurzer Pause nachsetzen mit
7. Oi-Tsuki links, unmittelbar gefolgt von dem abschließenden
8. Oi-Tsuki rechts, mit dem wir dann diesen Gegner endlich "erwischen" - Kiai.
9. Wendung links hintenrum mit Gedan-Barai, gefolgt von
10. Oi-Tsuki rechts.
11. Große Wendung rechts herum mit Gedan-Barai rechts (ab hier verläuft die Kata gleich wie von Nr.3 an).

Taikyoku Shodan

Taikyoku Shodan (Nr.1)

Taikyoku Shodan (Nr. 1)





Heian Shodan (Nr.1)

Anweisung:

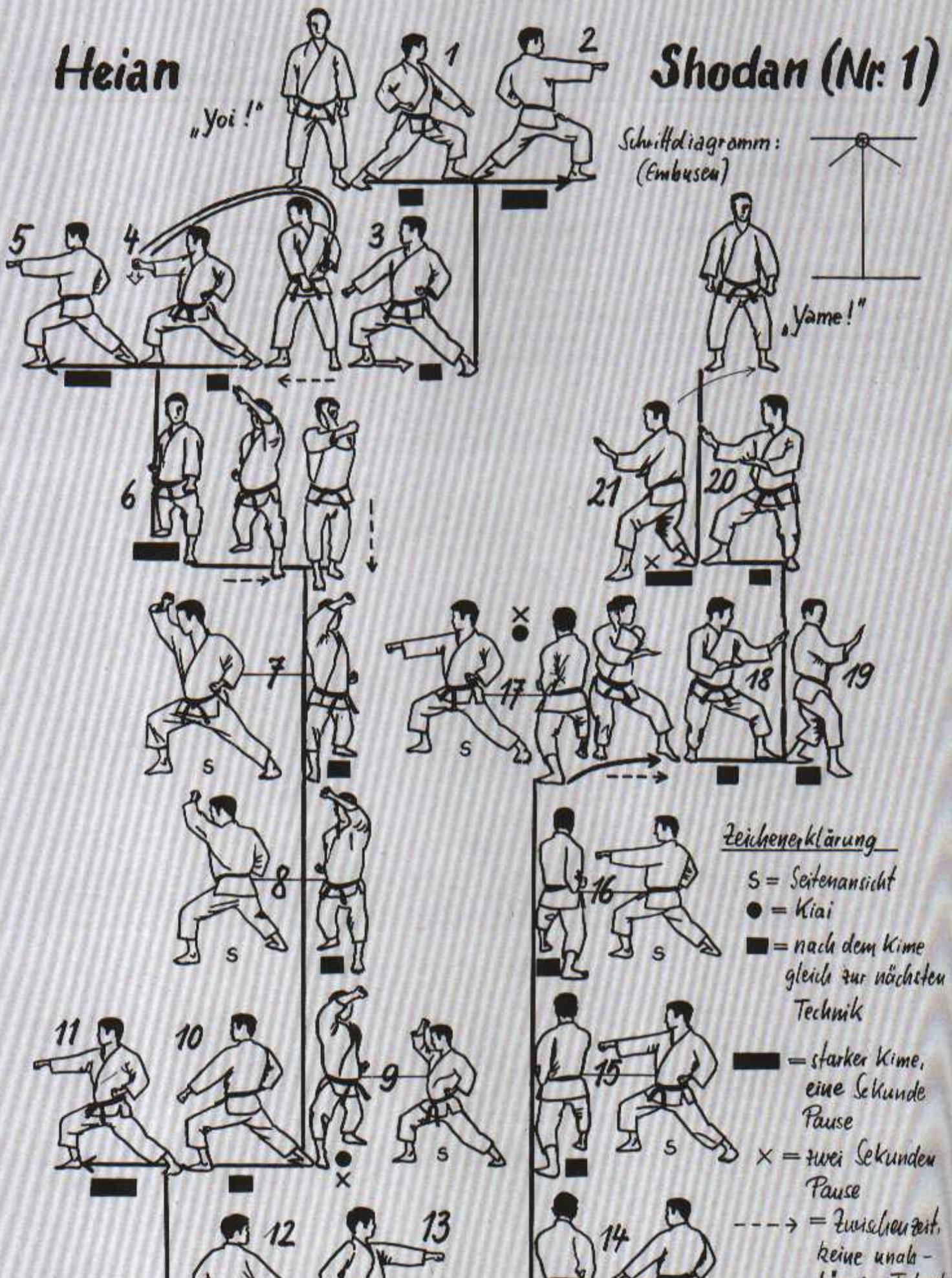
1. Gedan-Barai nach links, gefolgt von
2. Oi-Tsuki rechts.
3. Große Wendung mit Gedan-Barai rechts. Der Angreifer packt nach der Abwehr seines Mae-Geri unser rechtes Handgelenk. Herausreißen des erfassten Armes durch Einwärtsdrehen, gefolgt von Hammerfaustschlag auf Kopf oder Schlüsselbein (Abb. 3-4).
4. Der Hammerfaustschlag wird in Deutschland und bei KANAZAWA aus Shizentai (= natürliche Stellung) ausgeführt, während nach NAKAYAMA beim Hammerfaustschlag zu Zenkutsu-Dachi vorgegangen wird.
5. Oi-Tsuki links unmittelbar im Anschluß an den Tetsui-Uchi.
6. Wendung nach links zur Hauptrichtung mit Gedan-Barai.
7. Age-Uke, gefolgt von
8. Age-Uke(links),
9. Age-Uke (rechts) in schneller Folge, der letzte mit Kiai. Da ein Kiai immer bei einer entscheidenden Technik gemacht wird, kann hier der letzte Age-Uke auch als Angriff gedeutet werden (Abb. 8-9). Der Angriff wird mit der Handkante abgewehrt, dann greifen wir mit dieser Hand den Angreiferarm, drehen ihn nach außen, so daß der Ellbogen nach unten kommt, und brechen mit Age-Uke gegen den Ellbogen den Arm des Angreifers.
Jetzt geht es gegen den nächsten Angreifer wieder weiter mit
10. Gedan-Barai links aus der Drehung links herum, gefolgt von
11. Oi-Tsuki rechts.
12. Große Wendung nach rechts mit Gedan-Barai rechts, gefolgt von
13. Oi-Tsuki links. Nun wieder Wendung nach links zur Hauptrichtung mit
14. Gedan-Barai links, dann
15. Oi-Tsuki rechts und in schneller Folge
16. Oi-Tsuki links,
17. Oi-Tsuki rechts - Kiai.
18. Aus der Drehung heraus Shuto-Uke links aus Kokutsu-Dachi, gefolgt von
19. Shuto-Uke rechts im Winkel von 45°.
20. Nun Wendung nach rechts mit Shuto-Uke rechts, gefolgt von
21. Shuto-Uke links aus dem Vorgehen im Winkel von 45°.

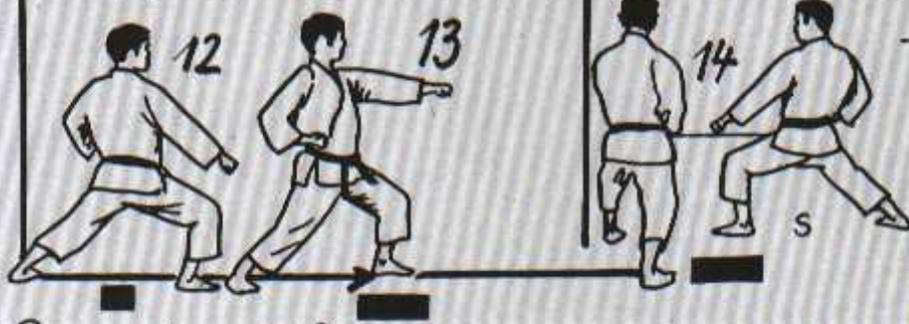
Anmerkungen zu 18. bis 21.: Diese Techniken können alle als Abwehr (Uke) gedeutet werden. Eine andere Anwendung wäre:

erster Handkantenschlag als Abwehr (Abb. 18), der zweite als
Angriff zum Hals im Nachsetzen (Abb. 19).

Heian Shodan

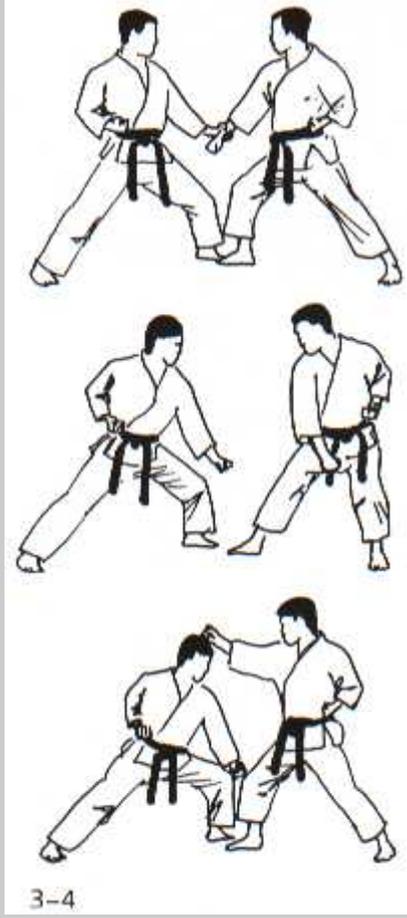
Heian Shodan (Nr.1)



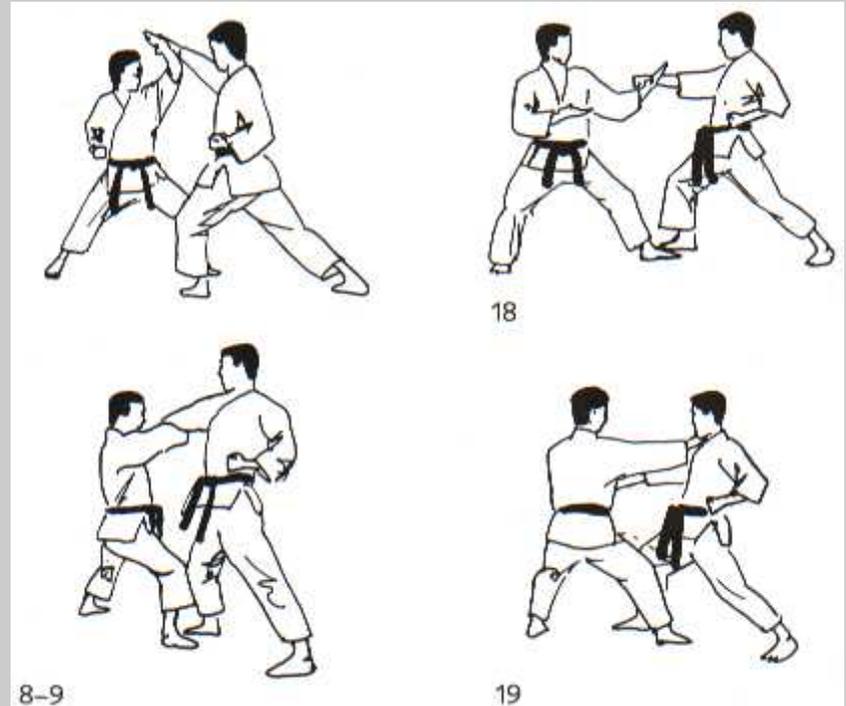


-----> = Zwischenzeit, keine unabhangige Technik

Dauer etwa 25 Sekunden



3-4



18

8-9

19

Heian Nidan (Nr.2)

Anweisung:

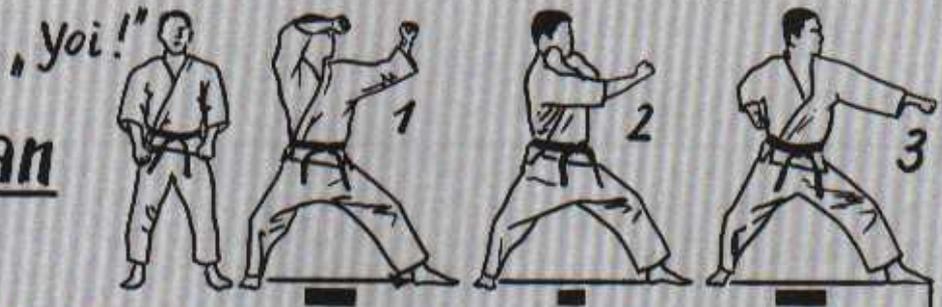
1. Abwehr nach links aus Kokutsu-Dachi mit dem Armrücken (Haiwan) - (Abb.1), gefolgt von
2. Schlag links gegen das Handgelenk und Schlag rechts gegen den Ellbogen, um den Arm des Angreifers zu brechen (Abb. 2). Nun kann der Angreifer rechts mit Fauststoß die Rippen angreifen. Das wird zunächst gemacht mit
3. Tsuki-Uke, Zwischenform zwischen Gedan-Barai und Gedan-Tsuki links (Abb.3).
4. Dasselbe in die andere Richtung, hier aber eine etwas andere Anwendung (Abb. 4).
5. Den zweiten Fauststoß rechts abwehren und links kontern mit Ura-Tsuki zum Kinn (Abb.5).
6. Gleich wie 3. Nun wird der linke Fuß genau unter den
- 7a. Schwerpunkt gesetzt. Dabei wird der rechte Fuß zum Yoko-Geri angehoben, der Körper dreht dabei nach rechts (zum neuen Angreifer), und die Fäuste werden auf die linke Hüfte genommen.
- 7b. Jetzt gleichzeitig Uraken als Abwehr und Yoko-Geri (Abb.7b).
8. Fuß zurückschnappen und landen mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi.
9. Shuto-Uke rechts vor und dann schnell hintereinander
10. Shuto-Uke links vor, gefolgt von
11. Nukite, linke Hand wird in Deckungsbereitschaft gehalten oder wehrt ab (Abb.11).
- 12.-15. Nun folgen vier Shuto-Ukes wie in Heian 1 am Schluß.
16. Uchi-Uke rechts, gefolgt von
17. Mae-Geri und bei der Landung
18. Gyaku-Tsuki.
19. Nun wird wieder links abgewehrt. Damit die Hüfte überdrehen kann, rutscht der rechte Fuß etwas zurück, wieder gefolgt von
20. Mae-Geri und
21. Gyaku-Tsuki rechts.
22. Anschließend Zweihandblock. Jetzt aus der Drehung
23. Gedan-Barai links unmittelbar gefolgt vom Hochreißen der linken Hand und
24. beim Vorgehen darunter durch Age-Uke.
25. Drehung nach rechts mit Gedan-Barai, rechte Handkante hochreißen und
26. darunter durch Age-Uke (Kiai). Diese entscheidende Technik kann nun wieder als Armbrecher wie in Heian Shodan Nr. 9 gedeutet

werden oder als Angriff mit dem Ellbogen unters Kinn (Abb.26).

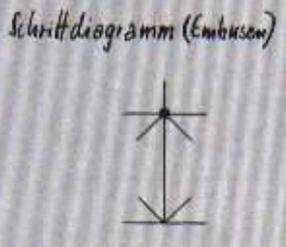
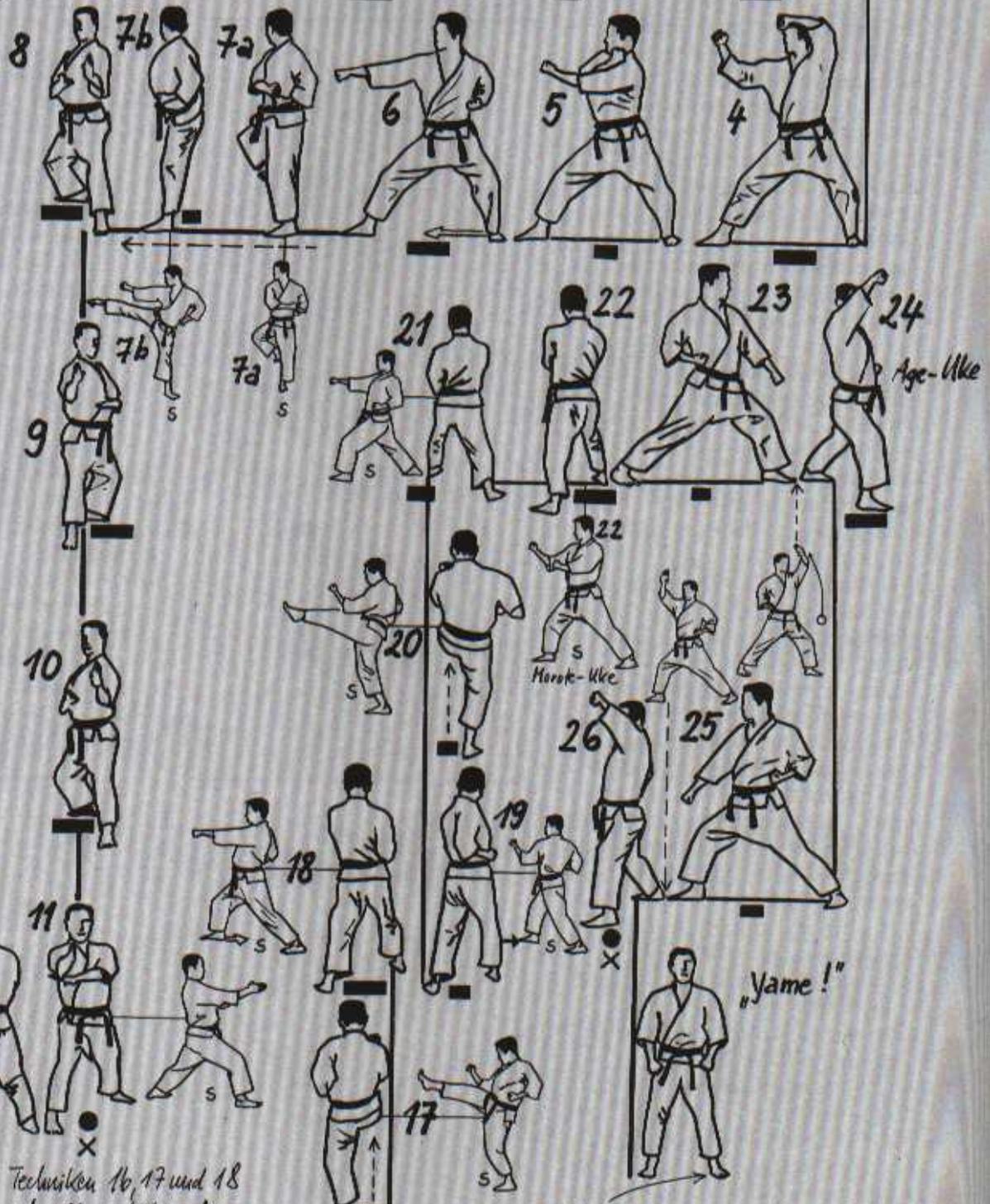
Heian Nidan

Heian Nidan (Nr.2)

Heian Nidan (Nr.2)



- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starken Kime, eine Sekunde Pause
- > Zwischenzeit
- x = zwei Sekunden Pause



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurückdrücken damit die Hüfte besser drehen kann.



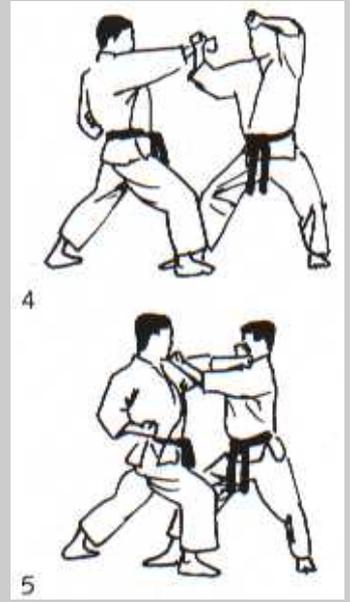
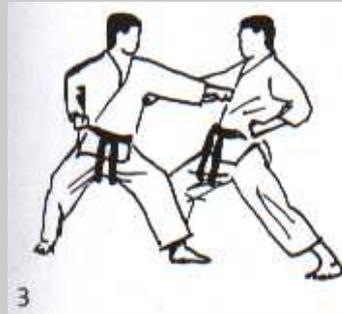
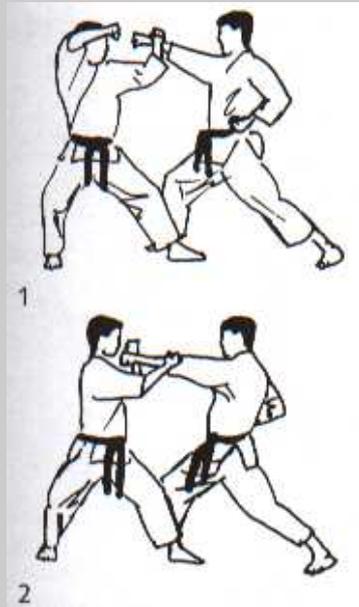


Ukei-Uke in Gyakus-Hanmi (Gegensätzliche Hüfte)

Teukaku-Dodsi kürzer als normal

Zurückdrehen damit die Hüfte besser überdrehen kann.

Dauer etwa 25 Sekunden



Heian Sandan (Nr.3)

Anweisung:

1. Uchi-Uke links.
2. Rechten Fuß ranziehen und dabei gleichzeitig Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links, anschließend
3. dasselbe andersherum: Gedan-Barai rechts und Uchi-Uke links. Da diese gleichzeitige Blockbewegung mit Uchi-Uke und Gedan-Barai noch in vielen weiteren, auch höheren Katas vorkommt, ist es sehr wichtig, diese nicht ganz einfache Doppelbewegung genau zu studieren und einzuüben. Wichtig ist die Führung der Arme bei der Ausholbewegung (Zwischenzeichnungen Vorderansicht). Beide Blocksgehen nach vorne (also nicht in einer senkrechten Ebene blockieren; das sieht man sehr oft!).
- 4.-6. Genau dasselbe nach der anderen Seite.
7. Wendung nach links mit Morote-Uke.
8. Schritt vor zu Nukite (wie in Heian 2 Nr.11).
9. Hintenherum drehen zu Kiba-Dachi mit Tetsui-Uchi aus der Drehung (Abb. 8-9, 9).
Der Gegner ergreift unsere Nukite-Hand, dreht sie uns auf den Rücken und zieht uns dabei nach hinten (siehe auch Abb. 8-9).
10. Nachsetzen mit Oi-Tsuki - Kiai
11. Linken Fuß ranziehen, Fäuste in die Hüfte (langsame Zeit).
12. Stampftritt (Fumikomi) mit Ellbogenblock nach innen.
13. Gefolgt von einem senkrecht ausgeführten Uraken (Abb. 11-13).
Bei der Ausführung des Fumikomi kann man mit dem Fuß auch weiter ausholen (wie bei Mikazuki-Geri).
14. Fumikomi und Ellbogenblock links.
15. Uraken.
16. Fumikomi mit Ellbogenblock rechts und
17. Uraken.
18. Vorgehen zu Oi-Tsuki links.

Anmerkung: Bei KANAZAWA sowie auch im DKB wird hier zuerst als Extrazeit rechts langsam Tate-Shuto-Uke ausgeführt.

19. Drehung über flüchtige Kiba-Dachi zu Kiba-Dachi mit Ellbogenstoß rückwärts und Fauststoß über Schulter nach hinten (Abb.19-19).
20. Gleitschritt nach rechts mit Ushiro-Empi rechts und Fauststoß nach hinten über Schulter - Kiai

In der Heian Sandan gibt es viele Bewegungen und Techniken, die so auch vor allem in den Katas Jion, Jitte, Ji'in auftauchen: Doppelblocks mit Uchi-Uke und Gedan-Barai und vor allem die Stampfritte aus Kiba-Dachi.

Heian Sandan



■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
-----> = Zwischenzeit

~~~~~ = langsame Bewegung ohne Kime



Heisoku-Dachi

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden



8-9



9



11



12



13



19

# Heian Yondan (Nr.4)

## **Anweisung:**

1. Nach links Kokutsu-Dachi mit Abwehr Jodan mit Armoberseite (Haiwan). Gleichzeitig Bereitschaftshaltung rechte Hand. Diese Abwehr ist die gleiche wie bei Heian Nidan Nr.1, nur daß hier die Hände geöffnet sind und daß die Technik langsam in etwa drei Sekunden ausgeführt wird. Nach Erreichen der Schlußspannung sofort entspannen (Hände herunternehmen) und
2. dasselbe in die andere Richtung.
3. Jetzt direkt stark und schnell vor mit Juji-Uke Gedan, gefolgt von
4. Morote-Uke,
5. Linken Fuß ans Knie reißen, beide Fäuste auf rechte Hüfte, Blick nach links und
6. Yoko-Geri mit gleichzeitigem Uraken. Bei der Landung
7. Empi-Uchi rechts nach vorne in die linke Handfläche.
8. Linken Fuß unter den Schwerpunkt setzen, rechts Knie hochreißen, Fäuste auf linke Hüfte und Blick nach rechts und
9. Yoko-Geri-keage rechts mit gleichzeitigem Uraken rechts und wieder bei der Landung
10. Mae-Empi-Uchi links (Abb. 9 u. 10).

*Anmerkung:* Bei KANAZAWA und im DKB wird nach 7. nicht zuerst der linke Fuß rangesetzt, sondern der nächste Yoko-Geri direkt ausgeführt beziehungsweise bei KANAZAWA als eigene Zeit der rechte Fuß ganz an den linken herangezogen zu Heisoku-Dachi und dann erst Yoko-Geri rechts. Jetzt Blick nach links und Ausholbewegung mit beiden Händen beziehungsweise Abwehr mit linker Hand nach unten (Abb. 10 K).

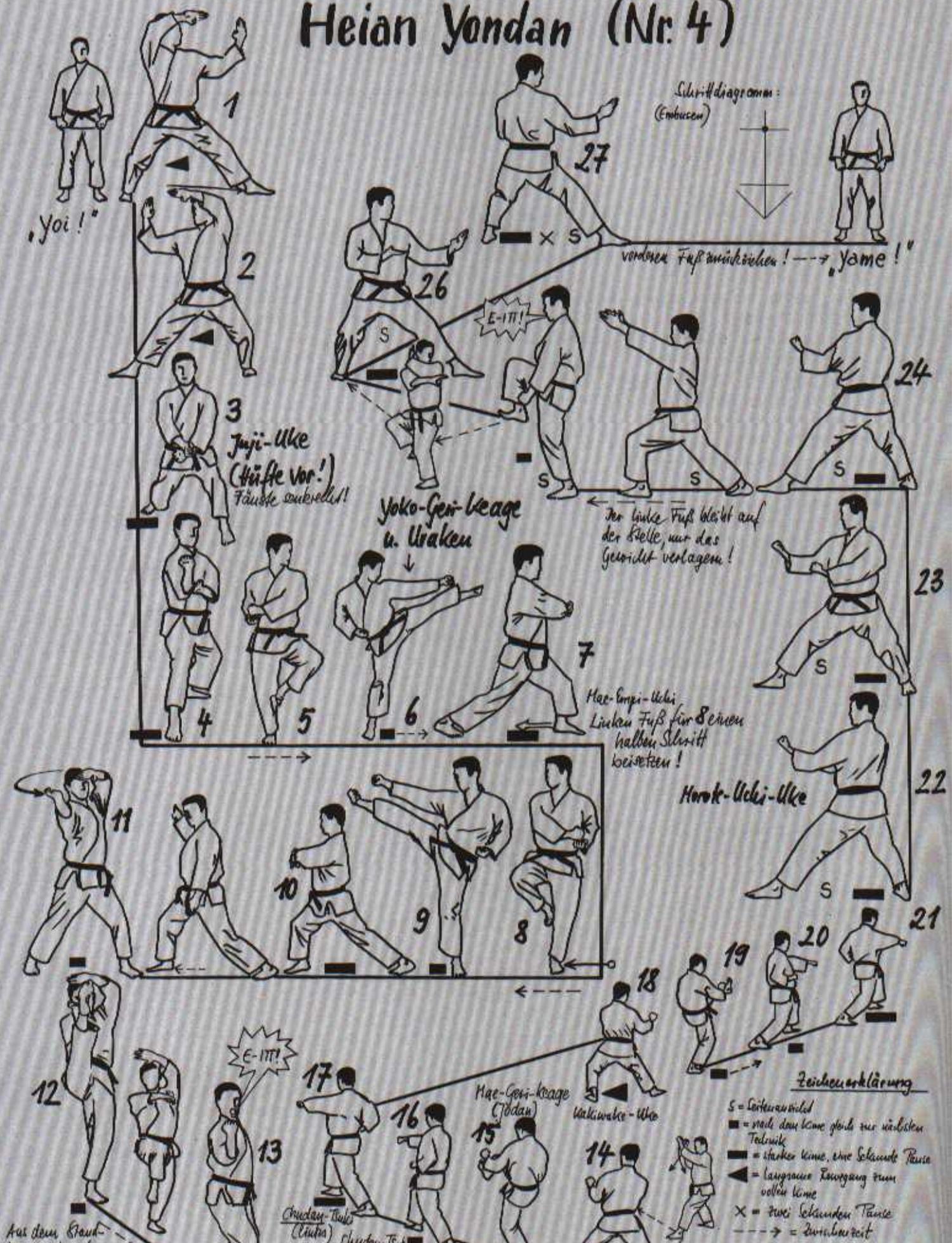
11. Gewichtsverlagerung vom rechten Bein auf das linke und aus der dadurch ermöglichten kraftvollen Hüftdrehung Shuto-Uchi rechts und gleichzeitiger Shuto-Age-Uke links (Abb. 11).
12. Mae-Geri (Handhaltung beibehalten), weit nach vorne abstoßen und Landung mit
13. Uraken aus Kosa-Dachi (Hüfte so frontal wie möglich nach vorne - Angriffstechnik) - Kiai
14. Drehen mit Kakiwake-Uke in etwa 3 Sekunden (Abb. 14), gefolgt von
15. Mae-Geri (Handhaltung beibehalten!) und bei der Landung
16. Oi-Tsuki und
17. Gyaku-Tsuki.

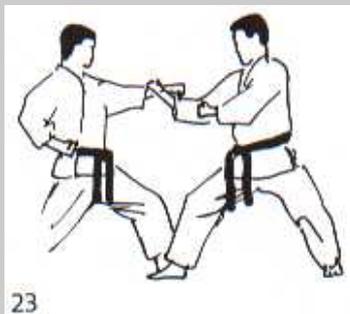
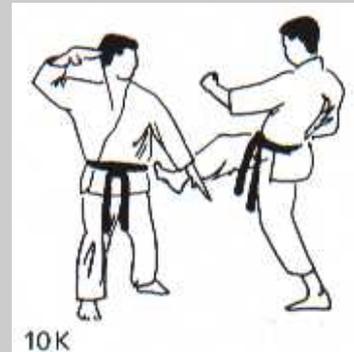
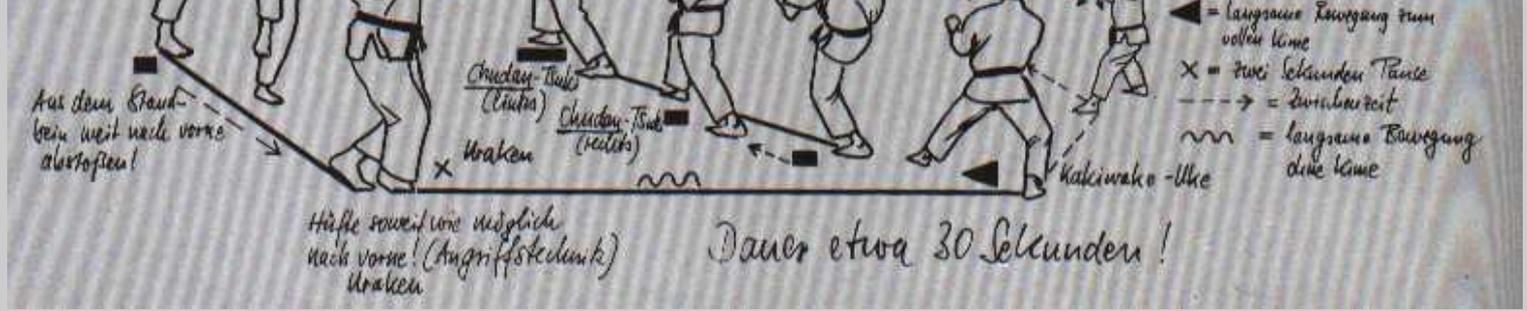
18. Auf dem linken Bein drehen nach rechts mit Kakiwake-Uke in Kokutsu-Dachi, gefolgt wieder von
19. Mae-Geri links und bei der Landung
20. Oi-Tsuki links,
21. Gyaku-Tsuki rechts.
22. Zur Mitte umsetzen zu Kokutsu-Dachi links mit Morote-Uke.
23. Schritt vor zu Kokutsu-Dachi rechts mit Morote-Uke (Abb. 23).
24. Schritt links vor zu Kokutsu-Dachi mit Morote-Uke. Jetzt Gewicht nach vorn verlagern, mit beiden Händen Kopf ergreifen und
25. Kniestoß - Kiai (Abb. 25).
26. Landung in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke (Abb. 26).
27. Schritt vor rechts mit Shuto-Uke rechts (Abb. 27).

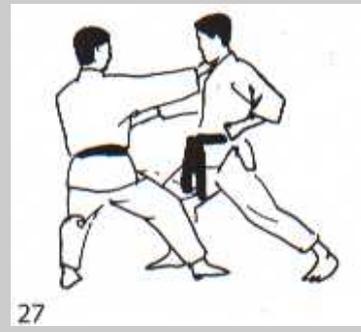
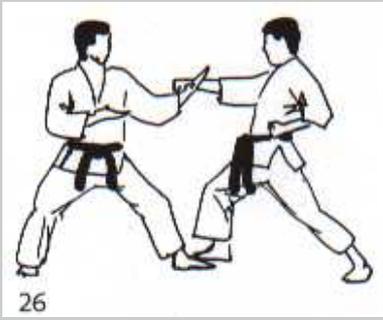
Heian Yondan

# Heian Yondan (Nr.4)

## Heian Yondan (Nr.4)







# Heian Godan (Nr.5)

## Anweisung:

1. Kokutsu-Dachi mit Uchi-Uke nach links (Abb. 1), unmittelbar gefolgt von einem
2. Gyaku-Tsuki rechts (Arm ganz strecken, Hüfte soweit wie möglich nach vorne drehen!) (Abb.2).
3. Rechten Fuß langsam ranziehen, synchron dazu Kopf nach rechts drehen und linken Arm zu Bereitschaftshaltung, "Wasserfließposition", nehmen (wie Kagi-Tsuki).
4. Fuß nach rechts setzen zu Kokutsu-Dachi rechts mit Uchi-Uke und
5. Gyaku-Tsuki.
6. Linken Fuß langsam ranziehen, synchron dazu Kopf nach vorne drehen und Kagi-Tsuki Position (rechter Arm) einnehmen.
7. Vorgehen mit Morote-Uke.
8. Weitergehen mit Juji-Uke (Gedan).
9. Hände Öffnen und hochstoßen zu Juji-Uke (Jodan).
10. Hände an den Handwurzeln umeinander drehen und herunterführen zu der in Abb. 10 gezeigten Position (Handflächen aufeinander).
11. Links Chudan-Tsuki-Uke, gefolgt von
12. Oi-Tsuki rechts - Kiai.

Diese Sequenz verläuft ab 8. sehr schnell hintereinander. Dazu folgende Anwendungsmöglichkeit (Abb. 8): Der Mae-Geri des Angreifers wird mit Gedan-Juji-Uke blockiert, sein nachfolgender Fauststop mit Jodan-Juji-Uke (Abb. 9). Der nächste Chudan-Tsuki wird mit der linken Handrückseite (verstärkt durch den Druck der linken Hand) nach unten blockiert (Abb. 10). Jetzt folgt gegen den nächsten Chudan-Tsuki des Angreifers ein Tsuki-Uke links (Abb.11). Bei KANAZAWA wird hier ein Tate-Shuto-Uke ausgeführt (Abb. 11 K).

13. Wendung mit Stampftritt und Gedan-Barai (Abb. 13 - 13). Der Stampftritt kann auch in die Kniekehle gerichtet sein, statt, wie hier dargestellt, gegen die Fußbrücke.

14. Blickwendung und langsamer Handrückenblock, dabei unter der rechten Achselhöhle ausholen (Abb. 14), gefolgt von

15. Mikatsuki-Geri rechts in linke Handfläche. In der Anwendung ergreifen wir links nach dem Handrückenblock den Angreiferarm und führen anschließend Mikatsuki-Geri aus (mit der Sohle, der Ferse oder dem Ballen) gegen Brust oder Kopf (Abb.15).

16. Bei der Landung stoßen wir den rechten Ellbogen nach vorn in die linke Handfläche (Abb. 16).
  17. Einen weiteren Angreifer, der unsere Blöße unter dem rechten Arm mit Chudan-Tsuki angreifen will, blockieren wir mit Morote-Uke aus Kosa-Dachi (Hüfte genauso tief lassen!) (Abb. 17).
  18. Wir wenden dann den Blick nach links zum nächsten Angreifer, setzen den linken Fuß vor zu Renoji-Dachi (natürliche Stellung) und stoßen dabei die Fäuste nach oben (Abb. 18).
  19. Wir springen über den Stockangriff (dabei Kiai) und landen mit Gedan-Juji-Uke gegen den Mae-Geri eines weiteren Angreifers. Andere Deutungsmöglichkeit: Bei der Landung nach dem Sprung über den Stab stoßen wir beide Fäuste gegen das Schienbein (Knie) dieses Angreifers.
  20. Jetzt stoßen wir den Körper nach rechts zu Zenkutsu-Dachi mit Morote-Uke.
  - 21 a. Aus der Wendung heraus wehren wir den Jodan-Angriff eines weiteren Angreifers mit Nagashi-Uke links ab und greifen ihn gleichzeitig mit Handkantenschlag rechts (NAKAYAMA) beziehungsweise Gedan-Nukite (KANAZAWA) (Abb. 21 a).
  - 21 b. Jetzt verlagern wir das Körpergewicht zurück zu Kokutsu-Dachi mit gleichzeitigem Jodan-Uchi-Uke und Gedan-Barai (Abb. 21 b).
- Diese Bewegung kann auch so gedeutet werden, daß der Gegner nach 21 a rechts am Gürtel gegriffen und über das linke Bein geworfen wird.
22. Linken Fuß bei unveränderter Armhaltung langsam zurücknehmen.
  - 23 a. Jetzt herumwirbeln und direkt hinein zu Zenkutsu-Dachi rechts mit Nagashi-Uke rechts und Handkantenschlag beziehungsweise Fingerstich links.
  - 23 b. Sofort zurückreißen zu Kokutsu-Dachi mit Jodan-Uchi-Uke und Gedan-Barai.

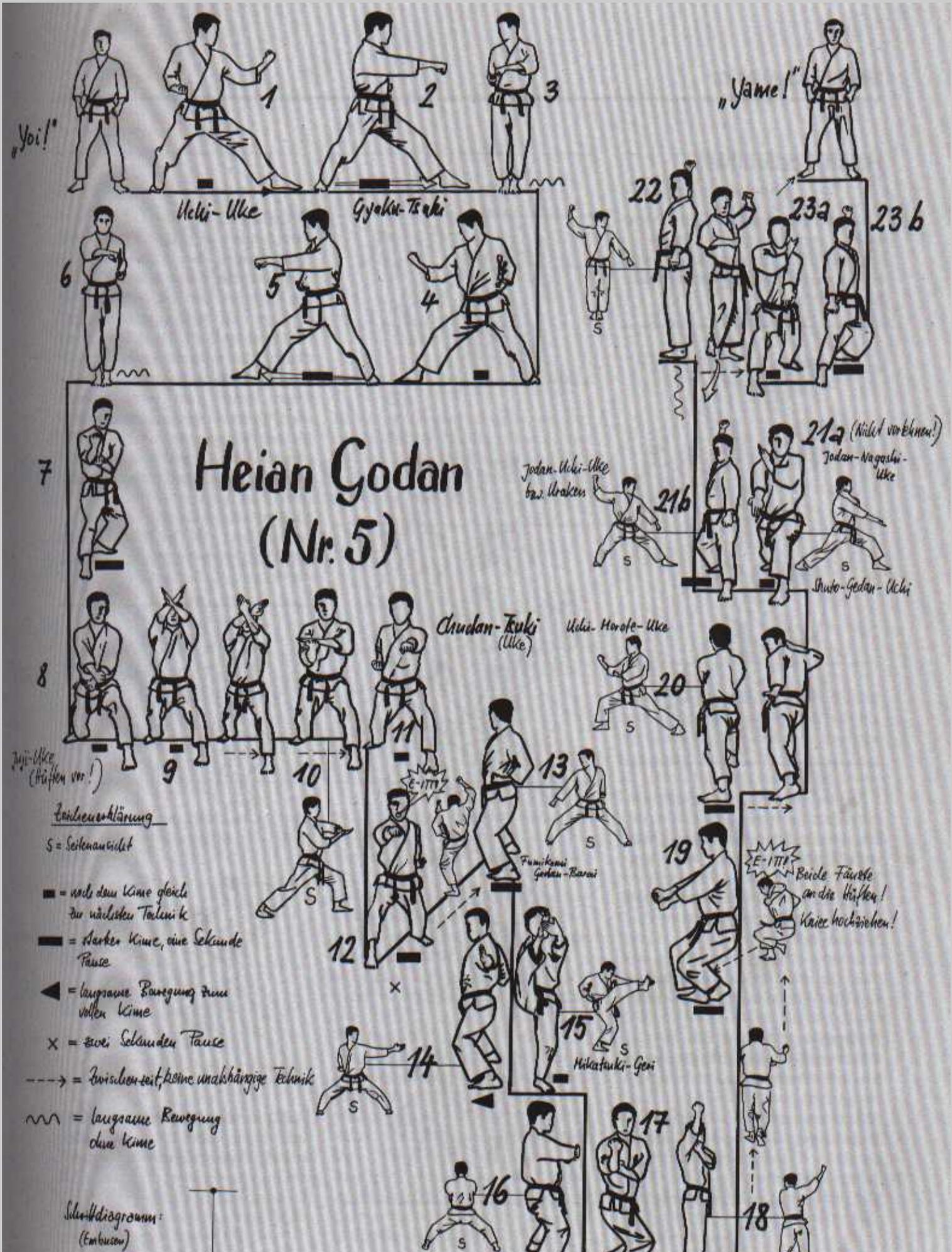
*Anmerkung zu 20. bis 23.:*

NAKAYAMA betont hier, daß die Fußstellung nicht verändert werden soll, sondern daß nur jeweils das Körpergewicht verlagert wird. Das ist etwas schwierig, weil bei 21 a ja die Hüfte hineingedreht werden muß. KANAZAWA setzt hier den vorderen Fuß jeweils um zu Zenkutsu-Dachi beziehungsweise wieder zur Mitte zu Kokutsu-Dachi.

Außerdem ist bei KANAZAWA nach 22 das Umdrehen zur Ausholposition für 23 a eine Extrazeit!



# Heian Godan (Nr.5)



## Heian Godan (Nr. 5)

Juji-Uke (Prüfen vor!)

### Zusammenklärung

S = Seitenansicht

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Teilerei k

▬ = Starke Kime, eine Sekunde Pause

◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime

x = zwei Sekunden Pause

---> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

