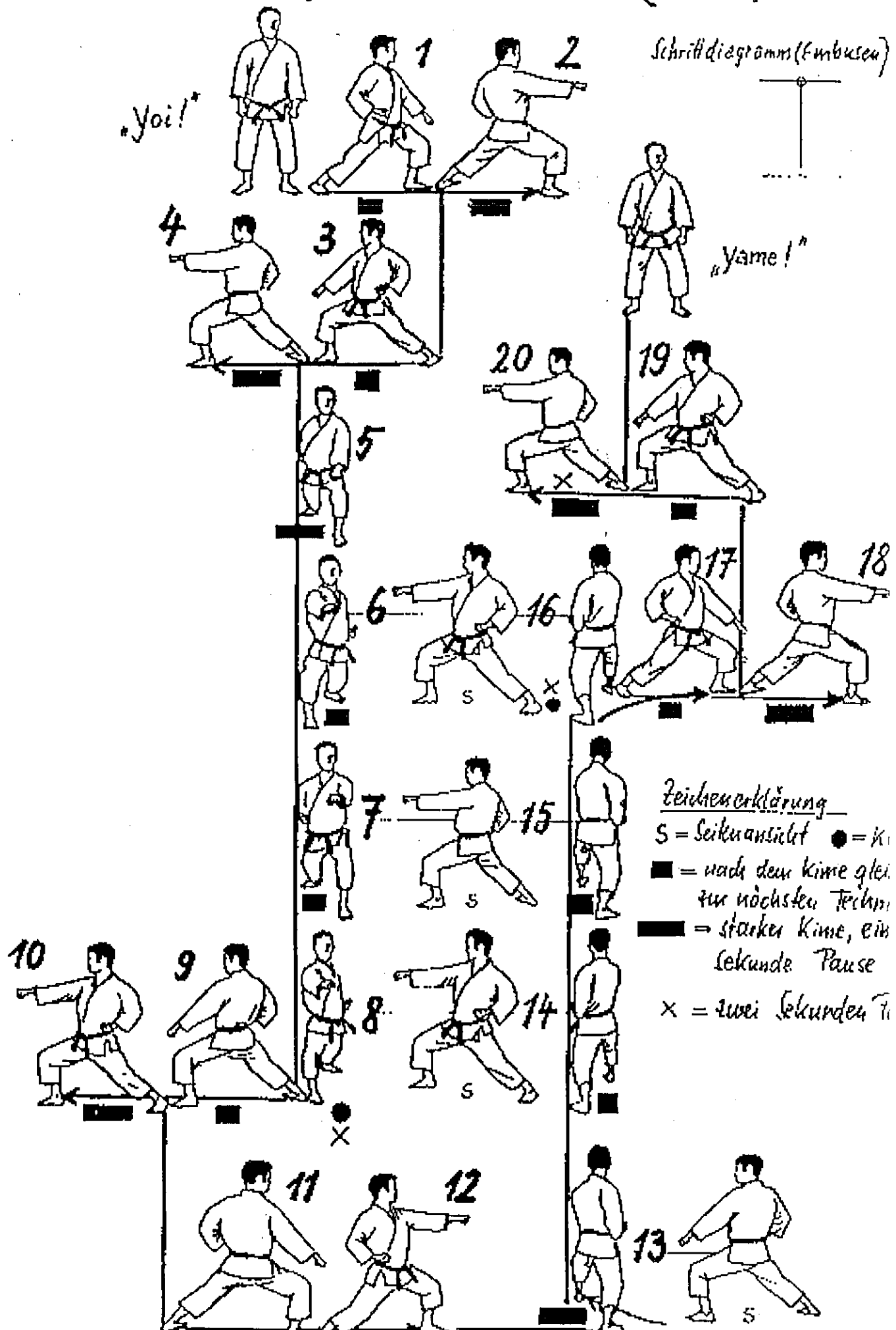


Taikyoku Shodan (Nr. 1)

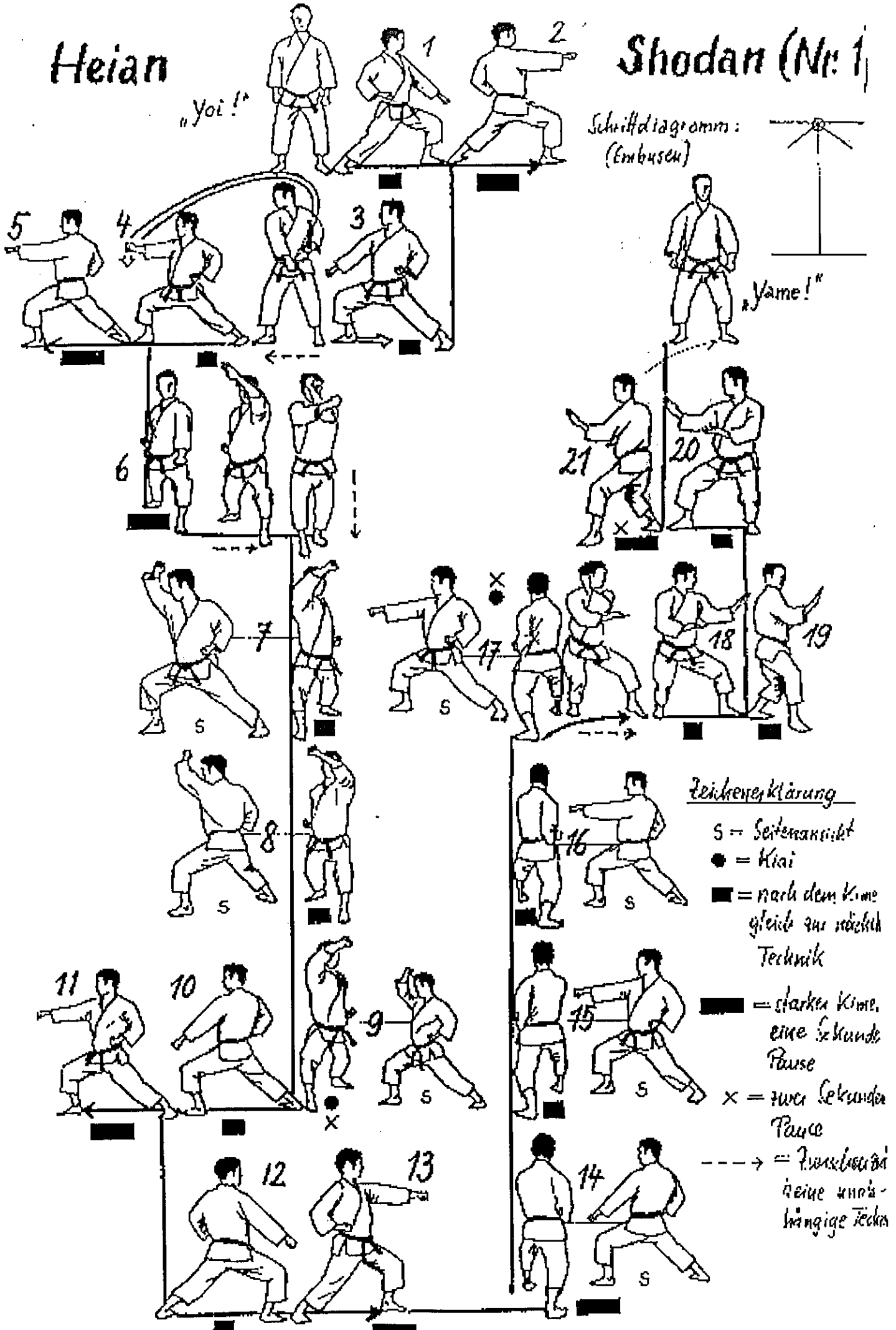
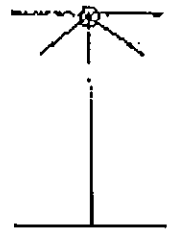


Heian

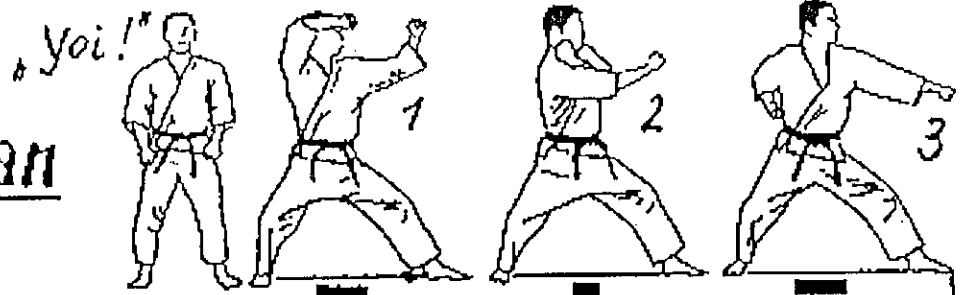
"Yoi!"

Shodan (Nr. 1)

Schriftdiagramm:
(Embusu)



Heian Nidan (Nr. 2)



S = Schirmhand

● = Kiai

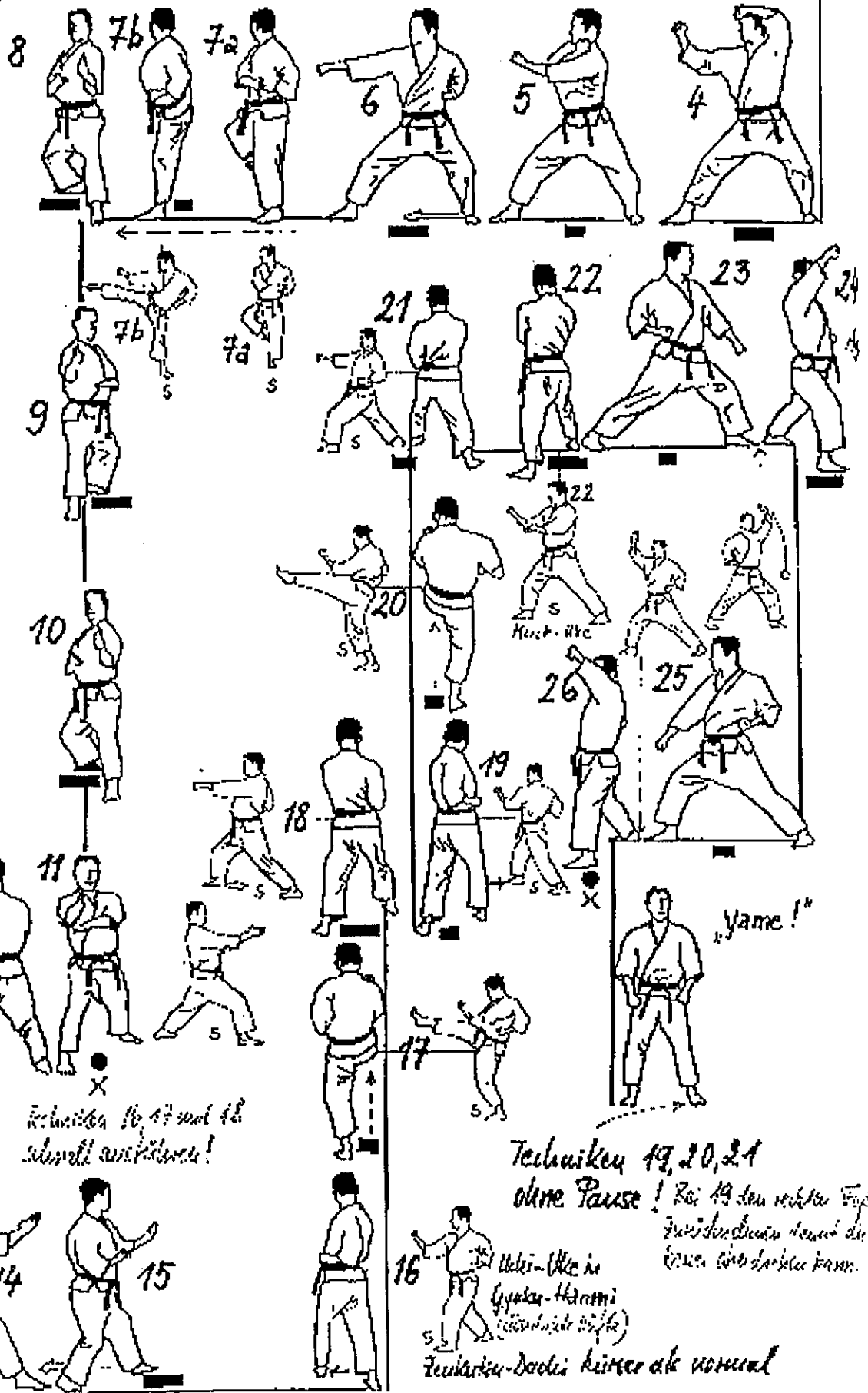
■ = noch dem Kieme
gleich zur nächsten
Technik

■ = Harter Kieme,
eine Sekunden-
Pause

---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden
Pause

Kinshibugyō (Endorse)



Techniken 16, 17 und 18
sollte ausführen!

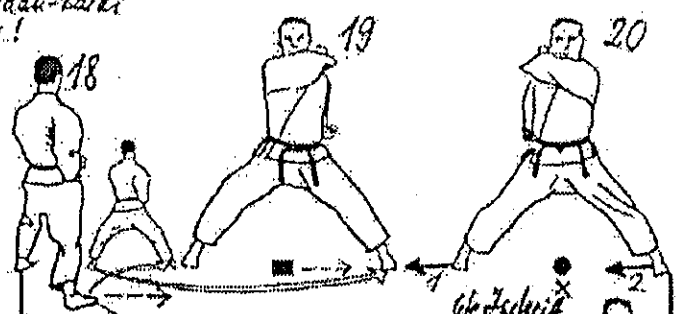
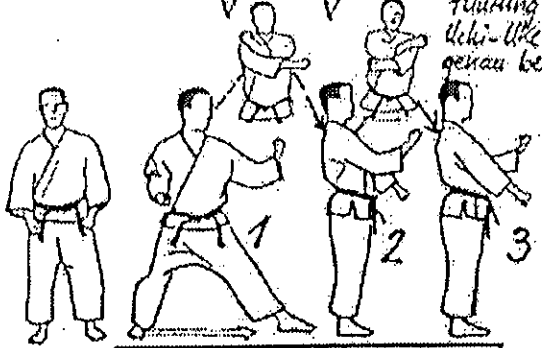
Techniken 19, 20, 21
ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß
Zwischenzeitens den die
linke über den rechten kann.

