



Shotokan Vohenstrauß Fibel

Dieses Nachschlagewerk ist mehr als nur eine Sammlung von Techniken und Begriffen. Es ist ein lebendiges Dokument des Shotokan Karate wie es im Dojo Vohenstrauß gelehrt und gelebt wird.

Entstanden aus der Leidenschaft und dem Wissen unserer Trainer und Karateka bietet diese „Fibel“ eine umfassende Erklärung des Shotokan-Stils und seiner spezifischen Ausprägung in unserem Verein.

Von den Grundlagen bis zu fortgeschrittenen Techniken: Dieses Werk vermittelt sowohl Anfängern als auch erfahrenen Karateka wertvolle Einblicke und praktische Anleitungen zu der Philosophie des Dojo Vohenstrauß.

Was dieses Werk besonders macht ist seine Dynamik. Es ist ein fortlaufender Prozess, der mit der Klausur im August 2020 begann und sich stetig weiterentwickelt. Neue Erkenntnisse, Erfahrungen und Techniken werden regelmäßig integriert, um sicherzustellen, dass unser Dojo immer auf dem neuesten Stand des Shotokan Karate bleibt.

Versionen:

1.0	06.09.2020	A. Pilfusek
2.0	25.04.2025	M. Wachter und M. Bieber

Bild-Quellen:

Bilder Kata-Ablaufbeschreibungen: fkdb.de
Yori-Ashi: alb-karate.clubeo.com | karate.de
Beistellschritt: karate-tkv.de
Mae-Empi: Buch Karate Essenz
Mawashi Empi: Buch Karate Essenz
Shuoto Uchi: internationalkarate.co.uk | pinterest.de
Uraken: commons.wikimedia.org
Prüfungsordnung: karate-bayern.de



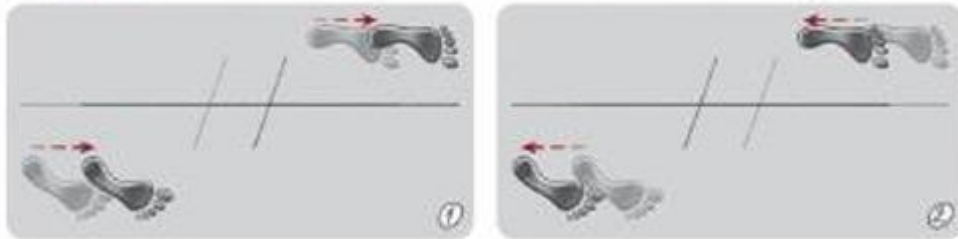
I. ALLGEMEINE TECHNIKEN UND ERKLÄRUNGEN	3
(1) YORI-ASHI UND SURI-ASHI	3
(2) BEISTELLSCHRITT	3
(3) SHUTO-UCHI	4
(4) MAE EMPI UND MAWASHI EMPI	4
(5) URAKEN	4
(6) GYAKU ZUKI (IM STAND)	5
(7) CHUDAN KAMAE (KAMPFHALTUNG)	5
(8) DEFINITION EINER „VERTEIDIGUNGSANWENDUNG“	5
(9) WENDUNG „MAWATE“ IM KIHON	6
(10) AUSHOLBEWEGUNG (TATE SHUTO UKE)	6
(11) ANSAGEN IM KUMITE/ PARTNERTRAINING	7
(12) YOKO GERI KEKOMI UND KEAGE	7
II. PRÜFUNGSPROGRAMM	9
(13) 9. KYU	10
(14) 8. KYU	11
(15) 7. KYU	12
(16) 6. KYU	13
(17) 5. KYU	14
(18) 4. KYU	15
(19) 3. KYU	16
(20) 2. KYU	17
(21) 1. KYU	18
(22) 1. DAN	19
III. KATAS	20
(0) TAIKYOKU SHODAN / UNIVERSELLE STUFE 1	21
(1) HEIAN SHODAN / RUHE UND FRIEDEN STUFE 1	23
(2) HEIAN NIDAN / RUHE UND FRIEDEN STUFE 2	26
(3) HEIAN SANDAN / RUHE UND FRIEDEN STUFE 3	29
(4) HEIAN YONDAN / RUHE UND FRIEDEN STUFE 4	32
(5) HEIAN GODAN / RUHE UND FRIEDEN STUFE 5	35
(6) TEKKEI SHODAN / EISERNER REITER STUFE 1	38
(7) BASSAI DAI / GROßE FESTUNG STÜRMEN	40
(8) ENPI / FLUG DER SCHWALBE	45
(9) JION / LIEBE UND GNADE	50
(10) KANKU DAI / GROßE HIMMELSSCHAU	55
(11) HANGETSU / HALBMOND	61

I. ALLGEMEINE TECHNIKEN UND ERKLÄRUNGEN

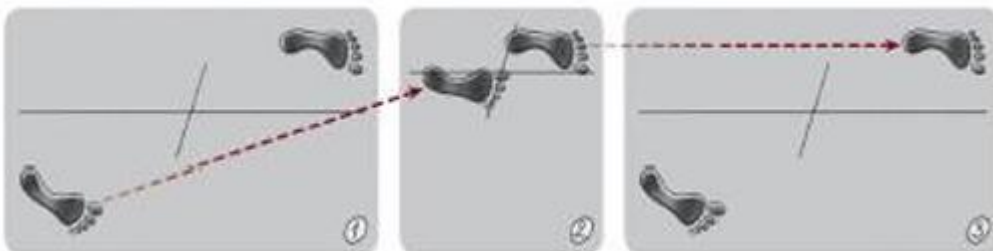
Hier werden allgemeine und auf die Prüfungsordnung bezogene Themen und Punkte aufgegriffen und beschrieben wie diese im Dojo Vohenstrauß gelehrt und ausgeführt werden.

(1) Yori-Ashi und Suri-Ashi

Yori-Ashi



Suri-Ashi



(2) Beistellschritt



Der „Beistellschritt“ ist **wesentlicher** Bestandteil der aktuellen Prüfungsordnung des deutschen Karate Verbandes und wird auch so bei den Kyu/DAN-Prüfungen verlangt. Generell darf zwar der frühere „Übersetzungsschritt“ (ein Bein überkreuzt das andere) gelehrt werden, insbesondere bei einer Prüfungsvorbereitung muss aber der Beistellschritt im Vordergrund stehen. Es ist hier auf die Anweisung des Übungsleiters zu hören. Sollte keine detaillierte Angabe des Trainers zur Ausführung erfolgen, ist immer der Beistellschritt zu tätigen.

(3) Shuto-Uchi



Gyaku: von außen nach innen



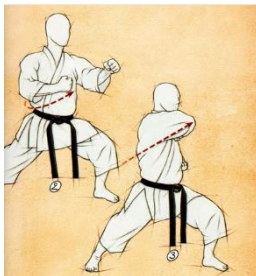
Oi: von innen nach außen

Hier wird sich auf die Ausführung in den Kata berufen. In sämtlichen Kata des Shotokan wird der Shuto Uchi von außen nach innen geschlagen, wenn der Karateka diesen mit der Gyaku Hand ausführt. Des Weiteren gilt die Ausführung von innen nach außen für den Shuto Uchi, wenn dieser mit der Oi Hand ausgeführt wird. Sollte der Trainer keine konkrete Angabe machen welche Form des Shuto Uchi auszuführen ist, wird sich auf diesen Punkt berufen und dementsprechend die Technik geschlagen.

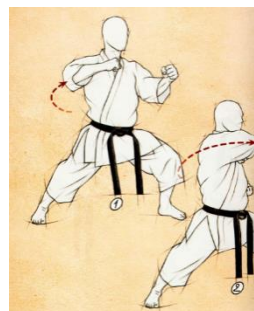
Beispiele aus den Kata sind:

1. Gyaku Shuto Uchi bekannt aus Heian Yondan, Kanku Dai, Gojushiho Sho
2. Shuto Uchi bekannt aus Gankaku, Jitte, Gojushiho Sho

(4) Mae Empi und Mawashi Empi

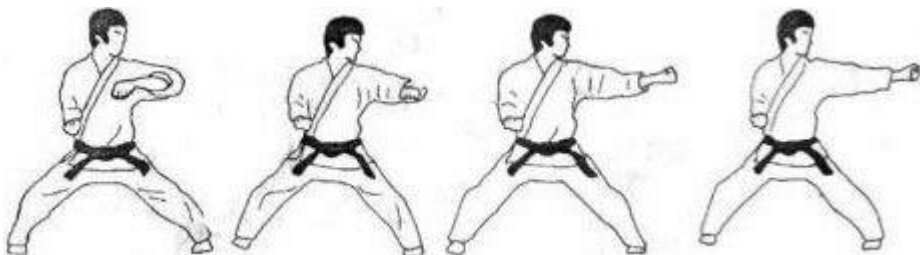


gerade Flugbahn



halbkreisförmige Flugbahn

(5) Uraken



Die Technik wird immer nach dem Schlag zurückgeschnappt, eine Ausnahme zum 6. Kyu gibt es aber!



(6) Gyaku Zuki (im Stand)

Diese Form der Ausführung bedarf eines Beispiels aus der Prüfungsordnung des DKV. Prüfung zum 5. Kyu (lila Gürtel) – ZK Gyaku-Zuki (im Stand)/v. Gyaku-Zuki (mit Schritt). Es wird explizit darauf verwiesen einen Gyaku-Zuki im Stand auszuführen, sofern der Gyaku-Arm nicht an die Hüfte (Hikite) zurückgezogen und von dort wieder nach vorne geschlagen wird, gilt die Ausführung als nicht korrekt. Diese Form der Kombination soll die Hüfte und die damit verbundene Rotation (Drehung) trainieren.

Korrekte Ausführung:

Start aus Hidari (links) ZK Gedan-Barai:

Hier wird der Gyaku Zuki direkt aus dem Stand mit dem rechten Arm gestoßen ohne einen Schritt zu tätigen, danach wird ein Schritt in Zenkutsu Dachi nach vorne bewegt und ein zweiter Gyaku Zuki gestoßen.

Start aus der Technik (Ausgangsposition ZK Gyaku-Zuki):

Der gestoßene Gyaku Zuki wird an die Hüfte zurückgenommen, um vorzuspannen, dabei wird mit dem anderen Arm gestreckt nach vorne eine Ausholbewegung (Tate Shuto-Uke) ausgeführt. Nun wird der Gyaku Zuki im Stand ausgeführt. Danach wird ein Schritt nach vorne bewegt, und ein weiterer Gyaku Zuki aus dem Schritt heraus getätigt.

(7) Chudan Kamae (Kampfhaltung)

Die Kampfhaltung Chudan Kamae wird bei der Ausführung folgender Techniken grundsätzlich eingenommen:

- Kizami-Zuki Jodan (mit Gleit- oder Step-Bewegung)
- Uraken-Uchi Jodan (nur wenn diese als Einzeltechnik ausgeführt wird)
- Sämtliche Kombinationen, die eine Fußtechnik zu Beginn haben
- Auf Anordnung durch Übungsleiter

Grundsätzlich gilt, dass alle Techniken wenn nichts oben Genanntes zutrifft traditionell aus Gedan-Barai oder der letzten gemachten Technik zu tätigen sind.

(8) Definition einer „Verteidigungsanwendung“

Eine Verteidigungsanwendung ist zu vergleichen mit dem Bunkai (Anwendung/ Demonstration), das aus einer Kata zu zeigen ist. Eine Verteidigungsanwendung wird bei den Kyu/DAN-Prüfungen des DKV aus dem gezeigten Kihon, der Grundschule verlangt.



Der Prüfling bzw. Anwender hat hierzu 2 Möglichkeiten:

- Angriffstechnik aus dem Kihon

Der Angreifer muss mit einer Kombination bzw. Technik aus dem Kihon angreifen.
Der Anwender darf sich frei verteidigen und auch dementsprechend kontern.

- Verteidigungstechnik aus dem Kihon

Der Angreifer bekommt seine Technik vom Anwender vorgegeben.
Der Anwender muss sich an der jeweils gewählten Verteidigung orientieren und aufzeigen wie man sich damit effektiv verteidigen würde.

Beispiele aus der Prüfungsordnung:

1. ← ZK Uchi Ude Uke/ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)/ZK Kizami Zuki Jodan (im Stand)

Es handelt sich hierbei um eine Verteidigungstechnik, das bedeutet der „Bunkai“
Ausführende soll zeigen wie er sich mit dieser Kombination gegen einen Angreifer verteidigen würde. Er darf dem Partner einen Angriff nach seinen eigenen Vorstellungen vorgeben der dazu passt.

2. → ZK Oi Zuki Chudan r. ZK Gedan Barai v. ZK Oi Zuki Chudan

Es handelt sich hierbei um eine Angriffstechnik, das bedeutet der „Bunkai“ Ausführende soll zeigen wie er sich mit einer frei wählbaren Abwehrtechnik gegen diese ausgeführte Kombination verteidigen würde. Angreifer muss die Kombi ausführen und der Verteidiger kann seine Techniken frei wählen.