~~~~~ = langsame Bewegung zum Kime

Schrittdiagramm: (Embusen)

Schnittdiagramm:
(Embuseu)

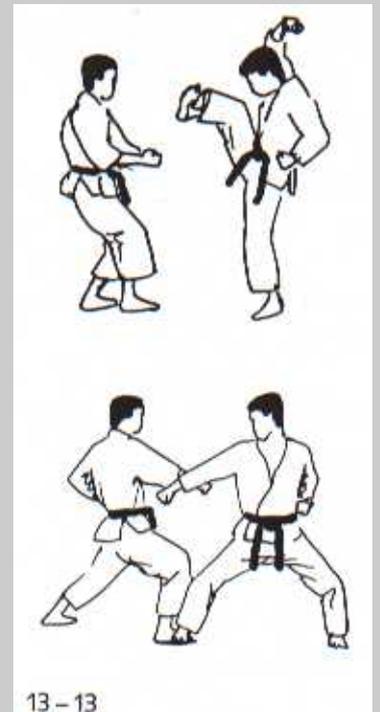
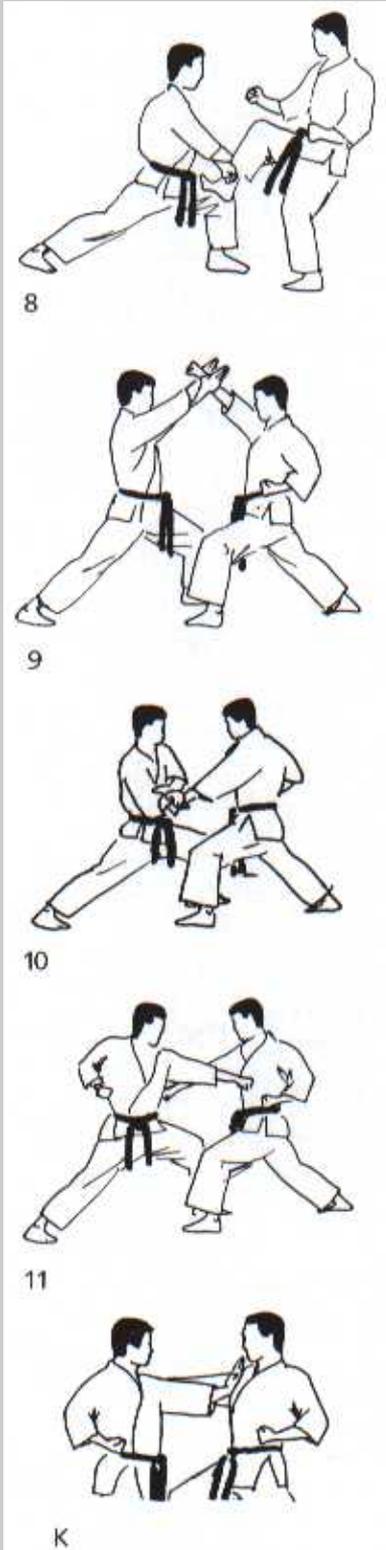
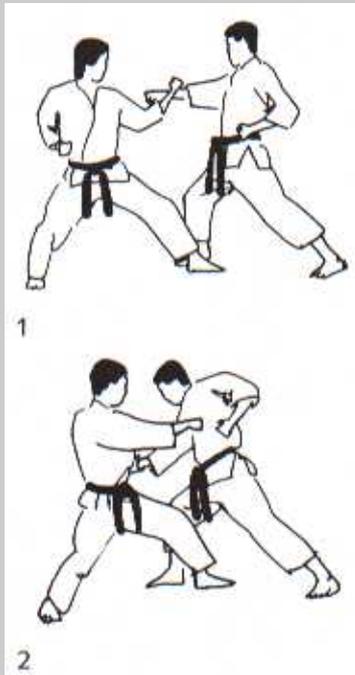


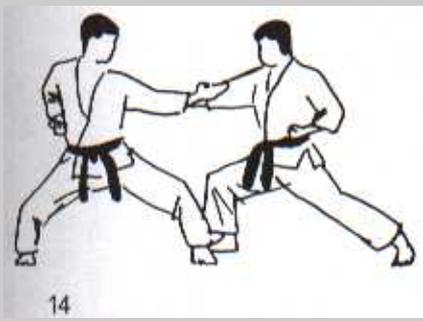
Dauer etwa 30 Sekunden!



Marote-Uke

Bei 21a und 21b ebenso wie bei bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!





14



15



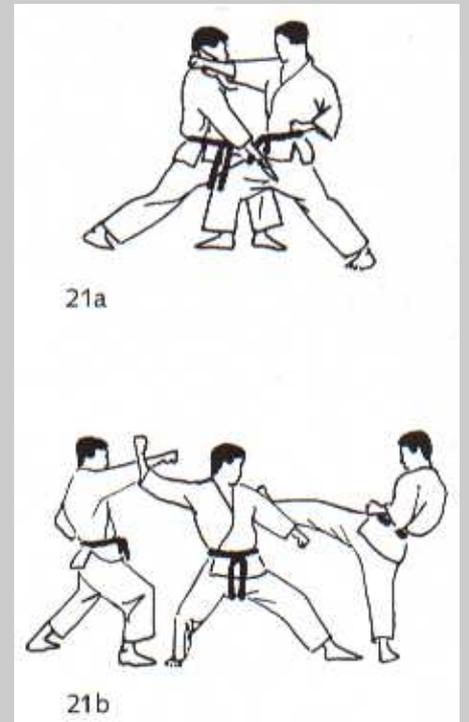
16



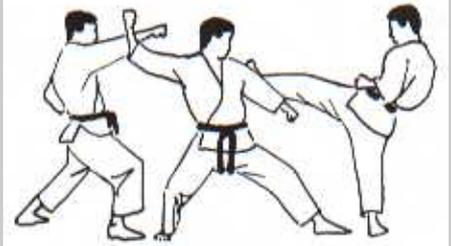
17



18



21a



21b

Tekki Shodan (Nr.1)

Die Tekki-Kata fällt, wenn wir die ganzen Kyu-Grad-Katas betrachten, total aus der Reihe:

Das Schrittdiagramm ist nur eine Linie, es gibt keine andere Stellung als Kiba-Dachi:

Die Hüftbewegungen sind durch die Kiba-Dachi-Stellung sehr schwierig, so daß es langer und sorgfältiger Übung bedarf, um diese Kata zu beherrschen. Besondere Bedeutung kommt hier (weil keine Richtungsänderungen vorliegen) der jeweiligen Blickwendung zu den Angreifern zu. Diese Blickwendungen müssen hier mit deutlicher Kopfbewegung jeweils ganz akzentuiert ausgeführt werden.

1. Übersetzungsschritt nach rechts, gefolgt von Kniehochreißen und
2. Landung mit Stampftritt und Haishu-Uke (oder Schlag).
3. Mae-Empi links in rechte Handfläche.
4. Blick nach links und dabei die Fäuste an rechte Hüfte nehmen.
5. Gedan-Barai links gefolgt von
6. Kagi-Tsuki.
7. Jetzt einen weichen Übersetzungsschritt machen, dann Knie hochreißen,
8. Kopfdrehung nach vorn und mit Stampftritt und Uchi-Uke landen.
- 9a. Gleichzeitiger Jodan Nagashi-Uke (links) und Gedan-Uke (rechts). Ausholbewegung auf Zwischenzeichnung genau beachten (wie bei Heian Sandan).
- 9b. Ura-Tsuki links und Deckungsbereitschaft beziehungsweise Abwehr rechts (Abb. 22, 23a u. 23b).
10. Blickwendung nach links und
- 11a. Nami-Ashi (Nami-Gaeshi), gefolgt von
- 11b. Chudan-Uke bei der Landung (Abb. 11a, 11b) Nami-Ashi auch als Abwehr gegen Mae-Geri möglich. (Abb.11a 2).
12. Blickwendung nach rechts und
- 13a. Nami-Gaeshi und
- 13b. Chudan-Uke,
14. Blickwendung und
15. Morote-Tsuki (Chudan-Tsuki links und Kagi-Tsuki rechts). Dies kann hier so gedeutet werden, daß der Chudan Angriff eines Gegners links mit Tsuki-Uke (Chudan-Barai) abgewehrt wird bei gleichzeitiger Ausführung des Kagi-Tsuki als Gegenangriff Kiai! (Abb. 15).
16. Langsamer Handrückenblock links. Ab hier läuft die Kata genau

spiegelbildlich weiter wie von Nr. 2 bis Nr 15.

Übungshinweise (für alle Tekki-Katas!):

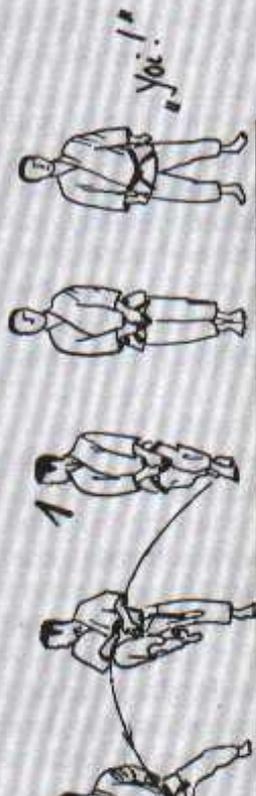
Beim Übersetzungsschritt nur ganz knapp und auf gleicher Höhe wie den Standfuß übersetzen. Zunächst nur den Fußballen aufsetzen (sehr wichtig!), das Gewicht also noch nicht gleich auf diesen Fuß geben. Erst dann schnell und stark diesen Fuß zu Boden drücken und mit der daraus entstehenden Reaktionskraft das andere Knie hochreißen. So kommen wir auch zu dem Bewegungsideal in der Kata: Weich und geschmeidig übersetzen, dann schnell und stark den Stampftritt ausführen (Abb. A, B). Für Nami-Gaeshi: In Kiba-Dachi stehen, beide Handflächen übereinanderlegen und nach unten drücken. Nun abwechselnd mit Nami-Ashi von unten mit Fußfläche dagegenschlagen, ohne die Position der Hüfte zu ändern (Abb. C).

Tekki Shodan

Tekki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embusen)

Dauer etwa 25 Sekunden!



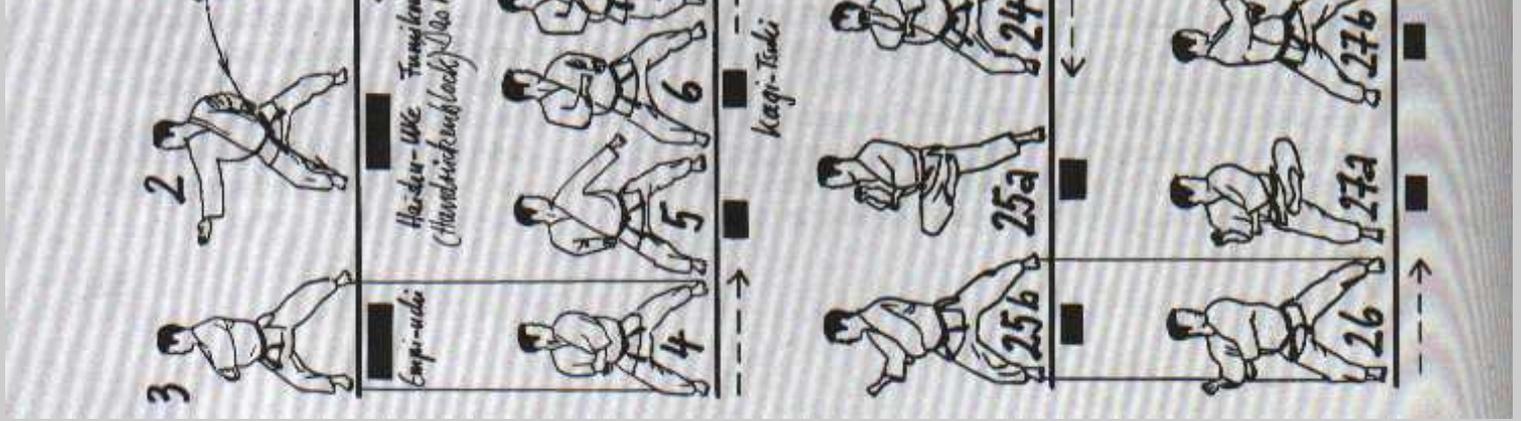
Hensoku-Dachi
linke Hand über rechte
Knie beugen
Fuji-kamae (linke hochziehen)
oblock) Das Knie beugt sich über großen
Knie beugen



Zeichenerklärung

- = nach dem Kime gleich zu nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunden Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- - - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- ▲ = langsames Entspannen vom vollen Kime





22



11a



23a



11b



15



23b



11a2



B



C

Bassai Dai

Bassai bedeutet eine "Festung stürmen". Die Techniken müssen deshalb stark und wuchtig (akzentuiert) ausgeführt werden. Diese Kata ist sehr alt, und sie wird auch in verschiedenen Variationen in den anderen Stilarten geübt.

1. Morote-Uchi-Uke aus dem Nachvornespringen zu Kosa-Dachi (wie bei Heian Godan Nr 17 nur daß hier die verstärkende Hand mit der Handfläche an den Unterarm gelegt wird).
2. Kraftvolle, explosive Drehung aus dem rechten gebeugten Bein zu Uchi-Uke (links) nach hinten.
3. Gefolgt von einem zweiten Uchi-Uke rechts aus der überdrehten Hüfte (Gyaku-Hanmi).
4. Jetzt Wendung zu Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke (überdrehte Hüfte) aus der Körperdrehung.
5. Und einem nochmaligen Uchi-Uke rechts.
6. Jetzt Bewegung nach rechts und dann vorgehen rechts mit starkem Soto-Uke,
7. gefolgt von einem Uchi-Uke (links) aus dem Überdrehen der Hüfte. Alle Techniken bis hierher stark, kraftvoll und akzentuiert!

Anwendung 5. u 6.: Abwehr eines Mae-Geri mit Schaufelblock rechts (Arminnenkante), Schritt rechts vor hinter das Standbein des Angreifers, rechten Arm hochführen, links Schulter greifen, und mit der Bewegung des Soto-Uke können wir den Angreifer dann über unser Bein werfen (Abb. 5 u.6).

8. Linken Fuß ranziehen (Stellung etwas breiter als Schulterbreite).
9. Langsamer Tate-Shuto-Uke (Abb. 9) und dann schnell hintereinander
10. Chudan-Tsuki rechts und sofort
11. aus dem Wegdrehen der Hüfte nach links Uchi-Uke rechts. Dabei das Gewicht auf das linke Bein verlagern.
12. Jetzt aus dem explosiven Durchstrecken des linken Beines Chudan-Tsuki links,
13. sofort gefolgt von Uchi-Uke links aus der Hüftdrehung und dem Verlagern des Körpergewichts nach rechts.
14. Rechts vor mit Shuto-Uke.
15. Links vor mit Shuto-Uke und dann schnell hintereinander
16. rechts vor mit Shuto-Uke und
17. sofort zurück mit Shuto-Uke links. Jetzt mit der rechten

Handfläche unter dem linken Ellbogen durch und nach oben führen, dann nach unten zu der

18. dargestellten Position (linke Fingerspitzen berühren leicht das rechte Handgelenk). Hüfte überdrehen, dabei

19. Knie hochreißen und Stampftritt, dabei die Hände zu Fäusten schließen und mit den Handrücken nach oben an die Hüfte reißen - Kiai (Abb. 17-19). KANAZAWA setzt bei 18. den hinteren Fuß zur Seite.

20. Drehen und landen mit Shuto-Uke links.

21. Schritt vor zu Shuto-Uke rechts.

22. Mit dem Zurückziehen des rechten Fußes langsam Morote-Age-Uke.

23. Rechts Schritt vorwärts mit doppeltem Hammerfaustschlag (Hasami-Uchi) und sofort aus dem Nachgleiten

24. Oi-Tsuki rechts (Abb. 22 - 24).

25a. Kraftvolle Wendung zu Zenkutsu-Dachi mit Nagashi-Uke links und Handkantenschlag (beziehungsweise Fingerstich) rechts (wie in Heian Godan Nr.21a).

25b. Linken Fuß langsam ranziehen. Armhaltung unverändert.

26. Drehung rechts vor zu Kiba-Dachi mit Stampftritt und Gedan-Barai.

27. Blickwendung nach links mit langsamem Handrückenblock und dann

28a. Mikatsuki-Geri in linke Handfläche

28b. und bei der Landung Mae-Empi rechts in linke Handfläche (26 - 28b entspricht Heian Godan Nr. 13 - 16).

29.-31. Dreimaliger Gedan-Barai, jedesmal verstärkt mit der anderen Faust, die Druck nach unten und zur Seite gibt.

32. Umsetzen nach rechts zu Zenkutsu-Dachi, dabei beide Fäuste auf linke Hüfte und sofort anschließend

33. Yama-Tsuki (Abb. 33).

34. Vorderen Fuß langsam zurücknehmen, dabei beide Fäuste auf rechte Hüfte.

35. Linkes Knie hochreißen und Yama-Tsuki links vor

36. Linken Fuß langsam zurücknehmen, dabei die Fäuste an die linke Hüfte.

37. Rechtes Knie hochreißen und Yama-Tsuki rechts vor

Anmerkung: Bei KANAZAWA, ENOEDA und anderen wird zwischen 34 und 35 sowie 36 und 37 jeweils ein Mikazuki-Geri ausgeführt.

38. Große Wendung zu tiefer Stellung (auf einer Linie) mit Gedan-Sukui-Uke (Abb. 38).

39. Dasselbe mit dem linken Arm aus der Gewichtsverlagerung nach rechts.

40. Linken Fuß unter Schwerpunkt ransetzen und im Winkel von 45° Shuto-Uke rechts vorwärts.

41. Langsame Drehung um 90° mit dem rechten Fuß nach hinten und dann

42. den rechten Fuß unter den Schwerpunkt setzen und vorstoßen zu Shuto-Uke links - Kiai

Anmerkung: Bei KANAZAWA wird bei 42. der rechte Fuß ganz an den linken rangesetzt.

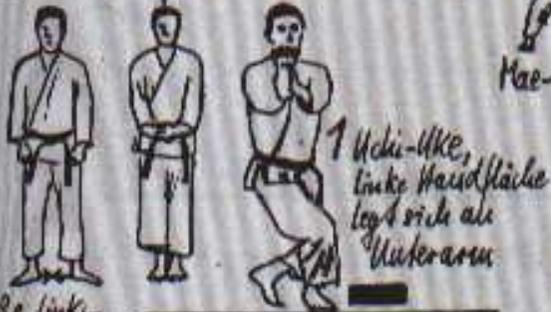
Bassai Dai

Bassai Dai

Bassai Dai

© by A. Flügel

"Yoi!" Linke Hand um rechte Faust legen



Füße links-rechts zusammen!

拔若大



Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



Mae-Gumi 28b



28a

Mikatuki-Gesi rechts in Handfläche



27

Gedan-Uke



26



25b

Knie hoch zum Hampfbreit



25a

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Ueian Godan (Nr. 5)



mit Arminnenkante-Fauststricken nach oben, dann bei 38, Fauststricken nach unten

Drehen und Ausstoßen zu

Sukui-Uke

Bei 38 und 39 die Füße nachgleiten! stehen lassen!

Rechter Fuß Dreieckspunkt



37



39

Linken Fuß für 40 einen halben Schritt raussetzen!



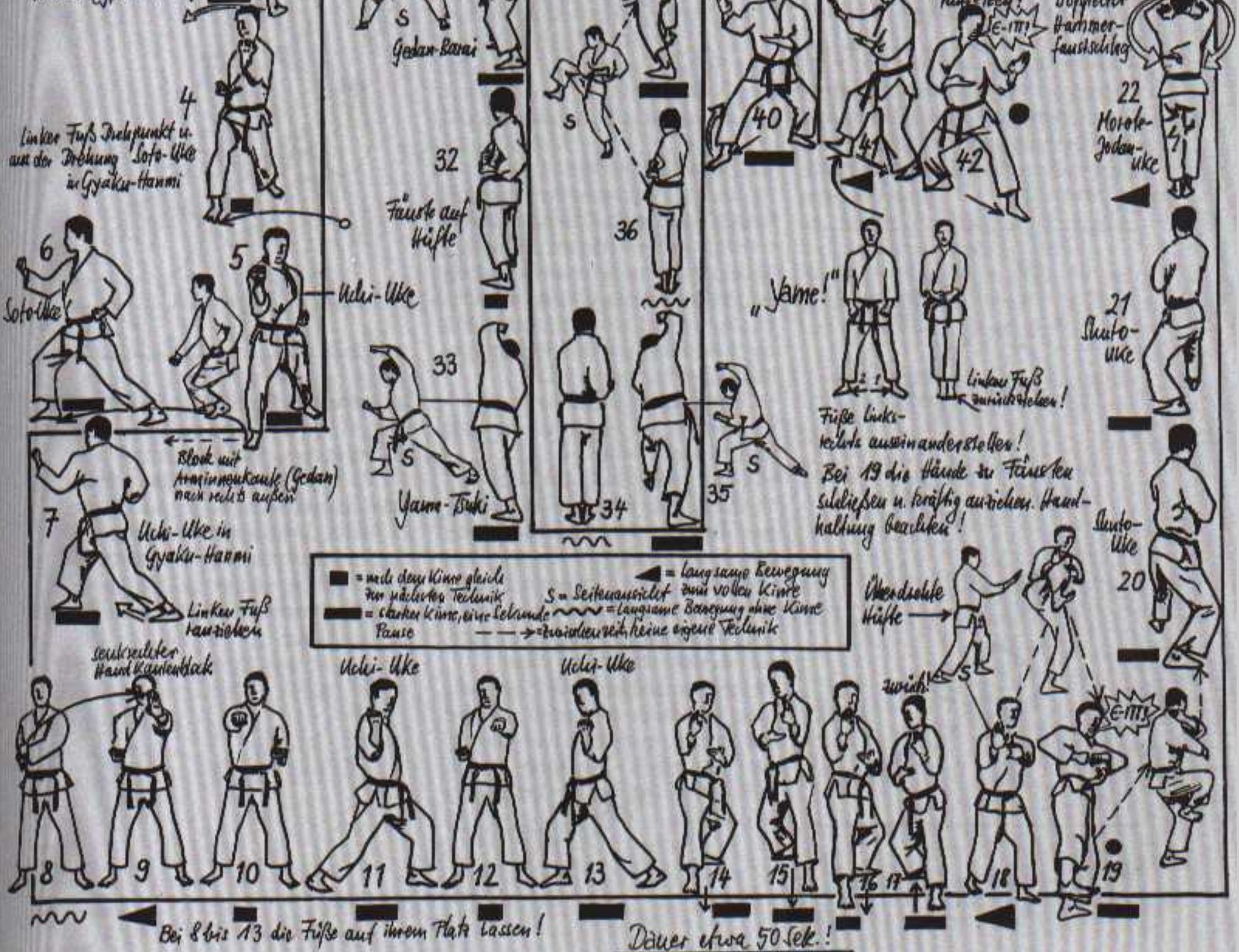
24

Oi-Fushi



23

Hasami-Uchi
↑
Doppelter Hammer-



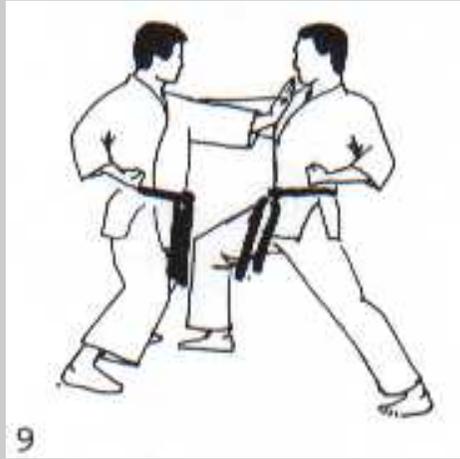
5



6



9



17



18



19





22



23



24



33



38

Jion

Jion gehört mit Jitte und Ji'in zur gleichen Gruppe: starke, kraftvolle Techniken, auch viele Ähnlichkeiten (siehe auch Anmerkungen bei Heian Sandan!).