Uke-Uke in
Gyaku-Hanmi
(Gegenüber 18/19)

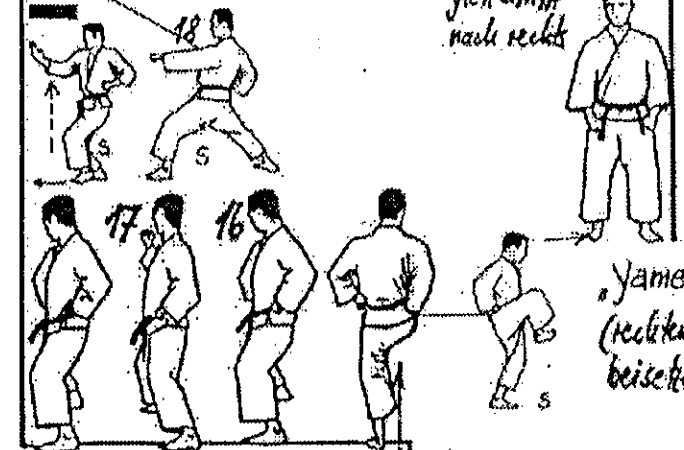
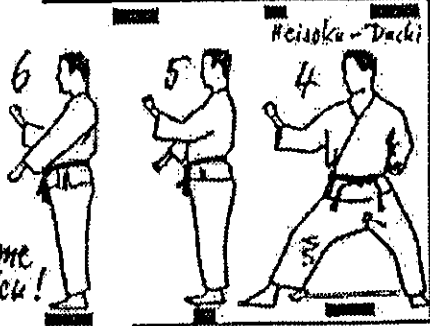
Techniken-Dochi hinter die normal

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

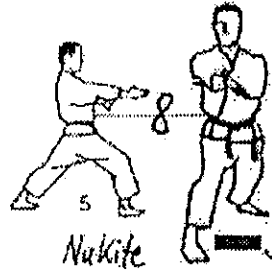
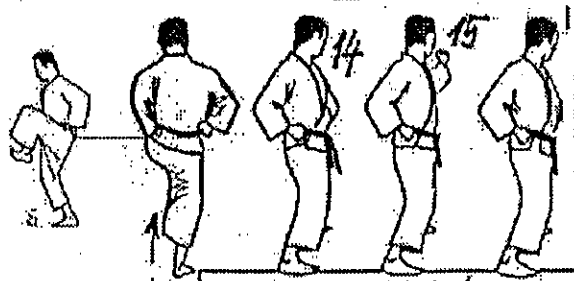
„Yoi!“



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



Heisoku-Dachi



Nukite



Tekubi-Ukei

10



Ellbogenblock Uraiken

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

Zurückabspiegeln des Uraiken

Tate-Uraiken (von oben nach unten!)

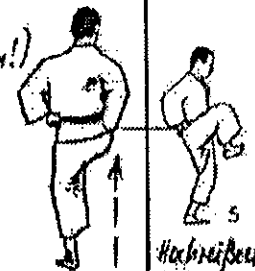
Heian Sandan (Nr. 3)

Schrittdiagramm: (entwerfen)

- V = Vorderansicht
- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kiire gleich zur nächsten Tabute
- > = Zwischenzeit

Zeichenerklärung

- = starker Kiire, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- ~ = langsame Bewegung durch Kiire



Nachheßen des Kniees zum Stampftritt (keine eigene Technik!)

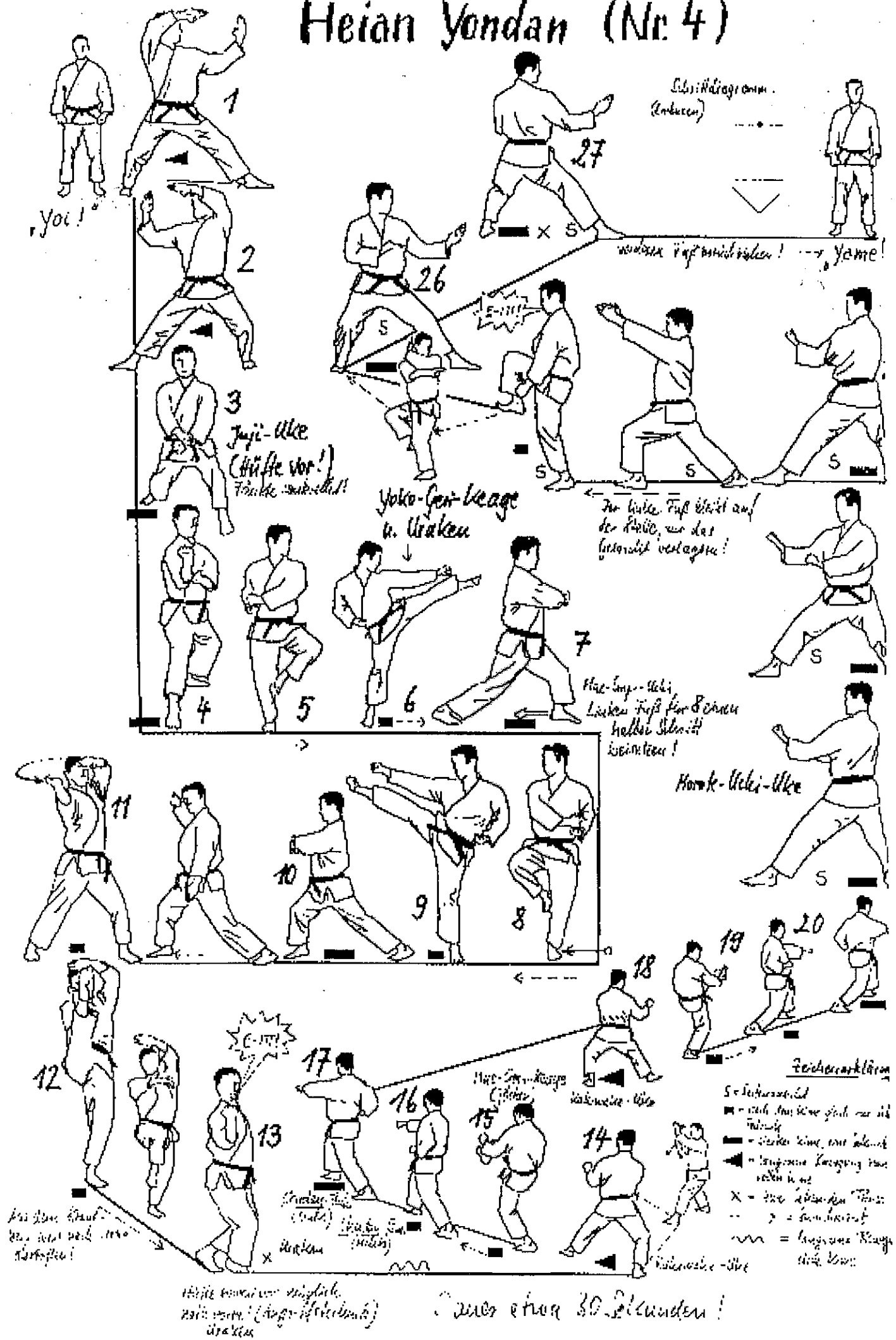


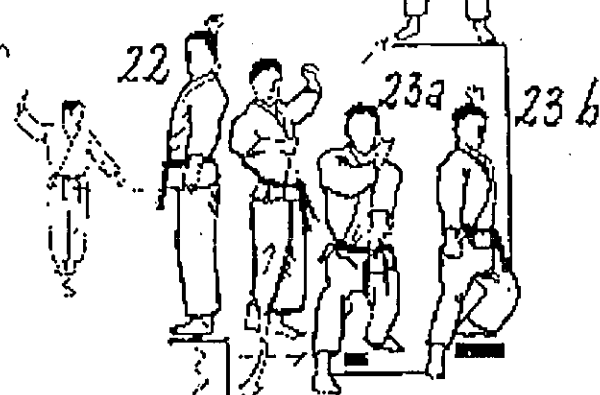
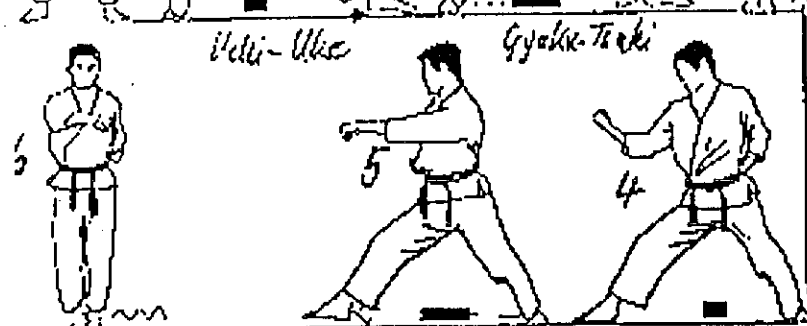
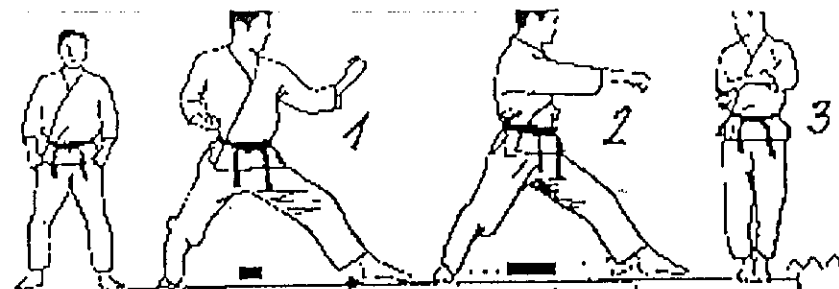
Heisoku-Dachi

Grundschritt einwärts!

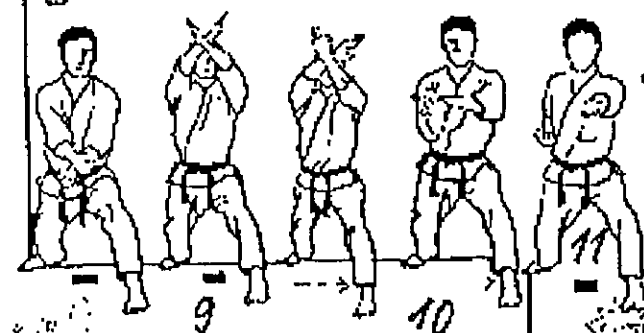
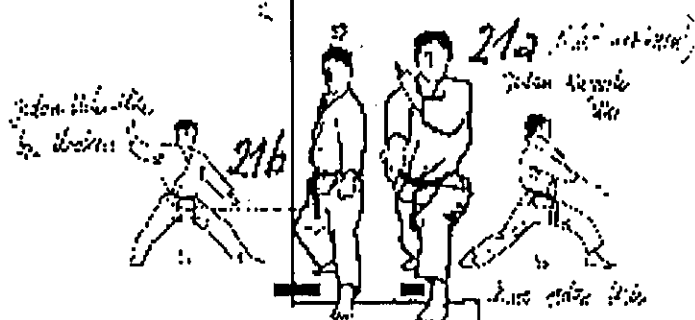
Da... ..