Wichtig! Sofern bei einer Kombination die erste Technik ein Angriff ist und diese nicht in eine Abwehr umfunktioniert werden kann, handelt es sich um eine Angriffstechnik. Dies hat zur Folge, dass diese als Verteidigung nicht brauchbar ist. Somit kann diese Technik nur vom Tori (Angreifer) ausgeführt werden.

(9) Wendung „Mawate“ im Kihon

Grundsätzlich ist die Wendung im Grundschultraining bzw. Kihon aus dem Bewegen des hinteren Beins zu beginnen. Bedeutet, das hintere Bein wird hinten über die eigene Körpermitte hinaus versetzt und der Körper rotiert um sich zu drehen.

Andere Varianten des „Mawate“ sind erlaubt, aber durch den Übungsleiter auch zu kommunizieren.

(10) Ausholbewegung (Tate Shuto Uke)

Sollte ein „explizites“ Ausholen in der Technik erforderlich sein, insbesondere beim Kihon oder Kata, dann ist dieses mit einem Tate Shuto Uke auszuführen. Ein Ausholen mit geschlossener Faust ist nicht zulässig.





Beispiele:

1. → ZK Gyaku Zuki v. ZK Gyaku Zuki
(Ausholen mit Tate Shuto Uke bevor der erste Gyaku Zuki gestoßen wird)
2. → ZK Ren Zuki (vor dem Beginn der Technik ist ein Ausholen erforderlich)

(11) Ansagen im Kumite/Partnertraining

Im Kumite wird grundsätzlich der Angriff laut gegenüber dem Verteidiger mitgeteilt und auf das Zeichen in Form von „Oss“ oder „Hai“ gewartet und erst danach angegriffen. Somit wird gewährleistet, dass der Verteidiger klar und deutlich verstanden hat, welcher Angriff auf den „Uke“ zukommt und kann diesen abwehren. Zum anderen wird so das ungewollte Verletzungsrisiko minimiert, da der Partner den Angriff ja verstanden hat.

Trainingskämpfe um z. B. die Reflexe zu trainieren (ohne Ansagen des Angriffes) sind zulässig, aber zwingend durch den Übungsleiter anzugeben.

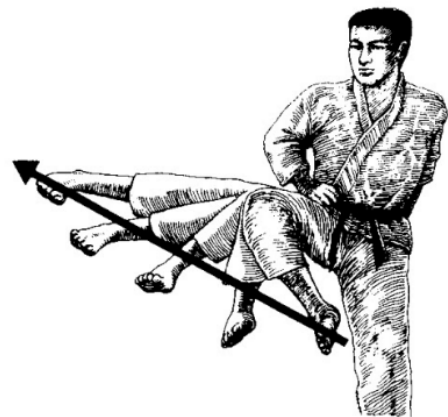
Grundsätzlich gilt ein „Locken“ mit den Armen oder nur Kopf nicken nicht als Bestätigung den Angriff gehört zu haben.

(12) Yoko Geri Kekomi und Keage

Ausführung Keage (geschnappt):

Das rechte Bild zeigt die Ausführung der „Keage“ Version des Yoko Geri.

Am Pfeil erkennt man, dass hier die Flugbahn ähnlich wie beim Mae Geri nicht gerade nach vorne, sondern von unten nach oben verläuft. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht und nur der Unterkörper (Hüfte und Beine) arbeiten. Trefferfläche ist „Sokuto“ (Außenkante Fuß).

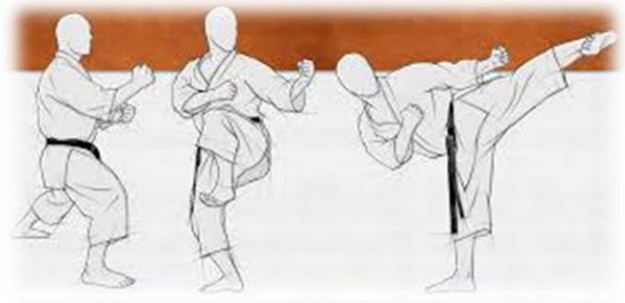


Das angehobene Knie wird kompakt im 90° Grad Winkel zum Ziel vorgespannt (das Knie zeigt nicht in Richtung Ziel). Nach Möglichkeit das Knie für Chudan auf Höhe des eigenen Hüftgelenks lagern oder höher, um Jodan zu treten.

Ausführung Kekomi (gestoßen):

Das rechte Bild zeigt die Ausführung der „Kekomi“ Version des Yoko Geri.

Der wesentliche Unterschied liegt in der Position der Hüfte und des Oberkörpers. Dieser wird durch eine Druckbewegung aus der Hüfte und des tretenden Fußes nach hinten unten bewegt. Trefferfläche ist „Sokuto“ (Außenkante Fuß). Der Standfuß zeigt mit seinen Zehen, in die entgegen gesetzte Richtung in die getreten wird.



Das angehobene Knie wird kompakt im 90 Grad Winkel zum Ziel vorgespannt (das Knie zeigt nicht in Richtung Ziel). Nach Möglichkeit das Knie für Chudan auf Höhe des eigenen Hüftgelenks lagern oder höher, um Jodan zu treten.



II. PRÜFUNGSPROGRAMM

Grundsätze bei der Absolvierung einer Kyu/Dan-Prüfung sind:

- Die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich. („Wenn Du krank bist mache kein Karate, wenn Du gesund bist, dann mache dein bestes Karate!“)
- Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten etc. am Tage der Prüfung, können an dieser Prüfung nicht teilnehmen.
- Eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Behinderung muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich - wenn nichts anderes vorgeschrieben ist - Jodan ausgeführt. Abweichungen auf Grund körperlicher Einschränkungen sind möglich.
- Armtechniken werden grundsätzlich - wenn nichts anderes vorgeschrieben ist - Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden - wenn nichts anderes vorgeschrieben ist – 5 x gezeigt.
- In den Kumite-Teilen ist das „ZANSHIN“ ein wichtiges Kriterium.
- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite darf nur ordnenden Charakter haben, eine Punktevergabe soll nicht erfolgen.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen „würdigen“ Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung etc.).
- Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen Kihon, Kata, Kumite und Bunkai entsprechend der jeweiligen Prüfung beinhalten müssen.
- Randori ist ab dem 5. Kyu Bestandteil der Prüfung.
- Ausholbewegungen in der Kata oder im Kihon in Form von Tate Shuto Uke sind auszuführen bevor eine Technik ausgeführt wird.

„Jeder Karateka hat das Recht auf eine Prüfung, aber auch die Pflicht sich selbst zu hinterfragen, ob Ihm das gut tun würde.“





(13) 9. Kyu

Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki
2. Shizentai 6 x Age-Uke
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai
Bewegung	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
Ablauf	6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai

- Alle Techniken des Kihon werden beginnend mit der rechten Seite ausgeführt.

Begründung: Jedes Kihon wird, wenn es mit Schritt geübt wird, mit dem Hidari (links) Zenkutsu Dachi Gedan-Barai eröffnet. Bedeutet, die erste Technik ist grundsätzlich immer mit der rechten Seite auszuführen. Auch aus Shizentai soll daher die rechte Seite zuerst verwendet werden.

- Die Kata Taikyoku-Shodan bleibt Bestandteil der Prüfung.

Begründung: Laut DKV-Regeln muss jedes Prüfungsprogramm aus Kihon, Kumite und Kata besteht. In die Wertung darf sie „eigentlich“ allerdings nicht einfließen.

- Das Kumite wird spiegelseitig ausgeführt. Das bedeutet das der Tori (Angreifer) z. B. mit dem rechten Arm Choku-Zuki Jodan stößt und der Uke (Verteidiger) mit dem linken Arm die Verteidigung z. B. Age-Uke ausführt.

Begründung: Durch diese Ausführung wird auf das im 8. Kyu beschriebene Gohon-Kumite vorbereitet, dieses ist nämlich analog PO auch spiegelseitig auszuführen.



(14) 8. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki))
2. ZK $\Rightarrow$ 5 x Gyaku-Zuki
3. ZK $\Leftarrow$ 5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK $\Leftarrow$ 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. ZK $\Leftarrow$ 5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. KK $\Leftarrow$ 5 x Shuto-Uke
7. ZK $\Rightarrow$ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 5 x Oi-Zuki Jodan $\Rightarrow$	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke
	Ausgangsstellung RV: 5 x Oi-Zuki Chudan $\Rightarrow$	L. zurück. Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

- „Mawate“ zwischen Technik 1 und 2 wird direkt als Kombination ausgeführt (Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki gehören zusammen). Es ist als falsch zu werten, wenn erst der Gedan-Barai und die Wendung ausgeführt werden und erst durch Hinweise durch den Trainer der Gyaku-Zuki.
- Das Gohon Kumite baut auf der bereits zum 9. Kyu geübten Form (aus Shizentai) auf. Auch hier wird spiegelseitig angegriffen bzw. abgewehrt. Das vordere Knie beider Partner steht auf derselben Seite. (Angreifer – links vorne, Verteidiger – rechts vorne)

Begründung: Besonders bei der Angriffsreihe Chudan Oi-Zuki wird das Verständnis deutlich gemacht. Durch das „spiegelseitige“ Üben wird der Oi-Zuki Chudan diagonal am Körper des Verteidigers vorbei geleitet, was auch die Technik Soto-Uke lehren soll und eine „Lücke“ für den Konter mit Gyaku-Zuki Chudan entsteht. Bei der Variante – Beide Partner L oder R ZK – kommt es zu oft vor, dass kein Platz für den Chudan Konter gefunden wird, da der Angriffsarm im Weg steht.



(15) 7. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK $\Leftarrow$ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK $\Leftarrow$ 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK $\Leftarrow$ 5 x Shuto-Uke
5. ZK $\Rightarrow$ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. KB $\Rightarrow$ 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	3 x Oi-Zuki Jodan	R. zurück. Age-Uke
	3 x Oi-Zuki Chudan	L. zurück. Soto-Uke
	3 x Mae-Geri Chudan	R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

- **Technik 6:** Mawashi Geri aus Kiba-Dachi muss so ausgeführt werden, dass ein verwechseln mit dem Yoko-Keage nicht geschieht.
- Das Sanbon-Kumite wird analog der PO zum 8. Kyu ausgeführt („spiegelseitig“).



(16) 6. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK $\Leftarrow$ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. ZK $\Rightarrow$ 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK $\Leftarrow$ 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK $\Rightarrow$ 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK $\Leftarrow$ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
7. ZK $\Rightarrow$ 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8. KB $\Leftrightarrow$ 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

Kata

Heian Sandan

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

- **Kumite:** Der Verteidiger geht, wenn es sinnvoll ist, beim Angriff seitlich zurück (gemäß Prüfungsprogramm: „ist seitliches Ausweichen zu zeigen“). Als sinnvoll werden die Techniken Uchi-Uke und Gedan Nagashi-Uke erachtet, hier ist seitliches Ausweichen empfehlenswert.
- **Kumite:** Die Fußstöße werden Chudan ausgeführt.



(17) 5. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Kizami-Zuki (YA) v Oi-Zuki (aus Kamae) (Wendung)
2. ZK $\Rightarrow$ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3. ZK $\Leftarrow$ 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK $\Leftarrow$ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
5. KK $\Leftarrow$ 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK $\Rightarrow$ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
7. ZK $\Rightarrow$ 5 x Mae-Ashi-Geri v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK $\Leftarrow$ 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Kumite

Kaeshi-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

- **Technik 2:** Diese wird aus Gedan Barai oder der letzten ausgeführten Technik ausgeführt. Der erste Zuki ist explizit wie hier beschrieben im Stand, was bedeutet, dass ein erneutes Ausholen mit Tate Shuto Uke erfolgen muss, um die Technik vorzubereiten und ohne Schritt nach vorne ein Gyaku Zuki gestoßen wird. Für den 2. Gyaku Zuki wird ein ZK nach vorne mit Gyaku Zuki Chudan ausgeführt.



(18) 4. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK $\Leftarrow$ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK $\Leftarrow$ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4. ZK $\Rightarrow$ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
5. ZK $\Rightarrow$ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK $\Rightarrow$ 5 x Ushiro-Geri (Wendung)
7. KB $\Rightarrow$ 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK) 3 x rechts u. 3 x links

Kata

Heian Godan

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Godan zu zeigen.

Kumite

Kaeshi-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück Es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-Nagashi-Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)

- **Kumite:** Der Uke soll Schrittbewegung, seitliches Ausweichen zeigen. Bedeutet, mindestens 1x im gesamten Kumite aber auch gern öfter.
- **Kumite - Angriff Mawashi Geri:** Der Abwehrende wartet mit dem zweiten Mawashi-Geri auf die Bereitschaft des Partners, damit dieser auch eine Chance hat sich auszurichten (=sicher zu stehen und den Angriff abzuwehren (kein „Überrennen“!)).