1. Linken Fuß zurückstellen zu Zenkutsu-Dachi mit gleichzeitigem Gedan-Barai und Uchi-Uke (Abb. 1).
2. Blickwendung 45° nach links und langsamer Keilblock in Zenkutsu-Dachi links vor, gefolgt von
3. Mae-Geri rechts (Chudan!).
4. Beim Absetzen Oi-Tsuki rechts, gefolgt von
5. Gyaku-Tsuki links und noch mal
6. Chudan-Tsuki rechts (Rhythmus dieser 3 Fauststöße: stark - schnell, stark).
7. Langsame Wendung um 90° nach rechts mit Kakiwake-Uke.
- 8.-11. entspricht 3.-6.
12. Age-Uke nach vorne (Ausholbewegung beachten!).
13. Gyaku-Tsuki.
14. Age-Uke rechts vor
15. Gyaku-Tsuki links.
16. Schritt links vor zu Age-Uke und
17. Schritt rechts vor mit Oi-Tsuki - Kiai
18. Mit rechtem Knie als Drehpunkt Wendung zu Kokutsu-Dachi mit gleichzeitigem Gedan-Barai und Jodan-Uchi-Uke.
19. Nachgleiten mit Kagi-Tsuki nach links.
20. - 21. Dasselbe nach rechts.
22. Direkt nach vorne zu Zenkutsu-Dachi gehen mit Gedan-Barai.
23. Rechts vorgehen zu Kiba-Dachi mit Shotei-(Teisho-)Uchi.
24. Links vor und
25. noch mal rechts vor mit Handballenschlag (oder -abwehr).
26. Mit rechtem Knie als Drehpunkt Wendung wie bei 18.
27. Rechten Fuß ransetzen und Jodan-Morote-Uke.
28. - 29. Dasselbe nach rechts.
30. Langsam die Arme herunterführen.
31. Nach vorne springen zu Kosa-Dachi mit Gedan-Juji-Uke.
32. Sofort linken Fuß nach hinten stellen zu Zenkutsu-Dachi und Arme zur Seite reißen.
33. Vorgehen zu beidarmigem Uchi-Uke beziehungsweise Keilblock mit Arminnenkanten.
34. Vorgehen mit Jodan-Juji-Uke (Fäuste: rechte Faust vorne!)
35. Rechte Faust schlägt mit Uraken von oben nach unten (KANAZAWA: Ura-Tsuki). Linke Hand bleibt, wo sie ist

(KANAZAWA: linker Arm macht Age-Uke).

36. Linke Faust Chudan-Tsuki-Uke, rechte Faust Jodan-Nagashi-Uke).

37. Rechte Faust Ura-Tsuki, linker Arm Deckungsbereitschaft.

38. Mit rechtem Knie als Drehpunkt Wendung zu Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke.

39. Schritt vor mit Oi-Tsuki.

40. Wendung nach rechts hinten mit Uchi-Uke.

41. Schritt vor mit Oi-Tsuki.

42. Wendung nach vorne mit Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi und dann stark und kraftvoll

43. Stampftritt mit Otoshi-Uke (Abb. 43).

44.-45. Dasselbe (Rhythmus von 43 bis 45 wieder: stark - schnell, stark).

46. Mit rechtem Knie als Drehpunkt wenden zu Kiba-Dachi, rechts greifen und ziehen, links stoßen.

47. Blickwendung und dasselbe mit Gleitschritt nach rechts - Kiai (Abb. 47).

Jion

Jion

Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jiin. Siehe Ähnlichkeiten dort!
 Stark und kraftvoll vortragen!

Dauern etwa 60 Sekunden!

Jion 慈恩

Schrittdiagramm
(Embusen)



© by Albrecht Pflüger

1 "Yoi!" linke Hand bedeckt rechte Faust
 2 Uchi-Uke und Gedan-Batai
 3 Kakawake-Uke
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17 E-ITTI!
 18
 19 Gleichschritt
 20 Kagi-Tsuki
 21 Gleichschritt
 22
 23
 24
 25
 26 Jodan-Uchi-Kote-Uke
 27
 28
 29
 30
 31 rechte Hand vorn! Shotai-Uke
 32
 33
 34 Uraiken
 35 die linke Hand kann auch oben bleiben!
 36 wie bei Tekki!
 37
 38
 39
 40 Uchi-Uke
 41
 42
 43 Otsuki-Uke
 44
 45
 46 Greifen ziehen
 47 E-ITTI!
 Yame!"
 rechte Fuß rausziehen links, rechts zusammenwinkeln!

Techniken 43, 44 und 45: Sprungtritt mit Otsuki-Uke (Hammerfaust) oder Aufwärtsw.

Otsuki-Uke mit Hammerfaust

■ = nach dem Kime abich zur

---> = kurz vorzeit keine eigene

=> = Bewegung, die nur nächsten

Otoshi-Uke mit
Hammerfaust

Otoshi-Uke

rausgehen auseinandergehen!

- = 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 im nächsten Moment stattfindet
- = vollendete Bewegung



Empi

Empi (früher Wanshu) ist eine der ältesten Katas. Sie stammt aus der Region von Tomari. Die Bedeutung des heutigen Namens ist "Flug der Schwalbe", und tatsächlich sind die leichten und schnellen Bewegungen, die Richtungswechsel, das Hineinspringen in den Gegner und das Hochspringen charakteristisch für diese Kata und erinnern an den Flug einer Schwalbe.

Die Kata dauert etwa 60 Sekunden.

1. Abknien mit Gedan-Barai rechts, Blick 45° nach rechts, die linke Faust wird vor die Brust genommen. Das rechte Knie berührt leicht die linke Ferse.
2. Aufstehen und dabei beide Fäuste auf die linke Hüfte nehmen.
3. Rechten Fuß nach rechts mit Gedan-Barai.
4. Blick nach vorne, Stellung Kiba-Dachi einnehmen mit Kagi-Tsuki.
5. Links vorgehen zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai.
6. Jetzt rechts Age-Tsuki, Hand strecken, Knie hochreißen und
7. weit nach vorne springen zu Kosa-Dachi mit Gedan-Tsuki links, rechte Faust dabei zurückreißen auf linke Schulter
8. Aus dieser tiefen Kosa-Dachi-Stellung den Körper in die andere Richtung stoßen, dabei Gedan-Barai nach hinten (Blick bleibt also in die gleiche Richtung!). Da dieser gesamte Bewegungsablauf (5.- 8.) dreimal in der Kata vorkommt und die Leichtigkeit und der Bewegungsfluß dieser Sequenzen den Charakter der Kata insgesamt ausmachen, ist es notwendig, diesen Abschnitt genau zu analysieren. Hier biete ich zwei Deutungsmöglichkeiten an: Zunächst ein Anwendungsbeispiel für die NAKAYAMA-Ausführung:

5. Gedan-Barai gegen Mae-Geri (Abb. 5).

6a. Age-Tsuki als Block (Abb. 6a N) gegen den nachfolgenden Fauststoß. Arm und

Hand strecken (Abb. 6b N),

6b. um den Ärmel des Angreifers zu packen und ihn auf den Kniestoß draufzuziehen (Abb. 6c N).

7. Der Gegner geht zurück und stößt dabei Chudan-Tsuki links.

Dieser wird im Nachsetzen zu Kosa-Dachi mit Soto-Uke rechts abgewehrt mit gleichzeitigem Chudan-Tsuki-Angriff (Abb. 7 N).

8. Der Gegner tritt rechts Mae-Geri, der mit Gedan-Barai rechts aus dem Weglehen des Körpers abgewehrt wird (Abb. 8 N).

Hier nun ein Beispiel für die KANAZAWA-Ausführung:

5. Gedan-Barai gegen Mae-Geri (Abb. 5).

6a. Anschließend Age-Tsuki unter das Kinn des Angreifers (Abb. 6a

- K). Hier nun im Anschluß daran als Extrazeit öffnen der Hand und kreisförmige Greifbewegung aus dem Handgelenk, um das Genick des Angreifers (Abb. 6b K) auf Kniestöß draufzureißen (Abb. 6c K).
- 7a. Der Gegner geht nach hinten und stößt dabei mit Gyaku-Tsuki rechts, der wieder im Nachsetzen zu Kosa-Dachi abgewehrt und gleichzeitig mit Chudan-Tsuki gekontert wird (Abb. 7a K). Jetzt ergreift der Gegner mit seiner linken Hand das linke Handgelenk (Abb. 7b K).
8. Wir stoßen uns weg zu einer tiefen Vorwärtsstellung und schlagen dabei mit Gedan-Barai seinen Griffarm weg (Abb. 8 K).
9. - 13. Genauso.
14. Vorderes Bein ran und dann hochführen, gleichzeitig linke Handfläche erheben, Bein absetzen und Blick nach links in linke Handfläche.
15. Mit dem Ellbogen in linke Handfläche schlagen - Kiai, dabei Blick wieder nach vorne (Abb. 14 u. 15). Haishu-Uke gegen Jodan-Tsuki (14), gefolgt von Ellbogenschlag gegen Kopf und Kniestöß in Unterleib (15).
16. Absetzen zu Kiba-Dachi mit Tate-Shuto-Uke (NAKAYAMA: schnelle Ausführung, KANAZAWA: langsame Ausführung).
- 17.-18. Rentsuki.
19. Wendung nach links mit Gedan-Barai.
20. Age-Tsuki rechts.
21. Schritt rechts vor mit Shuto-Uke.
22. Rechten Fuß zurück, linken vor mit Shuto-Uke links, gefolgt von
23. Gyaku-Tsuki aus Kokutsu-Dachi.
24. Schritt rechts vor mit Shuto-Uke.
25. Wendung zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai links.
- 26.-29. genau wie 6. - 9.
30. Langsamer Handballenblock aufwärts schräg links vorwärts
31. Schritt rechts vorwärts mit Morote-Shotei-Uke (Abb.31).
Nach der NAKAYAMA-Ausführung wird vor dem Schritt rechts vorwärts zuerst der linke Fuß unter den Schwerpunkt gesetzt und dann vorgegangen.
- 32.-33. Dasselbe.
34. Vorgehen in Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai.
35. Nach vorne gleiten und Gewicht auf vorderes Bein verlagern mit Greifblock oben und unten, "europäische" Ausführung (KANAZAWA) aus Kiba-Dachi.
36. Sprung mit Drehung um 360° - Kiai, Beine hochziehen, mit den Armen ausholen zu Shuto-Uke rechts bei der Landung.
37. Schritt rechts rückwärts mit Shuto-Uke links. Linken Fuß zurücknehmen zu Heisoko-Dachi und Hände in Ausgangsstellung.

Empi

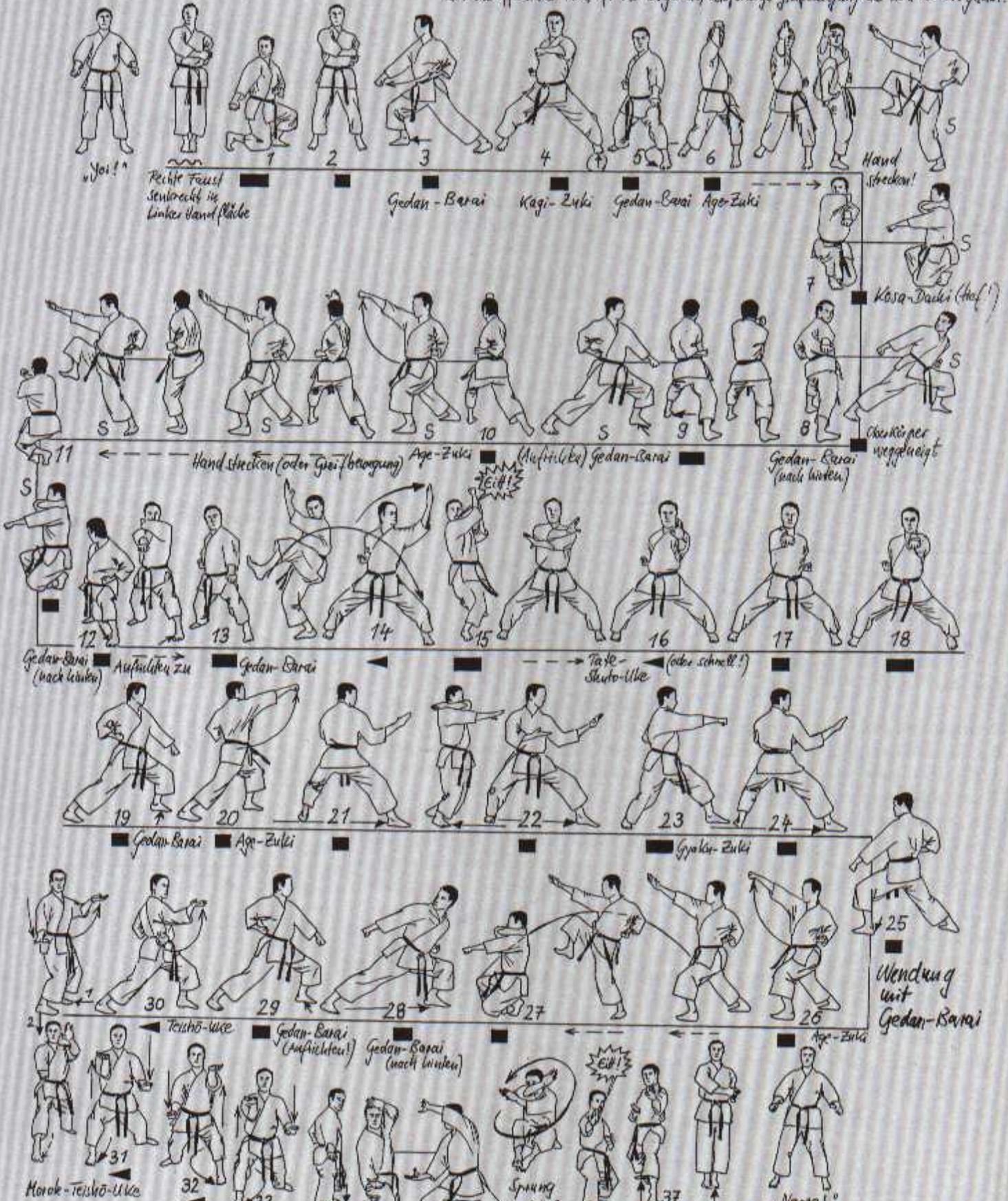
燕
飛

Empi

(früher: WANSHU) © by A. Pfleger 2000

Anmerkung:

Empi (Flug der Schwärze) entstammt im Toman-Te und ist eine leichte und schnelle Kata. Die Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich! Statt dem bei der JKA üblichen Strecken der Hand nach 6, 10 und 26 (Zwischenzeit, keine eigene Technik) wird hier in Europa nach dem Öffnen der Hand oft eine langsame, kreisförmige Greifbewegung als extra Technik gelehrt.



Korok-Teisho-Uke

■ = nach dem KIME gleich weiter

■ = starker KIME, eine Sekunde Pause

◄ = langsam zum KIME

32

33

34

35

36

37

Naore!

Spring 360°

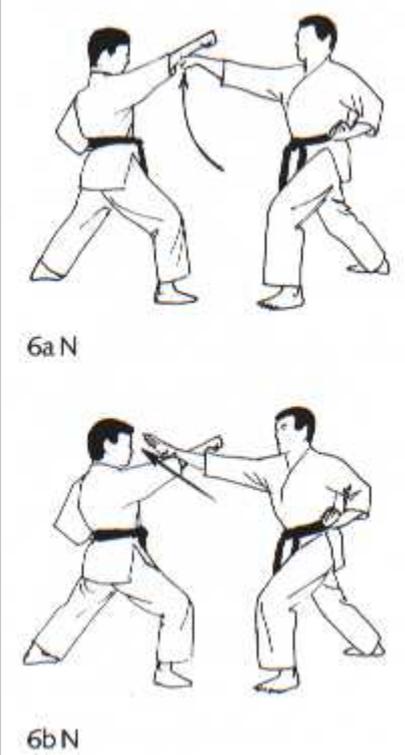
S Greifen

Gleiten! Gleiten!

---> = Zwischenzeit
~ = langsam ohne KIME

S = Seitenansicht

Dauer etwa 60 Sekunden





6aK



6bK



6cK



7aK



7bK



8K



14



31

Kanku-Dai

Kanku (ursprünglich Kushanku) ist eine sehr alte Kata. Sie war die Lieblingskata von GICHIN FUNAKOSHI. Sie beinhaltet alle Elemente des Shotokan-Karate. Aus ihr wurden um die Jahrhundertwende die Pinan-(Heian-)Katas entwickelt.

1. Die rechte Hand wird, wie abgebildet, auf die linke gelegt, dann ruhig und langsam mit Einatmen hochgeführt. Wenn die Hände über die Augenhöhe reichen, folgt der Blick durch das Dreieck, das durch die übereinandergelegten Hände gebildet wird, bis zum Himmel.
2. Zuerst die Hände etwas stärker auseinanderreißen und dann ruhig und langsam weiterführen, bis die rechte Handkante in die linke Handfläche schlägt.
- 3.- 4. Schnelles Hochreißen zum Jodan-Block mit der Außenseite des Armes (wie in Heian Yondan Nr.1 und 2).
5. Langsames Ausführen des Tate-Shuto-Uke, gefolgt von
6. Chudan-Tsuki rechts und
7. aus dem Wegdrehen der Hüfte mit Gewichtsverlagerung nach links Uchi-Uke.
8. - 9. Dasselbe auf der anderen Seite (5. - 9. wie 9. - 13. in Bassai-Dai).
10. - 15. Wie in Heian Nidan Nr 7 - 11.
16. Wendung mit Shuto-Uchi rechts und Shuto-Jodan-Uke links.
17. Mea-Geri (Handhaftung beibehalten).
18. Beim Absetzen in die entgegengesetzte Richtung drehen mit Gedan-Barai und Uchi-Uke-Jodan.
19. Gewicht nach vorn verlagern zu Zenkutsu-Dachi mit Nagashi-Uke links und Shuto-Uchi beziehungsweise Nukite rechts (ähnlich wie bei Heian Godan).
20. Linken Fuß langsam herausziehen zu Renoji-Dachi, dabei langsam Gedan-Kamae einnehmen (Armhaltung wie Gedan-Barai).
21. - 25. Wie 16. - 20.
- 26.-31. Wie Heian Yondan Nr.5. - 10.
32. - 35. Viermal Shuto-Uke wie in Heian Shodan Nr 18.-21.
36. - 37. Wie 16. - 17.
38. Nach vorne springen zu Kosa-Dachi mit Uraken.
39. Linken Fuß zurückstellen zu Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke rechts und dann schnell hintereinander
40. Gyaku-Tsuki links und
41. Chudan-Tsuki rechts (Mae-Te-Tsuki = Fauststoß mit der vorderen Hand).
42. Herumdrehen in die andere Richtung, Knie hochreißen und dabei

Fauststoß unters Kinn (linke Handfläche legt sich an rechten Unterarm) - (Abb. 42).

43. Auf die leicht nach innen gedrehten Handflächen fallen, Blick dabei einige Meter voraus auf den Boden (Abducken vor einem Bo-Angriff).

44. Aufstehen zu einer sehr tiefen Kokutsu-Dachi mit Gedan-Shuto-Uke.

45. Schritt rechts vor zu Shuto-Uke (Chudan).

46. Auf dem rechten Fuß drehen zu Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke.

47. Gefolgt von Gyaku-Tsuki rechts.

48. Auf der Stelle wenden zu Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke rechts.

49. und 50. Schnell hintereinander Gyaku-Tsuki, Chudan-Tsuki.

51.- 54. Wieder ähnlich wie 11. folgende.

55. Die Nukite-Hand wird erfaßt und verdreht, wir drehen mit zu Kiba-Dachi mit Uraken von oben (Abb. 54 - 55).

56. Ausholen mit der Uraken-Hand und Tettsui-Uchi (Chudan). Dabei Gleitschritt.

57. Hand Öffnen und in die Handfläche Mae-Empi.

58. Blickwendung nach rechts, dabei die Fäuste auf die linke Hüfte nehmen.

59. Gedan-Barai rechts.

60. Aus der Drehung starken Stampftritt links, dabei mit linkem Arm Fußtrittabwehr nach innen und rechten Arm hochreißen.

61. Mit rechter Faust gegen das Schienbein des Angreifers Otoshi-Tsuki (Abb. 61).

62. Juji-Uke mit geöffneten Händen nach oben stoßen, dabei streckt sich der Körper zur natürlichen Stellung (Shizentai).

63. Langsame Drehung mit erhobenen Armen - dann, wenn die Zenkutsu-Dachi eingenommen ist, die Arme in Brusthöhe herunternehmen und die Fäuste dabei schließen.

64. Nidan-Geri - Kiai

65. Bei der Landung Uraken. Linken Fuß ranziehen und dann mit beiden Armen entsprechend der Anfangsbewegung den Kreis wieder schließen.

Kanku-Dai

Kanku-Dai



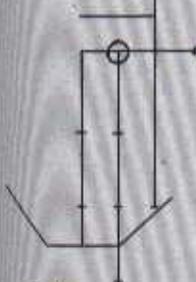
rechte Hand oben!

Kanku-Dai

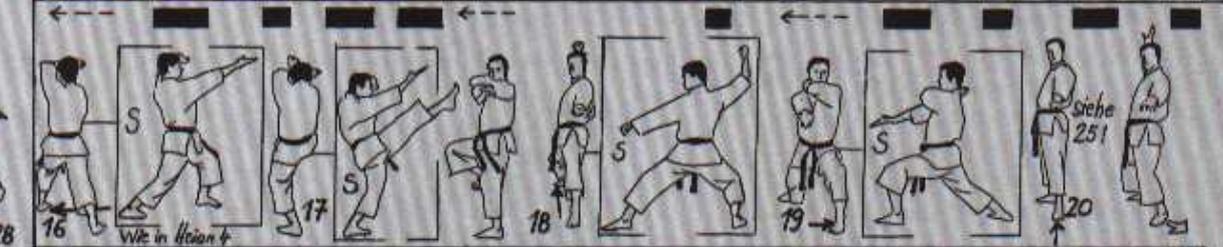
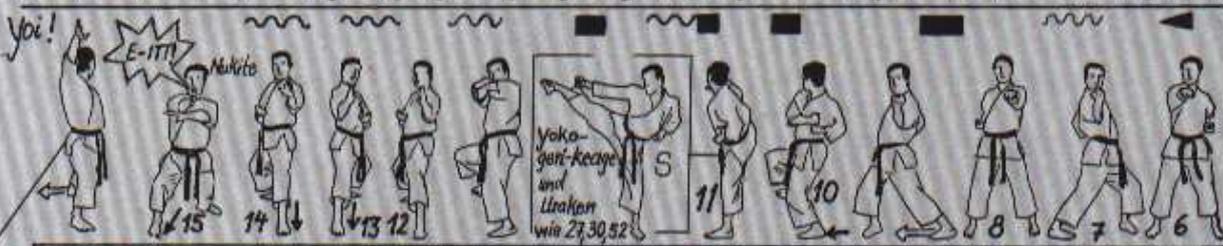
© by Albrecht Pflüger

Ursprünglich KUSHANNU. KANKU bedeutet „Himmelstau“ (siehe 18).
Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister TOSU die 5 Heian (Pinan)
Katas für den Unterricht an den Mittelstufen entwickelt.

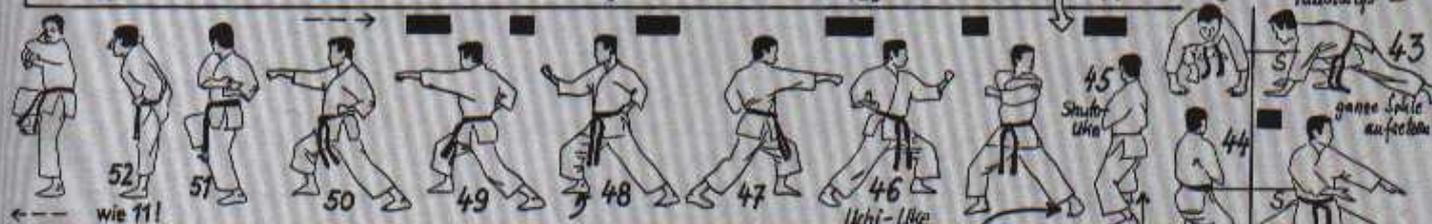
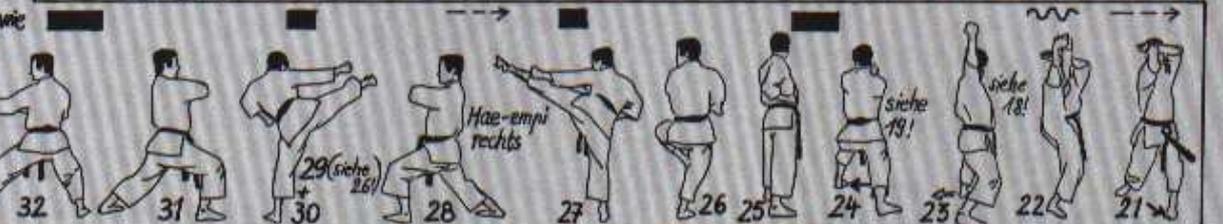
Zusammen einstudieren! rechte Handkante in linke Handfläche!

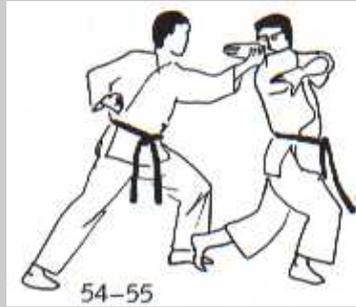


Embusen
(Schrittdiagramm)



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





Hangetsu

Die Kata hat ihren Namen nach der Stellung (mit Ausnahme von 26., 32., 38. und 41. sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi). Sie ist die einzige Kata im Shotokan mit betonter Atmung, die genau auf die Bewegungen abgestimmt sein muß.

1. Langsam vorgehen zu Hangetsu-Dachi mit Uchi-Uke (Hüfte wegdrehen).
2. Langsamer Gyaku-Tsuki (zuerst dreht die Hüfte).
- 3.-6. Dasselbe.
7. Zeigefinger-Einknöchelfaust beider Hände - linke Faust vor, rechte zurückbewegen und -wenn sich beide begegnen - beide zurückbewegen zu der in 7. gezeigten Position.
8. Beide Ippon-Ken langsam nach vorne.
9. Beide Hände zu Yama-Gamae führen (wie das Schriftzeichen für Berg = Yama) - (Abb. 9 - 10).
10. Beide Hände langsam herunterführen.
11. Schnelle Wendung mit Uchi-Uke und Gedan-Barai (Hände geöffnet).
12. Rechte Hand greift und zieht etwas heran (langsam) - (Abb. 11 - 12).
- 13.-16. Dasselbe.
17. Wendung nach rechts mit Uchi-Uke und
18. Gyaku-Tsuki links.
19. Chudan-Tsuki rechts schnell hintereinander.
20. Wendung und Gleiten in die andere Richtung.
- 21.-22. Chudan-Rentsuki.
- 23.- 25. Dasselbe noch mal nach hinten.
26. Blickwendung, hinteren Fuß ransetzen und dann synchron mit dem Arm hoch - und dann absetzen zu Kokutsu-Dachi mit Uraken.
27. Übersetzungsschritt.
28. Mae-Geri, dabei vordere Faust wegreißen und
29. beim Absetzen Gedan-Tsuki (KANAZAWA: Gedan-Barai).
30. Gyaku-Tsuki.
31. Age-Uke (28. - 31. schnell hintereinander!) - (Abb. 25 - 29).
- 32.-37. Dasselbe in die andere Richtung.
38. Nochmal dieselbe Wendung wie zu 26. - 32.
39. Dann mit dem hinteren Fuß Mikatsuki-Geri in linke Handfläche und
40. beim Absetzen nach hinten zu Hangetsu-Dachi Gyaku-Tsuki-Gedan - Kiai
41. Vorderen Fuß ranziehen zu Neko-Ashi-Dachi, dabei doppelte

Handballenabwehr nach unten.

Unterschiede: Bei KANAZAWA ist die Stellung bei 40 Zenkutsu-Dachi, KANAZAWA macht den Kiai bei 39!

Hangetsu

Hangetsu

Hangetsu

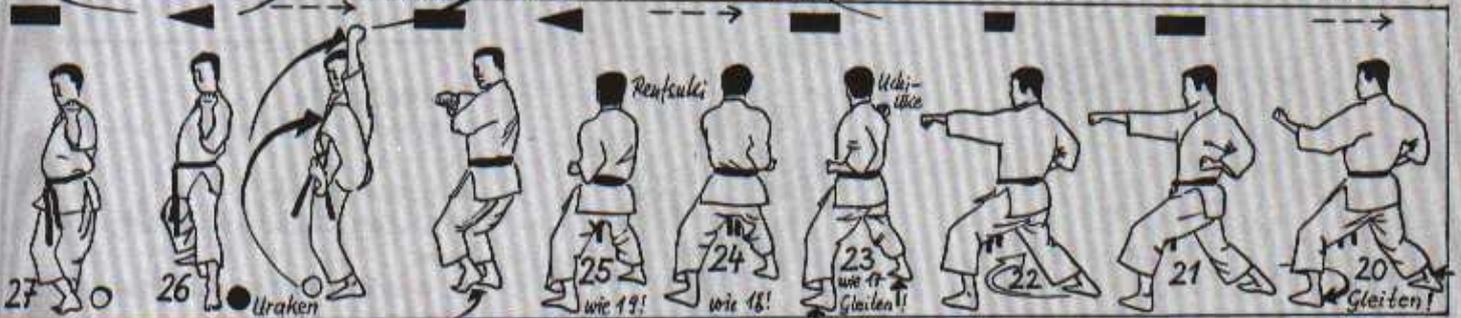
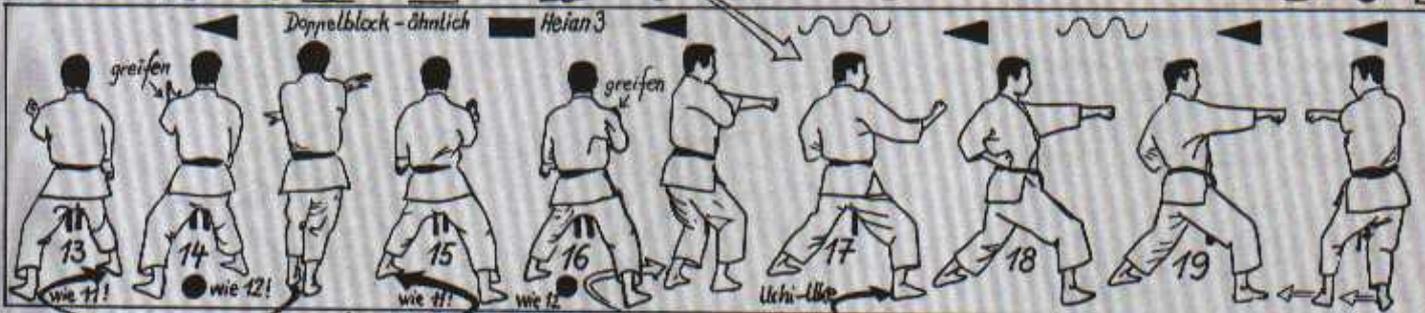
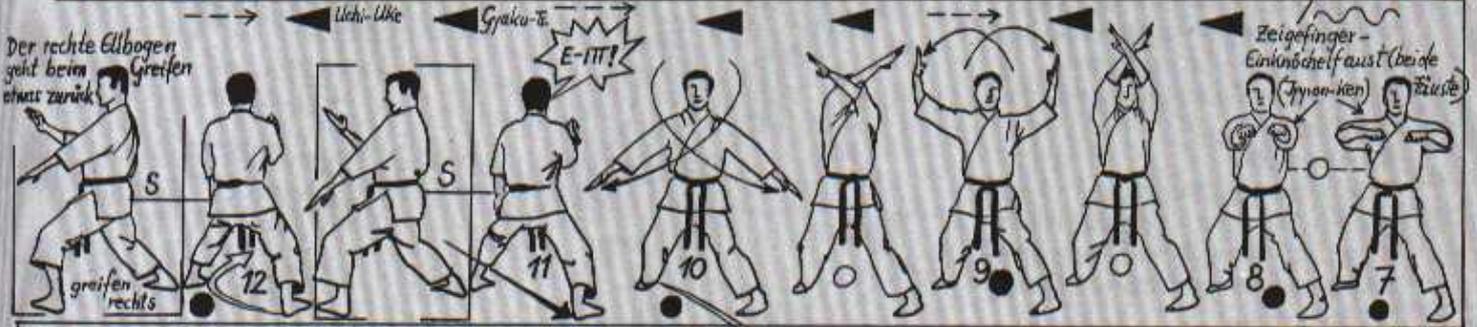
© by Albrecht Tflüger

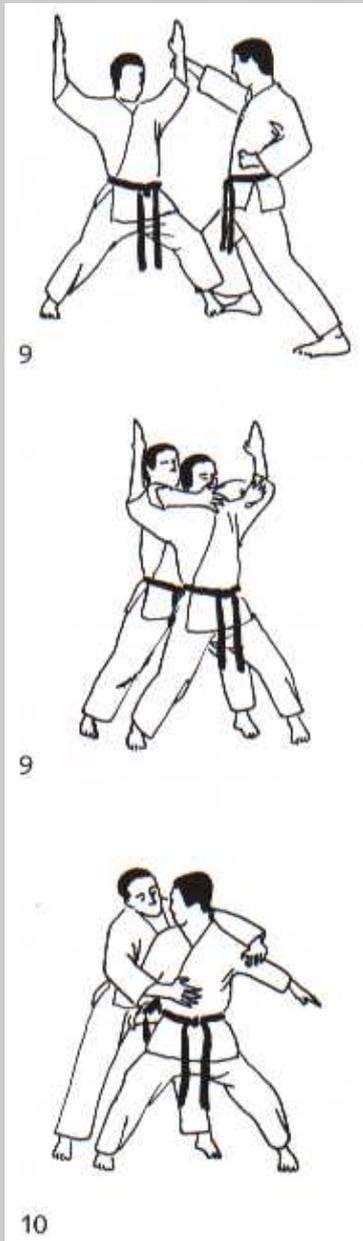
(früher SEISHAN)

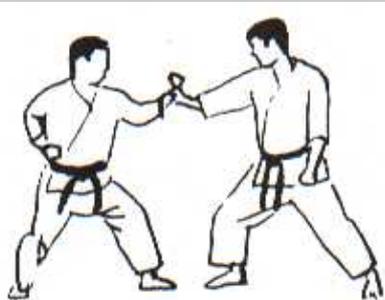
Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTO KAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen:
 ○ langsam durch die Nase einatmen
 ● langsam durch den Mund ausatmen: h-a-ff!