Heian Yondan (Nr. 4)





Heian Godan (Nr. 5)



Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan

Heian Godan



12



14



16



15



13



20



19



17

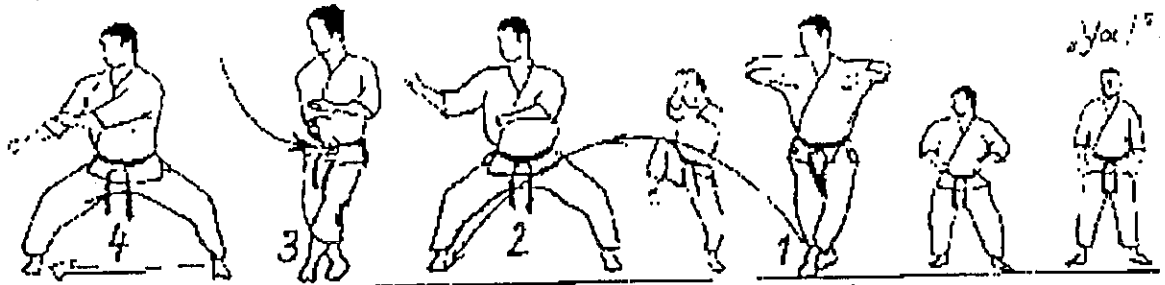


18

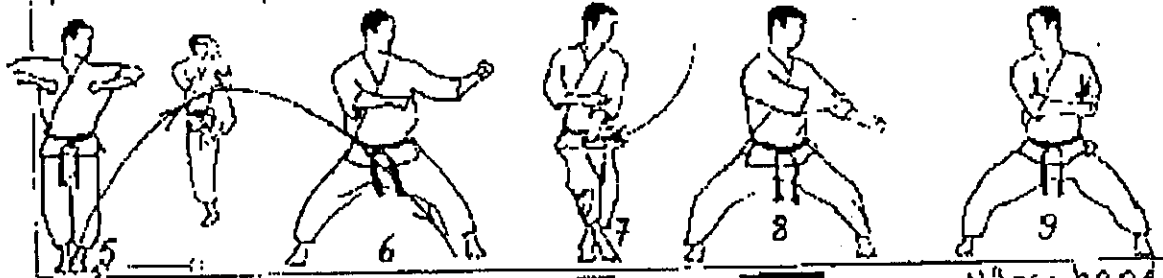
Heian Godan

Jekki Nidan (Nr.2)

Start



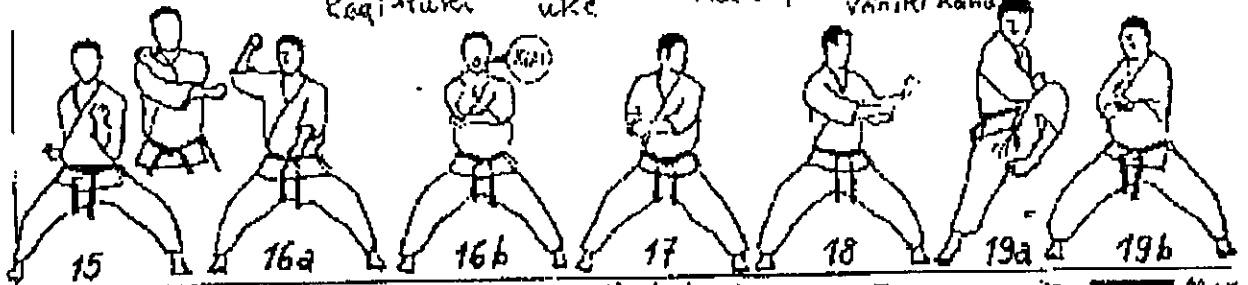
gedan-uke gedan-uke chudan-uke fumizeme Sakta rörelse



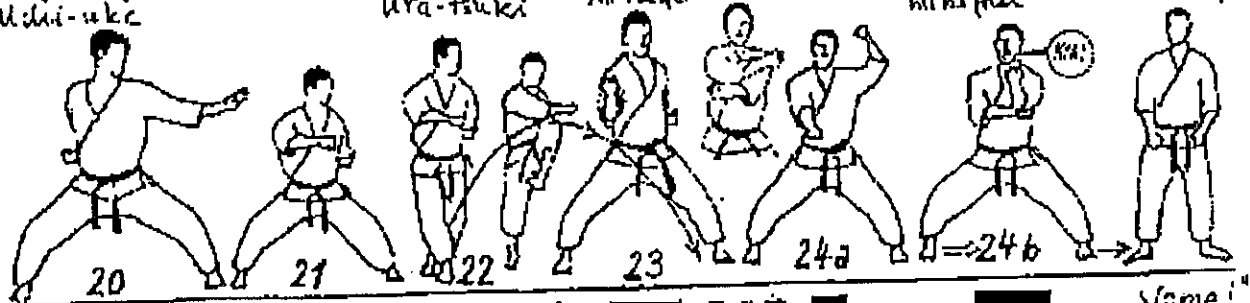
Sakta rörelse chudan-uke gedan-uke gedan-uke Höger hand till vänster sida



← Kagi-tsuki Tsukami-uke Mac-emp. Höger hand och vänster i vänster hand Uchi-uke



Uchi-uke Ura-tsuki Vänster hand till höger Vänster hand till höger Mac-emp.



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

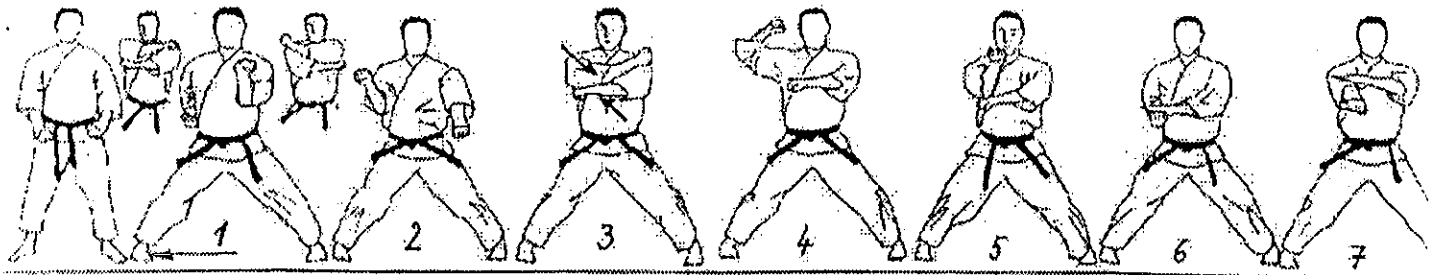
Katan tar ca 30 sekunder!

■ = direkt till följande teknisk

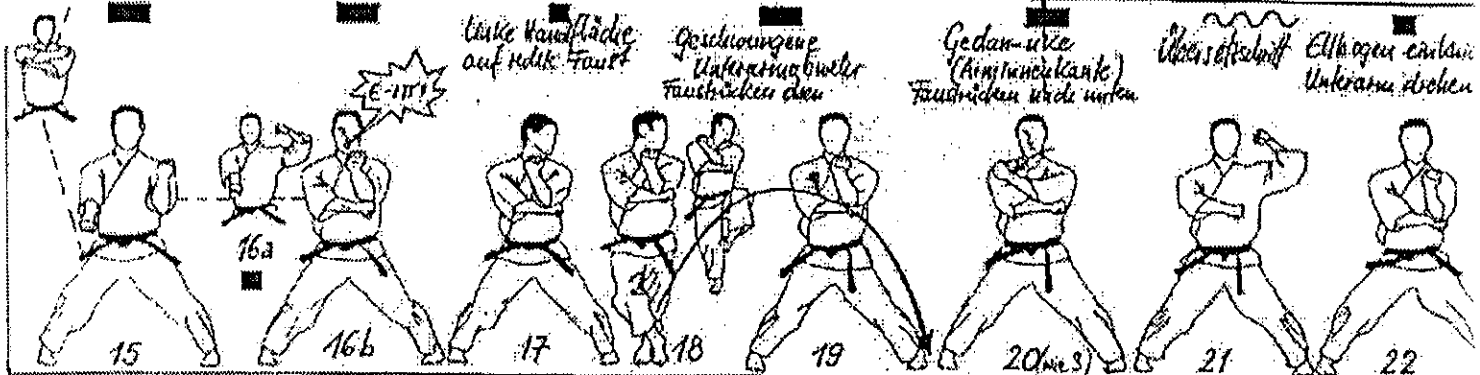
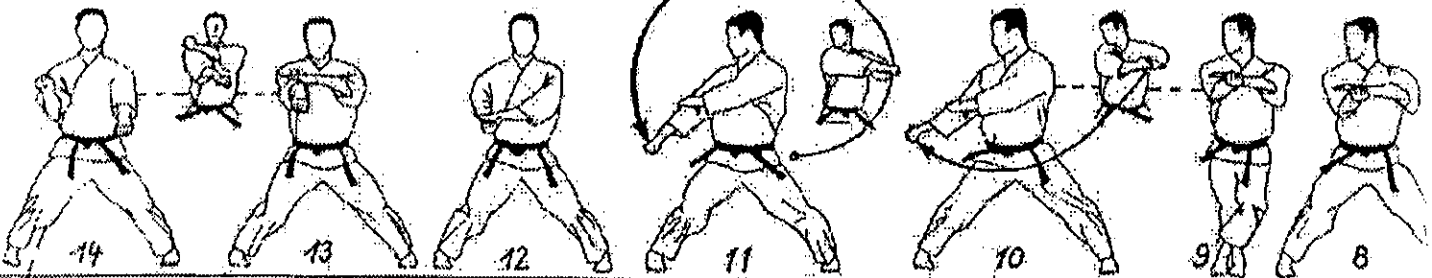
■ = kort paus

Tekki Sandan

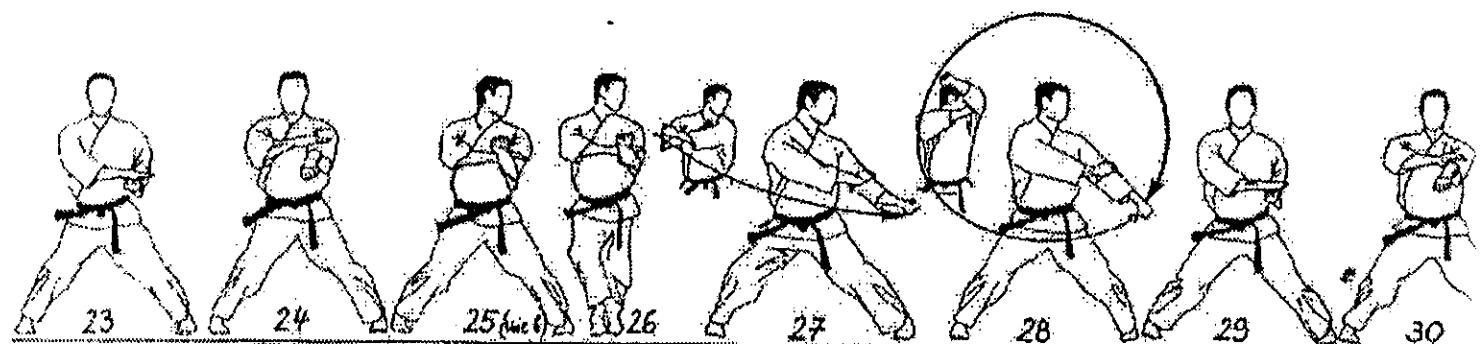
Tekki Abkari und Sandan wurden von dem berühmten Karate-Meister ITOSU, der, höchsten Fi. des Shinto, aus der allüberlieferten Kata NAHANCHI (heutiger Name in SHOTOKAN-TEI) geschaffen.



Yoi! Uchi-uke Uchi-uke Gedan-barai Abkari-rechts Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki Chosen-tsuki

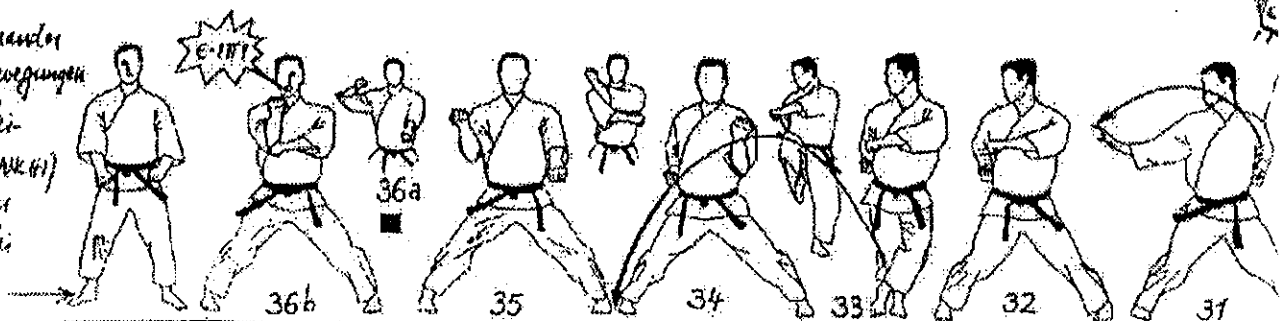


Blickwendung! Fumikomi Blickwendung nach vorne Abkari links Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki



Blickwendung Ellbogen einschlagen Ukeanu doken

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



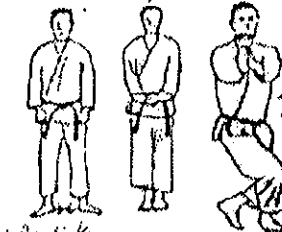
Yame! Ura-tsuki Jodan-nagashi-uke Blickwendung kein Fumikomi (Danzonstil) Kagi-tsuki Tsukami-uke

Platzierung 30. Salomonson!

Bassai Dai

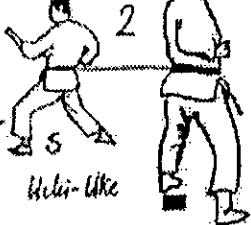
© by A. Flörger

„Yo!“ linke Hand um rechte Faust legen



Rechte linke-Hand zusammen!

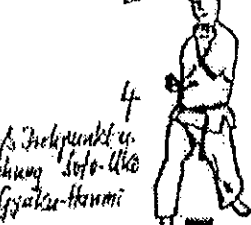
拔手七



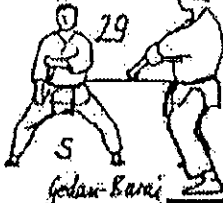
Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



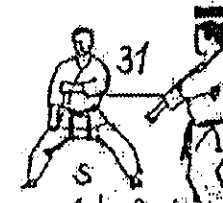
linker Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Ichi-Uke in Gyaku-Hanmi



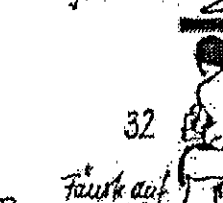
Gedan-Banai



Gedan-Banai



Gedan-Banai



Faust auf Hüfte



Yame-Fuki

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

mit Armeenkante-Faustdrücken nach oben, dann bei 38 Faustdrücken nach unten

Drücken und Ausziehen

linker Fuß Drehpunkt

Uchi-Uke

linker Fuß in 40. Sek. halten, Schritt raussteigen!

Bei 38 und 39 die Füße nachgeben! stehen lassen!

linker Fuß in 40. Sek. halten, Schritt raussteigen!

Bei 38 und 39 die Füße nachgeben! stehen lassen!

linker Fuß in 40. Sek. halten, Schritt raussteigen!

Bei 38 und 39 die Füße nachgeben! stehen lassen!

linker Fuß in 40. Sek. halten, Schritt raussteigen!

Bei 38 und 39 die Füße nachgeben! stehen lassen!

linker Fuß in 40. Sek. halten, Schritt raussteigen!