(19) 3. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Oi-Zuki r Gedan-Barai v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK $\Rightarrow$ 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. KK $\Leftarrow$ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. ZK $\Leftarrow$ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki
5. ZK $\Rightarrow$ 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB $\Leftrightarrow$ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (nach Wendung zweimal zurück)
7. ZK $\Rightarrow$ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Tekki Shodan

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Yori-Ashi	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	
	2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	
	2 x Mawashi-Geri (re/li)	
	2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	

Jiyu-Kumite

- **Technik 6:** Es handelt sich um eine Kombination. Sie wird folgendermaßen ausgeführt: KD (mit Beistellschritt) Yoko Geri Keage (absetzen wieder in KD), es wird ein erneuter Beistellschritt ausgeführt und mit demselben Bein Yoko Geri Kekomi getreten.



(20) 2. Kyu

Kihon

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
2. NA $\Leftarrow$ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK $\Leftarrow$ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD $\Leftarrow$ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. ZK $\Rightarrow$ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK $\Rightarrow$ 5 x Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ashi Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK $\Rightarrow$ 5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Bassai Dai

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Bassai Dai zu zeigen.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan (re/li)	
	2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)	
	2 x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)	

Jiyu-Kumite

- **Technik 4:** Durch den Wechsel von SD in ZK soll demonstriert werden, ob der Ausführende in der Lage ist Kraft bzw. Druck aus dem hinteren Bein mit dem Eindrehen der Hüfte nach vorne zu bringen. In SD bleibt der Fuß 45 Grad nach vorne gedreht, somit muss sich nur abgedrückt werden, um in ZK zu gelangen ohne vorher zu drehen.
- **Kumite:** Der Verteidiger muss beide Angriffe des „Tori“ abwehren, ehe er zum Konter übergehen darf. Ein Zuvorkommen und Kontern nach dem ersten Angriff ist nicht zulässig.
- Bei jeder der Kombinationen wird die erste Technik immer mit Yori Ashi ausgeführt. Bei Kombination 2 (Gyaku Zuki/ Gyaku Zuki) wird die 2. Technik mit einem Schritt ausgeführt.



(21) 1. Kyu

Kihon (aus Kamae)

1. ZK $\Rightarrow$ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK $\Leftarrow$ 5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm stehen lassen) / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. SD $\Leftarrow$ Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Soto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Tate-Shuto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki (Wendung) (nach dem SD Hüfte eindrehen mit ZK)
4. KK $\Leftarrow$ 5 x Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK $\Rightarrow$ 5 x Oi-Zuki r YA, NA Jodan Te-Nagashi-Uke / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK $\Rightarrow$ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK $\Rightarrow$ 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) hinteres Bein (Wendung)

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Kata zu zeigen.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li) 2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li) 2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri oder Yori-Ashi (re/li) 2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li) 2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) vorder- oder hinteres Bein	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.

Jiyu-Kumite

- **Technik 1:** Nach dem Gyaku Zuki muss eine Ausholbewegung erfolgen ehe mit dem Oi Zuki Chudan vorwärtsgegangen werden kann.
- Analog der PO zum 2. Kyu wird die Technik 3 im ständigen Wechsel zwischen SD und ZK ausgeführt. Alle Abwehrtechnik erfolgen in SD und alle Gyaku Zuki in ZK
- **Technik 2 und 4:** Sowohl beim Uraken (Technik 2) als auch beim Shuto Uchi (Technik 4) ist eine saubere Ausholbewegung mit beide Armen auszuführen. Ein einfaches Strecken ohne erkennbare Ausholbewegung ist nicht zulässig. Das Ausholen eröffnet zu den neuen Möglichkeiten in der Anwendung der Techniken!
- **Erläuterung zum Kumite – Technik 3:** Der Uraken wird mit Schritt vor ZK ausgeführt, der Gyaku Zuki ohne weiteren Schritt. Beide Angriffe müssen geblockt werden (analog zum 2. Kyu), bevor ein Konter erfolgen darf.



(22) 1. Dan

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri / Uraken-Uchi, 2 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan)/ Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi, 2 x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / ZK Gyaku Nukite, 2 x KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Haito-Uchi
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
10. ZK ⇒ 4 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) vorne absetzen mit Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki (2 x Schrittwechsel rechts und links) (Wendung)
11. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri vor (Chudan) absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)
12. ZK ⇒ 5 x Mae-Mawashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (alternativ Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Zuki) (Wendung)

Kata

Tokui Kata frei aus Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)

1 Shitei Kata aus Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

Anwendung

Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.
	2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	
	2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)	
	2 x Mae-Geri (re/li)	
	2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA) 2x Ushiro-Geri Chudan (re/li) oder alternativ 2x Ura-Mawashi-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)	

Jiyu-Kumite



III. KATAS

Folgend werden alle Shotokan Kata bis zum 1. Dan und die Taikyoku Shodan ggf. mit Anmerkungen zur Ausführung von Bewegungen/Techniken so wie sie in Vohenstrauß gelehrt werden und mit dem idealen Rhythmus der Ausführung aufgeschlüsselt.

Der Ausdruck „**idealer Rhythmus**“ beschreibt die Ausführung einer Kata in der korrekten zeitlichen Abfolge der Kombinationen und Techniken. Das bedeutet, wann eine Pause zwischen Techniken erfolgt und wann diese zusammengehören bzw. unmittelbar ohne Pause nacheinander ausgeführt werden sollten.

Hierbei wurden unter anderem das dahinter versteckte Bunkai (die Anwendung der Kata) und die Ästhetik berücksichtigt.

Der Rhythmus kann natürlich je nach Alter und Gesundheit des Karateka leicht variieren, es wird lediglich ein unter optimalen Bedingungen gewünschter zeitlicher Ablauf erörtert.

Es wurde sich hierbei, was den Sprachgebrauch und den Inhalt der Anleitungen betrifft, nur auf die nötigsten Details und Begriffe beschränkt. Die Kata sollte im Ablauf schon bekannt sein, um einen Rhythmus zu integrieren.

Legende:

Pause (0,5 Sekunden) – Bedeutet das in Gedanken gezählte „Eins“

Pause (1 Sekunde) – Bedeutet das in Gedanken gezählte „Einundzwanzig“

Pause (2 Sekunde) – Bedeutet das in Gedanken gezählte „Einundzwanzig, Zweiundzwanzig“

1) Technik 1 Keine Leerzeile zwischen Techniken bzw. Zahlen (1), 2), 3), ...) bedeutet, dass die
2) Technik 2 darauffolgende Technik unmittelbar nach der vorherigen zu machen ist.

Beginn und Ende der Kata:

YOI (Bereitschaft):

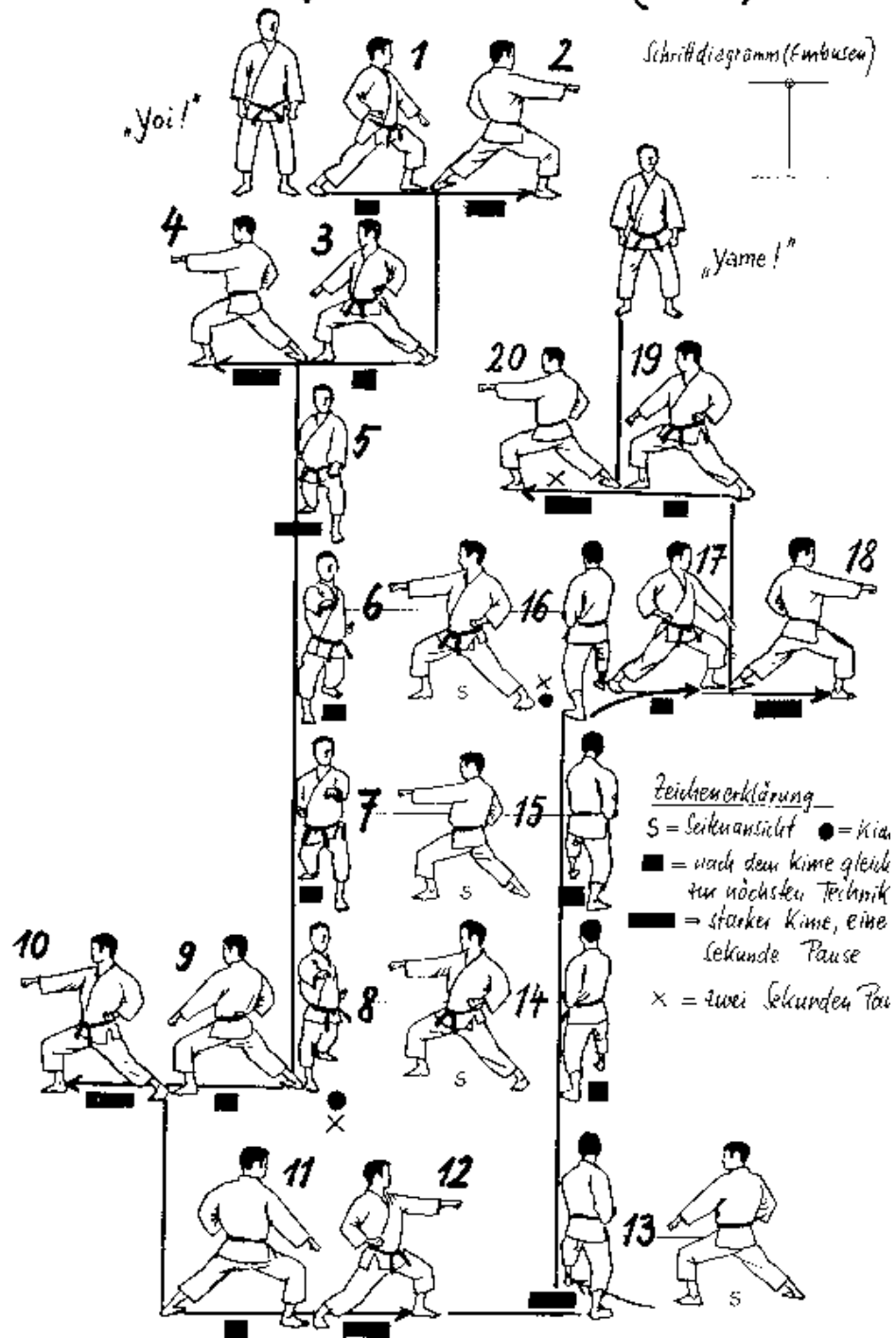
Zuallererst wird die Grußstellung Musubi Dachii eingenommen (Fersen berühren sich gegenseitig, Zehenpaare 2 Faustbreiten auseinander). Beim Kommando „Rei“ wird sich mit dem Oberkörper verneigt. Auf das Kommando „Yoi“ folgt nun das Einnehmen eines schulterbreiten Standes (Shizentai bzw. Hajiji Dachii) und die beiden Arme positionieren sich leicht gebeugt vor dem Körper mit geschlossenen Fäusten. Nach dem Ansagen der Kata wird einmal durch die Nase eingeatmet und beim Ausatmen die Kata gestartet.

YAME (Beenden):

Man befindet sich in der letzten Bewegung der Kata. Nun erfolgt das beenden der Kata, der Blick mit Kopfdrehung richtet sich nach vorne und der schulterbreite Stand (Shizentai/Hajiji Dachii) wird wieder eingenommen. Auch die Arme wandern in Ihre Position vor dem Körper leicht gebeugt zurück. Nun wird die Grußhaltung Musubi Dachii eingenommen und durch ein Verneigen und darauffolgendes erneutes Einnehmen des Shizentai die Kata beendet.