Enbusen



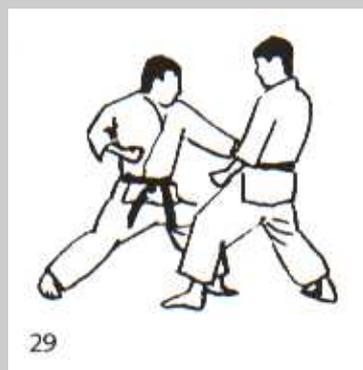




27



28



29

Tekki Nidan (Nr.2)

1. Übersetzungsschritt nach rechts mit langsamem Erheben der Arme (Abb. 1).
2. Knie und Arme hochreißen und landen mit Stampftritt und Chudan-Uke.
3. Übersetzungsschritt mit Gedan-Uke nach innen mit Armaußenkante (Abb. 3).
4. Weitergehen zu Kiba-Dachi mit Gedan-Uke (Arminnenkante). Dabei mit linker Handfläche rechten Ellbogen greifen (Daumen abgespreizt!).
5. Linken Fuß langsam ranziehen und synchron dazu Arme erheben und Kopfdrehung nach links.
- 6.-8. Wie 1.-4., nur nach der anderen Seite.
9. Kopfdrehung nach rechts und rechte Faust senkrecht in linke Handfläche auf linker Hüfte nehmen.
10. Uchi-Uke verstärkt mit linker Handfläche (Abb. 10).
- 11a. Rechte Faust senkrecht in linke Handfläche nehmen (wie 9., aber diesmal an der rechten Hüfte), Knie dabei hochreißen (KANAZAWA macht hier eine Art Mikatsuki-Geri).
- 11b. Landung mit Mae-Empi rechts nach vorne (rechte Faust bleibt in linker Handfläche). Deutung als Armhebel möglich (Abb. 11a, 11b).
12. Langsamer Greifblock nach rechts (KANAZAWA: Tate-Shuto-Uke).
13. Kagi-Tsuki.
14. Übersetzungsschritt und
- 15.-16b. wie Tekki Shodan 22. - 23b (Abb.15 - 16b).
- 17 - 24. Genau spiegelbildlich zu 10. - 16.

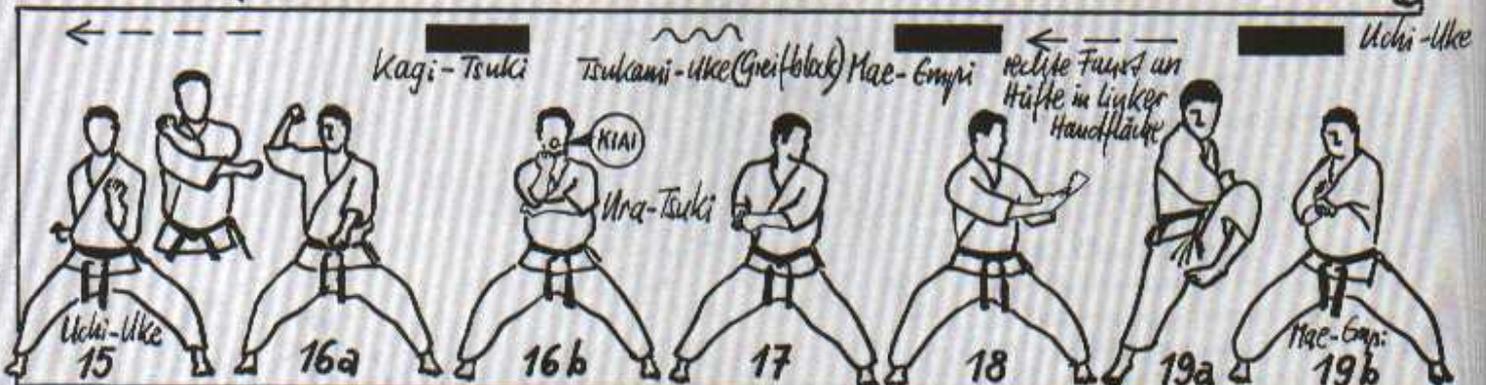
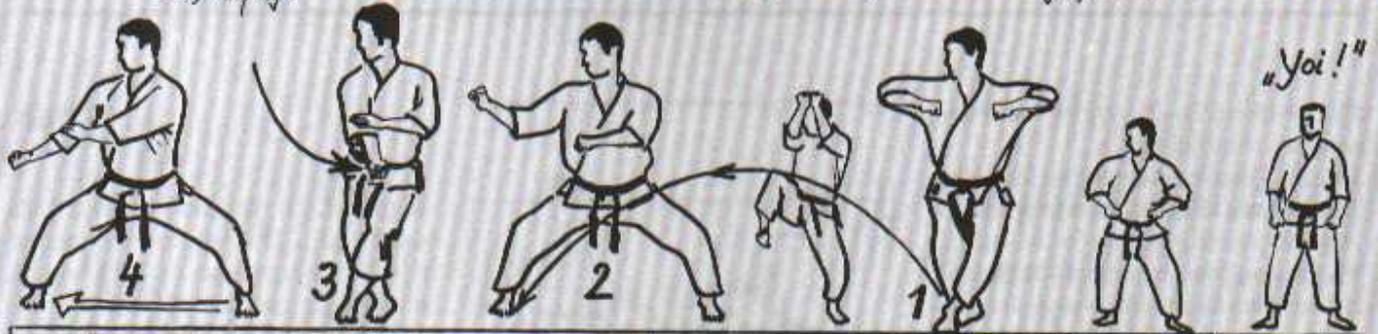
Tekki Nidan (Nr.2)

Tekki Nidan (Nr.2)

Tekki Nidan (Nr.2)

© by A. Flüger

Bei 3 und 7 Fußbewegung (Überkreuzen) leicht u. geschmeidig,
Armbewegung hart und auf KIHÉ!
Bei 3, 4 und 7, 8 Daumen abgegriffen

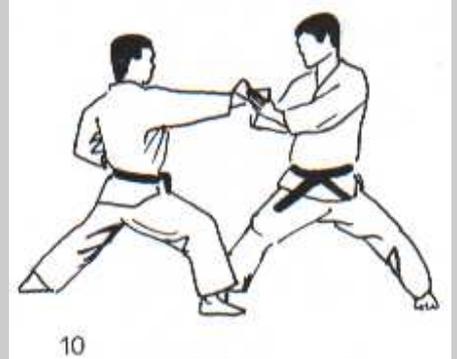


gerade umgekehrt wie 9!





9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleich wie in **TEIKKI Shodan**. "Yame!"
 Dauer etwa 30 Sekunden!



Jitte

Jitte gehört zu der Gruppe Jion, Jitte, Ji'in. Charakteristisch die starken, kraftvollen Techniken, oft mit Stampfritten verbunden:

Jion 43. - 45.

Jitte 11. - 13.

Ausgangshaltung der Hände wie bei Jion.

1. Linken Fuß langsam zurückziehen zu Zenkutsu-Dachi mit Tekubi-Osae-Uke (Handgelenk-Preßblock) - (Abb. 1).

2. Blickwendung und doppelte Handballenabwehr (wie bei Empi 32.) - langsam.

3. Schnelle Blickwendung und Preßblock mit linker Handfläche (bei KANAZAWA Haito-Uke).

4. Etwas nach rechts gleiten mit Haito-Uke beziehungsweise Haito-Uchi rechts aus Kiba-Dachi.

5. Zuerst linken Fuß unter Schwerpunkt, dann rechts vor zu Kiba-Dachi mit Handballenschlag rechts.

6.- 7. Dasselbe nochmal links, rechts.

8. Blick nach vorn, Übersetzungsschritt mit Jodan-Juji-Uke (Fäuste geschlossen) - (Abb. 8).

9. Gleitschritt nach links zu Kiba-Dachi mit doppeltem Gedan-Barai (Abb.9) und

10. sofort weitergleiten nach links mit Yama-Gamae (Abb. 10) - (bei NAKAYAMA nur Gleitschritt, bei KANAZAWA rechten Fuß zuerst ganz an linken ransetzen, wie abgebildet).

11. Jetzt volle Wendung mit Stampftritt und Abwehr mit beiden erhobenen Armen (Yoko-Uchi-Barai) - (Abb. 11).

12. - 13. Dasselbe zweimal.

14. Langsam und ruhig die Spannung aus dieser Haltung nehmen, dabei Blick nach rechts nehmen, Beine entspannen (rechten Fuß etwas ranziehen), Arme ganz nach unten führen.

15. Shuto-Jodan-Uke.

16. Bo-Uke (Stab blockieren).

17. Nach KANAZAWA: umgreifen.

18a. Linkes Bein hochheben, rechte Hand über rechte Schulter, linke Hand vor die Brust.

18b. Absetzen mit Preßstoß oben und unten.

19.- 20b. Dasselbe.

Anmerkung: Bei NAKAYAMA wird nach dem Bo-Uke ohne Umgreifen direktzugegriffen und der Gegner herangezogen. Die Zeiten 17 und 19. entfallen also nach dieser Ausführung.

21. Wendung um das rechte Knie zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-

Barai und Jodan-Uchi-Uke.

22. Sofortige Wendung auf der Stelle in die andere Richtung.

23. Schritt links vor zu Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke links, dann schnell hintereinander

24. Age-Uke rechts vor und

25. Wendung auf der Stelle mit Age-Uke links.

26. Schritt rechts vor mit Gleiten und starkem Age-Uke - Kiai
Linken Fuß ranziehen zur Ausgangsstellung.

Jitte

Jitte

Jitte

© by A. Blüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiuin.



dogu wie Handballenabwehr

Haite-uchi

Yoi!

Teikubi-osae-uke (Handgelenk-Fressblock nach unten)

Daumen abgespreizt



wie bei 16a, 18b!

wie 18a!

20a

Umgreifen Daumen aufsteil wie bei 17!

Blindwendung!



doppelte Handballenabwehr gegen Stoß wie bei 16! Daumen innen! gleichen!

von vorne

18b



Gleitschritt

Hülfe erst beim Absetzen omdrehen!

nach Fuß fest ganz verschieben!

doppelter Gedan-barai

Stampfschritt und Abschwung oben

11

9



die Kat Shoki-Uchi wie in der Jion

Yame!

E-IT!

Age-uke



26

23

Sichten!

Age-uke



25

24



Umgreifen Daumen außen!

von vorne

17



Daumen innen!

von vorne

16



Shuto yodan-uke

von vorne

15

E-IT!



12



13

Handkavalankas



Handkavalankas (Daumen innen!)



Umgreifen (Daumen außen!)



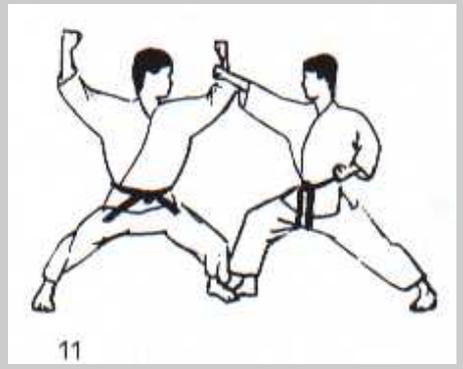
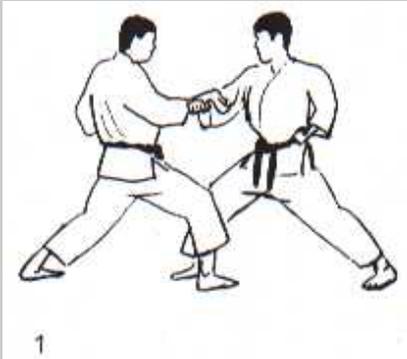
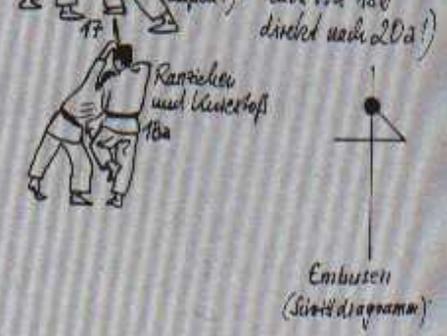
Ranisher und Knechtst

Das Charaktershuko dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stoß (Bo) und das Ergreifen des BO (15-20) sowie die kraftvollen Hauptschritt aus der vollen Hüftanhebung mit dem kleinerartigen, kraftvollen Zurücksetzen des Oberkörpers mit dem existierenden Ansen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreiwertigen Handballen abwehr

Das Umgreifen nach 16 wird bei Niekayama (JKA) nicht gelohnt. Dort wird direkt nach 16 zugegriffen und herausgezogen wie 18a. (Entsprechend auch von 18b direkt nach 20a!)

von Anfang an mit dem...
 im... des Oberkörpers mit
 den... (Yoko-Uchi-Karai).
 auch die... Handballen...
 (Shoto-Uchi) werden...
 wie in der Kata... (5, 6, 7).

Dauer etwa 60 Sekunden!



Gangaku

1. Rechts rückwärts zu Kokutsu-Dachi mit Sokumen-Awase-Uke.
2. - 4. Wie bei Heian Godan 10. - 12. (von den Handbewegungen her).
5. Volle Drehung um das linke Bein mit Gedan-Barai (bei KANAZAWA und auch sonst in Europa mit Hochreißen des Beines zu Funikomi).
6. Umsetzen in die andere Richtung zu Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Juji-Uke.
7. Die Hände nach unten führen und dabei schließen.
- 8a. - 8b. Nidan-Geri und bei der Landung Gedan-Juji-Uke aus Zenkutsu-Dachi (7 - 8a.) wie Kanku-Dai 63. - 64.
9. Wendung mit großem Schritt nach hinten mit Gedan-Juji-Uke links vor
10. Wendung wieder nach vorn zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Uke (die linke Faust dabei vor die Brust nehmen).
11. Schritt vor zu Gedan-Shuto-Uke.
12. Schritt langsam vor zu Zenkutsu-Dachi mit Handkanten-Keilblock (Abb. 12).
13. Linken Fuß zurücksetzen zu Kiba-Dachi und Blick nach links mit Keilblock (Haito).
14. Beide Füße entspannen, Arme herunterführen, Blick nach links (fast wie Jitte Nr. 14).
15. Blick und Schritt nach links zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai und Jodan-Uchi-Uke.
16. Dasselbe aus Schritt rechts vorwärts und sofort
17. dasselbe noch einmal aus der Drehung hinten herum.
18. Rechten Fuß nach hinten ziehen zu Kosa-Dachi mit Gedan-Juji-Uke (Abb.18).
19. Den rechten Fuß wieder nach rechts setzen zu Kiba-Dachi mit Keilblock (Arminnenkanten; wie doppelter Uchi-Uke).
20. Wieder langsam aufrichten, Arme nach unten führen, Beine entspannen wie bei 14.
21. Fäuste in die Hüften und
22. - 23. Ellbogenblock rechts, links aus der kraftvollen Drehung der Hüfte mit jeweiliger Gewichtsverlagerung (Abb.23).
24. Drehen nach rechts, linken Fuß ranziehen zu Kosa-Dachi mit Keilblock (langsam!).
25. Arme zu der abgebildeten Jodan- und Gedan-Haltung führen, linkes Knie dabei hochziehen (langsam!).
26. Fäuste an rechte Hüfte führen.

27. Yoko-Geri-Keage (nach NAKAYAMA Chudan!) mit gleichzeitigem Uraken.
 28. Trittbein mit unveränderter Armhaltung nach vorne absetzen und dann Schritt rechts vor zu Zenkutsu-Dachi mit Oi-Tsuki - Kiai
 29. - 31. Dasselbe wie 25. - 27., nur mit dem rechten Bein.
 32. Absetzen zu Kiba-Dachi mit Chudan-Tsuki rechts (Abb. 29 - 32).
 33. - 36. Dasselbe in die andere Richtung.
 37. Gewicht nach rechts verlagern und Blick ganz nach rechts mit Jodan-Shuto-Uke (bei KANAZAWA wird hier der Handkantenschlag als Angriff aus Kiba-Dachi ausgeführt. ENOEDA setzt den vorderen Fuß zu einer grundschulmäßigen Zenkutsu-Dachi um).
 38. Tate Empi-Uchi links in rechte Handfläche.
 39. Rechte Faust an der linken Hüfte in die linke Handfläche ziehen.
 40. Drehung um 180° im Uhrzeigersinn, dabei beide Handballen umeinanderdrehen (ähnlich wie in Heian Godan 9. - 10.) und in der Gangaku-Stellung wie bei 26. und 34. enden (Abb. 37 - 40).
 41. - 42. Wie 27. - 28.
- Yame: Linken Fuß ranziehen und drehen nach links.

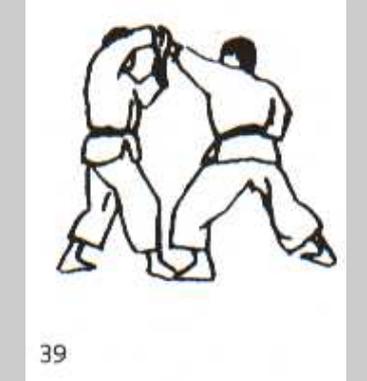
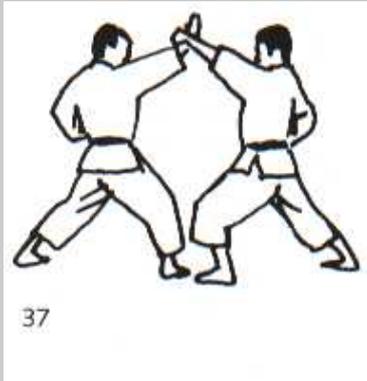
Gangaku



Yame!

rechte Faust in linke Handfläche

© by A. Fieger



Sochin

Diese Kata hat ihren Namen nach der Stellung, aus der heraus fast alle Techniken ausgeführt werden. Es ist deshalb wichtig, diese Karate-Stellung gut zu beherrschen, bevor man Sochin richtig erlernen kann. Der Wechsel von ruhigen, bis zur größten Spannung auflaufenden Bewegungen zu schnellen und explosiven Bewegungen und Techniken ist ebenso charakteristisch für diese Kata und vermittelt, richtig verstanden und geübt, ein gutes Gefühl für richtiges Karate als Verbindung von Hart und Weich, von Anspannung und Entspannung. Als eine Kata der Aragaki-Schule wird sie auch in Shito-Ryu geübt.

1. Langsames Vorgehen rechts zu Sochin-Dachi mit gleichzeitigem Jodan-Age-Uke und Gedan-Uke (Abb. 1).
2. Langsames Weitergehen links mit Tate-Shuto-Uke rechts, wenn die Spannung am höchsten ist.
- 3a. - 3b. Rentsuki links, rechts.
4. Schnelle Wendung nach links zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai und Jodan-Uchi-Uke.
5. Schnell und (aus den Beinen treibend) explosiv weitergehen zur Stellung von Nr. 1.
6. Langsam weitergehen mit Tate-Shuto-Uke wie Nr 2.
- 7a. - 7b. Rentsuki links, rechts.
8. Große Wendung zu Kokutsu-Dachi (wie 4.).
9. - 11b. Wie 4. - 7b.
12. Große Wendung nach links mit Yoko-Keage (Chudan) und Uraken.
13. Beim Absetzen Mae-Empi rechts.
- 14.-15. Dasselbe nach rechts.
16. Große Wendung nach rechts.
17. 45° links vor mit Shuto-Uke.
18. Wendung nach links mit Shuto-Uke.
19. Schräg rechts vor mit Shuto-Uke rechts.
20. Vorderen Fuß zur Mitte setzen mit Shuto-Uke rechts.
21. Weiter gerade vorgehen mit Shuto-Uke links.
22. Nachgleiten mit Nukite, umgedrehte Hand zum Kehlkopf, linke Hand Osae-Uke Bereitschaftshaltung (Abb. 22).
23. Mae-Geri links (Handhaltung unverändert).
24. Mae-Gerie rechts, gleichzeitig dabei Ura-Tsuki links und Hineri-Uke rechts (Abb. 24)
25. Beim Absetzen gerade umgekehrt (Abb.25).
26. Ganze Wendung mit Mikatsuki-Geri in linke Handfläche.

27. Beim Absetzen Gedan-Barai und Age-Uke.
 28. Links schräg vorgehen mit Uchi-Uke.
 29. Gefolgt von Oi-Tsuki rechts.
 - 30.- 31. Dasselbe im Winkel von 90° nach rechts.
 32. Vorderen Fuß zur Mitte setzen mit Uchi-Uke links.
 33. Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi.
 34. Mae-Geri.
 35. Beim Absetzen nach hinten (Chudan-Tsuki links, rechte Faust bis an rechte Brustseite zurücknehmen - langsam, ähnlich wie Jion Nr. 47).
 - 36a.- 36b. Rentsuki links, rechts - Kiai
- Außer bei 4., 8., 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22., sind alle Stellungen Sochin-Dachi.
- Dauer: 40-45 Sekunden.*

Sochin

Sochin

Sochin 壮鎮

© by A. Pfleger

traditionelle Kiwa-Dachi-Erhaltung (Körperhaltung) mit aufbauender Übung zwischen Sanku- und Kiwa-Dachi.

Lehrbuchbezeichnung
 = nach dem Kiwa gibt es nur im letzten Teil
 = vorher Kiwa, ohne Sanku-Übung

↳ = leuchtende Bewegung zum vollen Kiwa
 X = zwei Sekunden Pause
 V = 1/2 Sekunde Pause
 S = Sekundenarbeit

Schriftzeichen (Emblem)



3a Chudan-Kowidachi
 3b
 4 Sanku-Uke
 5 Apr-Uke u. Sanku-Uke
 6 Tak-Sanku-Uke
 7a Renshu-Uke
 7b
 8
 9 Yo!

10 Tak-Sanku-Uke
 11a Renshu-Uke
 11b
 12 Ura-Uke u. Yoko-Uke
 13 Mae-Kumite
 14 Chudan-Yoko-Uke u. Ura-Uke
 15
 16 Kiwa-Uke

17
 18 Kiwa-Uke
 19 45°
 20 Kiwa-Uke
 21 Sanku-Uke
 22 45°
 23 Goshu-Uke
 24 Ura-Tada (Ura-Uke) u. Mae-Uke
 25 E-MITZ
 26
 27
 28
 29 45°
 30 45°
 31
 32 Kiwa-Uke
 33 Ura-Uke
 34
 35 Chudan-Sanku-Uke (Uke) u. Sanku-Uke
 36a Renshu-Uke
 36b Yo!

So

Chudōin-Daichū = schräge Knie-
starke Ausweichbewegung vermeiden

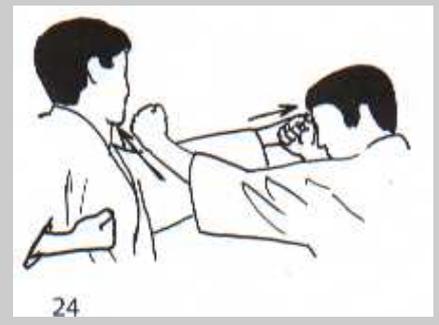
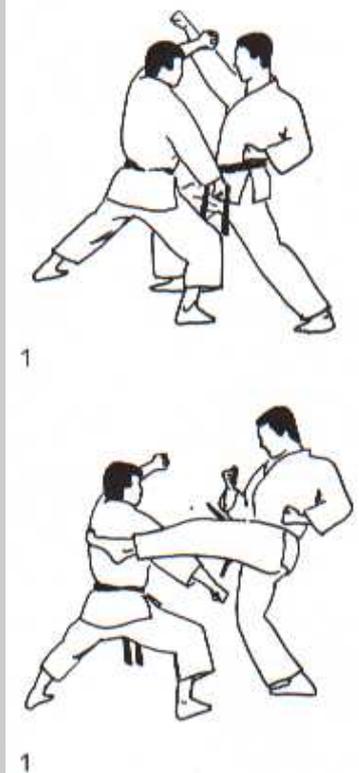


Tate-Uchi-Uchi

Chū



Uchi-Uchi



Nijushiho

Die Kata der 24 Schritte. Diese Kata, deren alter Name Niseishi ist, wird auch im Wado-Ryu und Shito-Ryu geübt. Gewisse Ähnlichkeiten mit der Unsu verraten uns, daß sie wie Sochin aus der Nigaki-Schule (Aragaki-Schule) stammt.

Besonders die Bewegungen 1, 2 und 3 müssen weich und ohne Ruck ausgeführt werden, um die Bewegung eines fließenden Wasserstromes auszudrücken.

Bewegung 1 blockt den Angriff eines Gegners genau abgestimmt auf seinen Angriff. In Bewegung 2 wird aus dem Vorwärtsgleiten ein starker Gegenangriff ausgeführt, dessen Vorwärtsbewegung in Bewegung 3 übergeht, wo die Energie der zweiten Bewegung allmählich aufgenommen wird. Diese rhythmischen Bewegungen verraten außerordentliches Bewegungsgefühl.

1. Gleiten nach hinten zu Kokutsu-Dachi mit Handpreßblock.
2. Vorwärtsgleiten mit Kokutsu-Tsuki, wobei die linke Handfläche Kontakt hält mit dem rechten Ellbogen.
3. Vorwärtsgleiten links und den rechten Fuß zu einem natürlichen Stand nachziehen (Shizentai) und linken Chudan-Empi-Uchi in etwa 3 Sekunden. Das Gewicht ruht etwas mehr auf dem linken Fuß. Bei 3a. machen wir Chudan-Empi-Uchi nach vorn, während 3b. diese Bewegung als Armbrecher deutet (Abb. 1 - 3b).
4. Rechten Fuß ranziehen und wenden zu Sanchi-Dachi rechts vorwärts, dabei beide Fäuste an die Hüften reißen.
5. Starker Awase-Tsuki.
6. Rechtes Bein hochheben und dabei Hasami-Uke (wie in Wankan Nr. 3) - (Abb. 6).
7. Langsam landen nach vorn zu Zenkutsu-Dachi rechts mit Kakiwake-Uke.
8. Blickwendung Schritt und Age-Uke nach links.
9. Gefolgt von Tate-Empi rechts.
10. Blick nach rechts und Gewichtsverlagerung zu Kiba-Dachi mit Chudan-Kake-Shuto-Uke (KANAZAWA: Tate-Shuto-Uke).
11. Gegnerischen Arm ergreifen, an Hüfte ziehen und Chudan-Yoko-Geri-Kekomi rechts (Abb. 11).
12. Absetzen zu Kiba-Dachi mit Chudan-Tsuki links.
13. - 15. Dasselbe nach links.
16. Links vorgehen, dabei Handgelenk-Haken-Block abwärts, gefolgt von Schritt vor mit doppeltem Handballenstoß Gedan-Jodan.
17. Wendung auf der Stelle zu Zenkutsu-Dachi links vor mit gleichzeitigem Jodan-Haito-Uchi rechts und Gedan-Haito-Uke

- (beziehungsweise -Uchi) links nach hinten.
18. Schritt rechts ran zu Heisoku-Dachi und dabei mit dem Handrücken der linken Hand in die rechte Handfläche schlagen - Kiai
 19. Linken Fuß zurücksetzen zu Zenkutsu-Dachi mit Schaufelblock linke Hand und Schlag rechts mit Handballen gegen das Knie.
 20. Dann mit beiden Fäusten gegen das Bein des Angreifers stoßen (KANAZAWA wechselt hier zu Sochin-Dachi).
 21. Drehung zu Kokutsu-Dachi mit Chudan-Haishu-Uke links (langsam!).
 22. Schritt rechts vor in die gleiche Richtung zu Kiba-Dachi mit Tate-Empi-Uchi rechts.
 23. Nachgleiten in Kiba-Dachi mit Jodan Soto-Uke und gleichzeitigem Chudan-Tsuki links (KANAZAWA: Gedan-Tsuki).
 24. Weggleiten mit Gedan-Barai rechts.
 25. Drehen nach links zu Kokutsu-Dachi mit Haishu-Uke (langsam!).
 - 26a. Schritt rechts vor zu Kiba-Dachi mit Mae-Empi rechts in die linke Handfläche.
 - 26b. Sofort mit dem rechten Arm Gedan-Barai, linke Handfläche bleibt dabei offen auf dem Ellenbogen liegen (KANAZAWA macht hier links eine Faust).
 27. Schritt schräg links vor zu Kokutsu-Dachi mit Haishu-Uke.
 28. - 30. Wie 21. - 24.
 31. Aus der Wendung rechten Fuß nach innen setzen, linken Fuß nachgleiten zu Sanchi-Dachi links vor dabei aus der kreisförmigen Ausholbewegung beider Arme die Fäuste an die Hüfte reißen.
 32. Awase-Tsuki - Kiai
 33. Nachgehen in Sanchin-Dachi mit Mawashi-Uke.
 34. Doppelter Handballenstoß Jodan, Chudan (Abb. 34).

Nijushiho

Nijushiho

Nijushiho

© by A. Flüger

Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
Charakteristisch: weiche, tiefende Vorgänge von einer Teilseite in die andere (1-5), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.



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

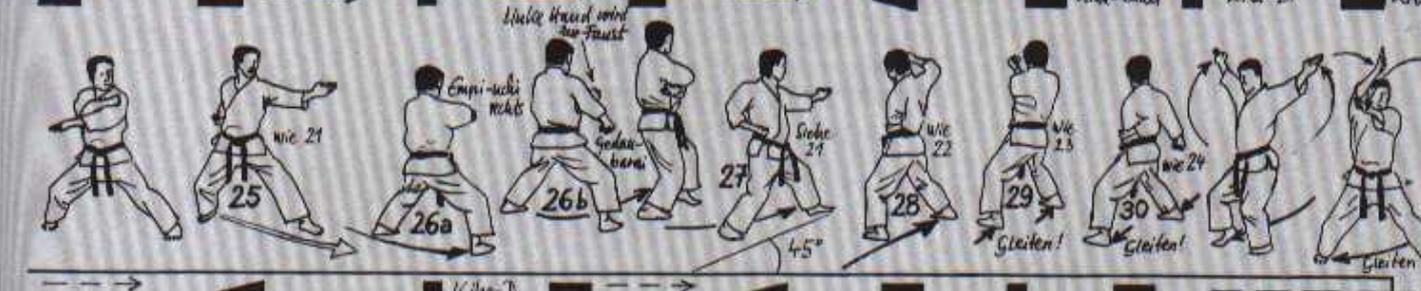
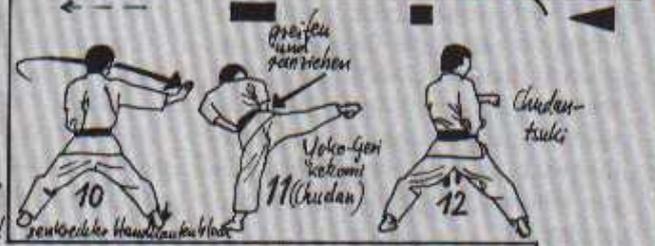


Dauer etwa 45 Sekunden!



→ Bewegung die im nächsten Moment stattfindet
→ Bewegung die bereits stattgefunden hat

■ = nach dem UKE gleich weiter!
■ = starker UKE, eine Sek. Pause!
◀ = langsames Anspannen

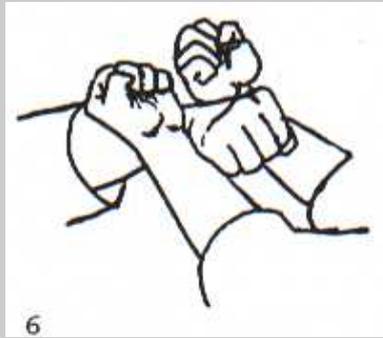
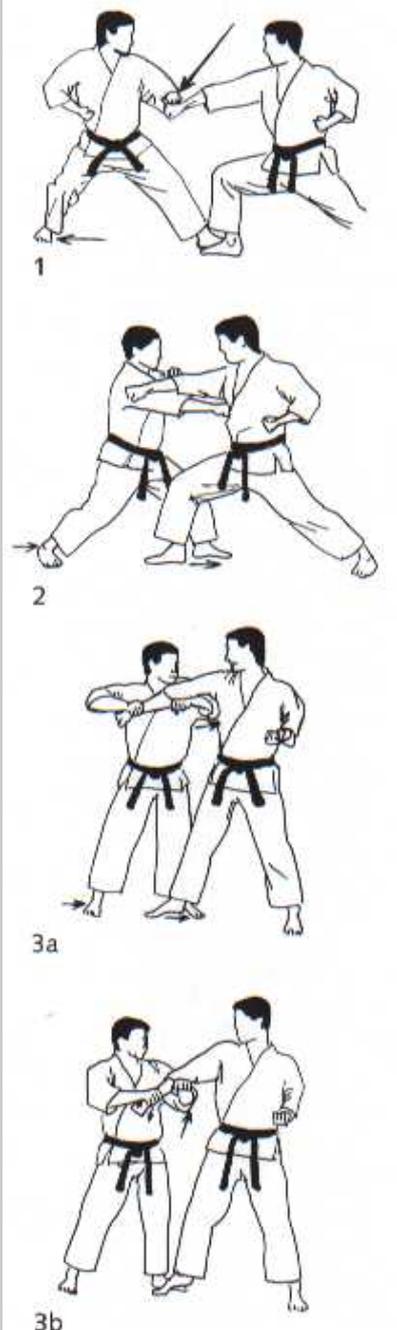


Ähnlichkeiten Wiederholungen:
1-12 und 13-15
21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handgelenkswalze Haishu-uchi)
Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4, 5 und 31-34)



8-12 und 18-19
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenbewehrter
 Haishu-uke)

Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)
 Doppelte Fauststöße (Awase-kenji) 15, 20, 32
 Doppelte Handballenstöße (16 und 34)
 Uke's Gleitbewegung vor- und rückwärts
 kreisförmige Abwehrbewegungen



Chinte

Chinte gehört zur gleichen Gruppe wie Chinto (Gangaku). Meister FUNAKOSHI nannte sie Shoin.

In dieser Kata gibt es viele kreisförmige Bewegungen. Ihre Techniken zielen auf die reale, wirksame Anwendung in der Selbstverteidigung (Fingerstiche in die Augen), und sie wird vielleicht auch deshalb sehr oft von Frauen geübt (sie ist die Spezialkata der Weltmeisterin von 1980 in Bremen:

KAWASHIMA).

Rechte Faust auf linke Faust stellen. Untere Faust mit dem Handrücken nach unten.