Bei 38 und 39 die Füße nachgeben! stehen lassen!

linker Fuß in 40. Sek. halten, Schritt raussteigen!

■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
■ = langsame Bewegung
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo

■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
■ = langsame Bewegung
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo

■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
■ = langsame Bewegung
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo

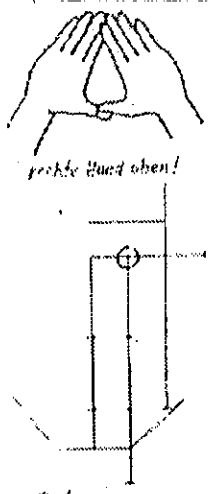
■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
■ = langsame Bewegung
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo

■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
■ = langsame Bewegung
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo

■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
■ = langsame Bewegung
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo
■ = langsame Bewegung ohne Kiwo

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

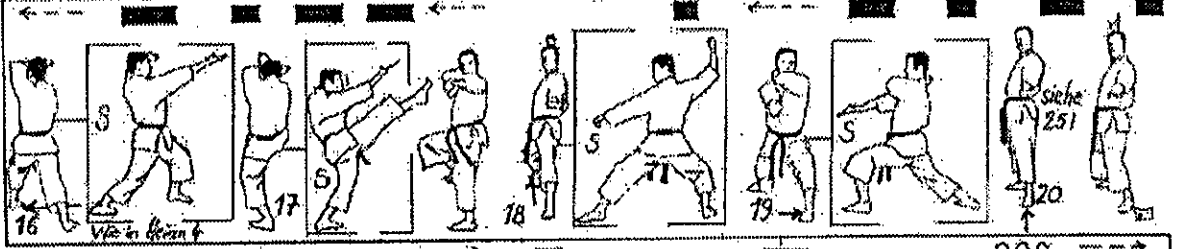
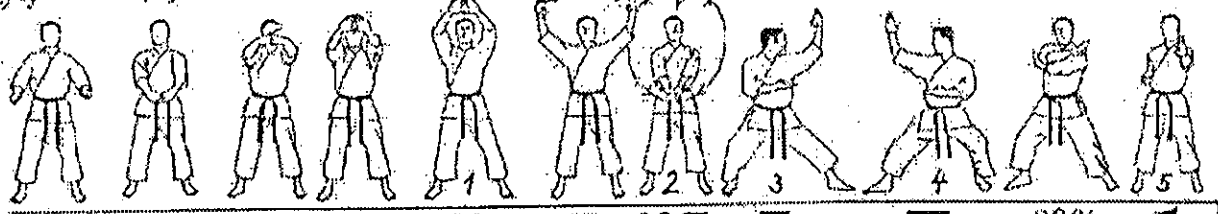
Dauer etwa 50 Sek.!



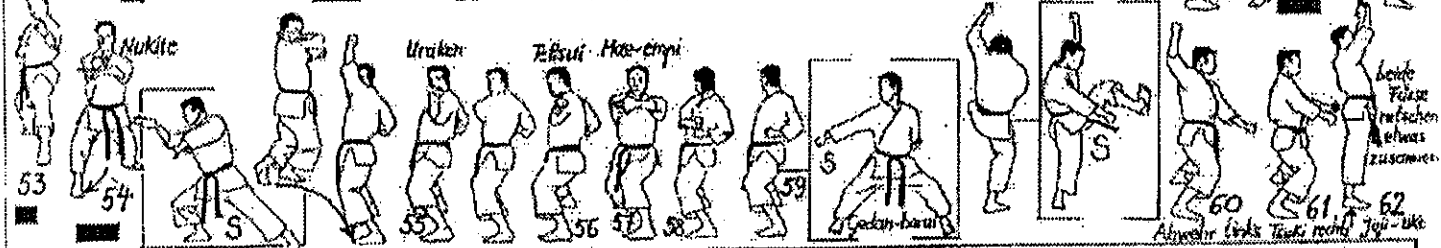
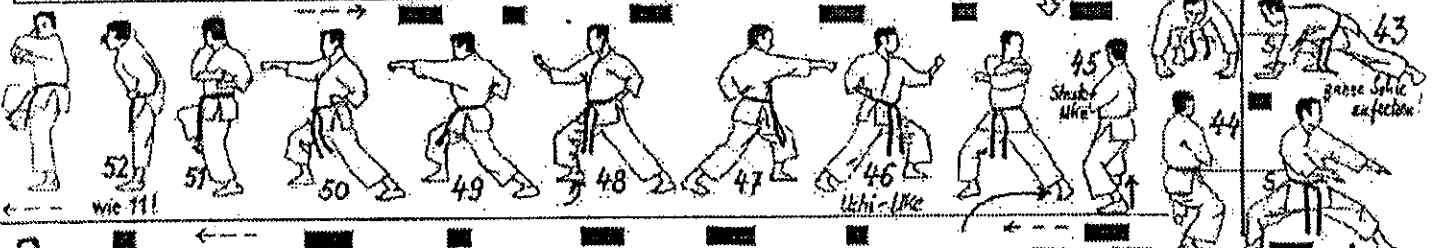
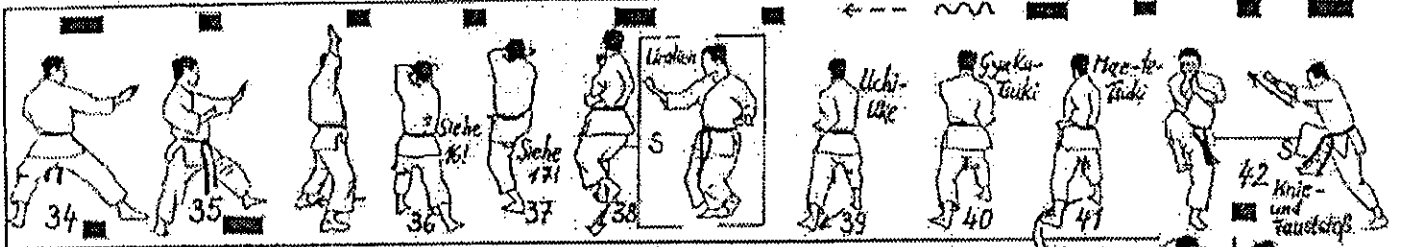
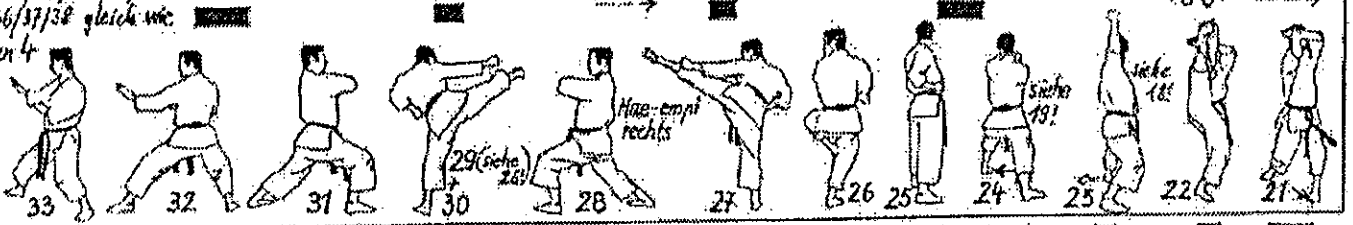
Kanku-Dai

© by Albrecht Pfleger

Ursprünglich wurde das Kanku-Dai von Meister TOSU die 5 Heian-Pinsas für den Unterricht an den Hülfschulen entwickelt.
Damen: einseitig, rechte Hand vorne, linke Hand hinten!



16/17, 24/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heian 4

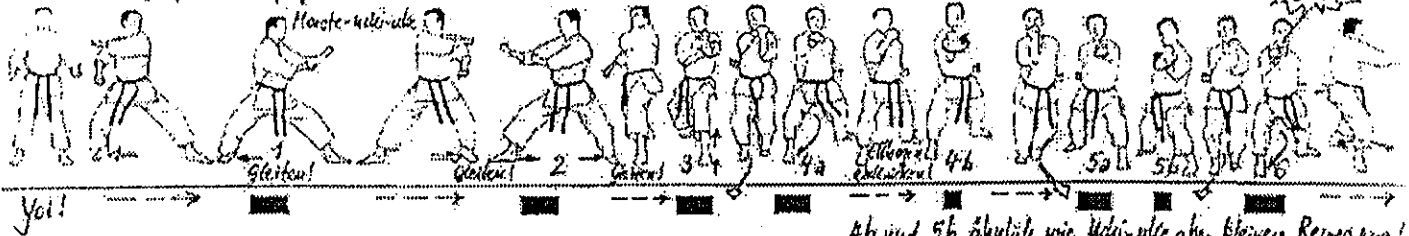


Dauer etwa 90 Sekunden!

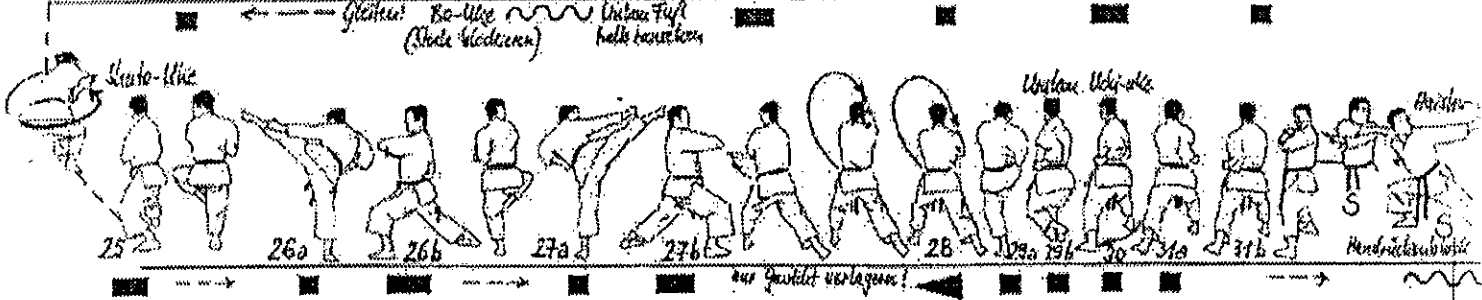
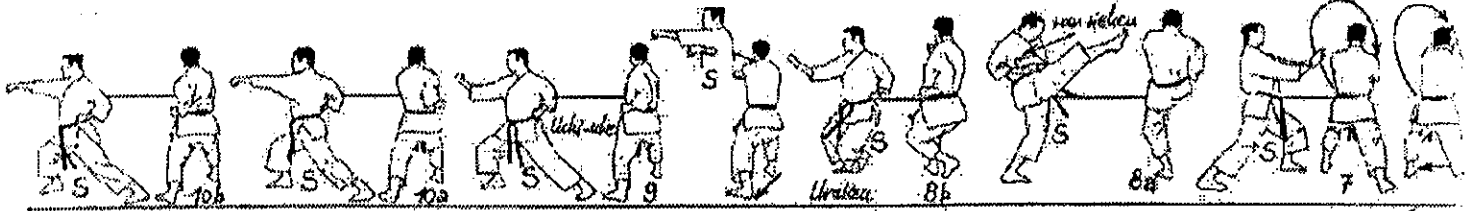
Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

Während Karate-Dai (= Karate-Nachwuchs) in anderen Karate-Stilrichtungen nicht geübt wird, wird Karate-Kata aus im Shotokan-Stil geübt. Chosin Chibana, einem der besten Schüler von Meister Hara, ist es zu verdanken, daß diese Kata auch heute geübt wird.



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



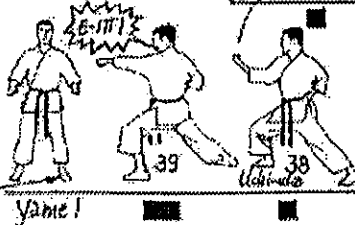
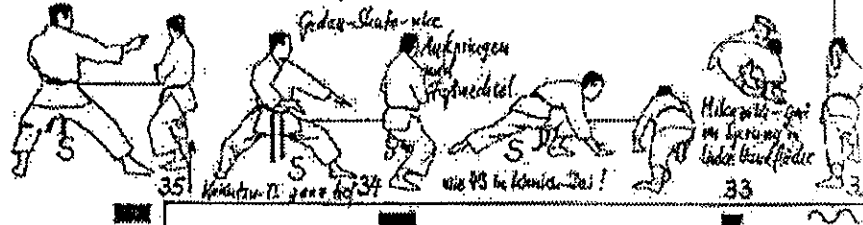
Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigen Ausprägungen.

Viele Wiederholungen auch hier:

7-12, 13-18 und 28-34.

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

linken Fuß zurück ziehen!