(0) Taikyoku Shodan / Universelle Stufe 1

Taikyoku Shodan (Nr. 1)





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite mit L ZK Gedan Barai beginnen

3) vorwärts bewegen mit ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

4) Mawate mit R ZK Gedan Barai

5) vorwärts bewegen mit ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

6) Das linke Bein zurücksetzen und frontal nach vorne in L ZK mit Gedan Barai bewegen

- Pause (1 Sekunde) -

7) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan (Pause von 1 Sekunde)

8) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan

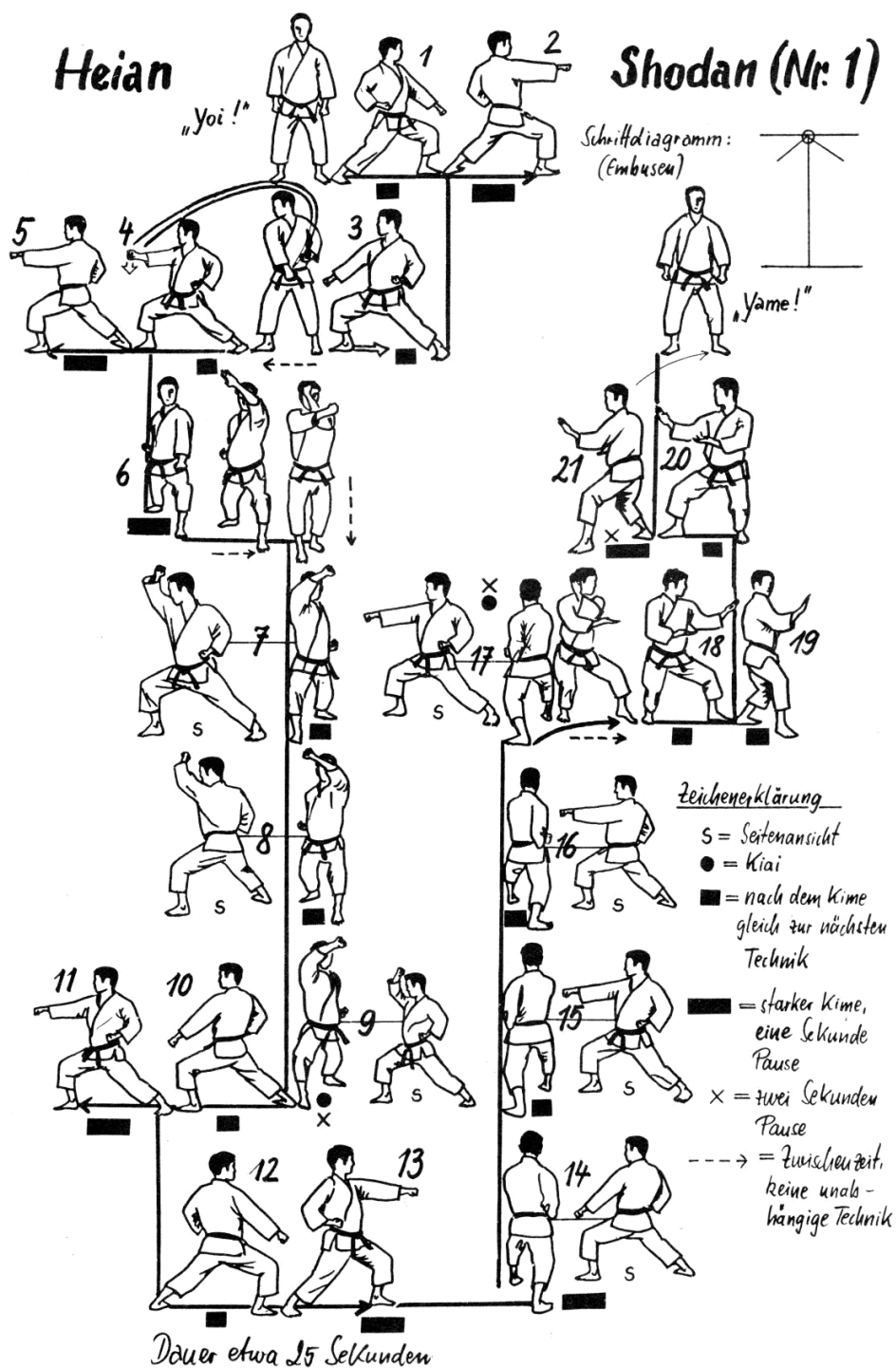
9) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

- Der Bewegungsablauf spiegelt sich ab nun und somit auch der ideale Rhythmus in der die Techniken zu machen sind

(1) Heian Shodan / Ruhe und Frieden Stufe 1

Bewegung 1	Ausgangsstellung Shizentai (Hachiji Dachi)
Bewegung 4	Erst re. Fuß zurückziehen in Renoji-Dachi, dann wieder vor in Zenkutsu-Dachi mit Tetsui Uchi Jodan (rechter Arm schlägt von oben über den Kopf beginnend)
Bewegung 7, 8 und 9	Arm bleibt wie bei Age Uke, nur die Hand öffnen. Kein strecken des Armes beim Ausholen!





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite mit L ZK Gedan Barai beginnen

3) vorwärts bewegen mit ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

4) Mawate mit R ZK Gedan Barai

5) vorderes Bein zurück in Renoj Dachi und wieder vor mit ZK Tetsui Uchi Jodan

6) vorwärts bewegen mit ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

6) Das linke Bein zurücksetzen und

frontal nach vorne in L ZK mit Gedan Barai bewegen

- Pause (1 Sekunde) -

7) 1 Schritt vorwärts mit ZK Age Uke

- Pause (0,5 Sekunde) -

8) 1 Schritt vorwärts mit ZK Age Uke

9) 1 Schritt vorwärts mit ZK Age Uke – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

10) Mawate (270 Grad) ZK Gedan Barai

11) vorwärts bewegen mit ZK Oi Zuki Chudan

12) Mawate ZK Gedan Barai

13) vorwärts bewegen mit ZK Oi Zuki Chudan

14) Das linke Bein zurücksetzen und frontal nach vorne in L ZK mit Gedan Barai bewegen

- Pause (1 Sekunde) -



15) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan

- (Pause von 0,5 Sekunde) -

16) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan

17) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

18) Mawate (270 Grad) KK Shuto Uke

19) vorwärts bewegen mit KK Shuto Uke

(die Bewegung und der Schritt wird 45 Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

20) Mawate KK Shuto Uke

21) vorwärts bewegen mit KK Shuto Uke

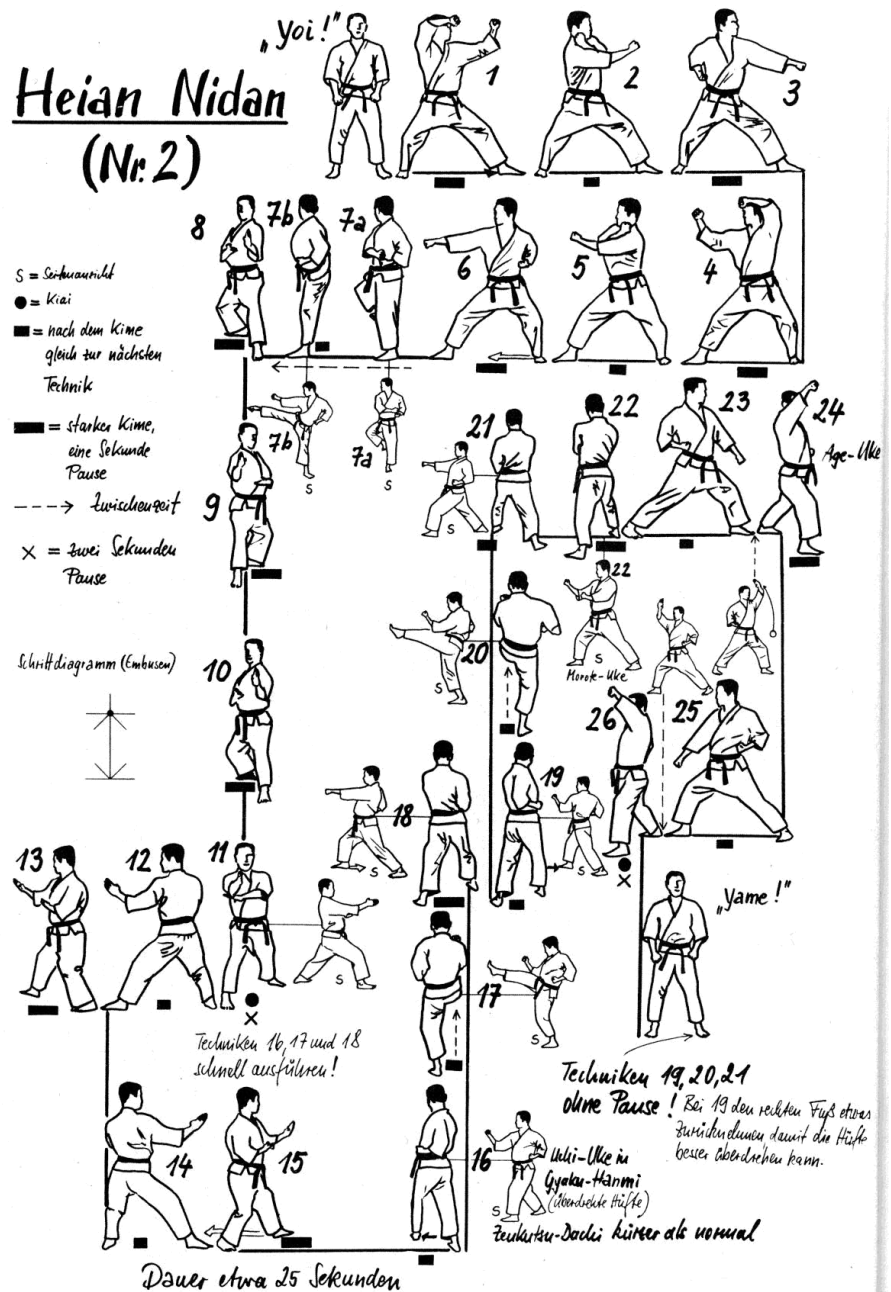
(die Bewegung und der Schritt wird 45 Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

22) YAME!

(2) Heian Nidan / Ruhe und Frieden Stufe 2

Bewegung 1 und 4	Die Bewegung beginnt durch die Ausholbewegung von beiden Fäusten an der Hüfte. (Koshi Kamae) Der jeweilige vordere Arm bewegt sich analog Uchi Ude Uke (Faustrücken zeigt nach hinten) und der hintere analog Age Uke.
Bewegung 7a	Nach dem Tetsui Uchi rechts wird das linke Bein erst unter den Schwerpunkt gezogen und anschließend der Yoko-Geri ausgeführt durch Hochziehen des rechten Beins.
Bewegung 15 - 17	Zwischen dem Shutô Uke (linke Hand) und dem Gyaku-Uchi-Uke (rechte Hand) wird mit der linken Hand eine Ausholbewegung mit der offenen Hand ausgeführt und danach der Gyaku Uchi Ude Uke ausgeführt.
Bewegung 16 und 19	Uchi Ude Uke mit Ausholbewegung beider Arme
Bewegung 19	Vorderer Fuß wird bei der Ausführung von Gyaku Uchi Uke um max. eine Fußlänge zurück gezogen, um die Hüfte mehr einsetzen zu können.
Bewegung 22	Morote Uchi Ude Uke wird nicht beginnend an der Hüfte mit Armen ausgeholt, sondern weit hinter der eigenen Körperachse mit beiden Armen.





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite mit KK Morote Jodan Uke ausführen
(beginnend an der Hüfte mit Koshi Kamae)

- Pause (0,5 Sekunden) -

3) R Soto Uke (im Stand) gleichzeitig L ausholen für Gedan Barai

4) L Tetsui Uchi Jodan (auf Brusthöhe schlagen, im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

5) zur rechten Seite drehen mit KK Morote Jodan Uke
(beginnend an der Hüfte mit Koshi Kamae)

- Pause (0,5 Sekunden) -

6) L Soto Uke (im Stand) gleichzeitig R ausholen für Gedan Barai

7) R Tetsui Uchi Jodan (auf Brusthöhe schlagen, im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

8) Linkes Bein nach vorne unter den Schwerpunkt bewegen
und Yoko Geri Keage mit R Uraken Uchi schlagen

9) absetzen nach hinten mit L KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -

10) 1 Schritt vorwärts mit KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -

11) 1 Schritt vorwärts mit KK Shuto Uke

12) 1 Schritt vorwärts mit ZK Tate Nukite mit Te Otoshi Uke – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -



13) Mawate (270 Grad) KK Shuto Uke

14) vorwärts bewegen mit KK Shuto Uke (die Bewegung und der Schritt wird 45* Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

15) Mawate KK Shuto Uke

16) vorwärts bewegen mit KK Shuto Uke (die Bewegung und der Schritt werden 45 Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

17) linkes Bein frontal nach vorne umsetzen, L Arm folgt um für Uchi Ude Uke auszuholen, R Uchi Ude Uke ausführen

18) vorwärts ZK Mae Geri (hinteres Bein)/Gyaku Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

19) L Uchi Ude Uke ausführen
(vorderes Bein verkürzen, erneut ausholen)

20) vorwärts ZK Mae Geri (hinteres Bein)/Gyaku Zuki Chudan

21) ZK Morote Uchi Ude Uke nach vorne gehen

- Pause (1 Sekunde) -

22) Mawate (270 Grad) ZK Gedan Barai

23) vorwärts bewegen mit ZK Age Uke (die Bewegung und der Schritt werden 45 Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