1. Blick nach rechts und langsam Tettsiu-Uchi.
2. Blick nach links und dasselbe.
3. Körper nach links vorn stoßen zu Kiba-Dachi mit Morote-Jodan-Shuto-Age-Uke.
4. Rechten Fuß nach rechts setzen zu Sochin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke rechts (langsam!).
5. Hinteres Bein strecken zu Zenkutsu-Dachi und Tate-Tsuki in die rechte Handfläche.
6. - 8. Dasselbe beziehungsweise
9. Tate Empi-Uchi in die rechte Handfläche - Kiai
10. Sofortige Wendung auf der Stelle zu Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke.
11. Schritt rechts vor mit Shuto-Uke.
12. Mae-Geri links bei unveränderter Armhaltung.
13. Trittbein nach hinten absetzen zu Zenkutsu-Dachi mit gleichzeitigem Uchi-Uke und Gedan-Barai.
14. Linken Fuß ransetzen und dabei Sukui-Gedan-Uke mit abschließendem Tettsui-Uchi (Abb.14).
15. Nach rechts weggleiten mit Gedan-Haito-Uke.
16. Dasselbe in die andere Richtung.
17. Weitergleiten nach links mit Kakiwake-Uke (doppelter Uchi-Uke).
18. Arme entspannt übereinander und nach unten führen, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle heben und am Schluß Spannung auflaufen lassen (langsam!).
19. Schritt rechts vor zu Zenkutsu-Dachi mit Abweherschlag nach unten mit Nakadaka-Ippon-Ken (Abb.19 - 20).
20. Dasselbe mit dem linken Arm.
21. Uchi-Uke rechts, dabei Handhaltung wie bei Nihon-Nukite.

22. Schritt links vor mit aufsteigendem Fingerstich zu den Augen (bei KANAZAWA direkter Fingerstich).
 23. - 24. Dasselbe in die andere Richtung.
 25. Schritt rechts vor zu Sochin-Dachi Teisho-Uke rechts.
 26. Linker Teisho-Uke (gegen rechten Handballen), Stellung bleibt Sochin-Dachi (bei KANAZAWA jetzt Zenkutsu-Dachi).
 27. Die Arme nach hinten reißen (KANAZAWA schlägt hier mit den Mittelfingerknöcheln nach hinten).
 28. Wendung zu Zenkutsu-Dachi links (mit der Hüfte aber viel tiefer als normal) und Hasami-Tsuki - Kiai (normale Fausthaltung) - (Abb. 28). Bei KANAZAWA wird zu Sochin-Dachi gewendet und der Hasami-Tsuki mit den Mittelfingerknöcheln der senkrecht gehaltenen Fäuste ausgeführt.
 29. - 32. Wie 4. - 7.
 33. Von 32. drei immer kleiner werdende Sprünge nach hinten.
- Anmerkung:* Hier noch einmal die KANAZAWA-Anwendungsformen von 27 und 28.: Mittelfingerknöchel-Faustschlag nach hinten und dann Wendung in den Gegner hinein mit doppeltem Mittelfingerknöchel-Faustschlag (Hasami-Uchi) - (Abb. 27K - 28K).
- Dauer'etwa 50 Sekunden.

Chinte

Chinte

珍手

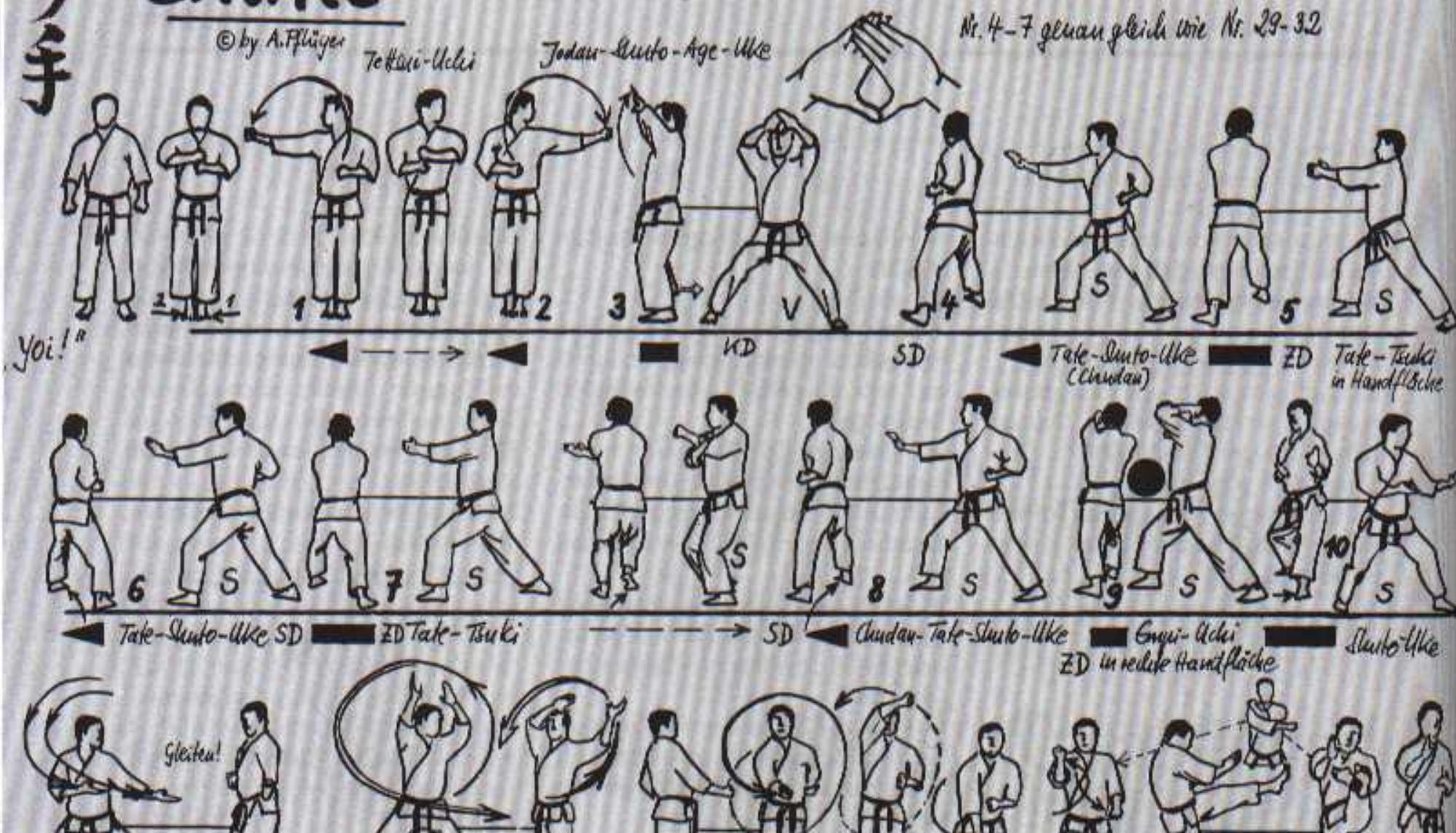
Chinte

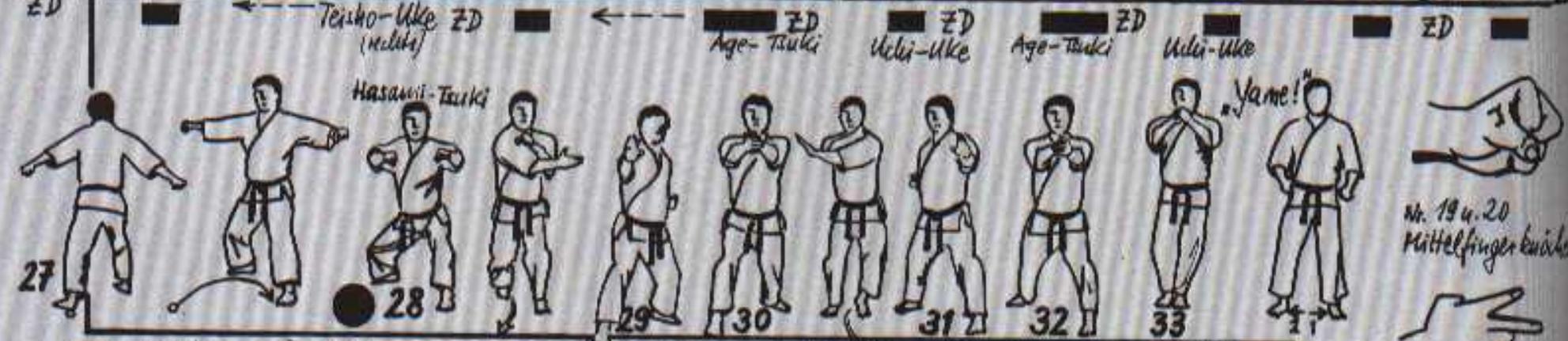
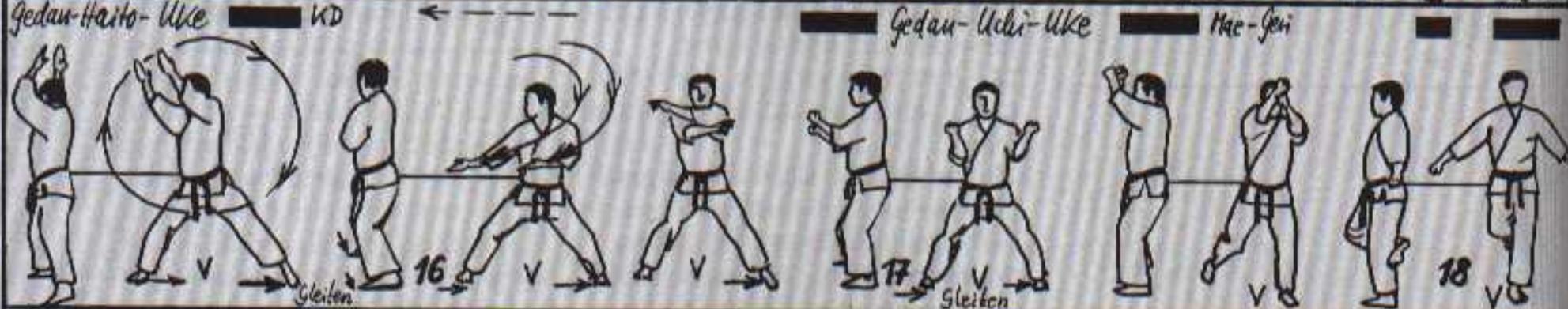
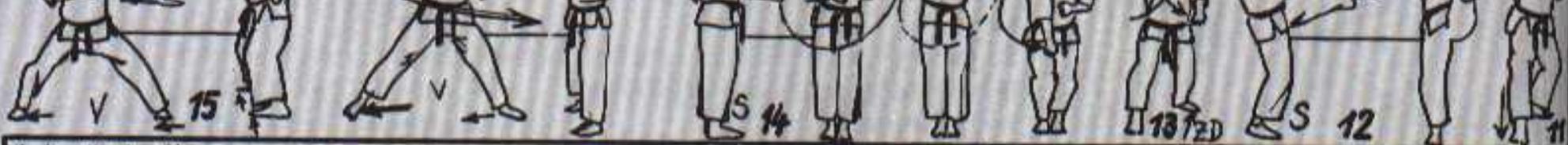
© by A. Flüger

Tokui-Uchi

Jodan-Sunto-Age-Uke

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





▲ = langsam Anspannung zum vollen Kieme
 ■ = nach dem Kieme gleich weiter
 ■ = starker Kieme, eine Sekunde Pause
 ---> = Zwielenzeit
 S = Seitenansicht
 V = Vorderansicht
 KD = Kieme-Dachi
 ZD = Zerkutsu-Dachi
 SD = Sochin-Dachi
 ● = KIAI!
 Von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt
 Nihon-Nuki Nr. 21-24

— = starker Kieme, eine Sekunde Pause

V = Vorderansicht
KD = Kieme-Dachi

● = KIAI!

zum Ausgangspunkt



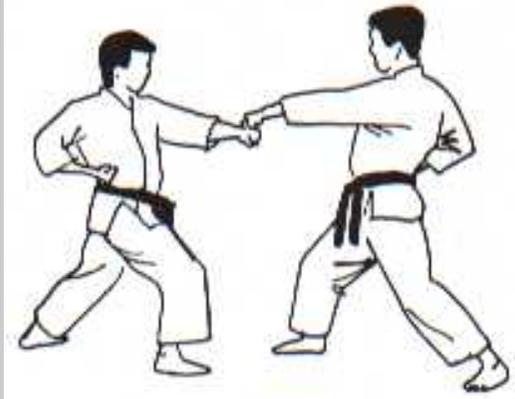
14



19



14



20



28



27K



28K

Tekki Sandan

Grundsätzlich gilt hier das gleiche wie bei den anderen Tekki Katas. Tekki Sandan ist aber durch die schnell wechselnden Armbewegungen in Abwehr und Gegenangriffkomplizierter und erfordert viel Übung.

1. Fuß nach rechts setzen zu Kiba-Dachi mit Uchi-Uke links.
2. Gleichzeitiger Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links.
3. Beide Ellbogen zusammenschlagen (Chudan-Uke rechts) - (Abb. 3).
4. Rechter Arm macht Jodan-Nagashi-Uke (Abb. 4).
5. Ura-Tsuki (Abb. 5).
6. Rechte Faust zurückreißen und mit linker Handfläche bedecken (Abb. 6).
7. Chudan-Tsuki linke Handfläche auf rechten Ellbogen (Daumen abgespreizt) - (Abb. 7).
8. Blickwendung, dabei Ellbogen einknicken, Faustfläche nach oben drehen.
9. Übersetzungsschritt.
10. Gedan-Uke (wie Tekki Nidan 4.).
11. Große, kreisförmige Schlagbewegung mit gestrecktem Arm (Schlag mit den Knöcheln, Handrücken ist oben). Bei KANAZAWA Tettsui-Uchi.
12. - 13. Wie 6. - 7.
14. Wie 2.
15. Dasselbe umgekehrt (Abb. 15).
- 16a. Haiwan-Nagashi-Uke links.
- 16b. Ura-Tsuki links - Kiai (Abb. 16b).
17. Blickwendung.
18. Übersetzungsschritt (langsam!)
19. Stampftritt mit Blick nach vorne.
20. Ellbogen gegeneinander schlagen (Chudan-Abwehr links).
- 21.-30. Verläuft gerade spiegelbildlich zu 3. - 13.
31. Tsukami-Uke rechts (Abb.31) langsam!. Bei KANAZAWA wieder Tate-Shuto-Uke.
32. Kagi-Tsuki (Abb. 32).
33. Langsamer Übersetzungsschritt.
34. Blickwendung nach vorne, Stampftritt mit gleichzeitigem Uchi-Uke links.
35. Uchi-Uke rechts und gleichzeitig Gedan-Barai links.
- 36a. Haiwan-Nagashi-Uke rechts.
- 36b. Ura-Tsuki - Kiai

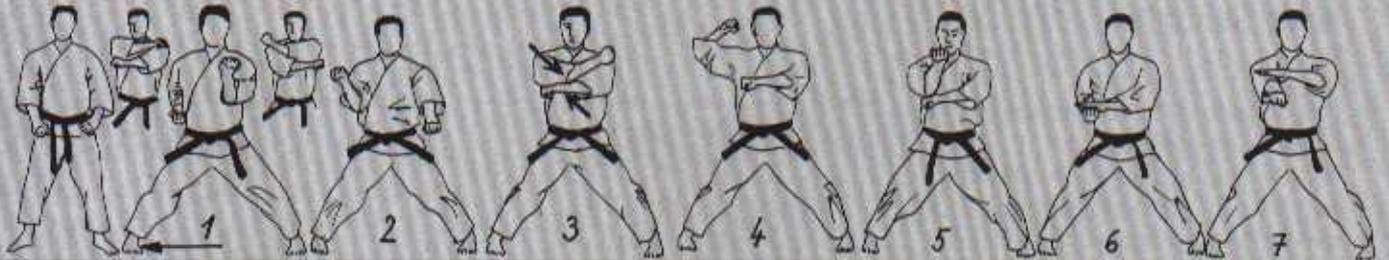
Tekki Sandan

Tekki Sandan

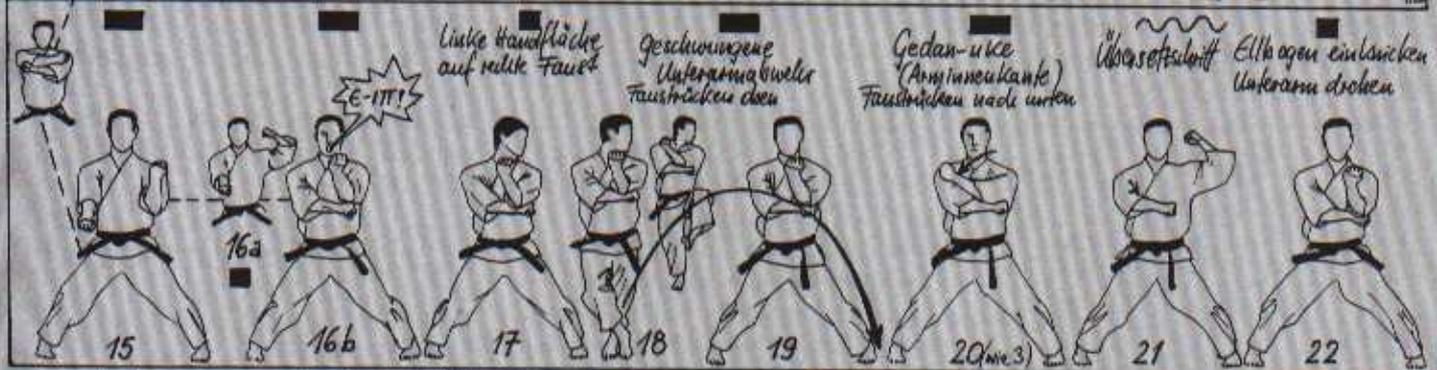
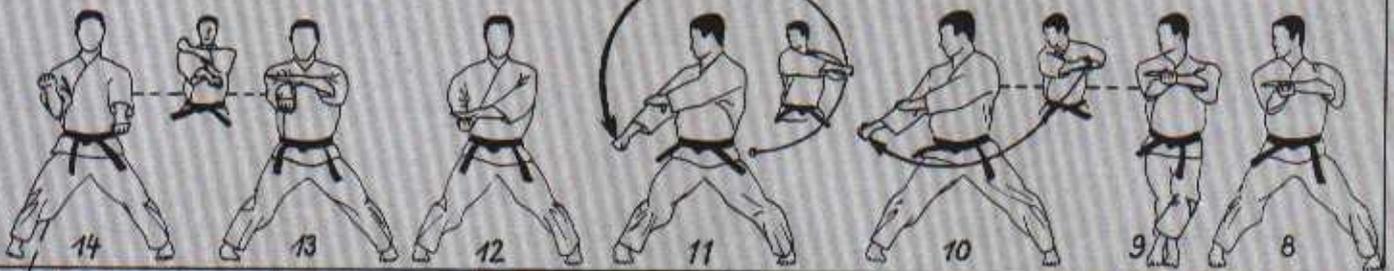
Tekki Sandan

© by A. Pünger

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



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



Blickwendung! Fumikomi Blickwendung nach vorne Abwehr links Jodan-nagasaki-uke Ura-tsuki



Blickwendung Ellbogen einziehen Unterarm drücken

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

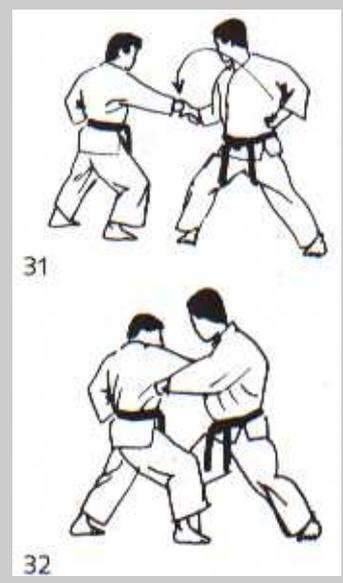


(früherer Name NAHANCHI)
 Kafas ist ein sicherer
 Stand in Kiba-Dachi
 verteidig.



Yame!
 Dauer etwa 30 Sekunden!

Ura-truki
 Toden
 Nagashi-uke
 Blickwendung beim
 Fumikomi (Stampftritt)
 Kagi-tarai
 Tsukami-uke
 (Greifblock)



Bassai-Sho

Ausgangsstellung Heisoku-Dachi, linke Handkante auf der Daumenseite der rechten Hand.

1. Doppelblock Awase-Uke aus dem Sprung vorwärts zu Kosa-Dachi.
2. Nach hinten zu Kokutsu-Dachi mit Bo-Uke (Stab blockieren) mit beiden Händen.
3. Langsam rechte Hand nach unten bewegen und dabei Handfläche nach unten drehen, gleichzeitig linken Arm erheben, bis beide Hände auf der gleichen Höhe sind (Abb. 2 - 3).
4. Rechten Fuß ranziehen, 90° nach links wenden (auf der Stelle) mit Gedan-Haito-Uke, aufrichten mit Hochschwingen des Armes und Weiterschwingen nach unten mit Tettsui-Uchi, beziehungsweise Gedan-Barai. (Ähnliche Bewegung wie bei Chinte Nr. 14, nur umgekehrt.)
5. - 6. Wie 2. - 3.
7. Linken Fuß zurückziehen und drehen zu Heisoku-Dachi. Dabei linke Faust auf linke Hüfte und rechter Handrücken auf die Faust.
- 8a. Yoko-Keage und Haito-Uchi.
- 8b. Absetzen zu Kiba-Dachi und Tate-Shuto-Uke. Wie bei Empi Nr. 16 kann hier auch langsam ausgeholt werden (KANAZAWA, ENOEDA und auch andere).
- 9a. - 9b. Rentsuki.
- 10.-11. Wendung nach rechts, links zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai und Jodan-Uchi-Uke.
12. Linken Fuß unter Schwerpunkt setzen, dann rechts vor zu Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke.
- 13.-15. Dreimal Shuto-Uke wie bei Bassai-Dai 15. - 17.
16. Gewicht nach vorne zu Zenkutsu-Dachi mit gleicher Bewegung wie bei Bassai-Dai Nr. 18, nur daß sich hier die linke Handfläche ganz um das rechte Handgelenk legt (nicht bei KANAZAWA, dort berühren nur die Fingerspitzen das Handgelenk wie in der Bassai Dai).
17. Der gleiche Stampftritt wie bei Bassai-Dai, hier werden allerdings die Fäuste mit den Handflächen nach oben an die Hüfte gerissen - Kiai
18. Beim Absetzen Morote Uchi-Uke beziehungsweise Kakiwake-Uke aus Kokutsu-Dachi.
19. Nachgleiten mit doppeltem Ura-Tsuki mit sofortigem Zurückschnappen beider Fäuste.
- 20a. Mit rechtem Fuß Ashi-Barai und Soto-Uke rechts und

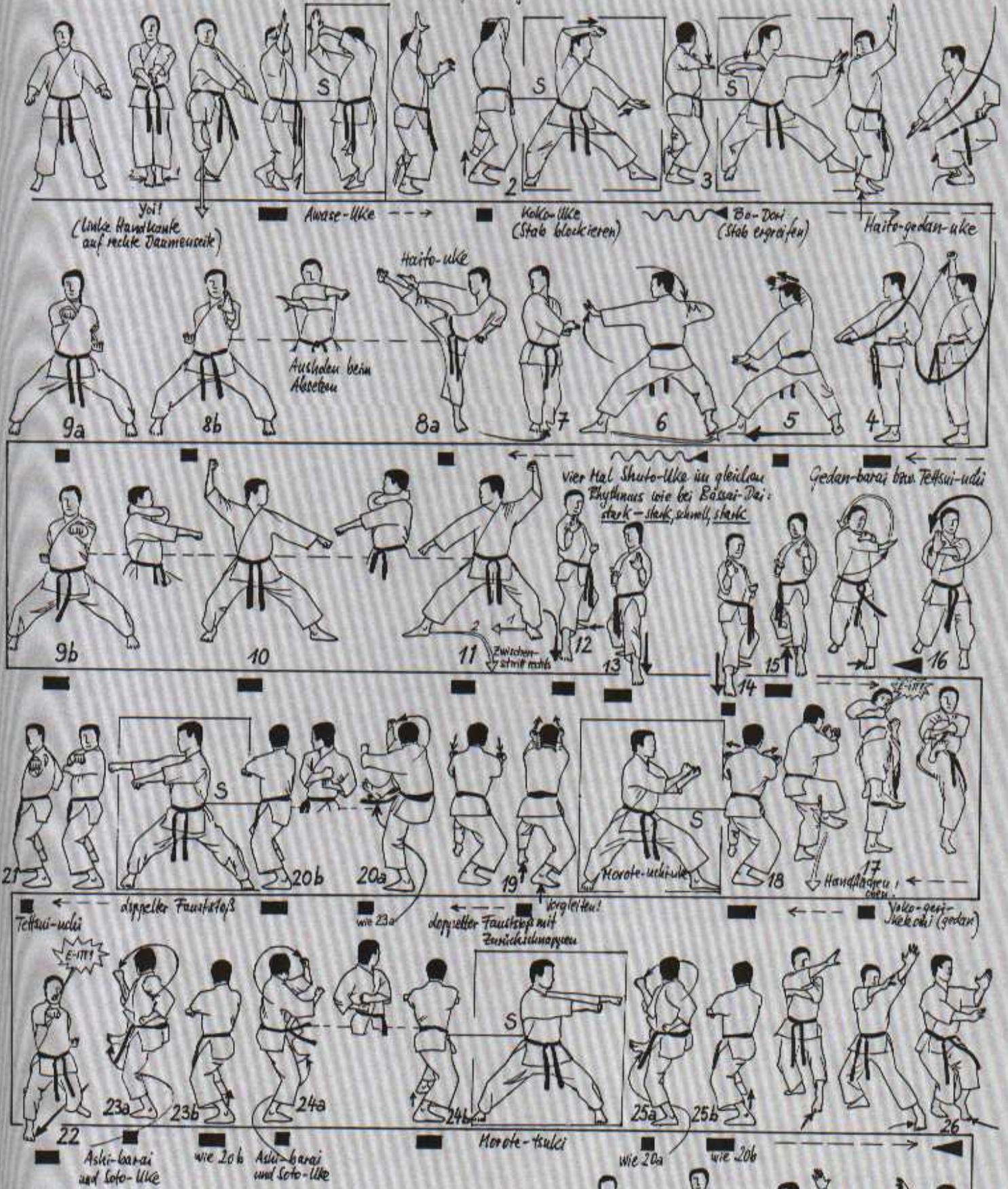
- 20b. beim Landen in Kiba-Dachi Morote-Tsuki nach rechts. Hier in dieser Anwendung (Abb. 20b) wird der Morote-Tsuki so gedeutet wie in Tekki Shodan 15. und 29.: rechts als Abwehr (Chudan-Barai), links als Angriff (Abb. 20a - 20b).
21. Blick nach links mit Tettsui-Uchi links.
22. Rechts vorgehen mit Oi-Tsuki rechts - Kiai
- 23a. - 23b. Wie 20a - 20b.
- 24a. - 24b. Dasselbe nochmal auf der anderen Seite.
- 25a. - 25b. Das selbe nochmal rechts vor
26. Linken Fuß mit großer Kreisbewegung, verbunden mit großer Abwehrbewegung mit linker Handkante heranziehen zu Neko-Ashi-Dachi und der gezielten Handhaltung.
- 27 - 28. Blick nach rechts vorn mit Übersetzungsschritt, dann die gleiche Fuß- und Armbewegung wie bei 26. zu 28 (Abb. 25 - 26).

Bassai-Sho

Bassai-Sho

Bassai-Sho

© by A. Flüger

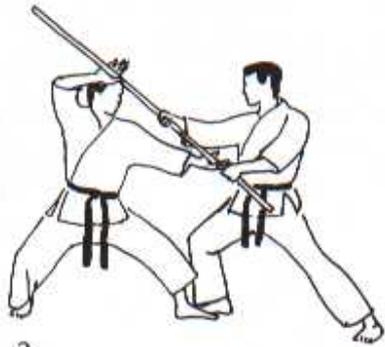


Bassai-Sho wurde von Hossu (Shuri-te) geschaffen.

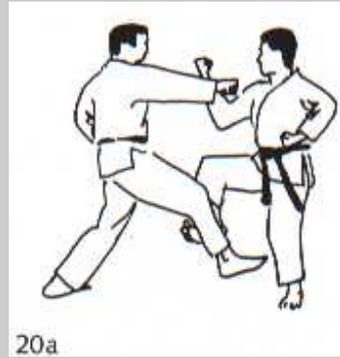
Bassai-Sho wurde von Jossu (Shuri-te) geschaffen.
Bassai-Dai ist die wichtigen, Bassai-Sho wird
deshalb weniger praktiziert.
Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Fals (Bo)

Schrittdiagramm
(Embouren)

Dauer etwa 60 Sekunden!



2



20a



20b



3



25



26

Kanku-Sho

1. Blick nach links und rechts, zurückgleiten mit Morote-Uchi-Uke.
2. Dasselbe in die andere Richtung.
3. Dasselbe nach hinten.
- 4a. Rechts vor mit Oi-Tsuki.
- 4b. Ellbogen einknicken und Bewegung wie Uchi-Uke, nur kleiner. Die hier dargestellte Anwendung ist ein Entwinden aus dem Griff des Gegners über die Daumenseite (Abb. 4a - 4b).
- 5a. - 5b. Dasselbe links vor
6. Und noch mal rechts vor mit Oi-Tsuki - Kiai
7. Bewegung wie bei Bassai Sho Nr. 16.
- 8a. Die Hände schließen und an rechte Hüfte reißen (Abb. 8a). Dabei Mae-Geri rechts.
- 8b. Nach vorn abstoßen zu Kosa-Dachi mit Uraken.
9. Den linken Fuß zu Zenkutsu-Dachi zurückstellen mit Uchi-Uke.
- 10a. - 10b. Rentsuki.
11. Wendung auf der Stelle nach hinten zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai links und Uchi-Uke rechts.
12. Linken Fuß langsam zurückziehen (wie in Kanku-Dai Nr. 20a, 25).
13. - 18. Dasselbe wie 7. - 12.
19. Wendung nach links zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai und Jodan-Uchi-Uke.
20. Nachgleiten in Kiba-Dachi mit Morote-Tsuki.
21. - 22. Dasselbe in die andere Richtung.
23. Links-rechts-Schritt vor zu Kokutsu-Dachi mit Bo-Uke.
24. Stab greifen, drehen und stoßen. Hier wird der Stoß nach dem Greifen über den Kopf des Angreifers und nach hinten unten geführt, so daß er aus dem Gleichgewicht kommt. Es kann aber auch ebenso gedeutet werden wie bei Bassai-Sho 2 - 3 oder Meikyo 7 - 8 - (Abb. 23 - 24).
25. Sprung um 360° mit Shuto-Uke.
- 26a. Yoko-Keage mit Uraken und beim Landen Mae-Empi rechts.
- 27a. - 27b. Dasselbe nach rechts.
28. Gewicht verlagern und Blick nach vorne.
29. - 31b. Wie 7 - 10b.
32. Blickwendung nach hinten mit Haishu-Uke (langsam!), Oberkörper dabei weglehnen.
33. Mikazuki-Geri im Sprung in linke Handfläche und Ushiro-Geri links.
34. Aufspringen mit Fußwechsel zu Gedan-Shuto-Uke aus Kokutsu-

Dachi.

35. Rechts vor zu Shuto-Uke.

36. Drehung auf rechtem Fuß zu Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke.

37. Nachgehen mit Oi-Tsuki.

38. - 39. Dasselbe in die andere Richtung - Kiai

Kanku-Sho

Kanku-Sho

Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

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

Yoi!

1 Morote-uchi-uke
Gleiten!

2 Gleiten!
3 Griffen!

4a Ellenbogen
Zuckern!

4b

5a 5b

6

7

8a 8b

9

10a 10b

11

12

13

14a 14b

15

16a 16b

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26a 26b

27a 27b

28

29a 29b

30

31a 31b

32

33

34

35

36

37

4b und 5b ähnlich wie Uchi-uke aber kleiner Bewegung!

Uchi-uke und Gedan-banai

Gedan-banai

Uraiken

Uchi-uke

Gedan-banai + Uchi-uke

Stoßen!

Siehe greifen

Arms in Gegenrichtung abheben!

Morote-Tsuki

Gleiten! Bo-uke (Siehe Wodokum)

Linien Fuß halb rausstoßen

Shuto-uke

Uraiken Uchi-uke

Heiste-uke

Handschlüssel

Gedan-Shuto-uke

Aufhängen
mit Fußwechsel

Hikite-uke im Sprung in Linie Handfläche

wie 49 in Kanku-Dai!

wie 12!

nur Gewicht verlagern!

Kokutsu-Dai ganz wie 34

Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigen Ausparieren.

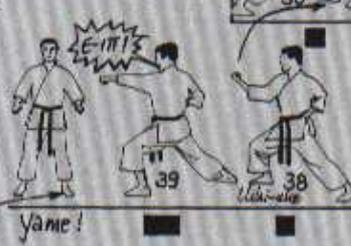
Viele Wiederholungen auch hier:
7-12, 13-18 und 28-31.

Die Bewegungen 7, 13 und 28 sind fest 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 Finger-



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 berühren).

linken Fuß zurück ziehen!



Schüttdiagramm (Einsäuen)

Dauer etwa 50 Sekunden!



4a



4b



8a



23



24

Ji'in

Diese Kata gehört zur Gruppe Jion und Jitte. Sie ist die am wenigsten bekannte von den dreien. FUNAKOSHI nannte sie Shokyo, lehrte sie aber seinen Schülern kaum.

Ausgangsstellung wie bei Jion und Jitte.