Schrittdiagramm (Einheiten)

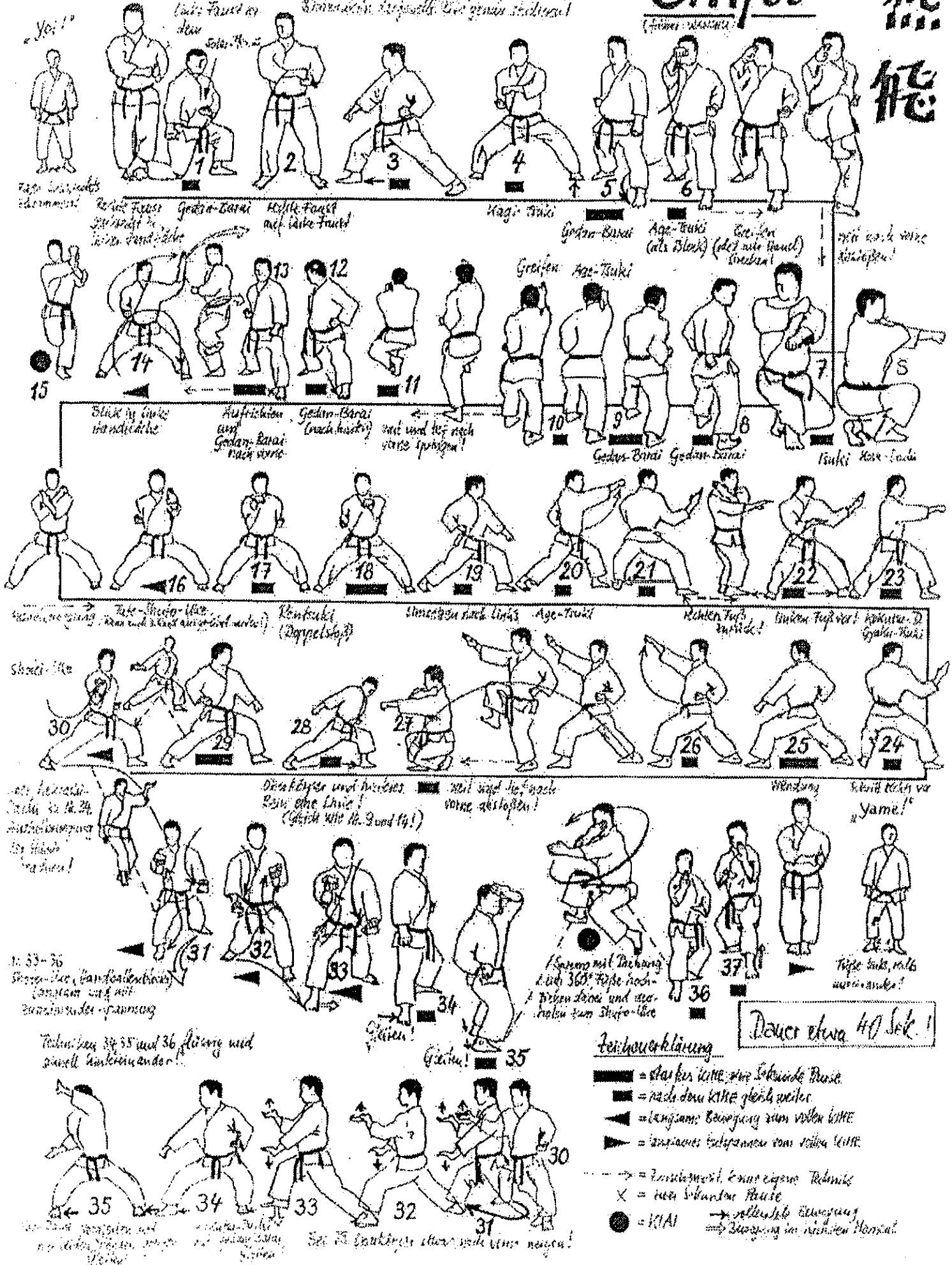
Dauer etwa 50 Sekunden!

Bei Nr. 15: Schlag mit rechter Arm in beide Hocke, dabei rechten Fuß in Luft werfen!

Achtung:
Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind vom Boden aus auszuführen! Bei 25-28 sind die Hände genau zu stellen!

Empi

熱能



Dauer etwa 40 Sek.!

Zeichenerklärung

- = starkes KIHE zur Schwärze Brust
- = nach dem KIHE gleich weiter
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen KIHE
- ▶ = langsames Aufsteigen zum vollen KIHE
- = Zurechtgerichtet, keine eigene Technik
- X = aus anderen Brust
- = KIAI
- = vollst. Bewegung
- = Bewegung im nächsten Moment

Tjion gehört zu der Gruppe Jitte und Jün. Sehr Ähnlichkeit mit dort!
 Best. und kraftvoll vorbringen!

Dauer: etwa 60 Sekunden!

Tjion 慈

因心

© by Albrecht Hühner



Techniken
 43, 44 und 45:
 Stampftritt mit
 Otsuki-Uke
 (Hammerfaust?)
 oder Unterschenkel

- = nach dem Kime frisch zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause

---> = Moment, Zeit, keine eigene Technik

© = Drehpunkt

⇒ = Bewegung, die zu nächsten Kimezeit stattfindet

→ = vollendete Bewegung

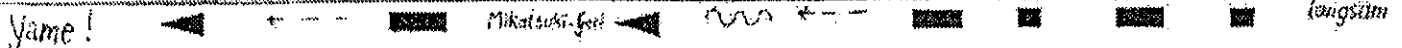
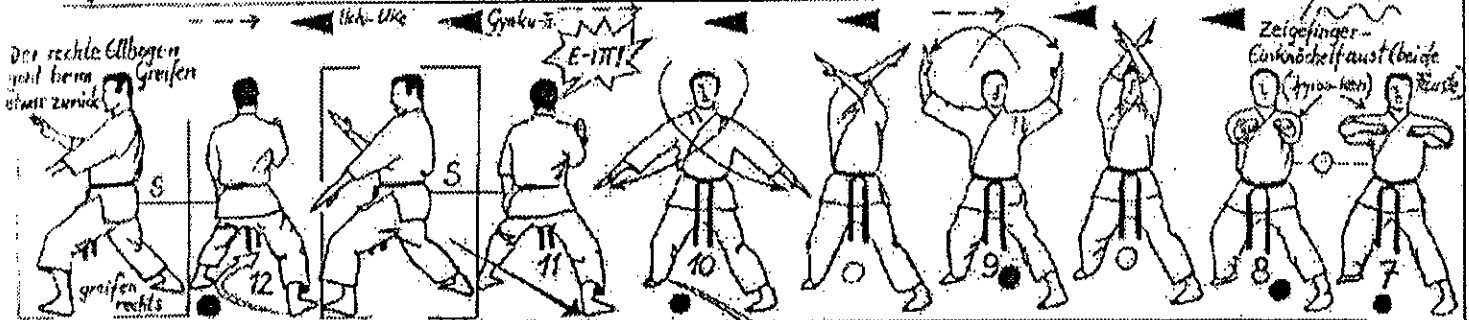
Hangeitsu

© by Albrecht Tflüger

(früher: SEISHAN)

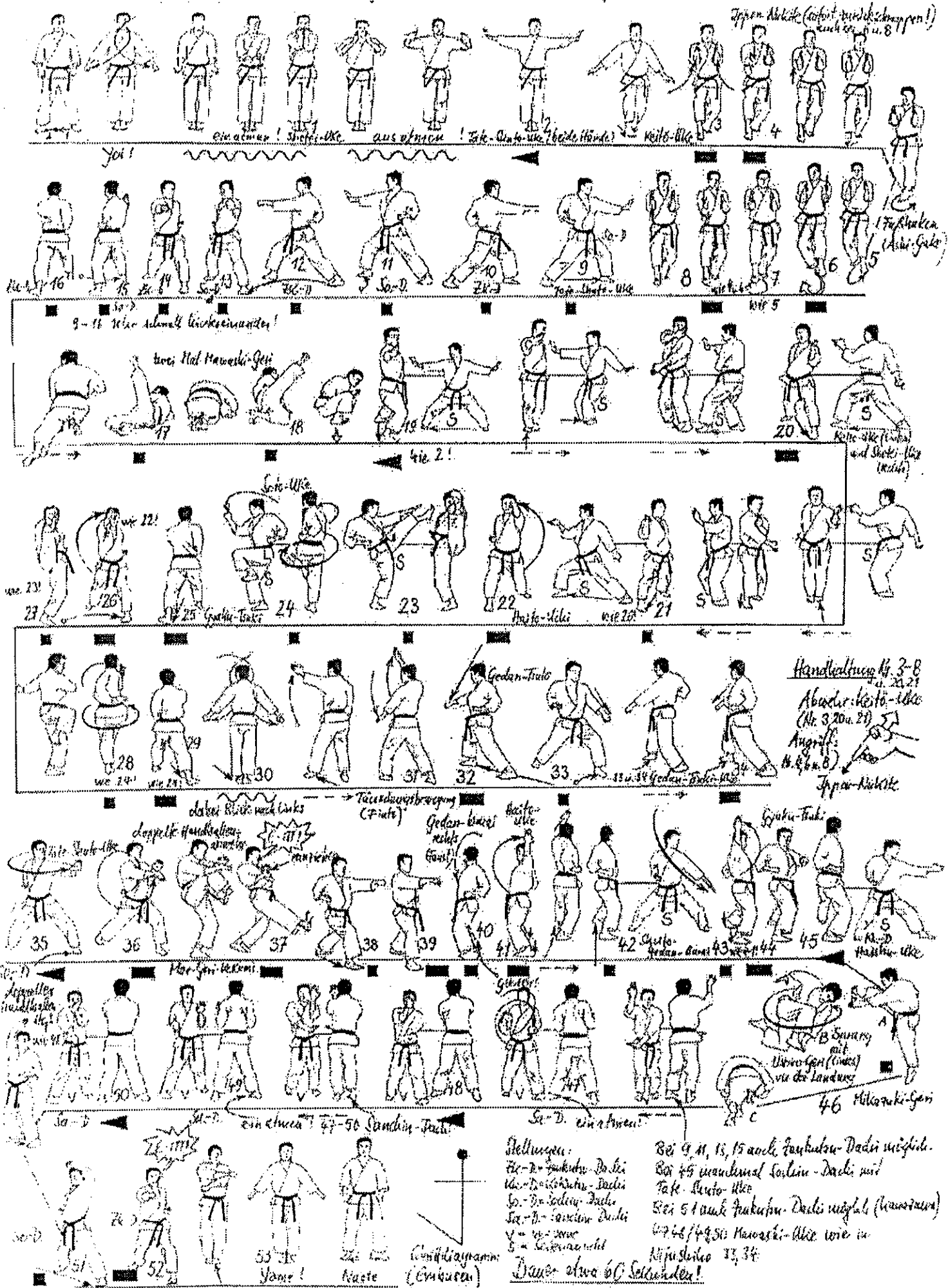
Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangeitsu bedeutet Halboberkörper. Beachte nicht auf die unteren Körperbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangeitsu-Dachi. Im Hangeitsu die einzige Kante mit ausgeprägter Knieung. Deshalb hier zusätzliche besondere Zeichen: O langsam durch die Nase einatmen • langsam durch den Mund ausatmen: h-a-h



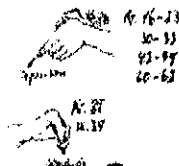
© by A. H. H. H.

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Karte ist unklar. Möglicherweise gehört sie zu NAGASAKI-Schülern wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIPPUNSHO (NAGASAKI). Wenn es sich um SHOTOKU-Schüler handelt, sollte nur von KAKIHI. HIRAKAWA gesagt werden!