24) Mawate ZK Gedan Barai

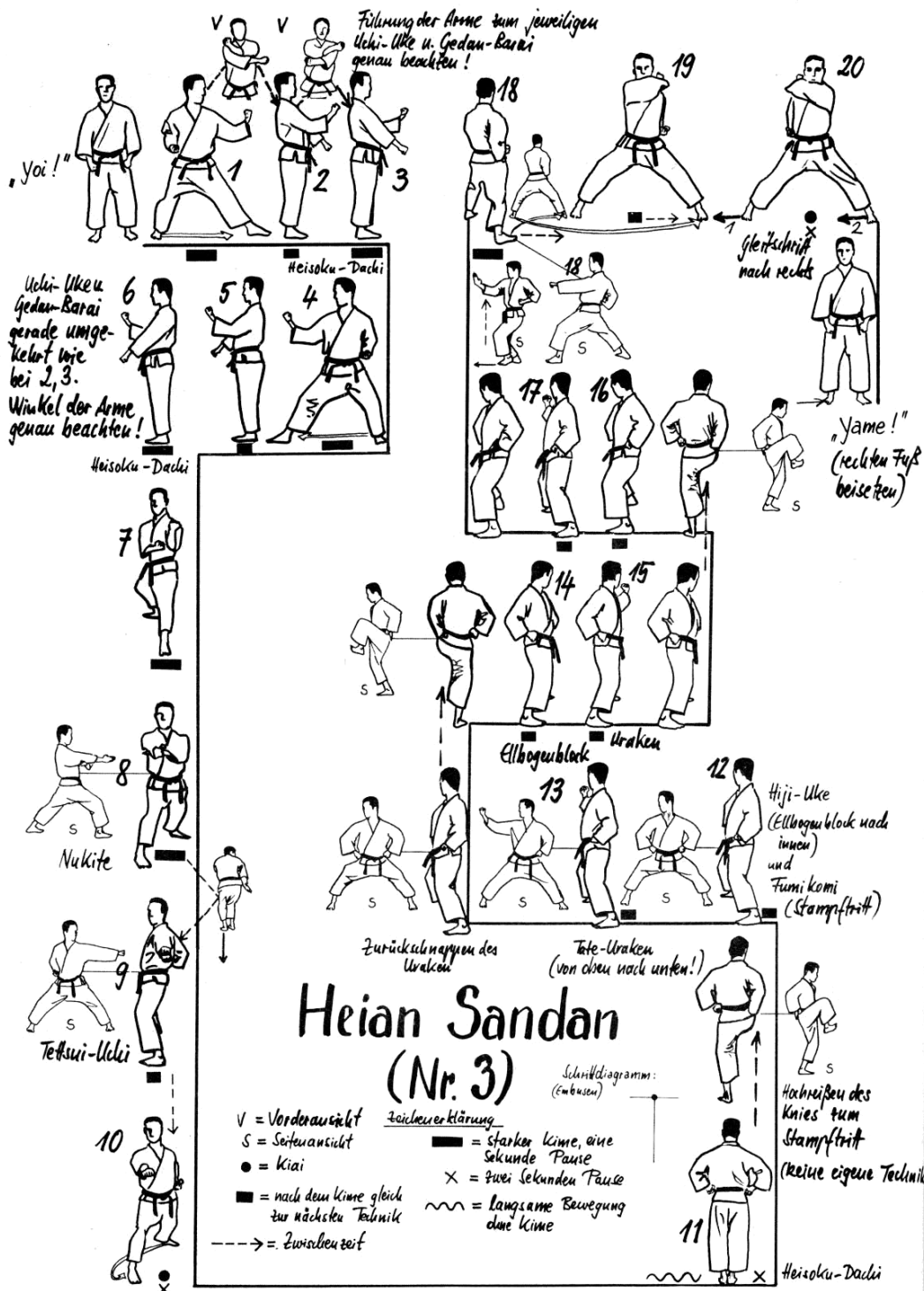
25) vorwärts bewegen mit ZK Age Uke (die Bewegung und der Schritt werden 45 Grad nach vorne ausgeführt) – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunde) -

26) YAME!

(3) Heian Sandan / Ruhe und Frieden Stufe 3

Bewegung 8 auf 9	Vor der 360°-Drehung nach dem Nukite bleibt der rechte Arm so lange wie möglich gestreckt und erst während der Drehung wird dieser im Rückenbereich angelegt. Man dreht sich in den Arm hinein und zieht den Arm nicht zurück!
Bewegung 12, 14, 16	Im Anschluss an das Hiji Kamae wird Hiza-Geri mit Fumikomi ausgeführt – KEIN Mikazuki Geri!
Bewegung 18	Nach dem letztem Fumikomi wird für den Tate Shutô Uke direkt von der Hüfte gestartet. Die linke und rechte Hand machen keine Ausholbewegung.
Bewegung 19 und 20	Fausthaltung Ushiro Zuki wie Tate Zuki





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite mit KK Uchi Ude Uke starten

- Pause (0,5 Sekunden) -

3) hinteres Bein nach vorne ziehen zum linken in Heisoku Dachi mit Manji Uke (linker Arm Gedan Barai und rechter Arm Uchi Ude Uke)

4) Nun im Stand die Positionen der Arme tauschen (Ausholbewegungen!)

- Pause (1 Sekunde) -

5) zur rechten Seite mit KK Uchi Ude Uke bewegen

- Pause (0,5 Sekunden) -

6) hinteres Bein nach vorne ziehen zum rechten in Heisoku Dachi mit Manji Uke (rechter Arm Gedan Barai und linker Arm Uchi Ude Uke)

7) Nun im Stand die Positionen der Arme tauschen (Ausholbewegungen!)

- Pause (1 Sekunde) -

8) Linkes Bein nach vorne setzen in KK mit Morote Ude Uchi Uke

- Pause (1 Sekunde) -

9) 1 Schritt vorwärts mit ZK Tate Nukite Chudan (mit Te Otoshi Uke)

- Pause (0,5 Sekunden) -

10) 1 Schritt vorwärts (Drehung über Rücken) mit KD Tetsui Uchi

11) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -



12) Mawate (Drehung um 180 Grad) durch nach vorne setzen des hinteren Beines und damit verbundene Drehung in Heisoku Dachi mit Hiji-Kamae (Ellenbogen-Kampfstellung) – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

13) R Hiza Geri Chudan anschließenden mit Fumikomi in KD absetzen

14) KD Uraken Uchi mit dem vorderen Arm ausführen (im Stand)

- Pause (1 Sekunden) -

15) L Hiza Geri Chudan anschließenden mit Fumikomi in KD absetzen

16) KD Uraken Uchi mit dem vorderen Arm ausführen (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

17) R Hiza Geri Chudan anschließenden mit Fumikomi in KD absetzen

18) KD Uraken Uchi mit dem vorderen Arm ausführen (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

19) KD Tate Shuto Uke (im Stand), hinterer Arm wird für Tsuki vorbereitet

– *Bewegung langsam!*

20) 1 Schritt vorwärts mit ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

21) Schritt vor in Hajiji Dachi (Shizentai), Mawate (Drehung 270 Grad)

KD R Ushiro Zuki Jodan

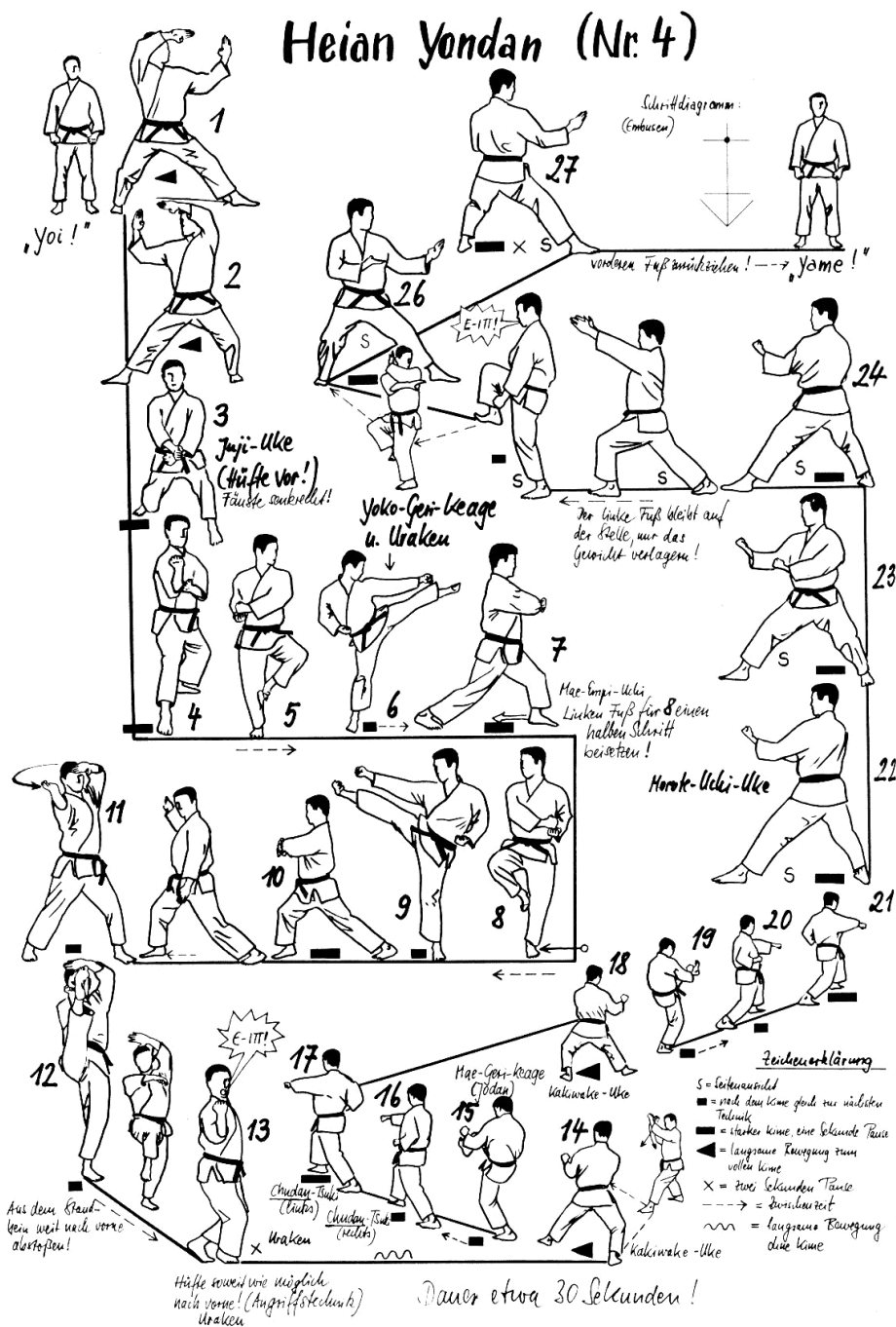
22) YA KD L Ushiro Zuki Jodan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

26) YAME!

(4) Heian Yondan / Ruhe und Frieden Stufe 4

Bewegung 1 und 2	Kein „Stechen“ sondern eine „runde“ Ausholbewegung wird ausgeführt. Arme nach hinten zur Hüfte bewegen (siehe Heian Nidan) und von dort diagonal am Körper nach vorne bewegen.
Bewegung 7 zu 8	Das linke Bein bleibt stehen und wird nicht erneut versetzt. Entweder man zieht das Bein, was Yoko Geri stoßen soll, heran oder startet direkt aus ZK heraus. Keine Step-Bewegung in die Trittrichtung!
Bewegung 10 zu 11	Linker Arm führt Shuo Gedan Barai über das linke Bein aus und der rechte Age Uke mit offenen Händen. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet, obwohl die Stellung nach rechts ist.
Bewegung 14 und 18	Kaki Wake Uke wird nicht von der Hüfte, sondern überkreuzt vor dem Körper (der Brust) ausgeholt.
Bewegung 25	Offene Hände ausholen zum Kopf, dann Hände zur Faust schließen und schwingen bis zum Knie (nicht durchschwingen)





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite mit KK Jodan Uke (offene Hände beginnen)

– *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunden) -

3) zur rechten Seite mit KK Jodan Uke (offene Hände beginnen)

– *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

4) linkes Bein nach vorne ZK mit Gedan Juji Uke

5) Schritt vor in KK Morote Ude Uchi Uke

- Pause (1 Sekunden) -

6) zur linken Seite L Yoko Geri Keage, absetzen mit ZK Gyaku Mae Empi Uchi (in die Handfläche auf Brusthöhe)

- Pause (0,5 Sekunde) -

7) Yoko Geri Keage zur rechten Seite, absetzen mit ZK Gyaku Mae Empi Uchi (in die Handfläche auf Brusthöhe)

- Pause (1 Sekunde) -

8) linker Arm Gedan Shuto Uke über das linke Bein, rechter Arm Age Uke (offene Hand) – ohne den Stand zu verändern

9) Drehung auf Fersen nach vorne in ZK Gyaku Shuto Uchi Jodan

10) Te Otoshi Uke mit anschließenden Mae Geri im vorwärts Gehen

11) landen in Koza Dachi und Uraken Uchi – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -



12) Mawate, um 45 Grad nach hinten KK Kaki Wake Uke zu machen

13) vorwärts Mae Geri absetzen mit Ren Zuki (Chudan/ Chudan)

- Pause (1 Sekunde) -

14) Mawate zur anderen Seite, um 45 Grad nach vorne KK Kaki Wake Uke zu machen

15) vorwärts Mae Geri absetzen mit Ren Zuki (Chudan/ Chudan)

- Pause (1 Sekunde) -

16) linkes Bein nach vorne setzen KK Morote Ude Uchi Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

17) 1 Schritt vor KK Morote Ude Uchi Uke

18) 1 Schritt vor KK Morote Ude Uchi Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

19) L ZK (vorgleiten kein Umsetzen) und Greifen zum Kopf mit offenen Händen, Hiza Geri mit rechts und Hände zum Knie bewegen und schließen zu Fäusten

– KIAI!