1. Schritt rechts vor zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai und Uchi-Uke.
2. Mit dem hinteren Fuß nach links zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai und Jodan-Uchi-Uke. Dazu eine etwas außergewöhnliche Deutung nach KANAZAWA (Abb. 1K - 2bK):
 - 1K. Gleichzeitige Abwehr des Mae-Geri rechts und Chudan-Tsuki rechts.
 - 2aK. Schritt nach links.
 - 2bK. Rechten Arm nach oben führen, linken nach unten, so wird der Angreifer geworfen.
3. Auf der Stelle wenden nach rechts.
4. Blickwendung nach schräg links vor und Schritt links vor zu Age-Uke.
5. Gefolgt von Oi-Tsuki in die gleiche Richtung.
- 6.-7. Dasselbe im Winkel von 90° nach rechts.
8. Vorderen Fuß zur Mitte setzen mit Gedan-Barai.
9. Schritt rechts vor zu Kiba-Dachi mit Shuto-Uchi.
10. Dasselbe links vor und unmittelbar darauf
11. Schritt rechts vor und noch mal Shuto-Uchi aus Kiba-Dachi - Kiai
12. Mit dem linken, hinteren Bein umsetzen zu Zenkutsu-Dachi im Winkel von 45° und Kakiwake-Uke.
13. Mae-Geri und
14. - 15. Rentsuki rechts vorwärts, gefolgt von
16. Gedan-Barai rechts und Uchi-Uke links auf der Stelle.
- 17 - 21. Dasselbe wie 12. - 16. im Winkel von 90° nach der anderen Seite.
22. Drehung zu Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi (Abb. 22).
23. Noch mal Drehung zu Kiba-Dachi und Tettsui-Uchi.
24. Schritt rechts vor zu Tettsui-Uchi rechts.
25. Schritt links vor im Winkel von 45° zu Zenkutsu-Dachi mit Tate-Shuto-Uke links.
26. - 27. Gyaku-Tsuki und Chudan-Tsuki links auf der Stelle.
28. Mae-Geri rechts vor
29. Das Trittbein nach hinten absetzen mit Gyaku-Tsuki rechts.
30. Gedan-Barai links, Uchi-Uke rechts auf der Stelle.

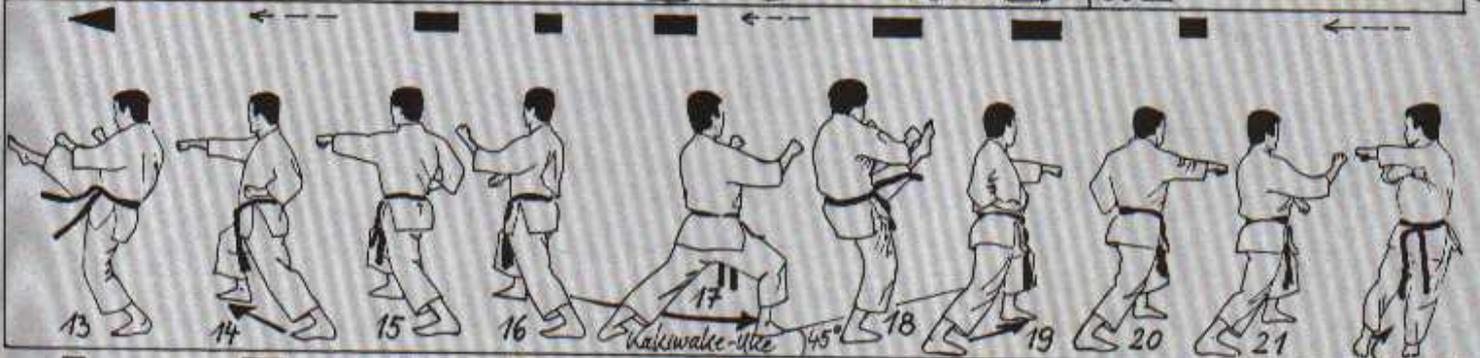
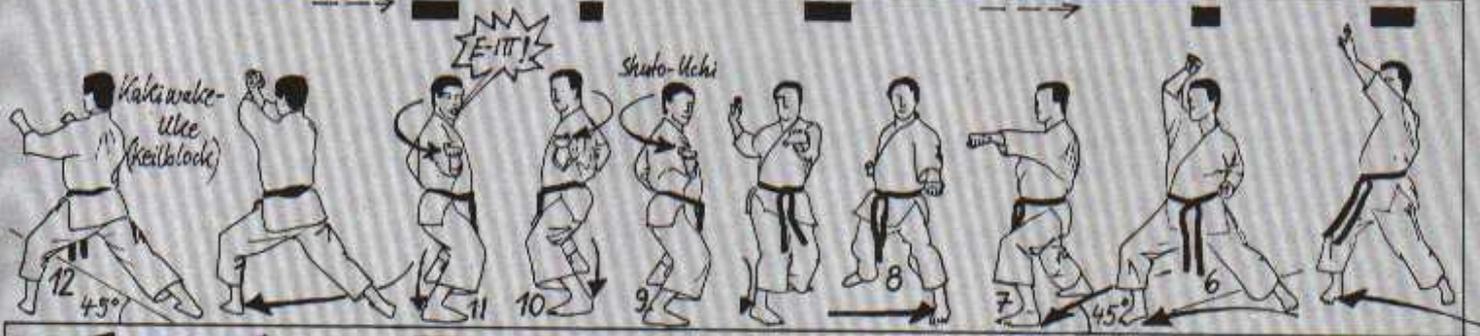
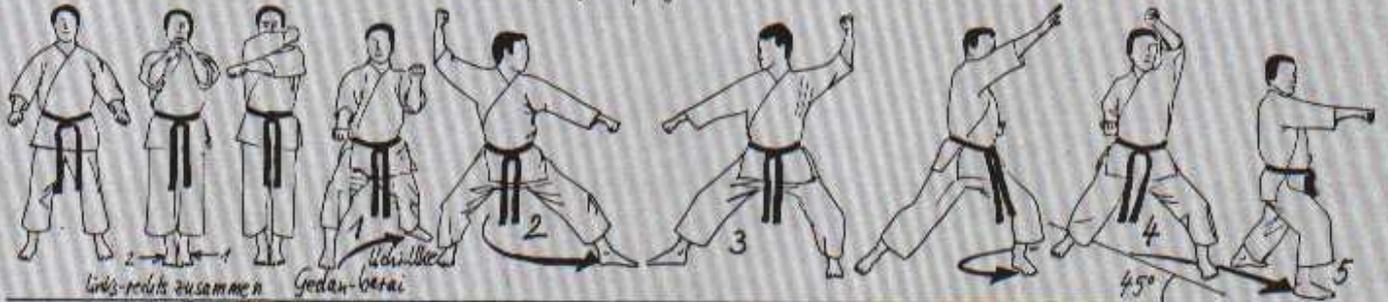
31. Linken Fuß ranziehen und dann nach links setzen zu Kiba-Dachi mit Gedan-Barai rechts und Uchi-Uke links.
 32. Mit dem Uchi-Uke-Arm Gedan-Barai.
 33. Uchi-Uke mit beiden Armen.
 - 34.- 35. Jodan-Chudan Rentsuki - Kiai
- Bei KANAZAWA ist die Armhaltung bei 31 gerade umgekehrt.

Ji'in

Ji'in

Ji'IN

© by A. Flüger



Ji'ou, Ji'ite und Ji'in gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Ji'in ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt.





Embusen (Schnittdiagramm)

Jiou, Jitte und Jiu gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiu ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Heian 3 tauchen hier oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Katsuki-Uke gefolgt von Nag-Geni und Renteiki (wie in Jiou) bei 12, 13, 14, 15 / 17, 18, 19, 20. Dauer etwa 30 Sekunden!



Uchi-rechts auseinander



1K



2aK



2bK



22

Meikyo

1. Schritt nach rechts zu Kiba-Dachi. Dabei beschreiben beide Arme große Kreise mit geöffneten Händen, die sich dann an den Hüften zu Fäusten schließen.
2. Hände hoch und dann mit den Handkanten nach außen führen (Keilblock).
3. Schritt schräg links vor zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai.
4. Schritt rechts vor in die gleiche Richtung zu Zenkutsu-Dachi mit Oi-Tsuki.
5. - 6. Dasselbe in die andere Richtung.
7. Rechten Fuß ran und nach vorn setzen zu Kokutsu-Dachi mit Bo-Uke (Abb. 7).
8. Gewicht nach vorn werfen und Bo-Tsukami (Stock ergreifen und stoßen) - (Abb. 8).
9. Dann Gewicht in die andere Richtung verlagern (Stock entreißen) zu Zenkutsu-Dachi (Abb. 9).
10. Rechten Fuß ran und dann nach rechts setzen zu Kiba-Dachi, Fäuste wieder an Hüfte führen (wie 1.).
11. Linken Fuß nach schräglinks setzen zu Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke links.
12. Nachgehen in die gleiche Richtung mit Oi-Tsuki.
- 13.-14. Wendung 90° nach rechts und dasselbe.
- 15.-17. Dasselbe wie 7. - 9.
18. Wie 1. und 10.
- 19.-22. Wie 11. - 12. und 13. - 14., nur daß hier anstatt mit Uchi-Uke mit Age-Uke blockiert wird.
23. Rechten Fuß zur Mitte setzen zu Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi.
24. Mikatsuki-Geri rechts - Kiai
25. Fuß wieder nach hinten absetzen zu Kokutsu-Dachi, dabei beide Arme zur Seite reißen.
26. Beide Arme hochreißen zu Morote-Haiwan-Uke (wie in Heian-Nidan).
27. Schritt rechts vor mit der gleichen Technik
28. Beim weiteren Vorgehen zu Zenkutsu-Dachi beide Arme wieder langsam nach unten führen.
29. Weiter vorgehen rechts zu Kokutsu-Dachi mit doppeltem Uchi-Uke (schnell!).
30. Morote-Ura-Tsuki mit sofortigem Zurückschnappen.
31. Wendung zu Kokutsu-Dachi mit Age-Uke.
32. Sankaku-Tobi mit Empi-Uchi rechts in die linke Handfläche. Nach dem Blockieren des gegnerischen Jodan-Oi-Tsuki mit Age-

Uke (Abb. 31) mit der linken Hand seinen Arm ergreifen, hochspringen und an ihm vorbei, dabei Schlag mit Empi gegen seinen Kopf (Abb. 32) - Kiai!

33. Landung in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts.

34. Noch mal einen Schritt zurück mit Shuto-Uke. Linken Fuß zurückziehen zu Yame!

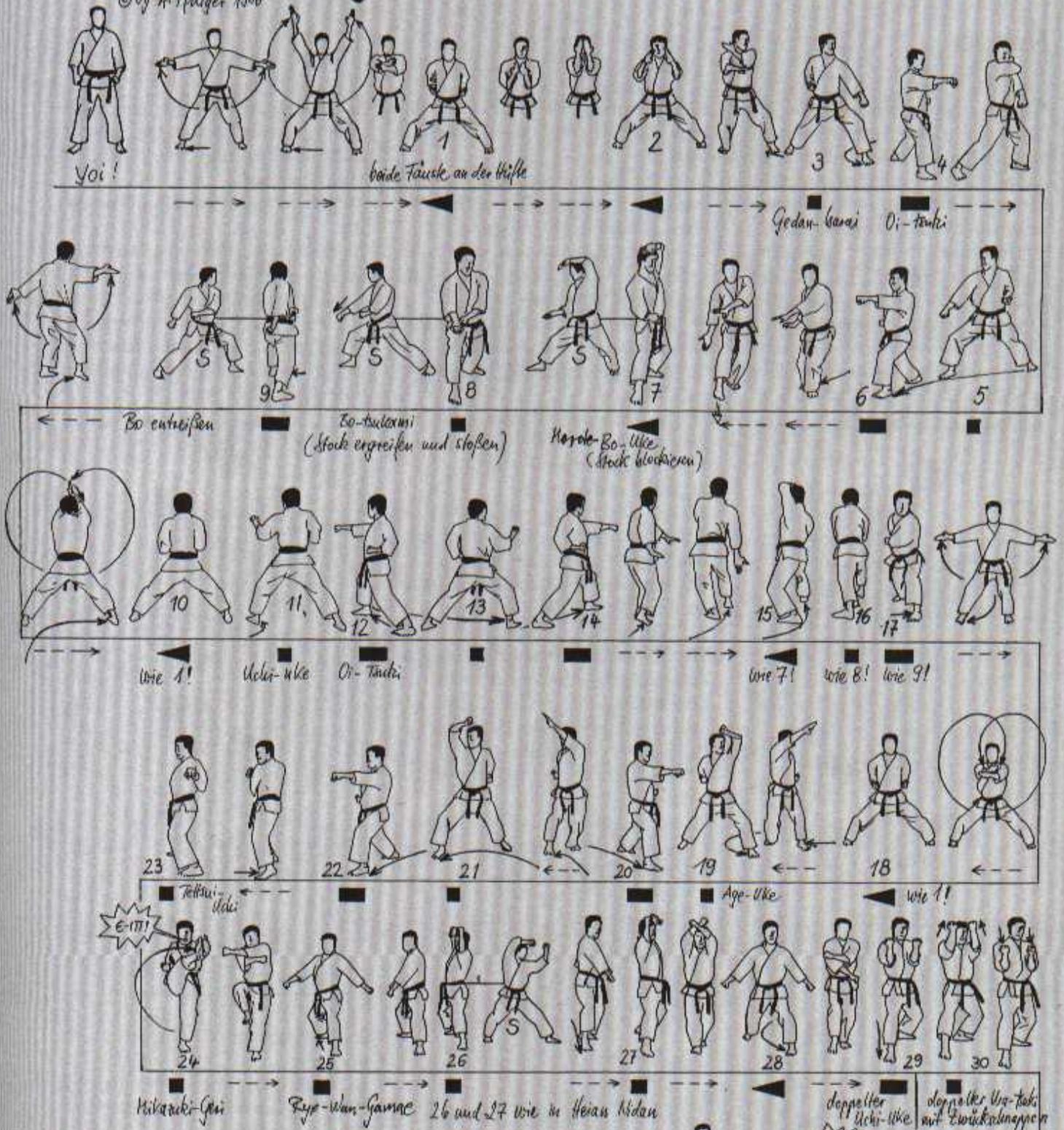
Meikyo

Meikyo

Meikyo

© by A. Flürger 1986

Der alte Name dieser Kata ist **ROHAI** und sie wird auch in anderen Richtungen geübt.



Besonderheiten und Wiederholungen:

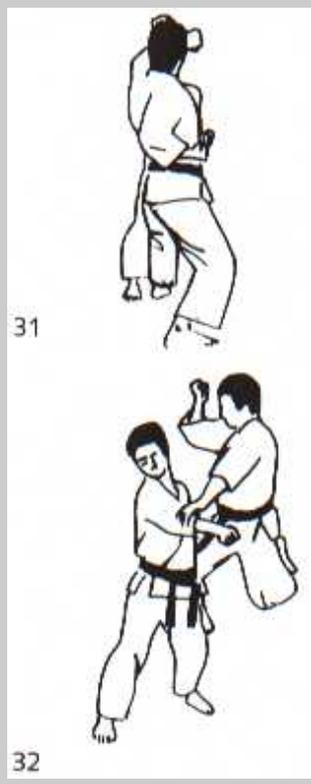
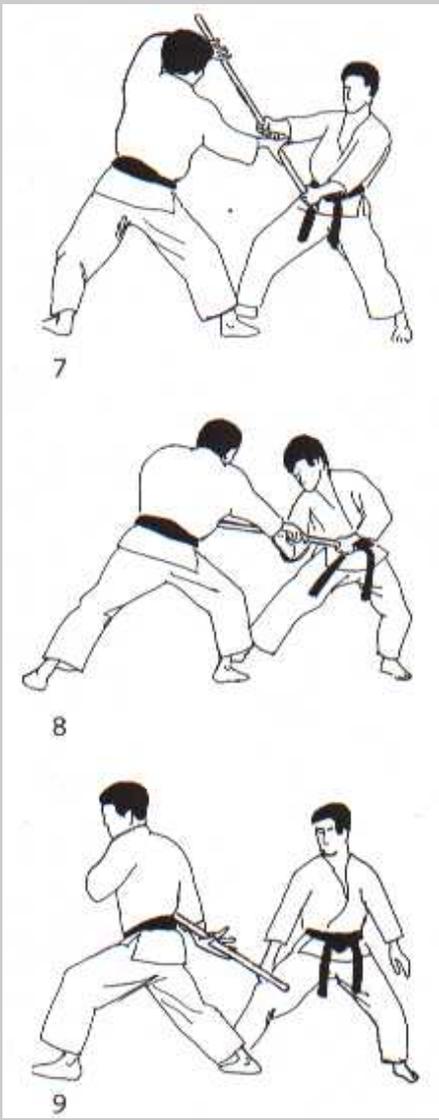
Sankaku-Tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogen Schlag (Nr. 32).
 Die große ausstolende Bewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.



einem gleichzeitigen Auswegschlag (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!
 (Diese Ausführung ist nach Kanazawa Hirokazu - S.K.I.)

Schnittdiagramm
 (Embusen)



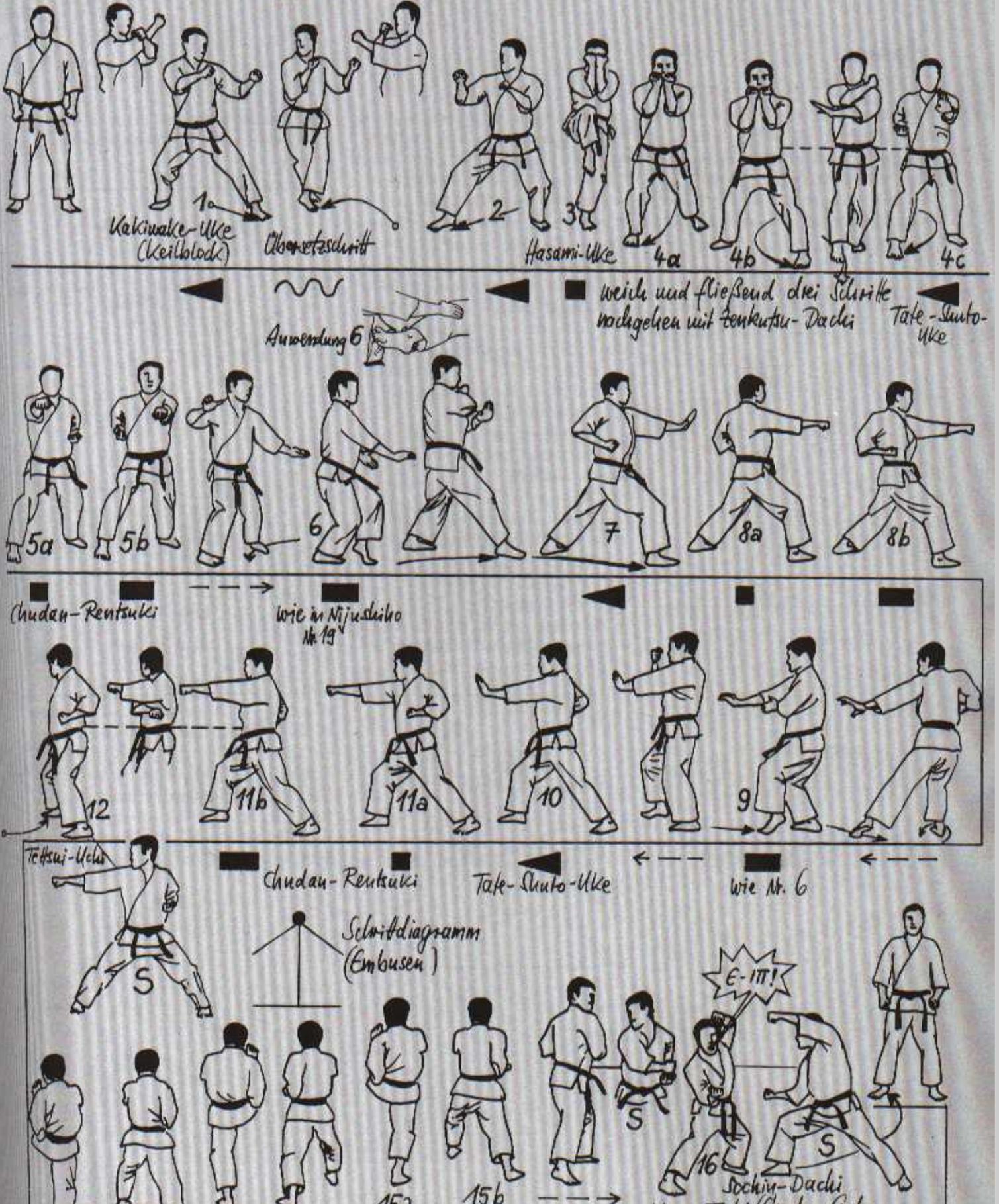
Wankan

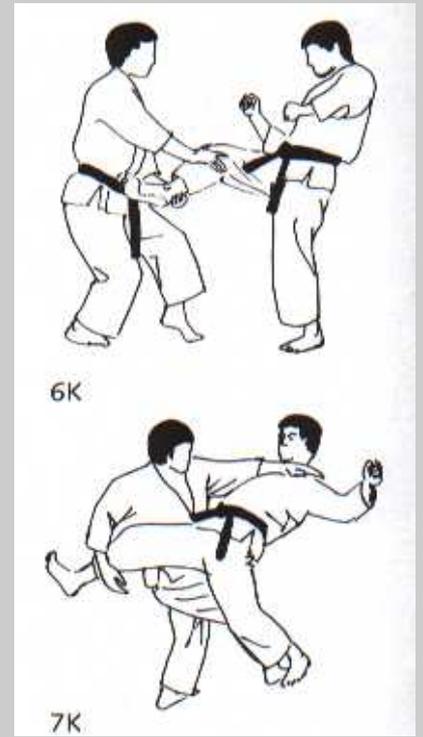
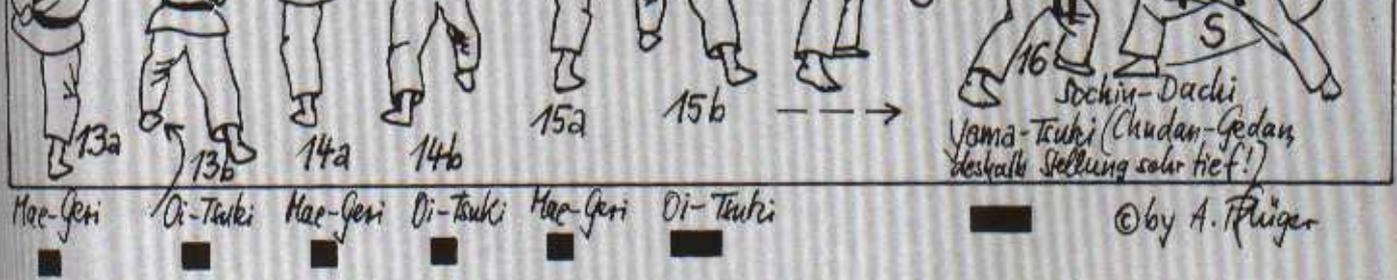
1. Kokutsu-Dachi im Winkel von 45° schräg vorwärts mit Kakiwake-Uke.
 2. Übersetzungsschritt mit Blickwendung und dasselbe schräg rechts vorwärts. (Bei KANAZAWA beginnt es gleich mit Übersetzungsschritt, und die Stellungen sind nicht Kokutsu-Dachi, sondern Neko-Ashi-Dachi.)
 3. Rechten Fuß anheben und dabei Hasami-Uke (wie in Nijushiho Nr. 6) - (Abb. 3).
 - 4a. Schritt rechts vor zu Zenkutsu-Dachi.
 - 4b. Schritt links vor zu Zenkutsu-Dachi.
 - 4c. Schritt langsam rechts vor zu Zenkutsu-Dachi mit Tate-Shuto-Uke links.
- Anmerkung:* Bei KANAZAWA sind die Schritte 4a und 4b viel kleiner, also keine Zenkutsu-Dachi dazwischen.
- 5a. - 5b. Rentsuki.
 6. Blickwendung nach links, linken Fuß ranziehen zu Neko-Ashi-Dachi mit Sukui-Uke links und Handballenstoß rechts gegen das Knie (wie in Nijushiho Nr. 19).
 7. Schritt rechts vor zu Zenkutsu-Dachi mit Tate-Shuto-Uke links (Langsam!).
 - 8a. - 8b. Rentsuki.
 9. Blickwendung nach hinten, linken Fuß ranziehen zu Neko-Ashi-Dachi und Abwehr wie bei 6.
 10. - 11b. wie 7. - 8b.
 12. Vorderen Fuß nach rechts hinten setzen zu Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi.
 - 13a. Mae-Geri, gefolgt von
 - 13b. Chudan-Oi-Tsuki.
 - 14a. -15b. Dasselbe.
 16. Wendung wieder nach vorne zu sehr tiefer Sochin-Dachi mit Yama-Tsuki (Chudan-Gedan) - Kiai! (Abb. 16).
- Hier nun am Schluß noch zwei Anwendungen nach KANAZAWA der Techniken 6. - 7.:
6. Block des Mae-Geri wie in Nijushiho Nr. 19.
 7. Jetzt rechts weitergehen hinter das Standbein des Gegners, rechts sein Bein festhalten und mit der Bewegung des Tate-Shuto-Uke links nach hinten abwerfen.
- Dauer. etwa 50 Sekunden.

Wankan

Wankan

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





Unsu

Unsu ist eine sehr hochentwickelte Kata und sollte deshalb nur von hochgraduierten Karateka ausgeführt werden.

Zu "Yoi" Füße links, rechts zusammensetzen und Fäuste übereinander und seitlich führen.

1. Einatmen und die Hände von unten hochführen mit Teisho-Uke mit beiden Händen.
2. Ausatmen und beide Hände mit Tate-Shuto-Uke zur Seite führen (1 - 2 zusammen etwa 5 Sekunden).
3. Rechts vorgehen zu Neko-Ashi-Dachi mit Keito-Uke mit beiden Händen.
4. Chudan-Ippon-Nukite rechts mit sofortigem Zurückschnappen.
5. Links vorgehen zu Neko-Ashi-Dachi, dabei einen Halbkreis mit dem Fuß beschreiben.
6. Aus dieser Stellung heraus Chudan-Ippon-Nukite links mitsofortigem Zurückschnappen.
- 7 - 8. Dasselbe noch mal rechts vor (Abb. 7a, 7b, 8). Hier wird die halbkreisförmige Fußbewegung als Fußwegfegen gedeutet, während mit der Bewegung des Keito-Uke der Angriff nach rechts abgelenkt wird (7a - 7b). Beim Fallen des Gegners wird Nukite gegen den Kehlkopf ausgeführt.
9. Nach links Sochin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke (bei KANAZAWA Zenkutsu-Dachi).
10. Gyaku-Tsuki aus Zenkutsu-Dachi.
11. - 12. Dasselbe in die andere Richtung.
13. - 16. Dasselbe nach vorn und dann nach hinten (9 - 16 sehr schnell hintereinander).
17. Den Körper 45° seitwärts auf beide Hände fallen lassen, rechtes Knie gebeugt lassen, Mawashi-Geri mit dem linken Bein.
18. Auf die linke Seite herumrollen, im 45°-Winkel wieder auf beide Hände und Mawashi-Geri rechts.
- 17: Vor dem Gyaku-Tsuki nach schräg rechts fallen lassen mit Mawashi-Geri.
- 18: Wenn der Angreifer des Gewicht auf das andere Bein verlagert, um den am Boden liegenden Verteidiger anzugreifen, nach links herumwerfen mit Mawashi-Geri rechts (Abb. 17 - 18).
19. Beim Aufstehen das Gewicht auf dem linken Bein halten, den rechten Fuß langsam nach rechts schieben zu Kiba-Dachi mit Tate-Shuto-Uke (beide Hände).
20. Rechten Fuß zurück, linken vor zu Zenkutsu-Dachi mit Keito-Uke links und Gedan-Teisho-Uke rechts nach hinten.

21. Linken Fuß zurück und rechten vor zu Zenkutsu-Dachi mit Keito-Uke rechts und Gedan-Teisho-Uke links.
22. Haito-Uchi links.
23. Mae-Geri links (Handhaltung beibehalten).
24. Trittbein zurückreißen, Hüftdrehung nach rechts, dabei Soto-Uke Jodan (beziehungsweise Chudan bei KANAZAWA).
25. Trittbein nach hinten absetzen zu Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Tsuki (Abb. 21 - 25).
26. Wendung auf der Stelle zu Zenkutsu-Dachi mit Haito-Uchi rechts.
- 27 - 29. Wie 23. - 25.
30. Den linken Fuß zurückziehen zu Heisoku-Dachi, dabei die Arme im Winkel von 45° neben den Körper führen (bei KANAZAWA dabei schon Blick nach schräg links vorwärts).
31. Schräg links vorwärts Schritt vor zu Zenkutsu-Dachi mit Täuschungsbewegungen (rechte Hand erheben).
32. Schritt links vor zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Tsuki.
33. Wendung auf der Stelle zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Tsuki.
34. Dasselbe nochmal auf der Stelle nach hinten,
35. Vorderen Fuß wieder umsetzen in die andere Richtung zu Sochin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke.
36. Teisho-Hasami-Uke, gefolgt von
37. Mae-Geri-Kekomi mit der Ferse, Hände dabei heranziehen - Kiai
38. Landen mit Gyaku-Tsuki links.
39. Chudan-Tsuki rechts.
40. Schritt rechts vorwärts zu Kiba-Dachi mit Gedan-Barai,
41. Blick nach links, nach links gleiten mit Jodan-Haito-Uke.
42. Schritt links vor zu Kiba-Dachi mit Shuto-Gedan-Barai links.
43. Blick nach rechts und nach rechts gleiten mit Haito-Jodan-Uke.
44. In die gleiche Richtung Gyaku-Tsuki links aus Kiba-Dachi.
45. Drehung nach links zu Kokutsu-Dachi mit Haishu-Uke (manchmal auch Sochin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke).
46. Mikatsuki-Geri mit rechtem Fuß in die linke Handfläche, Sprung um 360°, vor der Landung Ushiro-Geri links.
- 47.- 48. Links vor zu Sanchin-Dachi mit Mawashi-Uke (Abb.48).
- 49.- 50. Schritt rechts vor zu Sanchin-Dachi mit Mawashi-Uke.
51. Wendung zu Sochin-Dachi mit Age-Uke (bei KANAZAWA Zenkutsu-Dachi).
52. Gyaku-Tsuki rechts aus Zenkutsu-Dachi - Kiai
53. Linken Fuß langsam ranziehen zu Heisoku-Dachi, dabei Arme wieder langsam zur Seite führen - wie zu Beginn.

Unsu

© by A. Flügel Unsu

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHIHO (NISEISHI). Unsu wird im SHOTOKAN und SHITO-RYU-Kat geübt. Sollte aus von Karate-Meistern geübt werden!

1-4 *Yoi!* *einatmen! Shotei-Uke* *ausatmen! Tate-Doko-Uke (beide Hände)* *Keito-Uke*

5-8 *Jippon-Nakote (Cofort zurückschoppen!) auch bei 6 u. 8*

9-16 *9-16 sehr schnell hintereinander!* *zwei Mal Hamaori-Geri* *wie 2!* *Keito-Uke (Links) und Shotei-Uke (rechts)*

17-21 *wie 22!* *wie 23!* *27* *26* *25 Gyoaku-Tsuki* *24* *23* *22 Haste-Uchi* *wie 20!* *21*

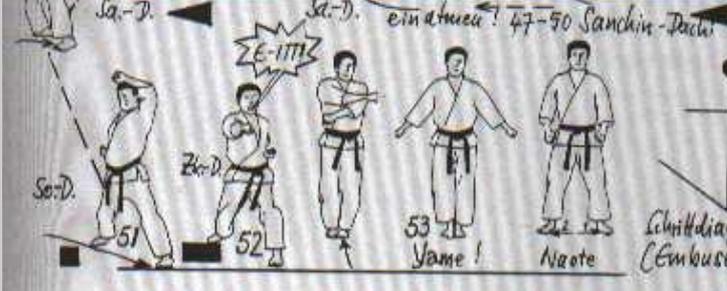
22-24 *Soto-Uke* *23* *22* *21*

25-34 *Handhaltung Nr. 3-8 u. 20, 21* *Abwehr: Keito-Uke (Nr. 3, 20 u. 21)* *Angriff: Nr. 4 u. 8* *Jippon-Nakote*

35-46 *dabei Blick nach links* *doppelte Handballen-abwehr* *E-ITTI!* *hanteln* *Täuschungsbewegung (Finta)* *Gedan-Barai rechte Faust!* *Heito-Uke* *Gyaku-Tsuki* *35* *36* *37* *38* *39* *40* *41* *42 Shotei-Gedan-Barai* *43* *44* *45* *46 Mikazuki-Geri*

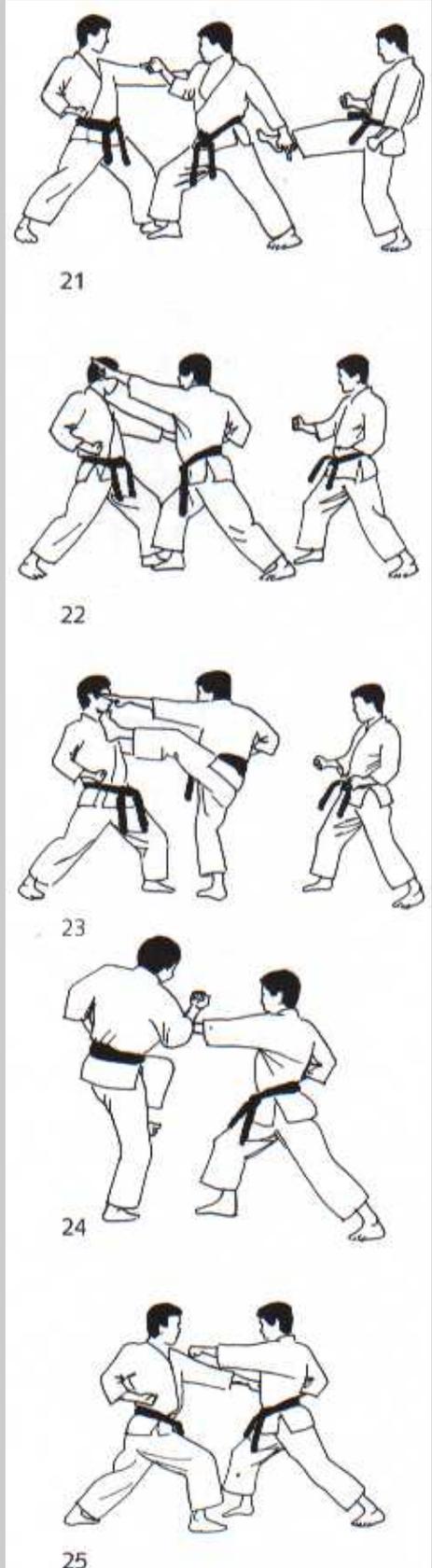
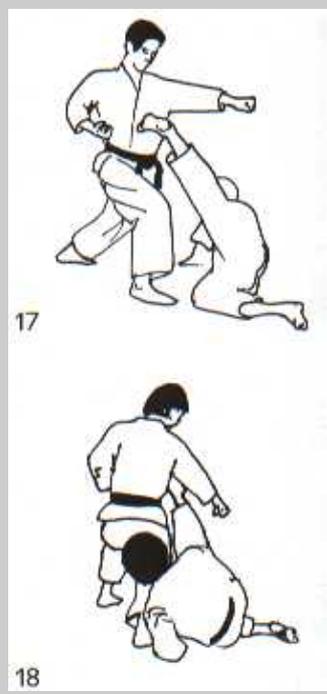
47-50 *Sa-D.* *einatmen! 47-50 Sanchin-Dachi* *Sa-D.* *einatmen!* *Sa-D.* *einatmen!*

51-54 *Stellungen:* *Zc-D = Zankaku-Dachi* *Uc-D = Uchi-Ku-Dachi* *Bei 9, 11, 13, 15 auch Fuhutsu-Dachi möglich.* *Bei 45 manchmal Sochin-Dachi mit*



Stellungen:
 Ze-D = Zerkutsu-Dachi
 Ue-D = Uokutsu-Dachi
 So-D = Sochin-Dachi
 Sa-D = Sanchin-Dachi
 V = von vorne
 S = Seitenansicht

Bei 9, 11, 13, 15 auch Zerkutsu-Dachi möglich.
 Bei 45 maximal Sochin-Dachi mit
 Tate-Shuto-Uke
 Bei 51 auch Zerkutsu-Dachi möglich (Kawazawa)
 47, 48 / 49, 50 Mawashi-Uke wie in
 Nijushiko 33, 34.
Dauer etwa 60 Sekunden!