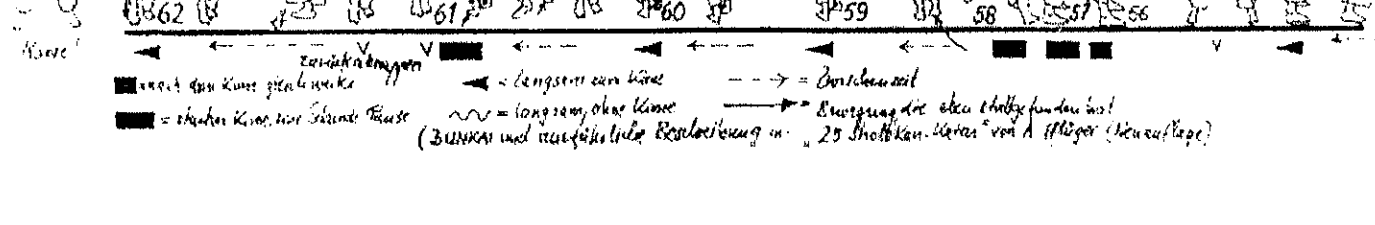
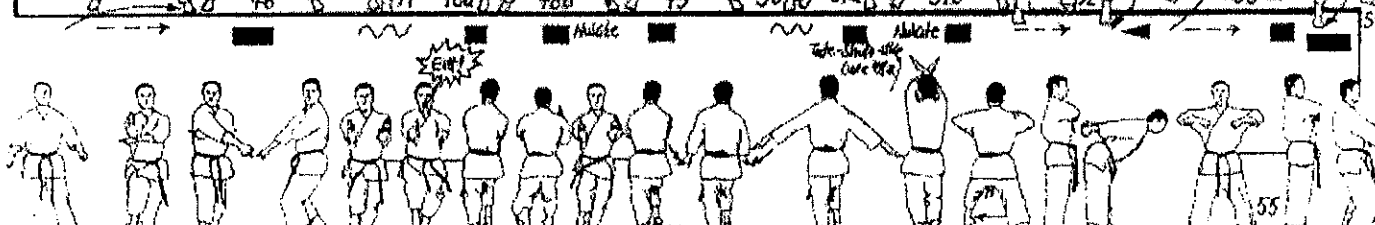
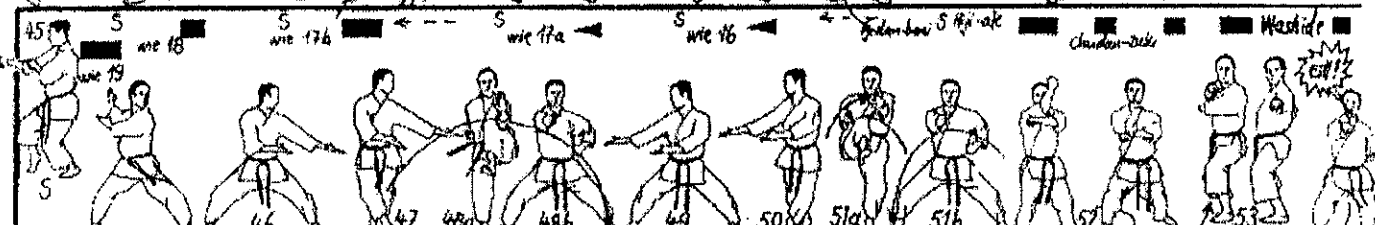
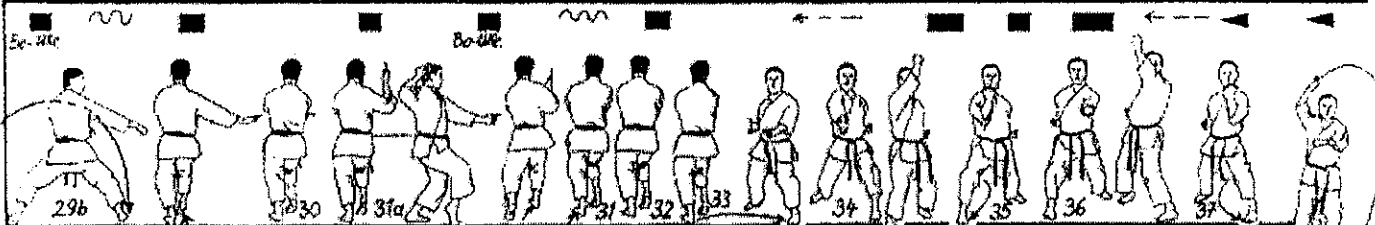
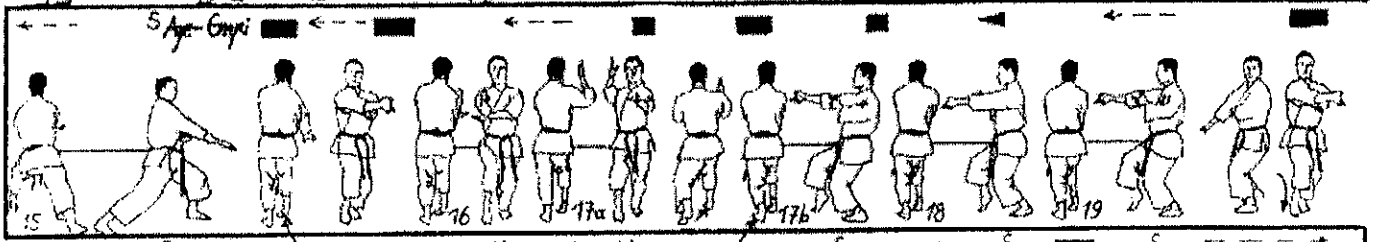
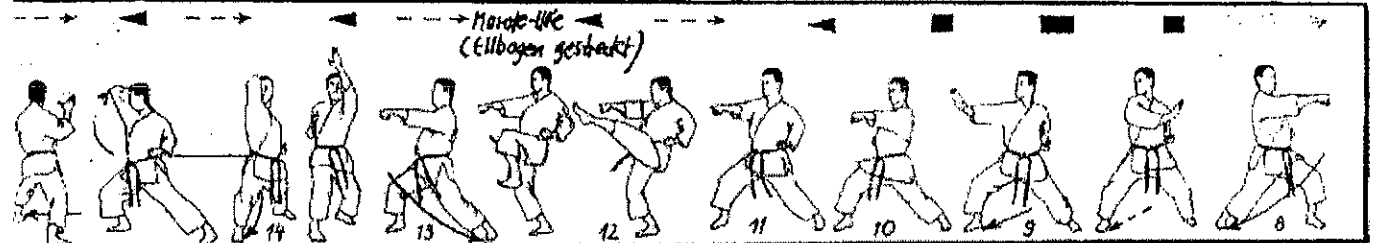


Gojushiho-Dai

© by Albrecht Hölzer, 2000



Yoi!

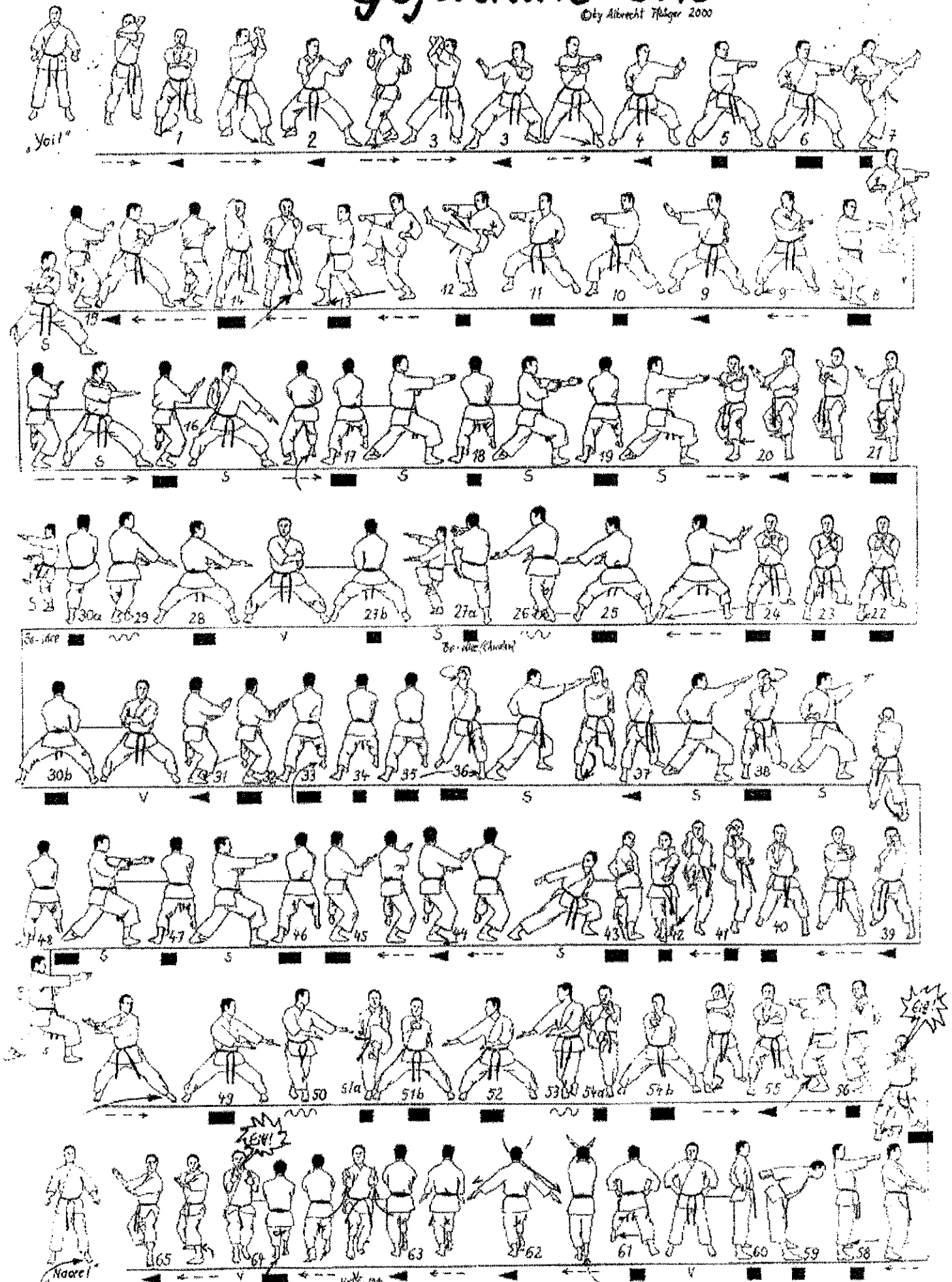


■ = nach dem Knie gehen (wie K) <--- = langsam zum Knie ---> = Durchschauen
 ■ = schneller Knie, nur Schenkel heben ~~~ = langsam, ohne Knie ---> = Bewegung die oben durchzuführen ist!
 (BUNKA und unvollständige Beschreibung in "25 Shotkan-Karates von A. Hölzer (Neuaufgabe)

Gojushiho-Sho

© by Albrecht Pfleger 2000

V = Vorderansicht
S = Seitenansicht



■ = nach dem Name folgt die Seite ■ = stilles Knie, eine Sekunde Pause ◀ = langsam zum Knie - - - = Zwischenzeit ~ = langsam ohne Knie

Title

J.H. tillhör gruppen
med sin och sin.

Stare

Vol. 1

Текстовые -
указ

Stück-
veränderung

Ha: 10-vchi

Zuki-
ashi
tōfufūning

Dubbo.
geach
lxvra.

Tree
teish
wheel

överslappsfritt
sida i uja - u ke

Runke

Utmärkande för Jitt. är
försvaret mot Bo-stav,
samt juni-kemi med
vicki kemi som ska vara
mycket kraftfulla.

Teisho-utke. tre ggr före-
kommer även i Sion

Katan tar ungefär 60 s.

■ = snok
bitt n
tekn
■ = 1 s
S = från
sett
▲ = län
tekn

Blicken
langsam
hilt
höher

Gangaku

(früher CHINTO)

ca. 1800, 60 Sekunden

Gangaku bedeutet, "Macht auf dem Rücken", weil der Körper auf einem Bein steht, aus einer Kniebeuge kommt. Aus dieser Stellung heraus vier Halb-Yoten-Geri mit gleichzeitigen Uken, danach vier aus der Fuchung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Halb-Kickblock (Kokimata-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus.

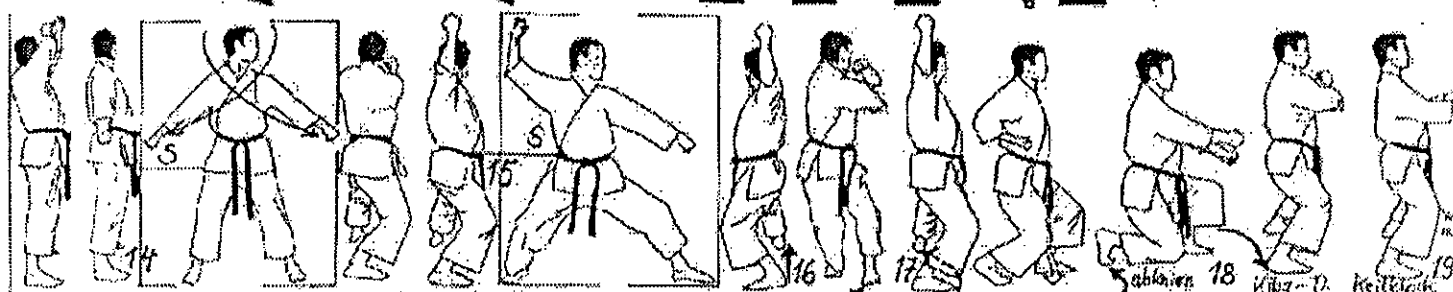
Yubi-basen



Yoi!

2-4 wie in Heian bis

Gedan-barai



aufrechten!



Yubi-basen

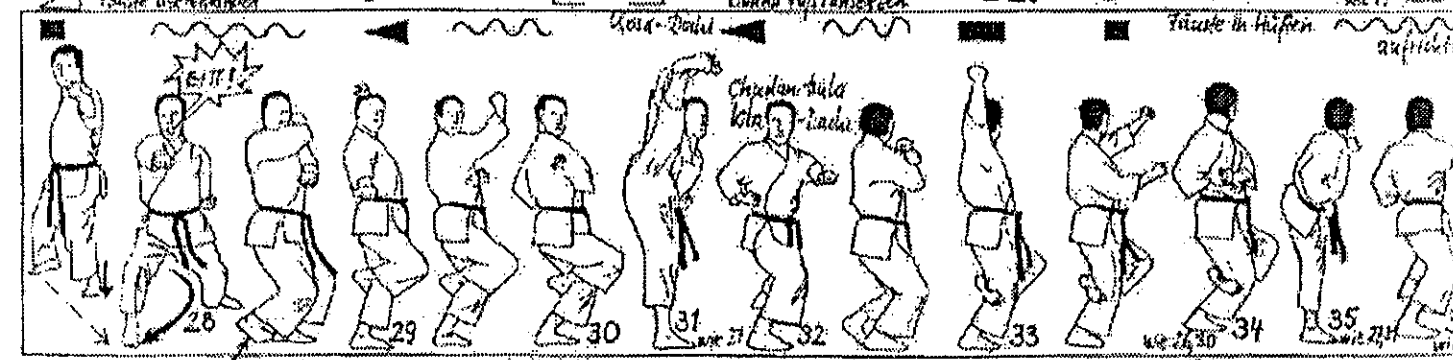
Kickblock wie 19

Ellbogenblock links

rechts

Hande in Hüften

aufrechten



Yame!