20) Mawate KK Shuto Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

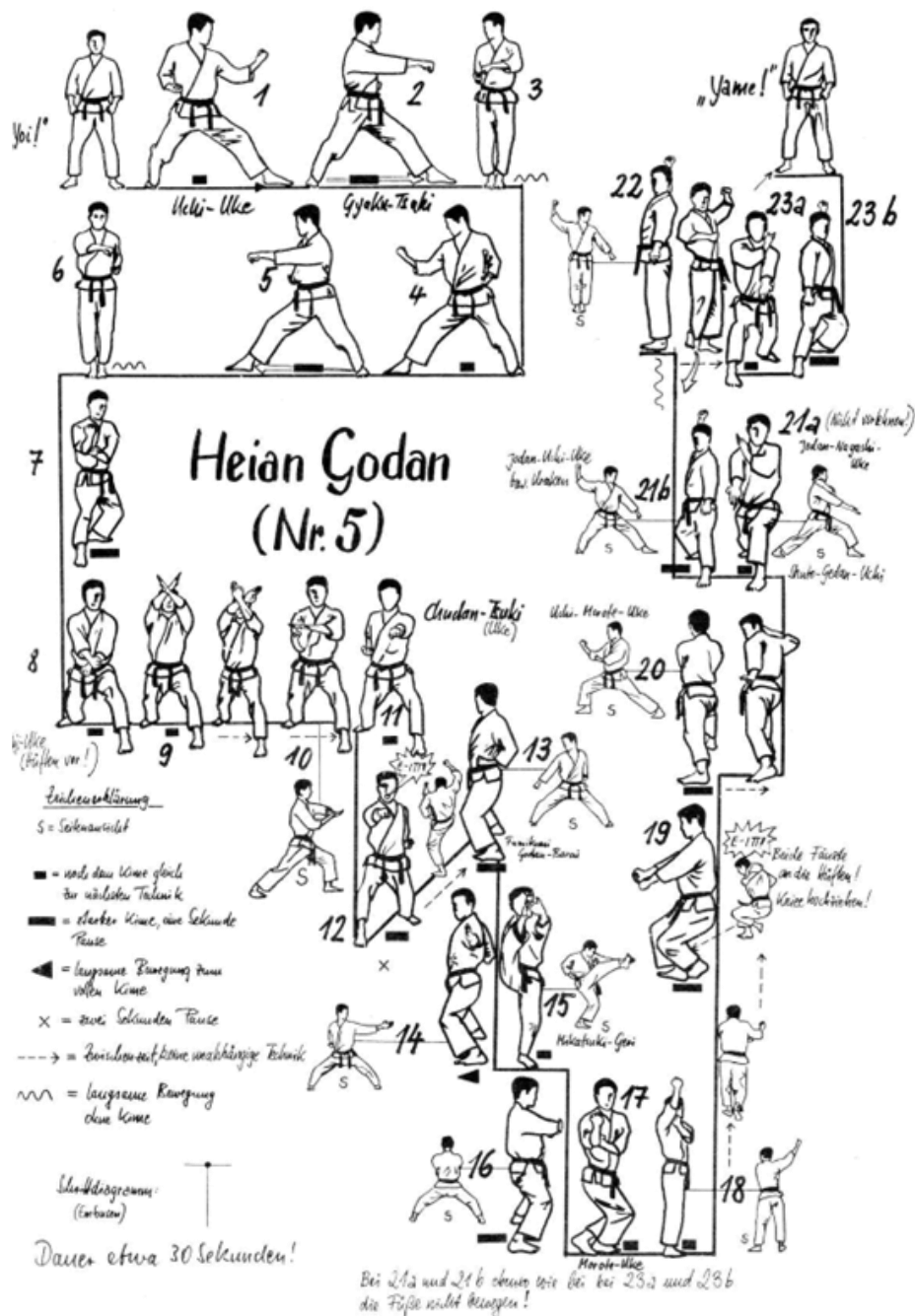
21) 1 Schritt vor KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -

22) YAME!

(5) Heian Godan / Ruhe und Frieden Stufe 5

Bewegung 10 bis 12	Bewegung wie folgt: starten aus ZK Gedan Juji Uke ohne Pause die überkreuzten Hände über die Brust nach oben für Jodan Te Juji Uke bewegen, über die Handgelenke Drehbewegung ausführen und zur rechten Hüfte führen (Hände bleiben offen), nun Tetsui Uchi mit links schlagen und Schritt vor Oi Zuki Chudan
Bewegung 12 zu 13	Wendung in Kiba Dachi mit Fumikomi/Gedan-Barai – kein Mikazuki Geri!
Bewegung 22 zu 23	Nach Nukite/Manji-Uke Drehung nach zurückziehen durch Drehen der einzelnen Beine in Koza Dachi





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite mit KK Uchi Ude Uke/Gyaku Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

3) hinteres Bein vorbewegen in Heisoku Dachi mit Kage Zuki (linker Arm)

– *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

4) zur rechten Seite mit KK Uchi Ude Uke/Gyaku Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

5) hinteres Bein vorbewegen in Heisoku Dachi mit Kage Zuki (rechter Arm)

– *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

6) Schritt vor L KK Morote Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

7) 1 Schritt vor ZK Gedan Juji Uke

8) Wechsel im Stand zu Jodan Juji Uke (offene Hände) – Arme über die Brust bewegen

9) Per Drehung der Hände an die rechte Seite Koshi Kamae ausführen und mit Tetsui Uchi im Stand fortfahren

10) 1 Schritt vorwärts mit Oi Zuki Chudan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -



- 11) Mawate (um 180 Grad) mit Fumikomi absetzen in KD R Gedan Barai
- 12) Ausholbewegung mit dem linken Arm (Haishu Uke) – *langsame Bewegung!*
- 13) Mikazuki Geri in die Handfläche, nach vorne absetzen mit KD und R Mae Empi Uchi in die Handfläche

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 14) vorbewegen zu Koza Dachi mit Morote Uchi Ude Uke
- 15) Wechsel zu Renoji Dachi und R Ura Zuki Jodan

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 16) Schwung holen durch die Arme und das rechte Bein und landen in Koza Dachi mit Gedan Juji Uke – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

- 17) Mawate in ZK Gyaku Gedan Nukite mit Te Nagashi Uke Jodan
- 18) Stellungswechsel zu KK Manji Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

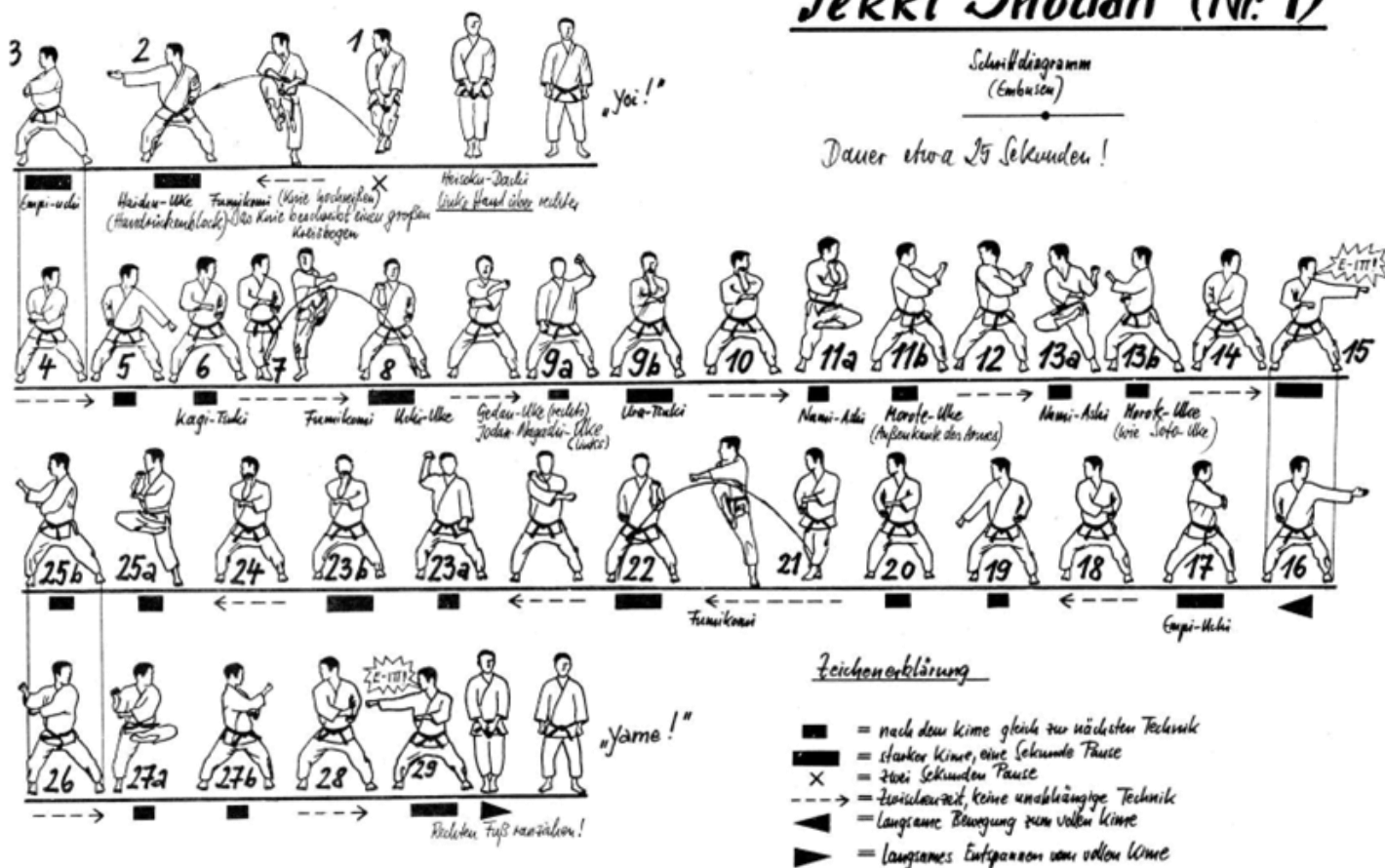
- 19) vorderes Bein zurückziehen – *langsame Bewegung!*
- 20) Drehung auf der Stelle und wieder vor R ZK Gyaku Gedan Nukite mit Te Nagashi Uke Jodan
- 21) Stellungswechsel zu KK Manji Uke

- Pause (1 Sekunde) -

22) YAME!

(6) Tekki Shodan / Eiserner Reiter Stufe 1

Tekki Shodan (Nr. 1)



Yoi	Es sind die beiden Mittel- und Zeigefinger überlappt und berühren sich. Die linke Hand ist dabei oben.
Bewegung 8	Uchi Ude Uke wird nur mit einem Arm ausgeführt, ohne Ausholbewegung des anderen Armes.
Bewegung 9a und 9b	Die Bewegung beginnt mit dem Ausholen für Soto Uke, der Arm bewegt sich weiter nach hinten bis die Faust wie Tsuki nach vorne zeigt, der Ura Zuki am Ende beginnt von der Hüfte.
Bewegung 15 und 29	Der gestreckte Arm schlägt Tetsui Uchi und der angewinkelte Arm ist tiefer und schlägt Kage Zuki.



Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite per Übersetzschrift bewegen mit R Fumikomi, absetzen in KD mit R Haishu Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

3) KD R Mae Empi Uchi in die Handfläche (im Stand)

4) Koshi Kamae an rechte Hüfte (im Stand, Blickwechsel nach links)

- Pause (0,5 Sekunden) -

5) KD L Gedan Barai (im Stand)

6) KD R Kage Zuki (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

7) Nach links per Übersetzschrift bewegen mit L Fumikomi, absetzen KD R Uchi Ude Uke

8) KD Ausholbewegung von Soto Uke zu Ura Zuki durchführen (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

9) KD linkes Bein hochziehen und absetzen mit KD Tetsui Uchi zur linken Seite (im Stand)

10) KD rechtes Bein hochziehen und absetzen mit KD Tetsui Uchi zur rechten Seite (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

11) KD Koshi Kamae und danach Tetsui Uchi mit Kage Zuki zur linken Seite

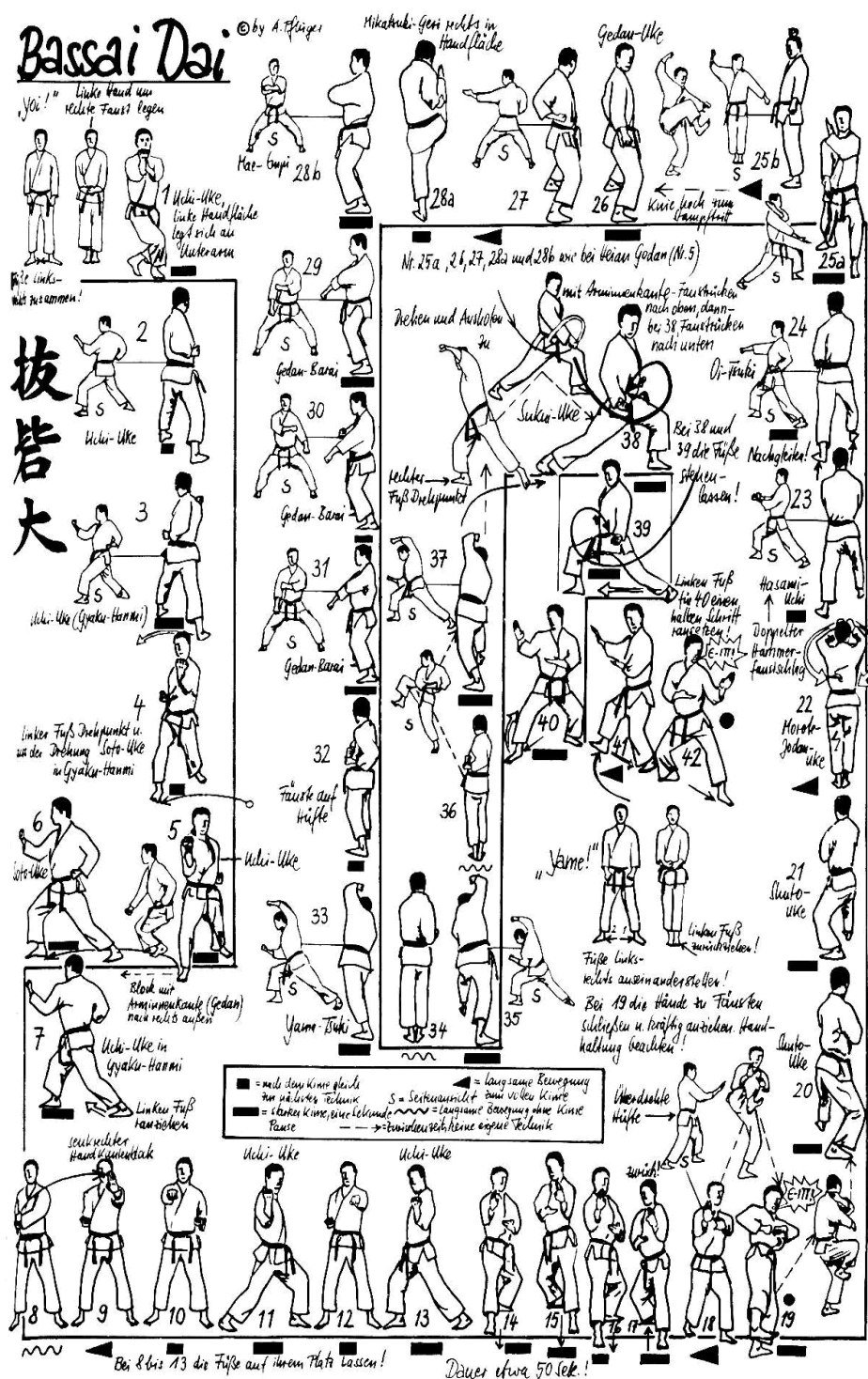
– **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

Der Ablauf spiegelt sich nun zur anderen Seite, die Ausholbewegung Haishu Uke ist beim 2. Mal langsam auszuführen.

(7) Bassai Dai / Große Festung stürmen

Bewegung 1	Die Ausführung ist analog Uchi Ude Uke. Beide Hände werden links zur Hüfte bewegt, von dort weiter nach oben in Richtung Brust und dann nach vorne zu Uraken Uchi. Keine lineare Bewegung nur von oben oder unten beginnend!
Bewegung 2 zu 3, 4 zu 5 und 6 zu 7	Es ist für die 2. Abwehr, die immer im Stand ausgeführt wird, kein Strecken des Ausholarmes nötig. Der Arm bleibt in der vorherigen Technik verharrend.
Bewegung 10 zu 11 und 12 zu 13	Wenn sich aus Hajiji Dachi zur Seite mit Uchi Ude Uke gedreht wird, wird dies auf den Fersen gemacht und nicht vorne auf dem Ballen.
Bewegung 31 - 33	Von Kiba-Dachi direkt zum Yama Zuki in ZK. Kein Zurückziehen des vorderen Beines zum hinteren und dann erst nach vorne in ZK!





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) R Hiza Geri vorwärts in Koza Dachi mit R Uraken Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

3) Mawate nach hinten mit L ZK Uchi Ude Uke/Gyaku Uchi Ude Uke (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

4) Mawate ZK Gyaku Soto Uke/Uchi Ude Uke (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

5) Rechtes Bein zurückziehen und Körper komplett um 90 Grad nach rechts durchführen mit Ausholbewegung zu R Soto Uke

6) vorwärts R ZK Soto Uke/Gyaku Uchi Ude Uke (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

7) Aus Koshi Kamae ausholen mit L Tate Shuto Uke in Shizentai frontal nach vorne – *langsame Bewegung!*

- Pause (0,5 Sekunden) -

8) R Choku Zuki Chudan (im Stand)

9) Drehen auf den Fersen zur linken Seite in erhöhten ZK mit R Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

10) Zurückdrehen auf Ferse in Shizentai mit L Choku Zuki Chudan

11) Drehen auf den Fersen zur rechten Seite in erhöhten ZK mit L Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -



12) Nun mit dem rechten Bein vor in KK Shuto Uke

- **Pause (1 Sekunde)** -

13) 1 Schritt vorwärts KK Shuto Uke

- **Pause (0,5 Sekunden)** -

14) 1 Schritt vorwärts KK Shuto Uke

15) 1 Schritt rückwärts KK Shuto Uke

- **Pause (0,5 Sekunden)** -

16) Nach vorne umsetzen in ZK mit Gyaku Tsukami Yose (Greifbewegung)

– *langsame Bewegung!*

17) R Gedan Yoko Fumikomi Geri – **KIAI!**

absetzen Mawate (180 Grad) L KK Shuto Uke

- **Pause (0,5 Sekunden)** -

18) 1 Schritt vorwärts KK Shuto Uke

- **Pause (0,5 Sekunden)** -

19) vorderes Bein zurückziehen in Heisoku Dachi mit Morote Age Uke

– *langsame Bewegung!*

20) R Hiza Geri nach vorne absetzen mit Morote Hasami Uchi

21) SA ZK Oi Zuki Chudan

22) Mawate (180 Grad) ZK Gyaku Gedan Nukite mit Te Nagashi Uke Jodan

- **Pause (1 Sekunde)** -

23) vorderes Bein zurückziehen in Heisoku Dachi (seitlich) mit Manji Uke

24) Drehung nach vorne über Bauch mit R Fumikomi, dann landen in
KD R Gedan Barai

25) Ausholbewegung zur linken Seite L Haishu Uke – *langsame Bewegung!*



26) Mikazuki Geri in die Handfläche und absetzen KD R Mae Empi (in die Handfläche)

27) Nach Absetzen sofort mit rechten Arm „kurzen“ Gedan Barai schlagen in KD

- Pause (0,5 Sekunden) -

28) KD L Gedan Barai (kurze Bewegung ab Ellenbogen)

29) KD R Gedan Barai (kurze Bewegung ab Ellenbogen)

- Pause (0,5 Sekunden) -

30) umsetzen in R ZK Yama Zuki

- Pause (0,5 Sekunden) -

31) vorderes Bein zurückziehen in Heisoku Dachi und Koshi Kamae

32) L Hiza Geri vorne absetzen in ZK L Yama Zuki

- Pause (0,5 Sekunden) -

33) vorderes Bein zurückziehen in Heisoku Dachi und Koshi Kamae

34) L Hiza Geri vorne absetzen in ZK R Yama Zuki

- Pause (0,5 Sekunden) -

35) Mawate (270 Grad) in ZK Gedan Uraken Uchi

36) auf der Stelle auf Fersen drehen in ZK andere Richtung und wieder ZK Gedan Uraken Uchi

- Pause (0,5 Sekunden) -

37) SA KK Shuto Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -



38) Gleitbewegung des rechten Beines nach hinten in KK Shuto Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

39) SA KK Shuto Uke – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

40) YAME!

(8) Enpi / Flug der Schwalbe

Bewegung 2 zu 3	Gedan Barai wird mit beiden Armen ausgeholt.
Bewegung 6, 10 und 26	Die Hand wird geöffnet, leichte kreisförmige Bewegungen, die ein Greifen symbolisieren sind zulässig.
Bewegung 8 zu 9, 12 zu 13 und 28 zu 29	Gedan Barai bei gebeugtem Oberkörper, man steht in ZK nahezu auf einer Linie. Das vordere Bein wird beim Aufrichten in Gedan Barai versetzt in den korrekten ZK.
Bewegung 29 zu 30	Kumade Uke wird 45 Grad nach vorne mit Blick in ZK ausgeführt.
Bewegung 31 zu 32	Es findet kein Übersetzschrift nach vorne in ZK statt, sondern ein ransetzen des linken und nach vorne gehenden rechten Beines

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

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

© by A. Flieger

Enpi 燕尾

„Yoi!“

Linke Faust vor dem Solar-Plexus

Rechte Faust schneidet in linke Handfläche

Gedan-Barai

Rechte Faust auf linke Faust

Kagi-Tsuki

Gedan-Barai

Age-Tsuki

Greifen (als Block) (oder nur Hand) strecken!

weit nach vorne ausstoßen!

Greifen

Age-Tsuki

Gedan-Barai

Gedan-Barai

Tsuki Kesa-Dachi

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

1001

1002

1003

1004

1005

1006

1007

1008

1009

1010

1011

1012

1013

1014

1015

1016

1017

1018

1019

1020

1021

1022

1023

1024

1025

1026

1027

1028

1029

1030

1031

1032

1033

1034

1035

1036

1037

1038

1039

1040

1041

1042

1043

1044

1045

1046

1047

1048

1049

1050

1051

1052

1053

1054

1055

1056

1057

1058

1059

1060

1061

1062

1063

1064

1065

1066

1067

1068

1069

1070

1071

1072

1073

1074

1075

1076

1077

1078

1079

1080

1081

1082

1083

1084

1085

1086

1087

1088

1089

1090

1091

1092

1093

1094

1095

1096

1097

1098

1099

1100

1101

1102

1103

1104

1105

1106

1107

1108

1109

1110

1111

1112

1113

1114

1115

1116

1117

1118

1119

1120

1121

1122

1123

1124

1125

1126

1127

1128

1129

1130

1131

1132

1133

1134

1135

1136

1137

1138

1139

1140

1141

1142

1143

1144

1145

1146

1147

1148

1149

1150

1151

1152

1153

1154

1155

1156

1157

1158

1159

1160

1161

1162

1163

1164

1165

1166

1167

1168

1169

1170

1171

1172

1173

1174

1175

1176

1177

1178

1179

1180

1181

1182

1183

1184

1185

1186

1187

1188

1189

1190

1191

1192

1193

1194

1195

1196

1197

1198

1199

1200

1201

1202

1203

1204

1205

1206

1207

1208

1209

1210

1211

1212

1213

1214

1215

1216

1217

1218

1219

1220

1221

1222

1223

1224

1225

1226

1227

1228

1229

1230

1231

1232

1233

1234

1235

1236

1237

1238

1239

1240

1241

1242

1243

1244

1245

1246

1247

1248

1249

1250

1251

1252

1253

1254

1255

1256

1257

1258

1259

1260

1261

1262

1263

1264

1265

1266



Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) zur linken Seite in Hiza Dachi mit Gedan Barai bewegen

3) aus der Hüfte rotierend wieder aufrichten in Hajiji Dachi und Koshi Kamae an der linken Hüfte

- Pause (1 Sekunde) -

4) nach rechts bewegen mit ZK Gedan Barai

5) Stellung in KD ändern mit L Kage Zuki schlagen

- Pause (1 Sekunde) -

6) vorwärts L ZK Gedan Barai

7) im Stand ohne ZK zu verändern Gyaku Age Zuki Jodan schlagen

- Pause (0,5 Sekunden) -

8) Gyaku Tsukami Yose (öffnen der Hand und Greifbewegung durchführen) im Stand – *langsame Bewegung!*

9) R Hiza Geri und landen in Koza Dachi mit Ausholbewegung Gedan Barai (rechter Arm auf linker Schulter)

10) Drehen auf der Fersen um 180 Grad ZK in die andere Richtung ZK Gedan Barai über das hintere Bein ausgeführt (ZK nahezu auf einer Linie mit gebeugtem Oberkörper)

- Pause (0,5 Sekunden) -

11) im Stand aufrichten und das vordere Bein in L ZK Gedan Barai versetzen

12) im Stand ohne ZK zu verändern Gyaku Age Zuki Jodan schlagen

- Pause (0,5 Sekunden) -



13) Gyaku Tsukami Yose (öffnen der Hand und Greifbewegung durchführen) im Stand – *langsame Bewegung!*