Gojushio-Dai

Beide Katas der „54 Schritte“ (Gojushiho-Dai und Gojushiho-Sho) fallen insofern aus dem Rahmen, als hier das Prinzip, dass nämlich jede Kata mit einer Blocktechnik beginnt ("Es gibt keinen Angriff im Karate"), scheinbar verlassen wird, indem die erste Technik in beiden Katas eine Angriffstechnik ist (Uraken-Uchi). Wenn man aber weiß, dass hier das (sehr fortgeschrittene) Prinzip der Initiative (Sen no Sen) angewandt wird, bei dem in den gegnerischen Angriff hineingegangen wird, dann stimmt das defensive Konzept wieder. Beide Katas stammen aus dem Shurite und sind nur für sehr fortgeschrittene Karateka mit großer Erfahrung und hohem technischem Niveau geeignet. Sie sind auch die längsten Katas. Anzumerken ist noch, dass bei KANAZAWA (S.K.I. = Shotokan International) die Benennung "Dai" (= groß) und "Sho" (= klein) gerade umgekehrt ist.

1. Den Chudan-Angriff des Gegners mit dem linken Unterarm niederdrücken und dabei rechts Gegenangriff mit Tate-Kraken-Uchi (langsam) (Abb. 1).
2. Chudan-Morote-Uke mit gestreckten Ellbogen nach links (langsam)
3. Dasselbe mit einem Schritt nach rechts
4. Schritt nach links mit Tate-Shuto-Uke (langsam) gefolgt von
5. Gyaku-Zuki (Chudan), anschließend
6. gefolgt von Oi-Zuki (links).
7. Mae-Geri-Chudan, Armhaltung beibehalten und Trittbein nach hinten absetzen mit
8. Gyaku-Zuki-Chudan (schnell)
9. Schritt nach rechts mit Tate-Shuto-Uke-Chudan (wie 3.)
10. - 13. wie 5. - 8.
14. Schritt rechts vor mit Jodan-Empi-Uchi.
15. Wendung zu Zenkutsu-Dachi mit Sukui-Uke (Schaufelblock) links gegen Mae-Geri und gleichzeitigem Handflächenschlag rechts gegen das Knie (stark).
16. Schritt rechts vor zu Neko-Ashi-Dachi mit Keito-Uke rechts (dabei linke Hand unter rechten Ellbogen) - langsam.
- 17a. linke Handfläche nach vorn, rechte Hand holt langsam am rechten Ohr aus (Abb. 17a).
- b) Gleitschritt nach vorn zu Neko-Ashi-Dachi mit Ippon-Nukite rechts, linke Hand am rechten Ellbogen (schnell) (Abb. 17b).
- 18., 19. Dasselbe nochmal links-rechts (schnell).
20. - 23. Gleich wie 16. - 19.

24. Wendung nach links zu Kiba-Dachi mit Gedan-Haito-Uke.
25. Übersetzungsschritt nach links und
- 26a. Block gegen Stock (Bo-Uke) mit beiden Händen nach rechts oben.
- 26b. Landen mit Stampfschritt in Kiba-Dachi mit Gedan-Barai (links), rechte Faust dabei am Solar-Plexus.
27. Blickwendung nach rechts gefolgt von Gedan-Haito-Uke
28. Übersetzungsschritt nach rechts
- 29a, b wie 26a, b (hier nach rechts)
33. - 33. wie 16. - 19.
34. Wendung zu Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Nukite rechts (schnell).
35. Schritt vor mit Tate-Uraken-Uchi (rechts), langsam, gefolgt von
36. Gedan-Nukite (wie 34.) - schnell.
37. Schritt links vor mit Tate-Uraken-Uchi (langsam).
38. Schritt vor mit "Adler-Hand"-Schlag von oben (schnell) (Abb. 38) gefolgt von
39. Adler-Hand-Schlag von unten nach oben (Abb. 39).
40. Mae-Geri links, beim Zurückschnappen des Trittbeines.
- 41a. Fauststoß links, dabei rechte Faust auf linke Schulter (Abb. 41a).
- 41b. beim Absetzen Drehen zu Zenkutsu-Dachi links mit Gedan-Barai nach hinten und gleichzeitigem Ellbogenschlag links zum Kinn (Abb. 42b).
42. - 45. wie 16. - 19.
46. Auf rechtem Fuß drehen zu Kiba-Dachi mit Gedan-Haito-Uke.
47. Übersetzungsschritt nach links.
- 48a. linkes Knie hochreißen mit Tate-Shuto-Uke links und landen
- 48b. mit Stampftritt in Kiba-Dachi mit Tate-Nukite rechts. Dabei wird die linke Faust in die linke Hüfte gestemmt.
49. Ohne Schrittbewegung nach rechts Gedan-Haito-Uke.
50. Übersetzungsschritt nach rechts
- 51a. Beim Hochreißen des rechten Knies Tate-Shuto-Uke links.
- 51b. Beim Niederstampfen wieder rechts Tate-Nukite und linke Faust in Hüfte stemmen (wie bei 48.b).
52. Schritt rechts vor mit Uraken-Uchi (wie 1.).
53. Schritt rechts zurück zu Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi links gefolgt von
54. Oi-Zuki rechts vor (KIAI!)
55. Linken Fuß ranziehen zu natürlicher Stellung (Shizentai) mit Blick nach links, dabei die Arme erheben (Abb. 55).
56. Stark nach vorne beugen, die Hüften nach hinten stoßen und dabei Scherenschlag nach hinten (Hasami-Uchi) mit den Hammerfäusten (Abb. 56).
57. Arme wieder hochnehmen, Oberkörper aufrichten.
58. Schritt nach links zu Zenkutsu-Dachi, dabei die Hüften energisch nach links drehen (ein Angreifer der nach 56. noch nicht losgelassen

hat, wird so über die Hüften geworfen).

59. Rechts vor zu Neko-Ashi-Dachi, dabei die Arme mit geöffneten Händen übereinanderführen zu Gedan-Kakiwake-Nagashi-Uke (Abb. 59).

60. Hände hochführen mit doppeltem Keito-Uke (Abb. 60).

61. Langer Gleitschritt vorwärts in Neko-Ashi-Dachi und dabei doppelter Fingerspitzenstoß (Ippon-Nukite) KIAI! Zurückschnappen (Abb. 61)!

62. Langsame Drehung und Technik wie in 20. Naore! - rechten Fuß zur Ausgangsstellung zurückziehen.

Gojushio-Dai

Gojushio-Dai

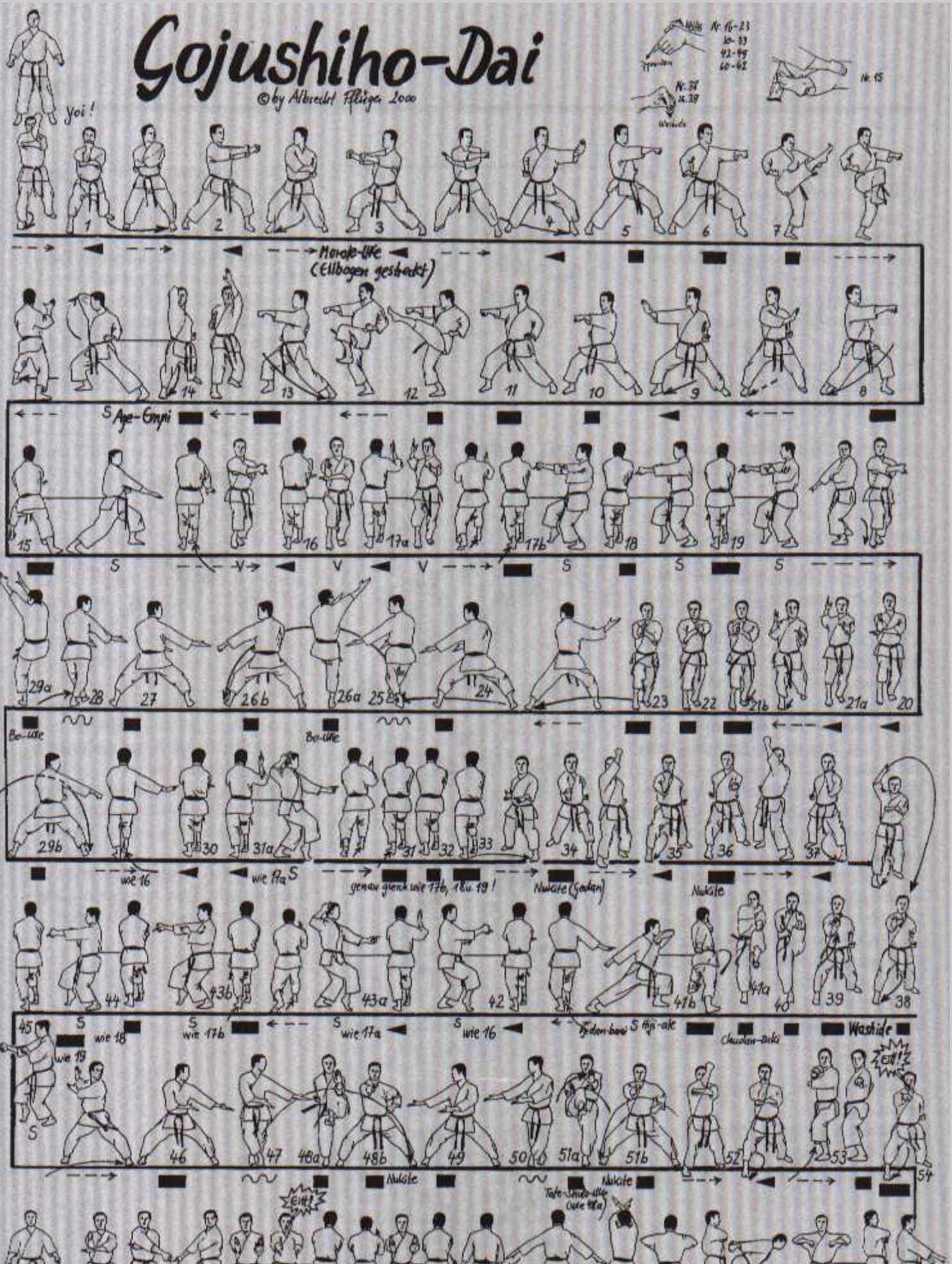
Gojushiho-Dai

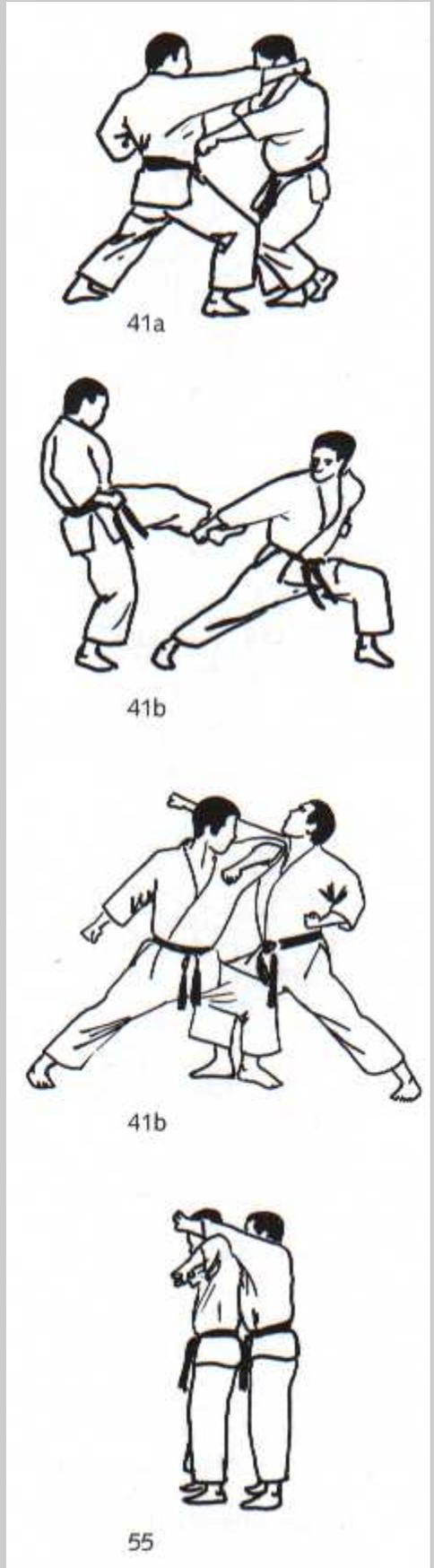
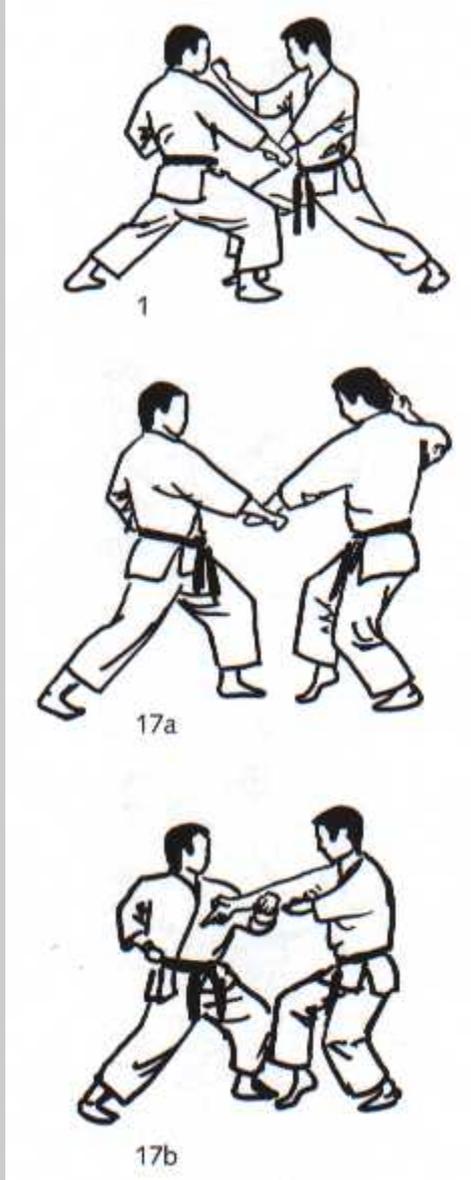
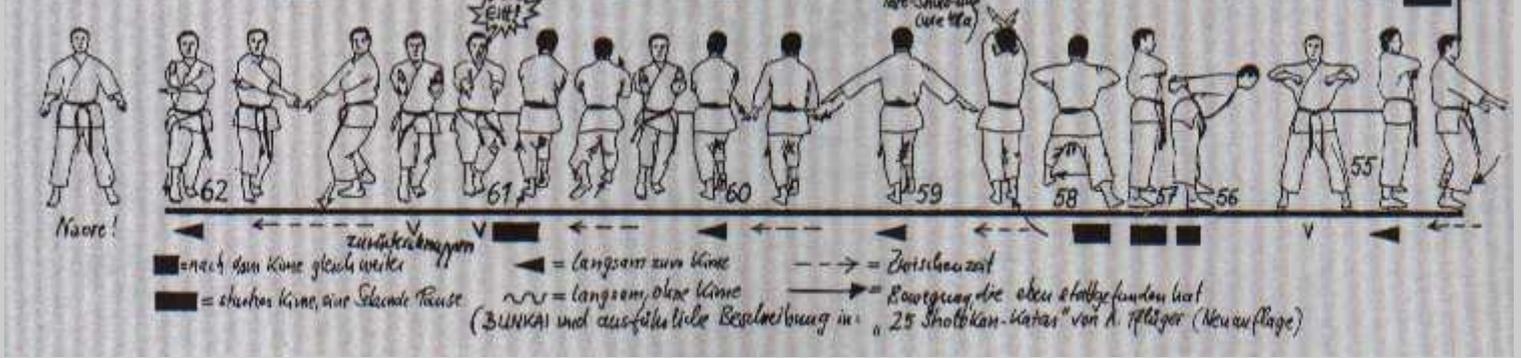
© by Albrecht Flieger, 2000

Nr. 16-23
16-23
24-29
30-42

Nr. 37
37-39

Nr. 15







56



59



60



61

Gojushio-Sho

1. Wie in Gojushiho-Dai.
2. Blick und dann Schritt nach links zu Kokutsu-Dachi mit Keilblock (Chudan-Kakiwake-Uke), langsam.
3. Blick und dann Übersetzungsschritt nach rechts zu Kokutsu-Dachi mit Kakiwake-Uke (langsam).
4. Schritt nach links mit Tate-Shuto-Uke (langsam).
5. Gyaku-Zuki rechts, gefolgt von
6. Oi-Zuki links (stark).
7. Mae-Geri, nach vorne absetzen zu
8. Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki.
9. Blick und Schritt nach rechts mit Tate-Shuto-Uke (wie 4.).
10. - 13. wie 5. - 8.
14. Rechten Fuß zurücksetzen zu Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Empi-Uchi
15. Wendung, dabei rechten Fuß umsetzen zu Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke (mitnehmender Handkantenblock) - langsam (Abb. 15).
16. Ohne Fußbewegung links Shuto-Gedan-Barai, rechts Haishu-Osae-Uke (mit rechter Rückhand den Angriffsbereich niederdrücken) (Abb. 16).
17. Schritt rechts vor mit Tate-Nukite rechts, linke Handfläche am rechten Ellbogen und dann, auf der Stelle.
18. Tate-Nukite links
19. und nochmal rechts
20. Wendung, rechten Fuß umsetzen zu Kokutsu-Dachi (wie 15.)
21. - 24. wie 16. - 19.
25. mit linkem Fuß hintenrum wenden zu Kiba-Dachi mit Haito-Gedan-Uke
26. übersetzen nach links und dann
- 27a. linkes Knie hochreißen, dabei mit beiden Händen Stab blocken (Chudan)
- 27b. linken Fuß niederstampfen dabei beide Fäuste auf linke Hüfte reißen und ohne Schritt
28. Haito-Gedan-Uke nach rechts
29. Übersetzungsschritt nach rechts.
- 30a. Rechts Knie hochreißen, dabei wieder mit beiden Händen Stab blockieren (Chudan) und
- 30b. niederstampfen, dabei beide Fäuste an rechte Hüfte reißen
31. rechten Fuß zurück zu Kokutsu-Dachi (wie 15. und 20.).
32. - 35. wie 16. - 19. und 21. - 24.
36. Wendung in Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Shuto-Mawashi-Uchi

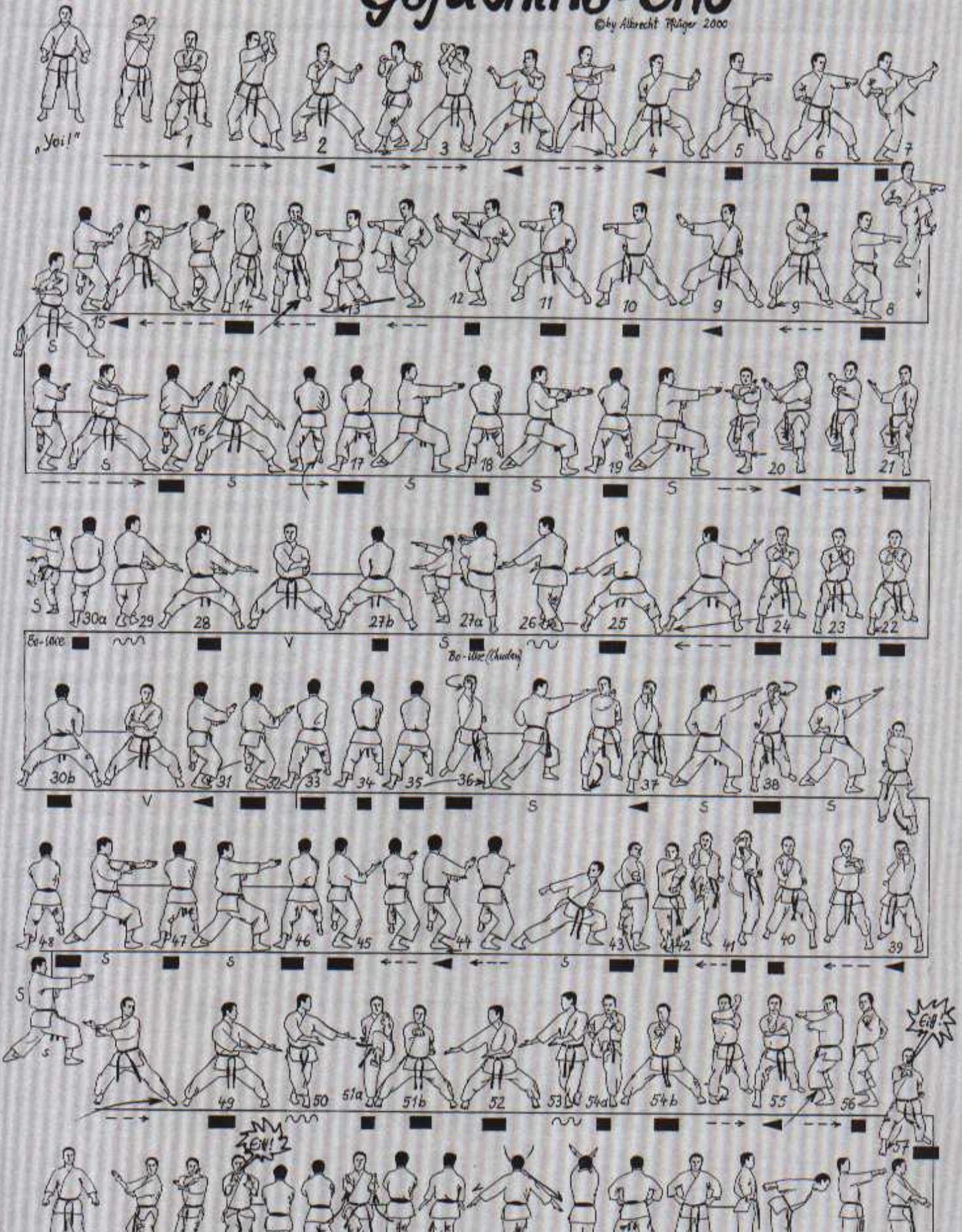
- rechts (schnell).
37. Schritt rechts vor mit Shuto-Uchi (rechts) langsam.
 38. Ohne Schritt: links Shuto-Mawashi-Uchi (schnell).
 39. Ganzer Schritt links vor mit Shuto-Uchi (langsam).
 40. Uchi-Uke (rechts) in Gyaku-Hanmi
 41. Mae-Geri (rechts).
 42. Nach vorne weiten Schritt zu Kosa-Dachi mit Gedan-Zuki links, dabei rechte Faust auf linke Schulter reißen.
 43. Wegstoßen nach hinten zu Zenkutsu-Dachi links mit Gedan-Barai rechts; der Blick bleibt dabei in die gleiche Richtung. Oberkörper dabei weglehnen.
 44. Rechten Fuß wieder ranziehen zu Kokutsu-Dachi (wie 15., 20., 31., 44.)
 45. - 48. wie 16. - 19., 21. - 24., 32. - 35.
 49. Nach links wenden zu Kiba-Dachi mit Haito-Gedan-Uke links.
 50. Übersetzen und
 - 51a. linkes Knie hochreißen, dabei Tate-Shuto-Uke links
 - 51b. beim Niederstampfen Chudan-Zuki rechts.
 52. Aufder Stelle Haito-Gedan-Uke nach rechts.
 53. Übersetzen nach rechts und
 - 54a. rechtes Knie hochreißen, dabei Tate-Shuto-Uke links
 - 54b. beim Niederstampfen Chudan-Zuki rechts
 55. rechts vor zu Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi (wie 1.).
 56. Schritt rechts zurück zu Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi (links), gefolgt von
 57. Schritt rechts vor mit Oi-Zuki (KIAI!).
 58. linken Fuß ranziehen zu Shizentai, dabei beide Fäuste nach vorne strecken (schnell).
 59. Stark nach vorne beugen, Hüften nach hinten stoßen dabei und doppelten Faustschlag (Tettsui-Hasami-Uchi) nach hinten.
 60. Aufrichten und Fäuste in Hüften stemmen,
 61. Schritt nach links zur Seite zu Zenkutsu-Dachi mit energischer Hüftdrehung, anschließend
 62. weitergehen rechts vor zu Neko-Ashi-Dachi, dabei Arme übereinander und dann nach unten führen zu Morote-Gedan-Nagashi-Uke (langsam) (Abb. 62).
 63. Hände wieder nach oben führen mit Keito-Uke (Abb. 63).
 64. Gleitsprung nach vorne zu Neko-Ashi-Dachi mit Morote-Seiryuto-Uchi zu den Schlüsselbeinen (Abb. 64).
 65. Langsame Wendung zu Kokutsu-Dachi (wie bei 15., 20., 31.,44.).
- Naore! Linken Fuß zurücksetzen zu Shizentai.

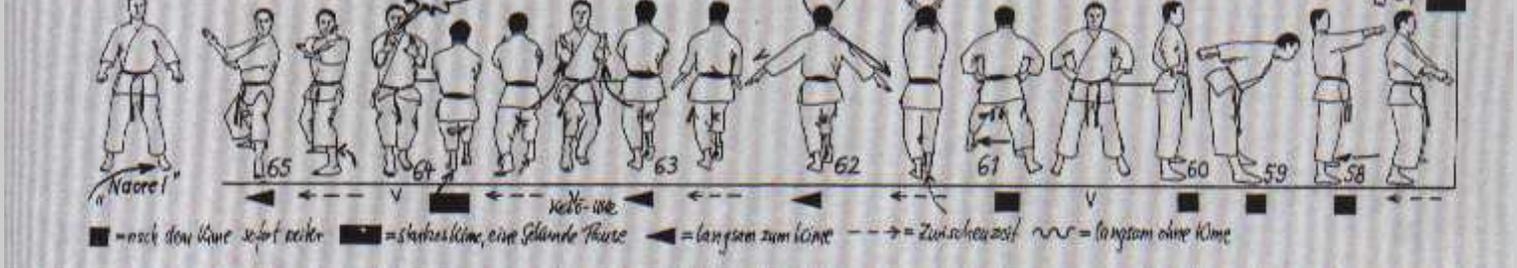
Gojushio-Sho

Gojushio-Sho

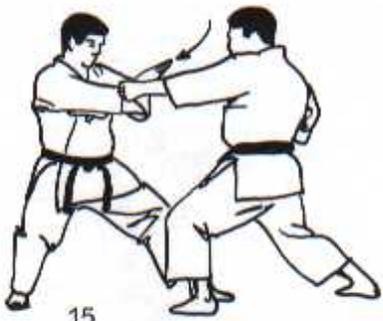
© by Albrecht Pfäfer 2000

V = Vorderansicht
S = Seitenansicht





1



15



16



62



63



64

Heian Shodan

Zum Abschluß möchte ich noch eine "Kata" vorstellen, die zwar nicht original, zum Üben aber universal ist, beinhaltet sie doch auch alle wichtigen Fußtechniken.

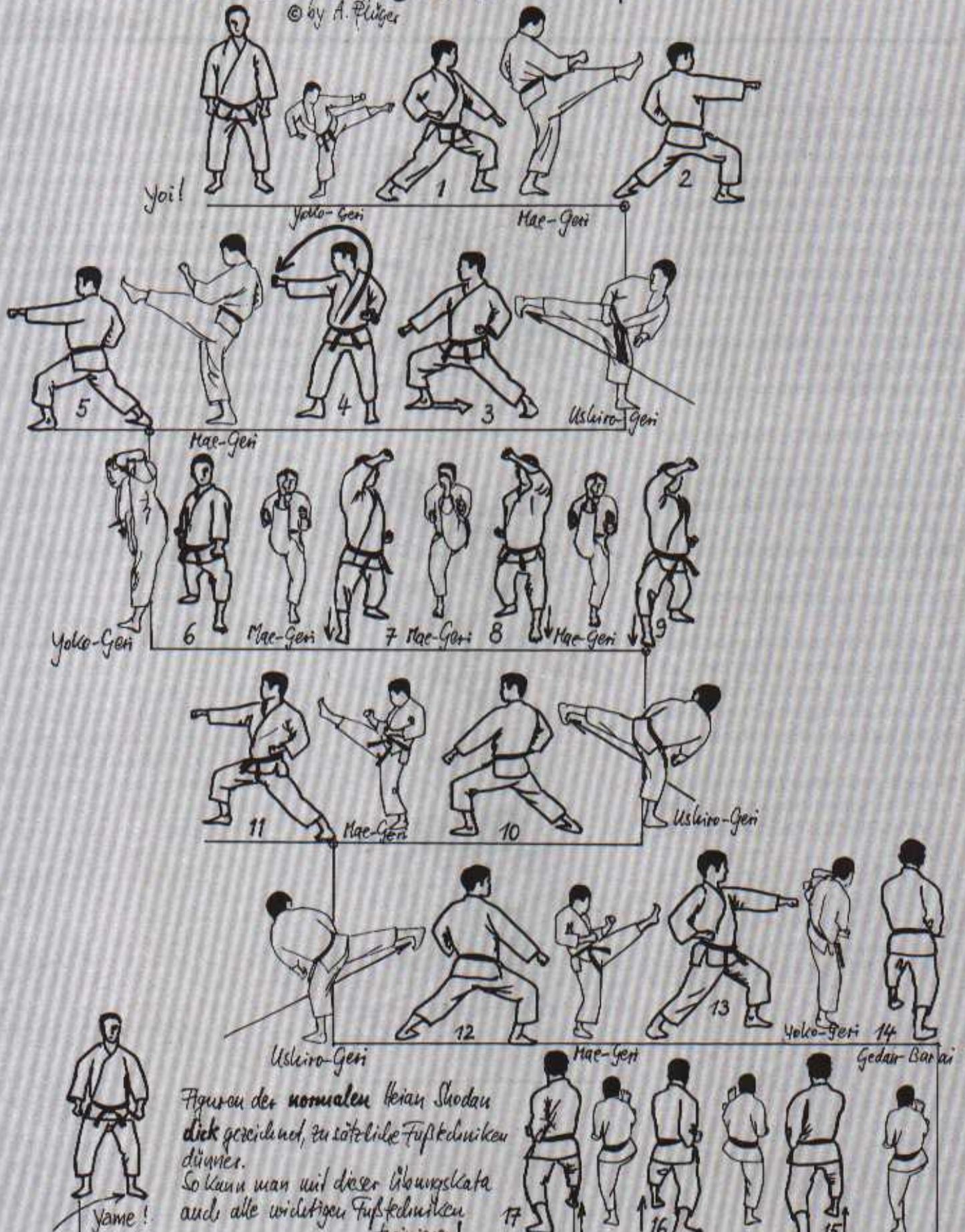
1. Aus dem Stand Yoko-Geri nach links, gefolgt von Gedan-Barai.
2. Mae-Geri/Oi-Tsuki.
3. Aus der Drehung nach hinten Ushiro-Geri und Gedan-Barai.
4. Gefolgt von Tettsui-Uchi und
5. Mae-Geri/Oi-Tsuki.
6. Jetzt wieder nach links Yoko-Geri/Gedan-Barai.
7. Vorgehen mit Mae-Geri/Age-Uke (rechts).
8. Mae-Geri/Age-Uke (links).
9. Mae-Geri/Age-Uke (rechts) - Kiai
10. Aus der Drehung links hinten herum Ushiro-Geri/Gedan-Barai.
11. Gefolgt von Mae-Geri/Oi-Tsuki.
12. Ushiro-Geri rechts genau nach hinten, gefolgt von Gedan-Barai rechts.
13. Mae-Geri/Oi-Tsuki links.
14. Yoko-Geri nach links/Gedan-Barai links.
15. Mae-Geri/Oi-Tsuki (rechts).
16. Mae-Geri/Oi-Tsuki (links).
17. Mae-Geri/Oi-Tsuki (rechts) - Kiai
18. Aus der Drehung links hintenrum Ura-Mawashi-Geri/Shuto-Uke (links).
19. Schräg rechts vorwärts Mawashi-Geri/Shuto-Uke (rechts).
20. Nach rechts herum Ura-Mawashi-Geri/Shuto-Uke (rechts).
21. Schräg links vorwärts mit Mawashi-Geri/Shuto-Uke (links).

Heian Shodan

Heian Shodan

Heian Shodan mit Fußtechniken

© by A. Flüger



Figuren der normalen Heian Shodan
 dick gezeichnet, zu sateliten Fußtechniken
 dünner.
 So kann man mit dieser Übungskata
 auch alle wichtigen Fußtechniken





dhines.
So kann man mit dieser Übungskata
auch alle wichtigen Fußtechniken
trainieren!



Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri



21 Mawashi-Geri

Ura-Mawashi-Geri



Ura-Mawashi-Geri

Mawashi-Geri

Übersetzung der gebräuchlichsten japanischen Fachausdrücke im Karate

| | |
|--------------|--|
| Age-Uke | Abwehr obere Stufe |
| Age-Tsuki | aufsteigender Fauststoß |
| Ashi | Fuß, Bein |
| Ashi-Barai | Fußwegfegen |
| Ashi-Uke | Fußblock |
| Ate-Waza | Rammtechniken |
| Awase-Tsuki | U-Stoß |
| Bunkai | Anwendungen der Kata-Techniken
an einem Partner |
| Choku-Tsuki | gerader Fauststoß (Grundform) |
| Chudan | mittlere Angriffstufe |
| Chudan-Uke | Abwehr gegen Angriffe zur Körpermitte |
| Chudan-Tsuki | Faustangriff zur Körpermitte |
| Dachi | Stand, Stellung |
| Dan | Meisterstufe |
| Embusen | Schrittlinie bei Katas |
| Empi | Ellbogen |
| Fudo-Dachi | Kraftstellung (Sochin Dachi) |
| Fumikomi | Stampftritt |
| Gedan | untere Stufe |
| Gedan-Uke | untere Abwehr |
| Gyaku | umgekehrt |
| Gyaku-Hanmi | überdrehte Hüfte |
| Gyaku-Tsuki | Fauststoß aus der Hüftdrehung |

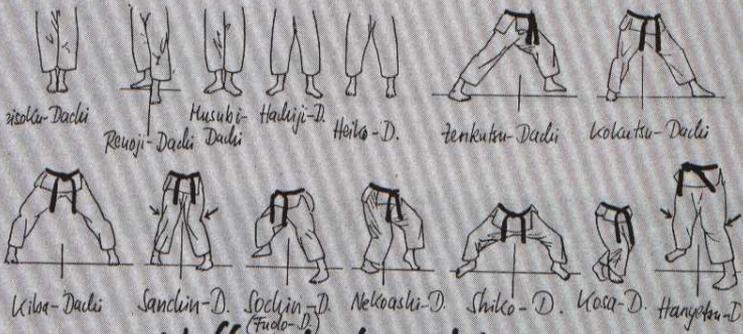
| | |
|----------------|---|
| Hachiji-Dachi | entspannte Bereitschaftsstellung |
| Haishu | Handrücken |
| Haishu-Uchi | Handrückenschlag |
| Haishu-Uke | Handrückenblock |
| Haito | Innenhandkante |
| Haiwan | Oberarmaußenseite |
| Hangetsu-Dachi | Halbmondstellung |
| Hanmi | Oberkörper abgedreht (bei Abwehren) |
| Hasami | Schere |
| Hasami-Uchi | Doppelschlag |
| Heisoku-Dachi | Innenriststellung |
| Hidari | links |
| Hineri-Uke | nach außen gedrehter Unterarmblock |
| Ippon-Ken = | Einknöchelfaust |
| Ippon-Nukite | Fingerstich |
| Jiyu-Kumite | Freikampf |
| Jodan | Obere Stufe |
| Juji-Uke | Kreuzblock |
| Kagi-Tsuki | Hakenstoß |
| Kake-Uke | Hakenabwehr |
| Kakato | Ferse |
| Kakiwake-Uke | Keilblock |
| Kakuto | gebeugtes Handgelenk (Handrückenseite) |
| Kamae | Haltung |
| Keito-Uke | "Hühnchenkopf"-Abwehr |
| Keage | nach oben schnappend |
| Kekomi | aus der Hüfte stoßen |
| Kentsui | Hammerfaust (auch Tettsui) |
| Keri-Waza | Fußtechniken |
| Kiai | Kampfschrei |
| Kiba-Dachi | starke Seitwärtsstellung (Reiterstellung) |
| Kihon | Grundschule |

| | |
|--------------------|---|
| Kime | Brennpunkt der Energie, schockartiges Einrasten |
| Kizami-Tsuki | kurzer Fauststoß an der Seite des vorderen Beines |
| Kokutsu-Dachi | Rückwärtsstellung |
| Kosa-Dachi | Überkreuzstellung |
| Kumite | Kampfübungen mit Partner |
| Mae | vorne |
| Mae-Geri | Fußtritt nach vorne |
| Mawashi-Geri | Halbkreistritt |
| Migi | rechts |
| Mikazuki-Geri | Halbmondfußtritt |
| Mizu-Nagare-Kamae | Stellung "fließendes Wasser" |
| Morote | beide Hände |
| Musubi-Dachi | Normalstellung mit geschlossenen Fersen (beim Grüßen) |
| Nagashi-Uke | Fegeabwehr |
| Nakadake-Ippon-Ken | Mittelfinger-Einknöchelfaust |
| Nami-Gaeshi | Fußabwehr nach innen schnappend |
| Neko-Ashi-Dachi | Katzenfußstellung |
| Nukite | Fingerspitzenstoß |
| Oi-Tsuki | gleichseitiger Angriffsfauststoß |
| Osae-Uke | Preßblock |
| Otoshi-Uke | Block von oben nach unten |
| Renoji-Dachi | L-Stellung |
| Rentsuki | fortlaufend stoßen |
| Sanbon-Kumite | Partnerübung mit dreimaligem Angriff (fortlaufend) |
| Sanchin-Dachi | enge Stellung Kniespannung nach innen |
| Seiken | Stirnfaust |
| Shuto | Handkante |
| Shuto-Uchi | Handkantenschlag |
| Shuto-Uke | Handkantenblock |

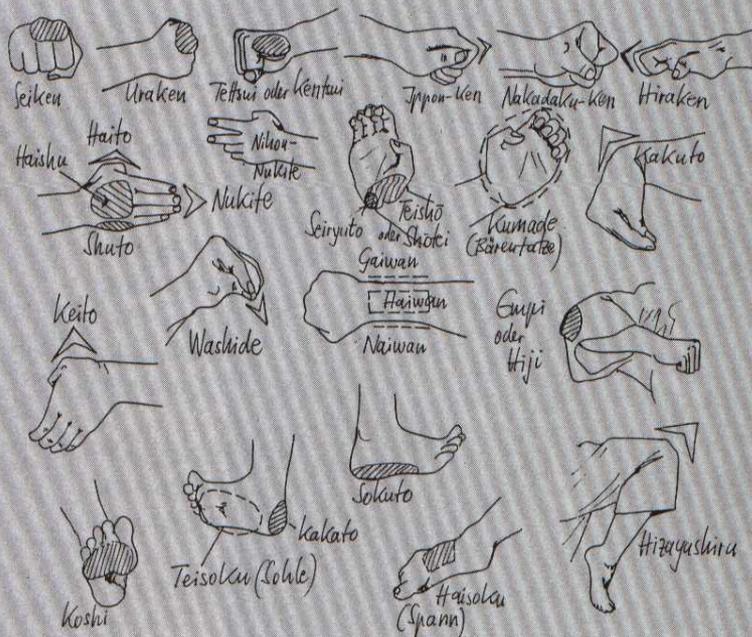
| | |
|------------------|---|
| Sochin-Dachi | Kraftstellung (siehe Fudo-Dachi) |
| Tai-Sabaki | den Körper geschickt bewegen, drehen, ausweichen |
| Tate | senkrecht |
| Teisho | Handballen (auch Shotei) |
| Tekubi | Handgelenk |
| Tsukami-Uke | Greifblock |
| Tsuki | Stoß |
| Tsuki-Uke | Stoßblock |
| Uchi-Uke | Abwehr mit dem Innenrad des Armes |
| Uchi-Waza | Schlagtechnik |
| Uraken | Faustrücken |
| Ura | Rücken |
| Ura-Mawashi-Geri | Halbkreisfußtritt in Richtung des eigenen Rückens (mit der Ferse) |
| Ura-Tsuki | Fauststoß mit umgedrehter Faust |
| Ushiro | hinten |
| Ushiro-Geri | Fußtritt nach hinten |
| Yama-Tsuki | weiter U-Stoß |
| Yame | Halt |
| Yoko | Seite |
| Yoko-Geri | seitlicher Fußtritt |
| Yori-Ashi | Gleiten |
| Zanshin | Wachsamkeit |
| Zenkutsu-Dachi | Vorwärtsstellung |

Zusatz

1. Karate-Stellungen (Tadai-Waza)

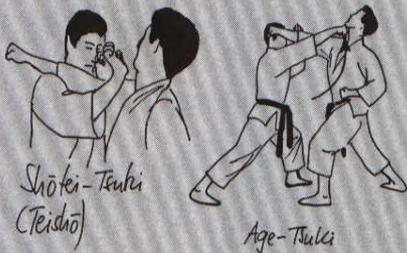
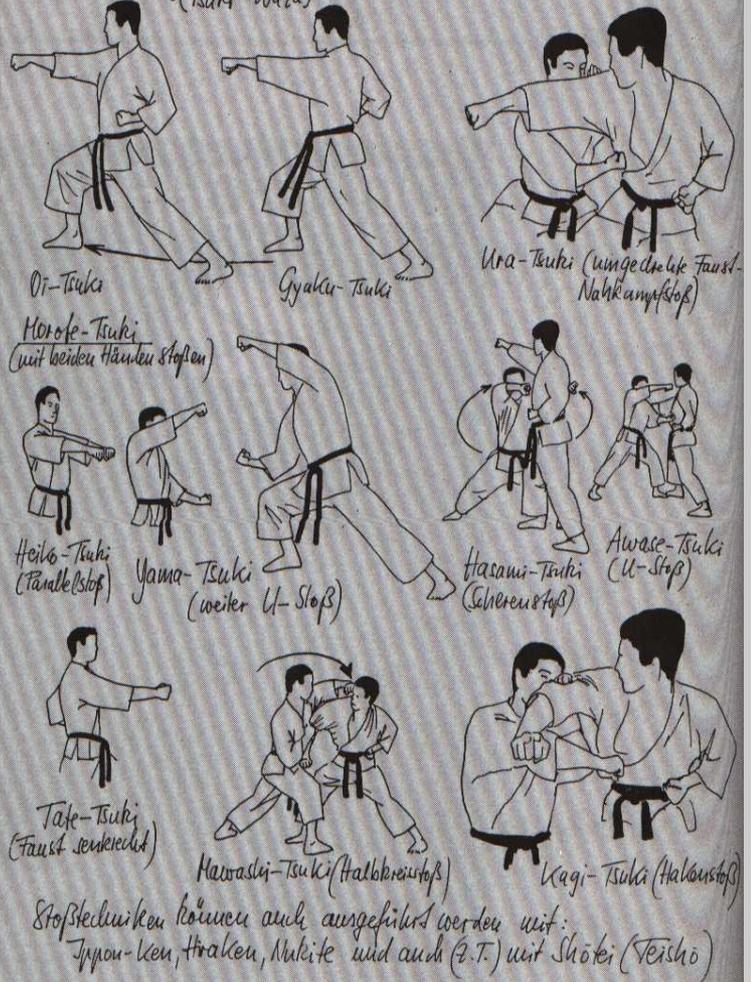


2. Die Waffen des Karateka



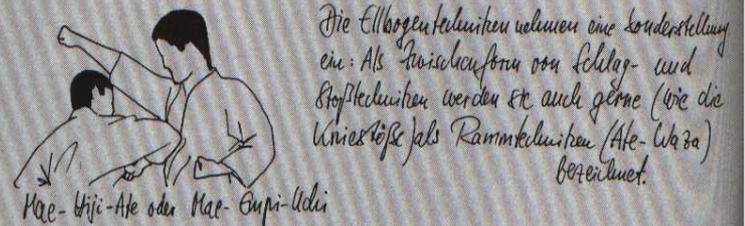
3. Angriffe mit dem Arm (Ude-Waza)

A: Stoßtechniken (hier nur mit der Faust) (Tsuki-Waza)

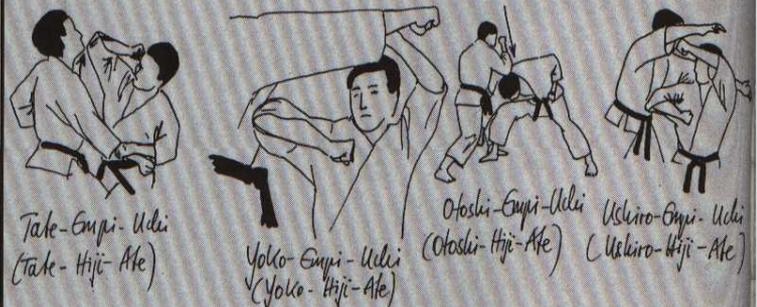


Age-Tsuki ist eigentlich keine Stoßtechnik (Tsuki), da hier die Rückseite der Faust (Uraken) von unten gegen das Ziel geschlagen wird. Kommt in der Kata EMP1 vor.

B: Schlagtechniken (Uchi-Waza)



Die Ellbogentechniken nehmen eine Sonderstellung ein: Als Zwischenform von Schlag- und Stoßtechniken werden sie auch gerne (wie die Knieböse) als Rammtechniken (Ate-Waza) bezeichnet.



4. Angriffe mit dem Bein (Ashi-Waza)





Shuto-Uchi (von außen nach innen)



Shuto-Uchi (von innen nach außen)



Mae-Geri-keage



Mae-Geri-kekomi



Yoko-Geri-kekomi



Uraken-Uchi



Haisuu-Uchi



Shotei (Teisho)-Uchi



Yoko-Geri-keage



Ushiro-Geri (-kekomi)



Ushiro-Geri (-keage)

Halbkreisfußstritte



Hara-ashi-Geri



Gyaku-Hara-ashi-Geri



Mikkabi-Geri



Ura-Hara-ashi-Geri

Stampfstritte (= FumiKomi)



uchi-omae



uchi-ushiro



seitlich



nach innen

Knie- und Hüftstöße (Hiza-Aki-Waza)



Hiza-Geri



Hara-ashi-Hiza-Geri

Yoko-Tobi-Geri

Tobi = Sprung



Mae-Tobi-Geri

5. Blocktechniken (Uke-Waza)

A: mit den Armen (Ude-Uke-Waza)

Grundsätzlich können alle Schlagtechniken als Abwehrtechniken eingesetzt werden und umgekehrt!

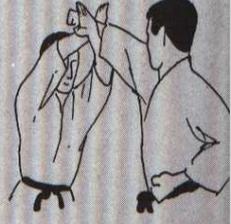
a) Gegen Jodan (= obere Stufe) - Angriffe



Age-Uke



Nagashi-Uke



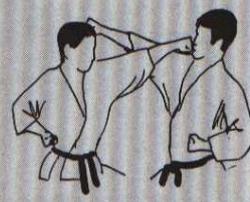
Jodan-Juji-Uke



Sokumen-Awase-Uke



Haiwan-Nagashi-Uke



Tenki-Uke



Kakuto-Uke

b) gegen Chudan (= mittlere Stufe) - Angriffe



Soto-(Ude-)Uke



Uchi-(Ude-)Uke



Korote (= zwei Hände) - Uchi-Uke



c) gegen Gedan (= untere Stufe) - Angriffe



Gedan-Barai

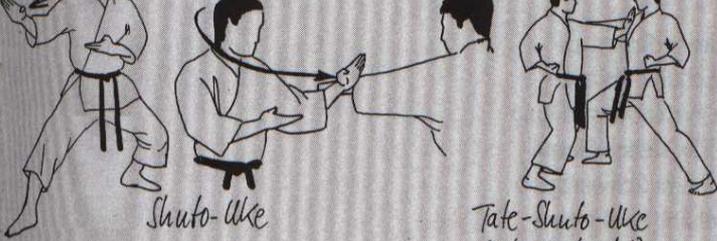


Gedan-Juji-Uke



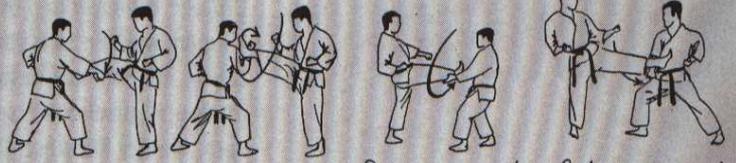
Teisho-Awase-Uke





Shuto-Uke

Tate-Shuto-Uke
(tate = senkrecht)



Sukui-Uke (= Schaufelblock)
mit Unterarminnenseite

Sukui-Uke mit
Handfläche

Gedan-Uke nach
innen, Unterarm-
oberseite (Haitwan)



Ofoshi-Uke (mit Unterarm oder
Hammerfaust)



Te-Osae-Uke
(Handpressblock)



Kakiwake-Uke (Keilblock)

B: mit den Beinen (Ashi-Uke-Waza)

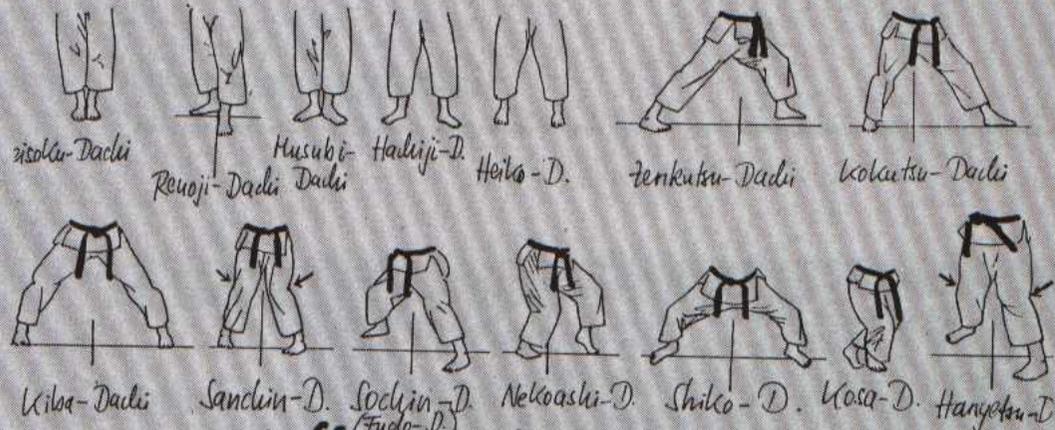


Mikazuki-Geri-Uke
Es kann auch mit dem Knie (Innen- und Außenseite) abgewehrt
werden (Hiza-Uke), außerdem mit der Fußsohle (Sokuto) oder
dem Fußballen.

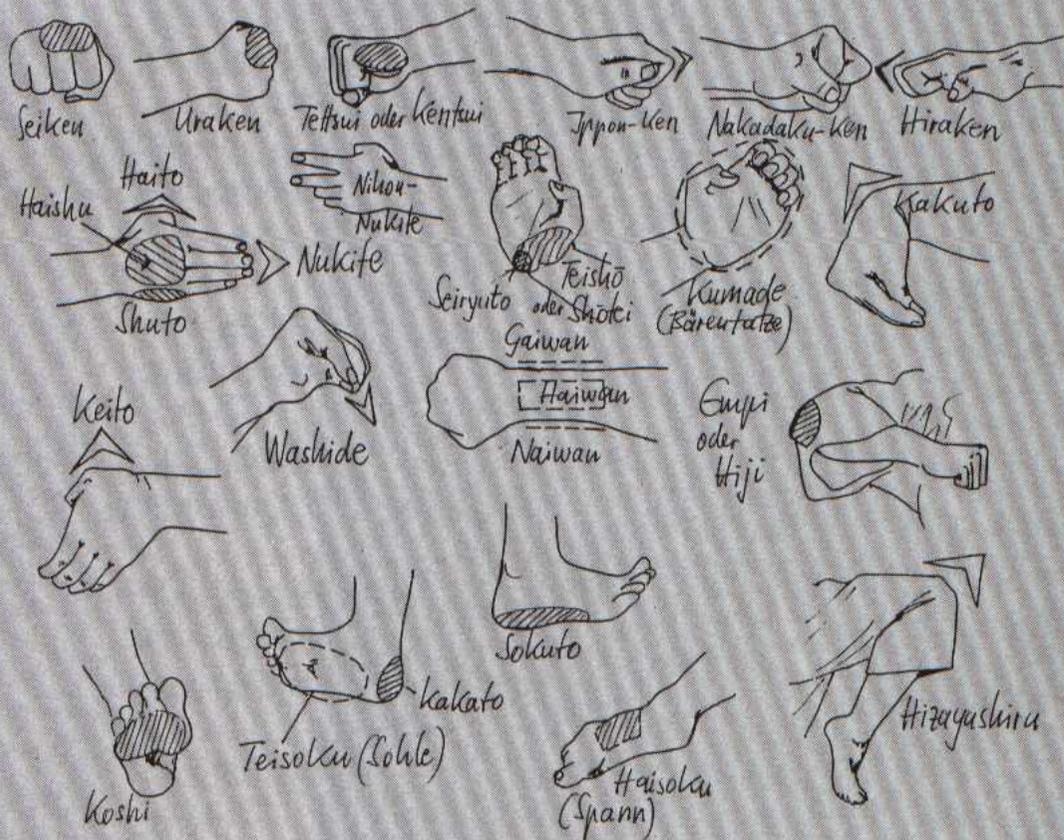


Nami-Ashi
(Nami-Gaeshi)

1. Karate-Stellungen (Tachi-Waza)

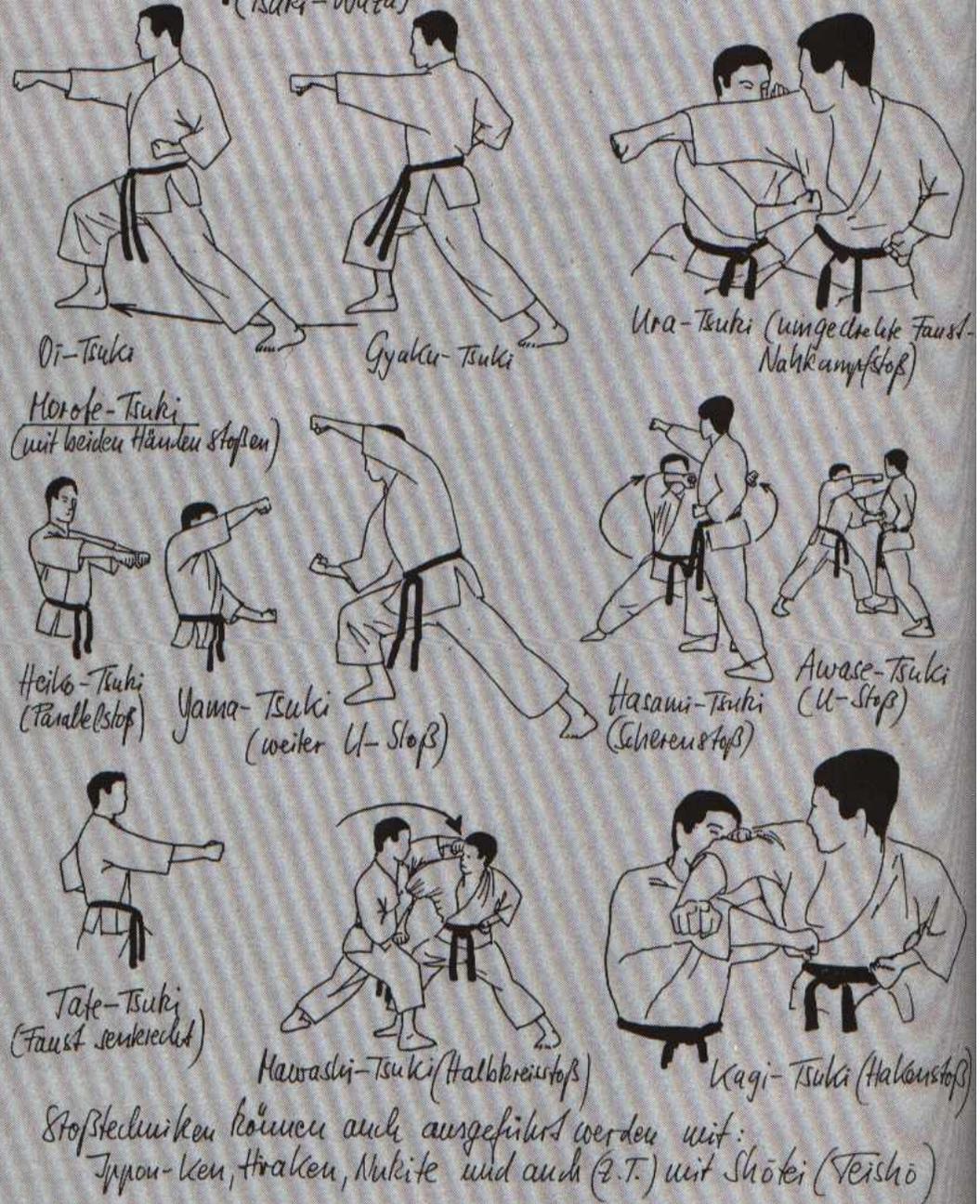


2. Die "Waffen" des Karateka



3. Angriffe mit dem Arm (Ude-Waza)

A: Stoßtechniken (hier nur mit der Faust) (Tsuki-Waza)





Shōtei-Tsuki
(Teishō)



Age-Tsuki

Age-Tsuki ist eigentlich keine Stoßtechnik (Tsuki), da hier die Rückseite der Faust (Uraken) von unten gegen das Ziel geschlagen wird. Kommt in der Kata EHP1 vor.



Mae-Hiji-Ate oder Mae-Empi-Uchi

Die Ellbogen Techniken nehmen eine Sonderstellung ein: Als Zwischenform von Schlag- und Stoßtechniken werden sie auch gerne (wie die Kniehöfe) als Rammtechniken (Ate-Waza) bezeichnet.

B: Schlagtechniken (Uchi-Waza)



Uraken-Uchi



Tettsui-Uchi



Haito-Uchi



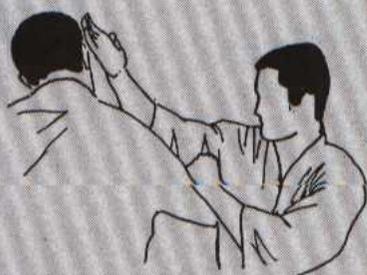
Shuto-Uchi (von außen nach innen)



Shuto-Uchi (von innen nach außen)



Uraken-Uchi



Haishuu-Uchi



Shōtei (Teishō)-Uchi



Tate-Empi-Uchi
(Tate-Hiji-Ate)



Yoko-Empi-Uchi
(Yoko-Hiji-Ate)



Otoshi-Empi-Uchi
(Otoshi-Hiji-Ate)



Ushiro-Empi-Uchi
(Ushiro-Hiji-Ate)

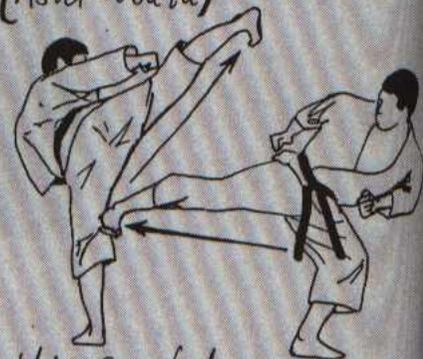
4. Angriffe mit dem Bein (Ashi-Waza)



Mae-Geri-Keage



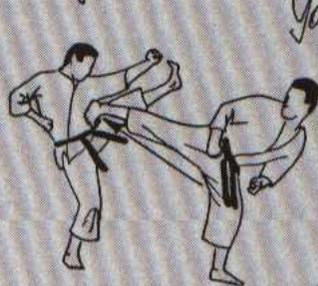
Mae-Geri-Kekomi



Yoko-Geri-Kekomi



Yoko-Geri-Keage



Ushiro-Geri-Kekomi



Ushiro-Geri-Keage

Halbkreisfußstritte



Mawashi-Geri Gyaku-Mawashi-Geri Mika-zuki-Geri Ura-Mawashi-Geri

Stampfstritte (= Fumikomi)



nach vorne nach hinten seitlich nach innen

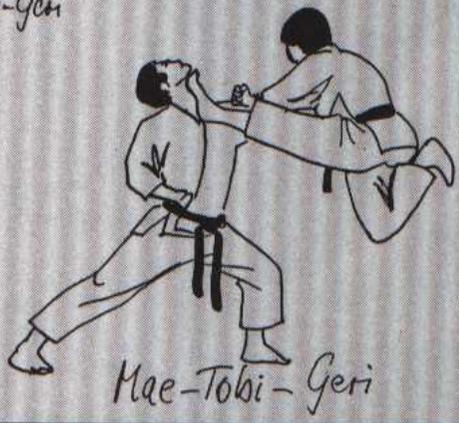
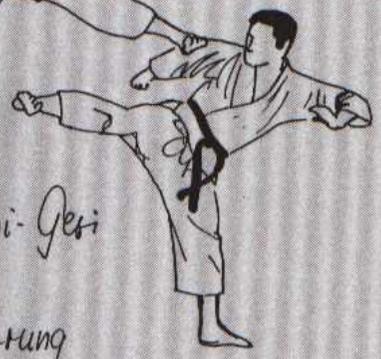
Kniestöße (Hiza-Ate-Waza)



Hiza-Geri Mawashi-Hiza-Geri

Yoko-Tobi-Geri

Tobi = Sprung



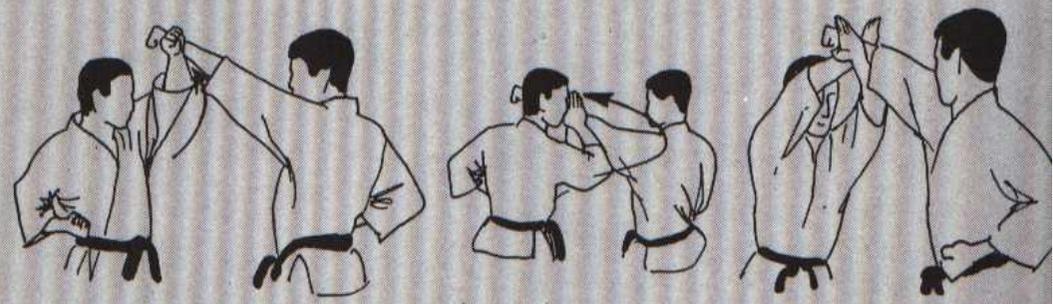
Mae-Tobi-Geri

5. Blocktechniken (Uke-Waza)

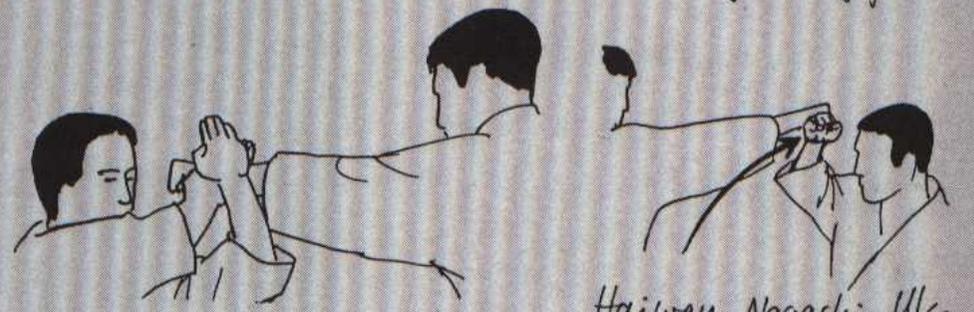
A: mit den Armen (Ude-Uke-Waza)

Grundsätzlich können alle Schlagtechniken als Abwehrtechniken eingesetzt werden und umgekehrt!

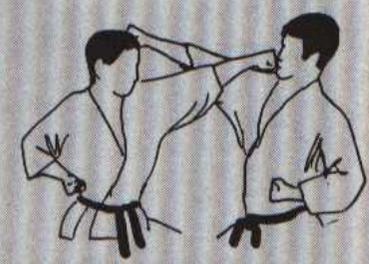
a) Gegen Jodan (= obere Stufe) - Angriffe



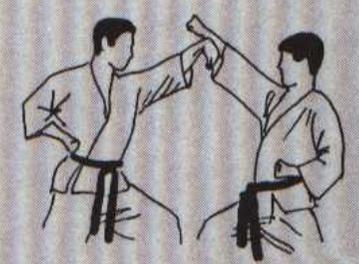
Age-Uke Nagashi-Uke Jodan-Juji-Uke



Sokumen-Awase-Uke Haiwan-Nagashi-Uke



Tsuki-Uke

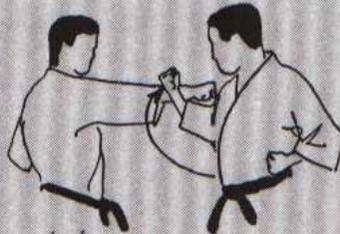


Kakuto-Uke

b) gegen Cludan (= mittlere Stufe) - Angriffe



Soto-(Ude-)Uke



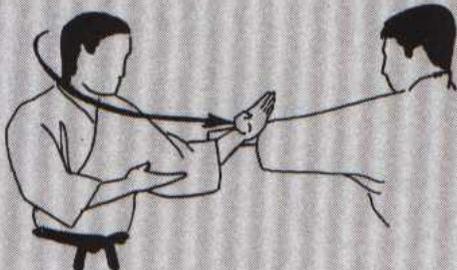
Uchi-(Ude-)Uke



Morote (= zwei Hände) - Uchi-Uke



Shuto-Uke



Tate-Shuto-Uke
(tate = senkrecht)



Ofoshi-Uke (mit Unterarm oder Hammerfaust)



Te-Osae-Uke
(Handpressblock)



Kakiwake-Uke (Keilblock)

c) gegen Gedan (= untere Stufe) - Angriffe



Gedan-Barai



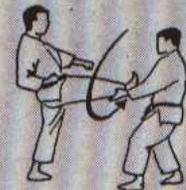
Gedan-Juji-Uke



Teisho-Awase-Uke



Sukui-Uke (= Schaufelblock) mit Unterarminnenseite



Sukui-Uke mit Handfläche



Gedan-Uke nach innen, Unterarm-oberseite (Haiwan)

B: mit den Beinen (Ashi-Uke-Waza)



Mikazuki-Geri-Uke

Es kann auch mit dem Knie (Junen- und Außenseite) abgewehrt werden (Hiza-Uke), außerdem mit der Fußkante (Sokuto) oder dem Fußballen.



Nami-Ashi (Nami-Gaeshi)