rechte Hand in linke Hand, linke

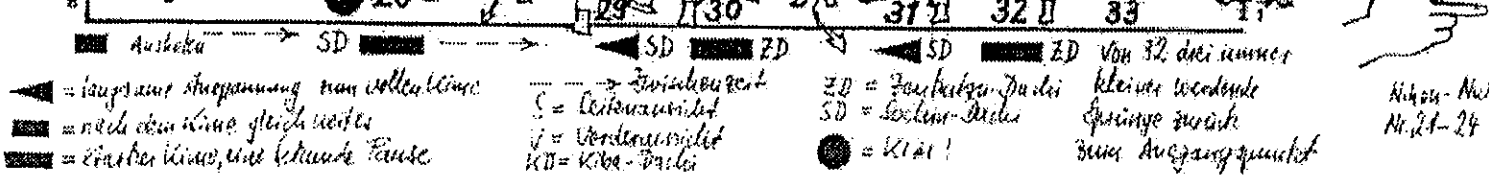
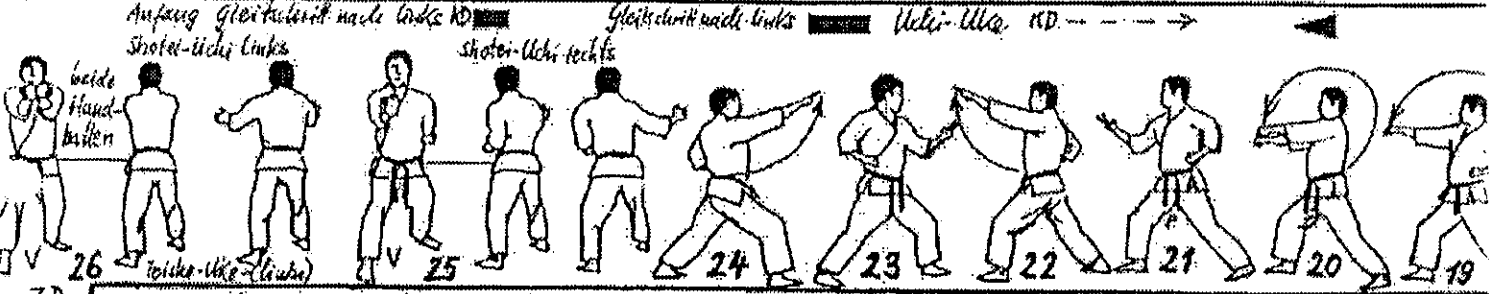
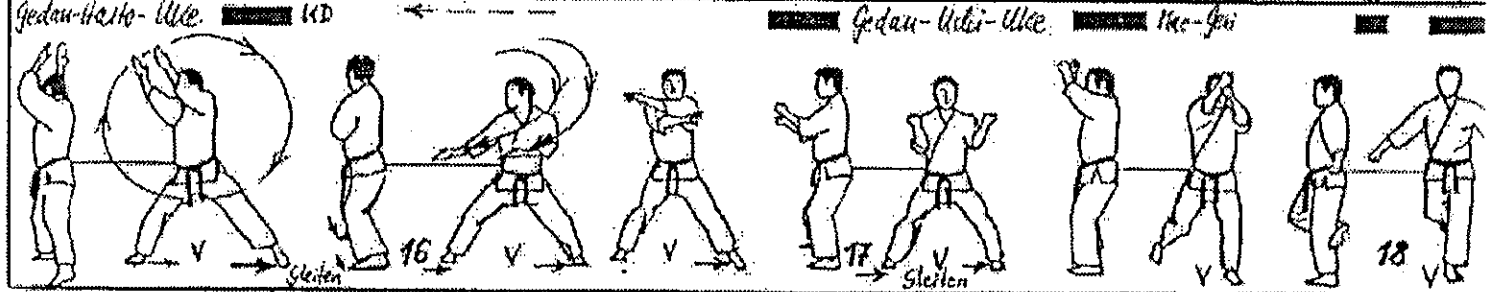
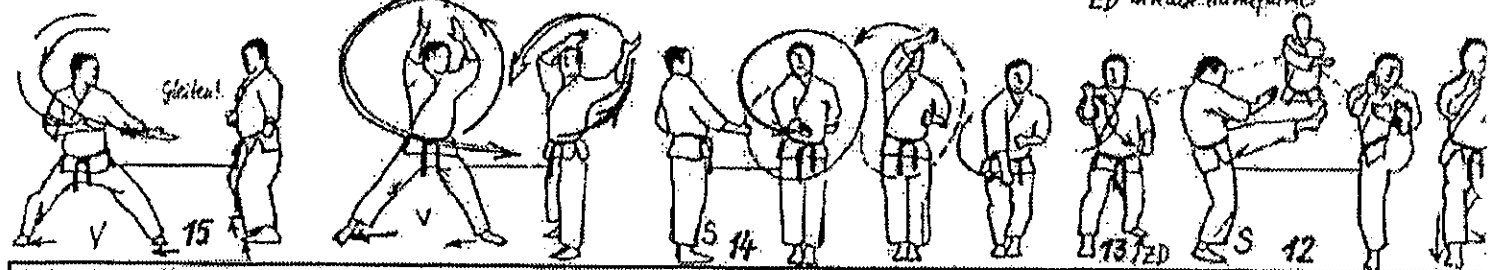
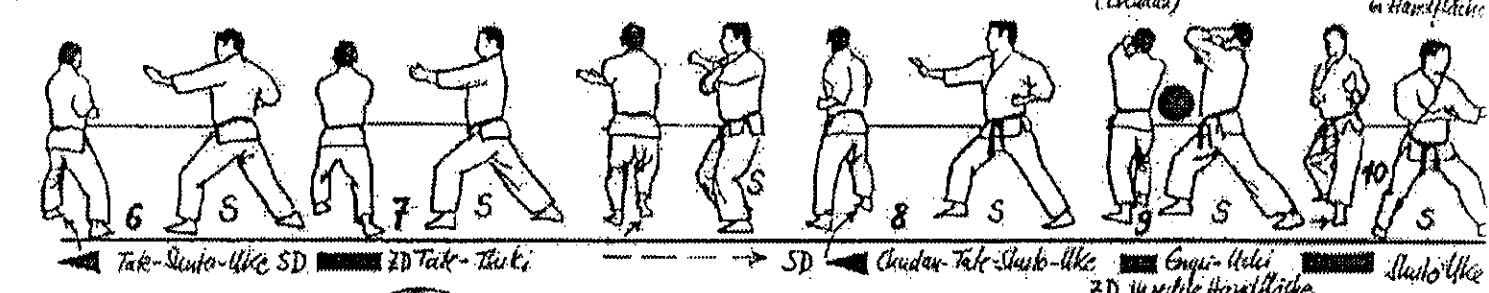
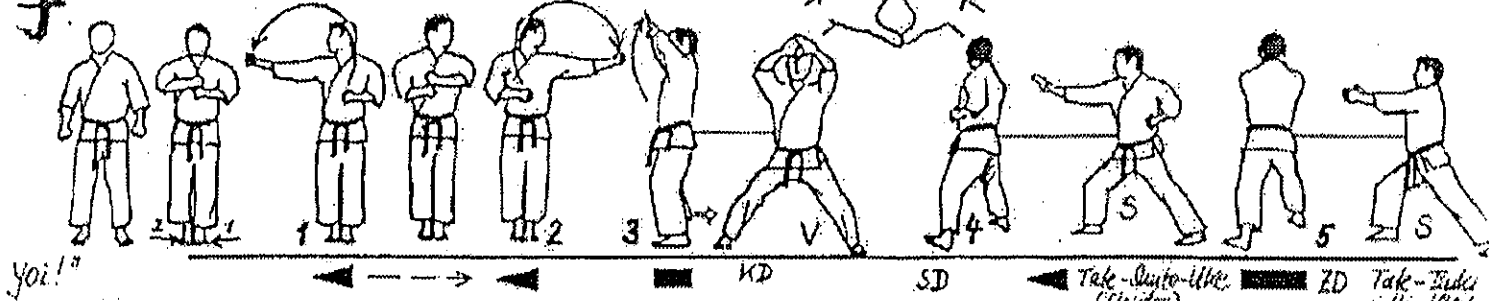
珍手 Chinte

© by A. Pfleger

Tokai-Uchi

Jodan-Uchi-Age-Uke

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

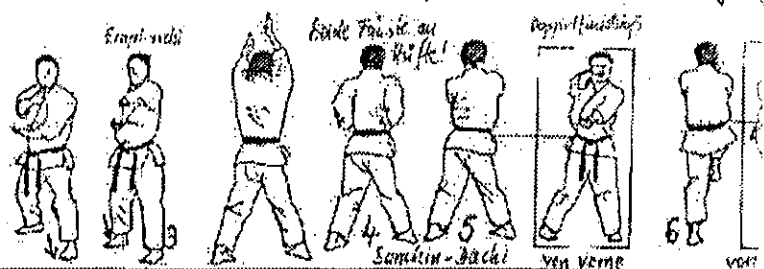


= laugst zur Anspannung von vollen Kieme
 = nach dem Kieme gleich weiter
 = erster Kieme, eine Stunde Pause
 = laugst zur Anspannung von vollen Kieme
 = nach dem Kieme gleich weiter
 = erster Kieme, eine Stunde Pause
 = laugst zur Anspannung von vollen Kieme
 = nach dem Kieme gleich weiter
 = erster Kieme, eine Stunde Pause

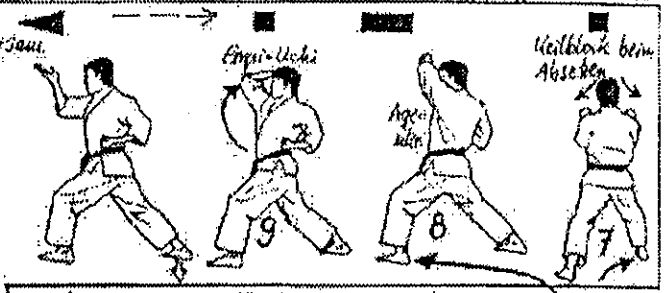
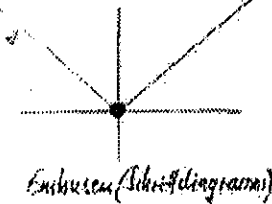
Nijushiko

© by A. Flügel

Die Kata der 14 Schritte. Früherer Name: BISEIKI.
 Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
 Spezialübungen: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1-3), Wechsel von langem und kleinem Bewegung.



Yoi! → 76-Oste-Uke
 langsam → schnell → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.

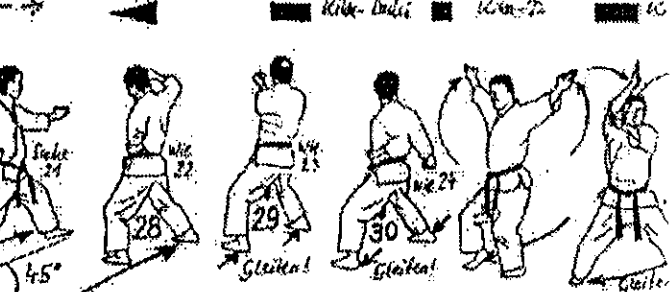
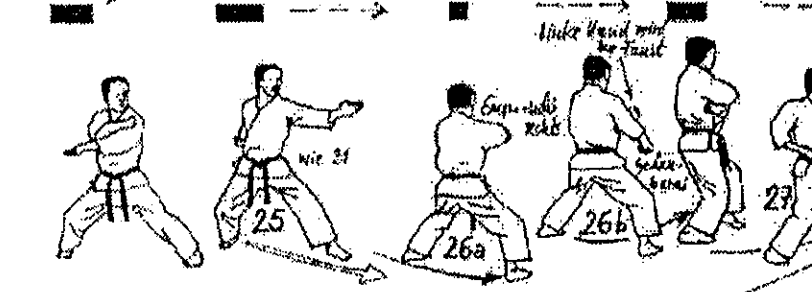
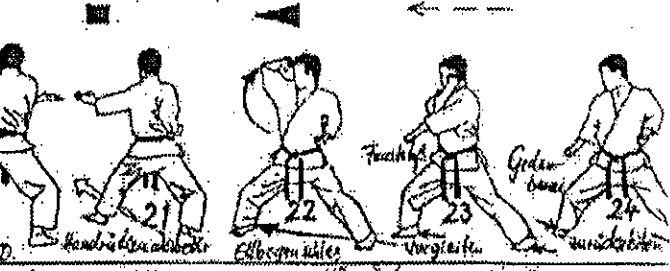
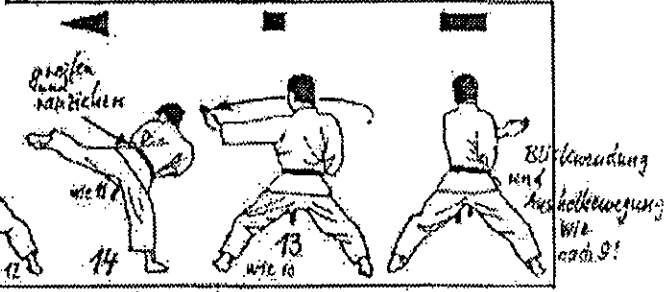
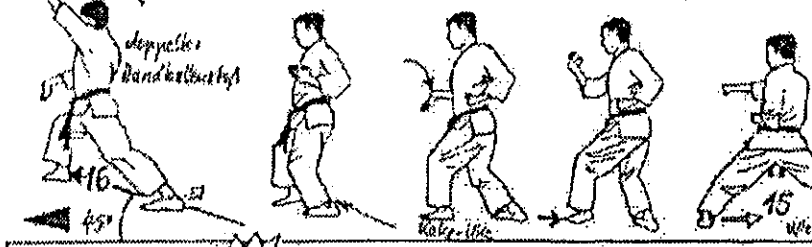


unter etwa 45 Sekunden!

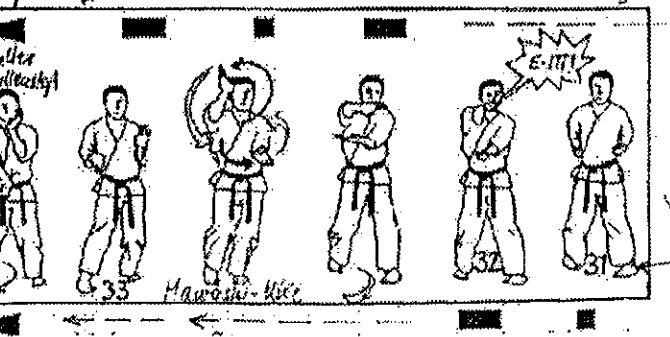
links: Schenkelblock (Chudan-uke) mit Handfläche, rechts: block mit Handfläche gegen Knie.
 Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-truki)



→ Bewegung, die im nächsten Kommando stattfindet. ■ = nach dem Kommando gleich weiter!
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat. ■ = klarer KAME, eine Sekunde! ◀ = langsames Ansprechen



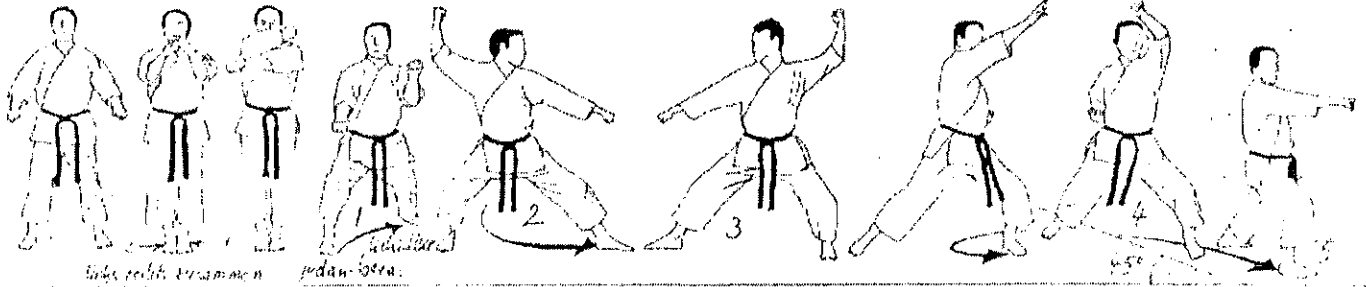
Ausführung, Wiederholungen:
 1-12 und 13-15
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handflächenwache truki-uke)
Besonderheiten: Stellung Sanden-Dachi (1, 5 und 31-34)
 Doppelt Fauststoß (Awase-truki) 5, 20, 32
 Doppelt Handflächenstoß (16 und 31)
 linke Gleichschritte vor- und rückwärts
 keilförmige Abschlusshaltungen



Yoi! →

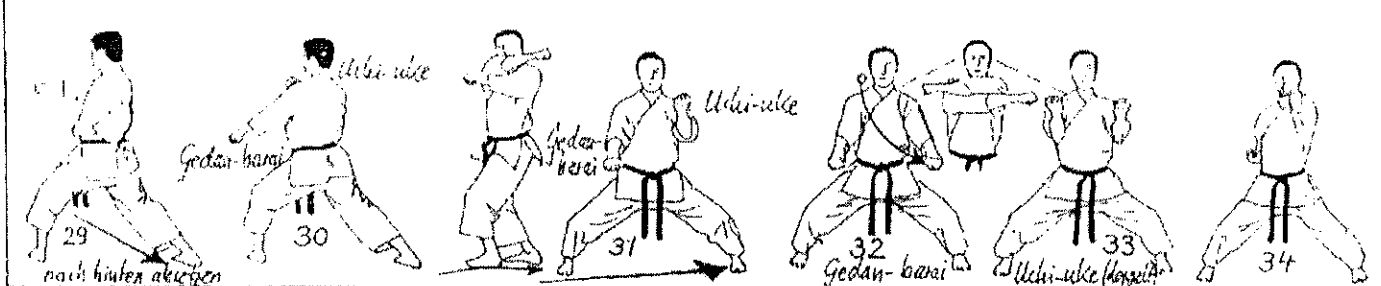
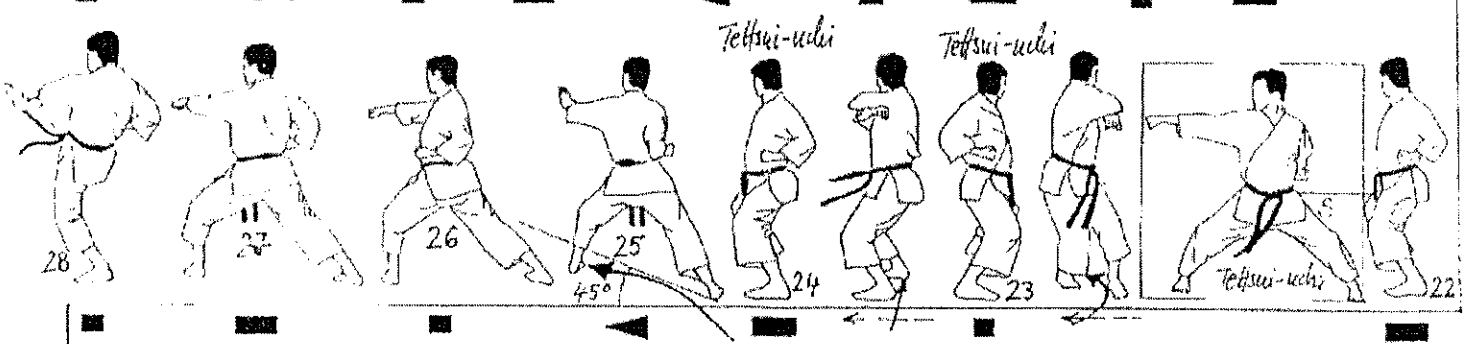
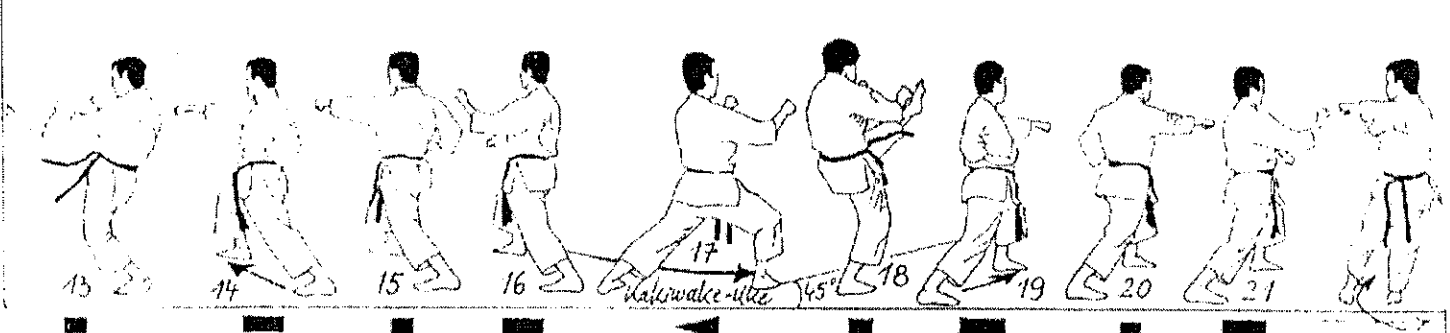
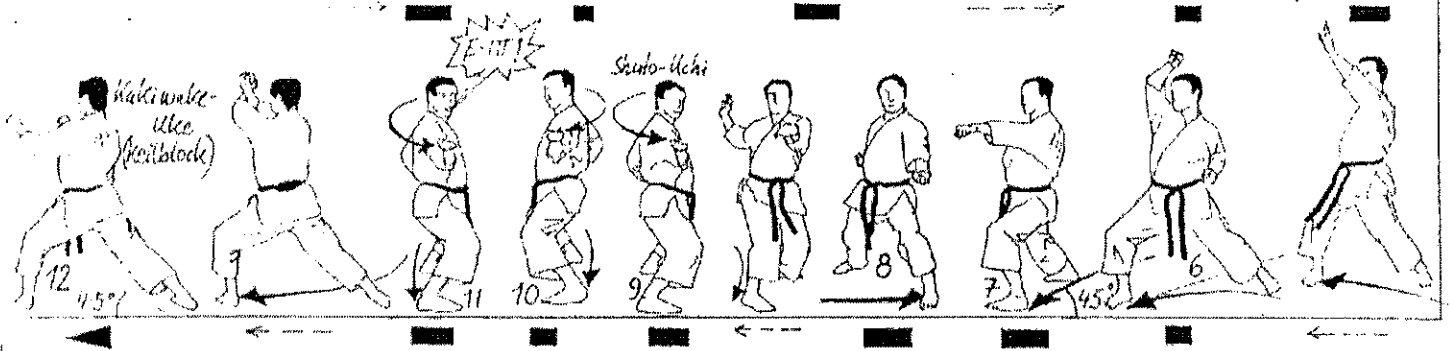
JI'IN

© by A. Flüger

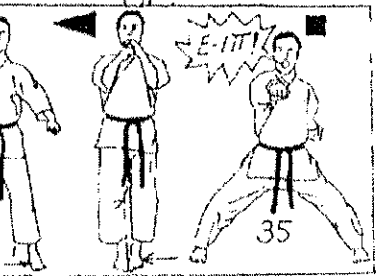


links rechts zusammen

gedan-bara:



nach hinten absteigen



links rechts zusammen

Jou, Jitte und Jiu gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiu ist weniger bekannt, Funakoshi hat es nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Heian 3 führen sehr oft auf (1, 16, 21, 30, 34), außerdem Kakiwale-Uke gefolgt von Nag-Geri und Fudo-Uchi (wie in Jou bei 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20).

Dauer etwa 30 Sekunden!

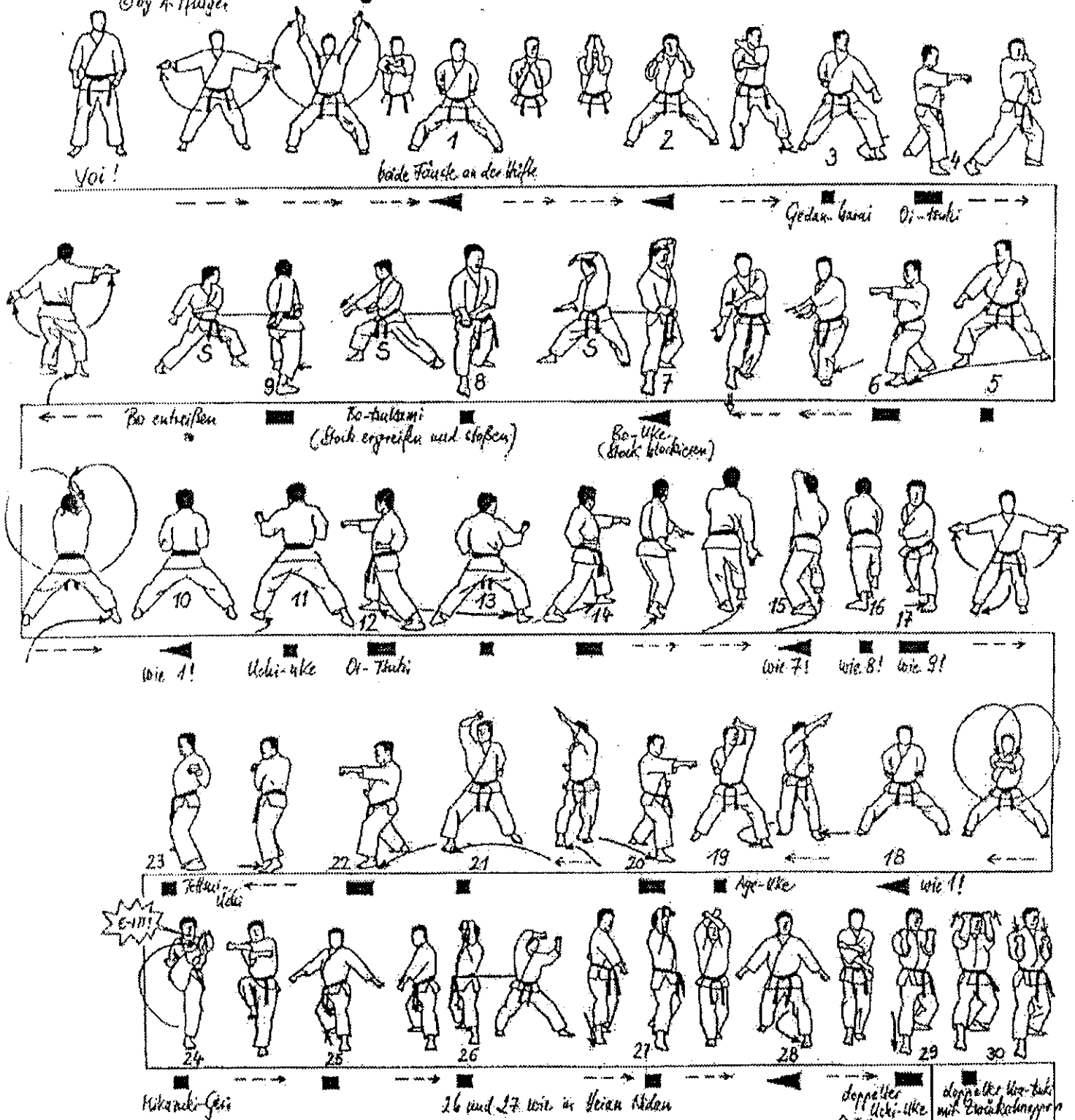


Gedan-bara

Meikyo

© by A. Flügel

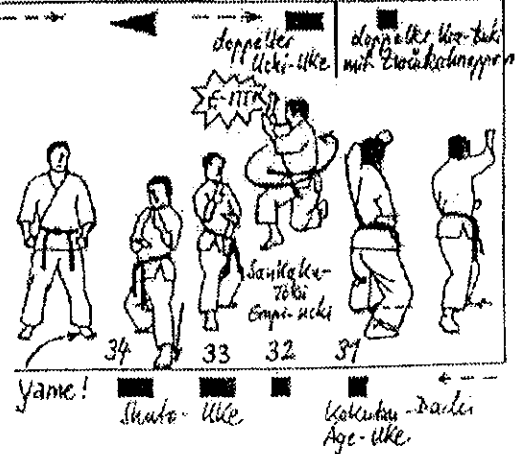
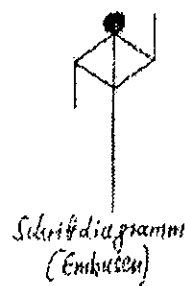
Der alte Name dieser Kata ist **Bohai** und sie wird auch in anderen Stilrichtungen geübt.



Besonderheiten und Wiederholungen:

Sanjaku-tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenschlag (Nr. 32).
Die große ausführende 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, 14/15, 20/21, 22.

Dauer etwa 50 Sekunden!



Wankan

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