14) R Hiza Geri und landen in Koza Dachi mit Ausholbewegung Gedan Barai (rechter Arm auf linker Schulter)

15) drehen auf den Fersen um 180 Grad ZK in die andere Richtung ZK Gedan Barai über das hintere Bein ausgeführt

- Pause (0,5 Sekunden) -

16) im Stand aufrichten und das vordere Bein in L ZK Gedan Barai versetzen

- Pause (1 Sekunde) -

17) vorderes Bein zurück zum hinteren und von dort per Hochziehen und nach links bewegen in KD versetzen, dabei blockt der linke Arm Haishu Uke (45 Grad nach vorne gerichtet) – *langsame Bewegung!*

18) rechtes Bein in die linke Kniekehle setzen (Sagi Ashi Dachi - Einbeinstand) und dabei den rechten Unterarm in die linke Handfläche schlagen – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

19) Ausholbewegung Tate Shuto Uke mit dem linken Arm ausführen und dabei das rechte Bein in KD nach R absetzen – *langsame Bewegung!*

20) KD (im Stand) 2x Choku Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

21) nach links ZK Gedan Barai ausführen

22) Gyaku Age Zuki Jodan (im Stand) ausführen

- Pause (0,5 Sekunden) -

23) vorwärts KK Shuto Uke

24) „Wechselschritt“ ausführen und L KK Shuto Uke vor

- Pause (0,5 Sekunden) -



- 25) KK Gyaku Zuki Chudan
- 26) vorwärts KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunden) -

- 27) Mawate ZK Gedan Barai
- 28) im Stand ohne ZK zu verändern Gyaku Age Zuki Jodan schlagen

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 29) Gyaku Tsukami Yose (öffnen der Hand und Greifbewegung durchführen) im Stand – *langsame Bewegung!*
- 30) R Hiza Geri und landen in Koza Dachi mit Ausholbewegung Gedan Barai (rechter Arm auf linker Schulter)
- 31) drehen auf den Fersen um 180 Grad ZK in die andere Richtung ZK Gedan Barai über das hintere Bein ausgeführt (ZK nahezu auf einer Linie mit gebeugtem Oberkörper)

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 32) im Stand aufrichten und das vordere Bein in L ZK Gedan Barai versetzen

- Pause (1 Sekunde) -

- 33) per „Schaufelbewegung“ von hinten ausgeholt mit gestrecktem Arm am Körper vorne vorbei 45 Grad nach vorne mit Kumade Uke blocken und den Blick dorthin richten – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

- 34) linkes Bein zurück zum rechten bewegen und von dort das rechte nach vorne in ZK und mit beiden Armen Kumade Uchi/ Uke ausführen – *langsame Bewegung!*

- Pause (0,5 Sekunden) -



35) vorwärts in ZK und mit beiden Armen Kumade Uchi/ Uke ausführen –
langsame Bewegung!

- Pause (0,5 Sekunden) -

36) vorwärts in ZK und mit beiden Armen Kumade Uchi/ Uke ausführen –
langsame Bewegung!

- Pause (0,5 Sekunden) -

37) vorderes Bein umsetzen in KK mit Gedan Barai

38) YA KD nach vorne mit Greifbewegung beider Arme

39) Sprung um 360 Grad und landen KK Shuto Uke – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

40) rückwärts in KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -

41) YAME!

(9) Jion / Liebe und Gnade

Bewegung 2 und 7	Kaki Wake Uke wird nicht von der Hüfte, sondern per Überkreuzen vor dem Körper (Brusthöhe) ausgeholt.
Bewegung 19 und 21	Die Ausholbewegung für den Kage Zuki wird durch Strecken des Armes gerade nach vorne ausgeführt.
Bewegung 23 bis 25	Die Technik Teisho Uchi/ Uke darf nicht gemischt werden. Beim 3-maligen Vorgehen entweder von der Seite als Abwehr oder gerade als Angriff. Im Bunkai ist Mischen erlaubt!
Bewegung 27 und 29	Nur der Arm für Morote Ude Uchi Uke holt bei der Hüfte aus und wird danach oben geschlagen. Der andere Arm wartet oben und schließt sich der Bewegung dann an, wird nicht mit runtergenommen.
Bewegung 34 - 35	Die Ausholbewegung, die zwischen Jōdan-Jūji-Uke und dem Jōdan Uraken Uchi liegt, wird durch L Age Uke ausgeführt.
Bewegung 43 bis 45	Für Otoshi Uchi beide Arme benutzen (ein Arm holt vorne und der andere oben aus).
Bewegung 47	Sowohl Tetsui Uchi als auch der Tsuki sind erlaubt.

Jion gelöst in der Gruppe Jibe und Jjin. Sehr Ähnlichkeiten dort!
Stark und kraftvoll vortragen!
Dauer: etwa 60 Sekunden!

Jion 慈因

Schrittdiagramm (Embousen)
 © by Albrecht Flügge

„Voi!“ linke Hand bedeckt rechte Faust
Uchi-Uke und Gedan-Batai
Kakiwake-Uke
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
20
19
18
17
16
15
14
13



Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) linkes Bein zurück in ZK mit Manji Uke (R Uchi Ude Uke / L Gedan Barai)

- Pause (1 Sekunde) -

3) 45 Grad nach vorne linker Seite bewegen mit ZK und Kaki Wake Uke

– langsame Bewegung!

4) vorwärts in ZK Mae Geri absetzen Oi Zuki Chudan

- Pause (0,5 Sekunden) -

5) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

6) ZK Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunden) -

7) 45 Grad nach vorne zur rechten Seite bewegen mit ZK und Kaki Wake Uke
durch zurückziehen des vorderen Beines und bewegen zur anderen Seite

– langsame Bewegung!

8) vorwärts in ZK Mae Geri absetzen Oi Zuki Chudan

- Pause (0,5 Sekunden) -

9) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

10) ZK Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

11) vorderes Bein frontal nach vorne setzen in ZK Age Uke

12) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -



- 13) vorwärts in ZK Age Uke
- 14) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 15) Schritt vor in ZK Age Uke
- 16) Schritt vor in ZK mit Oi Zuki Chudan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

- 17) Mawate (270 Grad) KK Manji Uke (Blick nach links gerichtet)
- 18) YA KD nach links bewegen, vorher per Strecken des linken Armes nach vorne ausholen für Kage Zuki und diesen nach YA schlagen

- Pause (2 Sekunden) -

- 19) Mawate (Schwerpunkt verlagern) KK Manji Uke (Blick nach rechts gerichtet)
- 20) YA KD nach rechts bewegen vorher per Strecken des rechten Armes nach vorne ausholen für Kage Zuki und diesen nach YA schlagen

- Pause (1 Sekunde) -

- 21) L ZK vorwärts Gedan Barai

- Pause (1 Sekunde) -

- 22) vorwärts in KD Teisho Uchi

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 23) vorwärts in KD Teisho Uchi
- 24) vorwärts in KD Teisho Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

- 25) Mawate (270 Grad) KK Manji Uke (Blick nach links gerichtet)
- 26) Morote Ude Uke Jodan in Heisoku Dachi nach links ausführen



- Pause (1 Sekunde) -

27) Mawate (Schwerpunkt verlagern) KK Manji Uke (Blick nach rechts gerichtet)

28) Morote Ude Uke Jodan in Heisoku Dachi nach rechts ausführen

- Pause (1 Sekunde) -

29) Heisoku Dachi und Morote Gedan Barai ausführen – *langsame Bewegung!*

- Pause (0,5 Sekunden) -

30) R Hiza Geri nach vorne landen in Koza Dachi und Gedan Juji Uke

31) Zurücksetzen in R ZK mit Morote Gedan Barai

- Pause (0,5 Sekunden) -

32) vorwärts mit Morote Uchi Ude Uke

33) vorwärts mit ZK und Juji Uke Jodan

- Pause (0,5 Sekunden) -

34) ZK L Gyaku Age Uke ausführen, gleichzeitig mit R Uraken Uchi schlagen (im Stand)

35) Ausholbewegung und danach weiter mit L Otoshi Uke und R Ura Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

36) Mawate (270 Grad) ZK Uchi Ude Uke

37) vorwärts ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

38) Mawate ZK Uchi Ude Uke

39) vorwärts ZK Oi Zuki Chudan

- Pause (1 Sekunde) -

40) Mawate frontal nach vorne L ZK Gedan Barai



- Pause (1 Sekunde) -

41) vorwärts in KD Otoshi Uchi

- Pause (0,5 Sekunden) -

42) vorwärts in KD Otoshi Uchi

43) vorwärts in KD Otoshi Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

44) Mawate (270 Grad) KD L Tetsui Uchi und rechts in Brusthöhe mit Faust ausholen – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

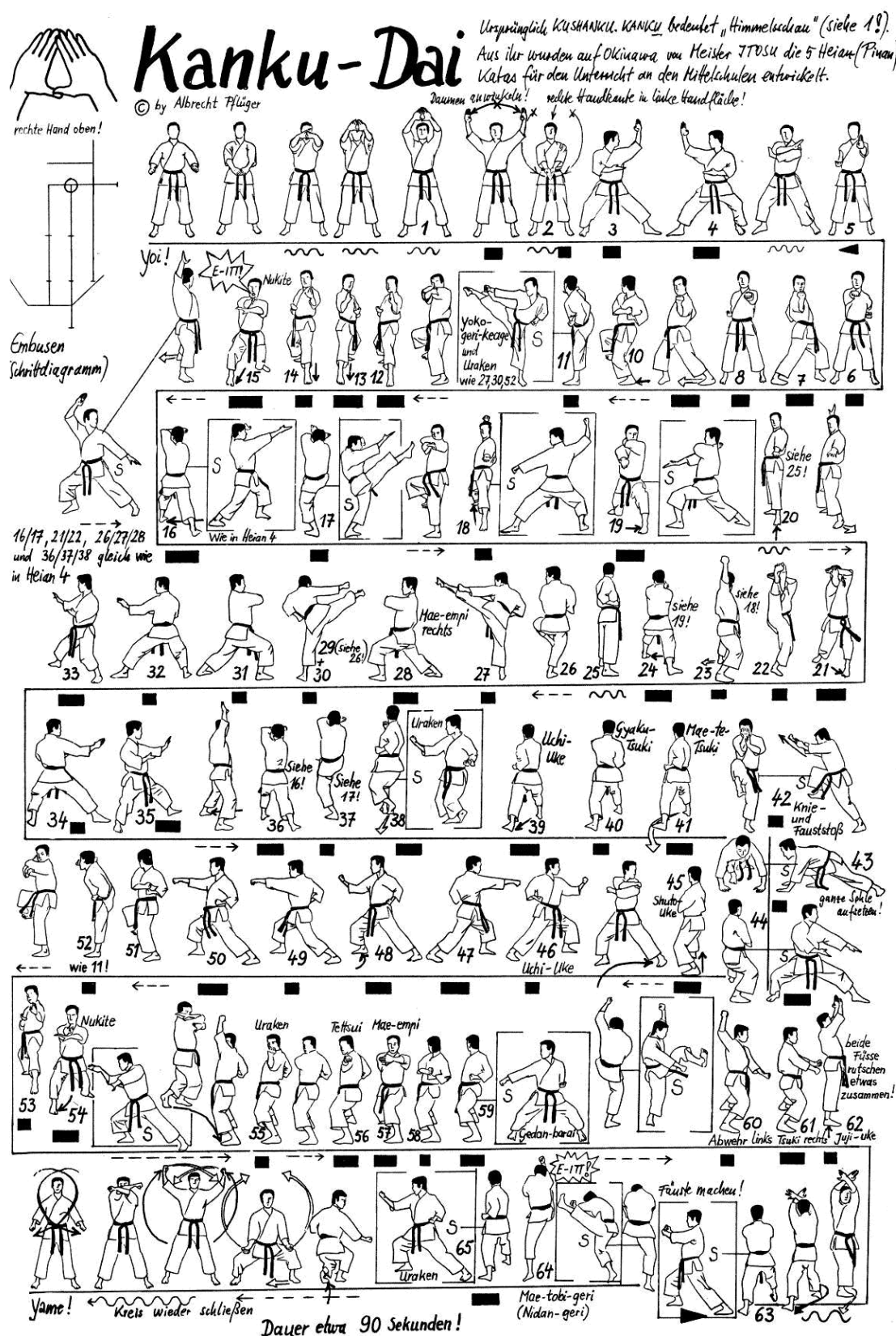
45) KD Ausholbewegung und Testui Uchi oder Tsuki zur rechten Seite mit YA KD ausführen – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

46) YAME!

(10) Kanku Dai / Große Himmelschau

Bewegung 3 und 4	Es erfolgt keine Ausholbewegung, sondern die Technik Haishu Uke Jodan wird direkt aus der vorhergehenden Technik ausgeführt.
Bewegung 6 und 9	Ausführung Drehung Ferse wie Bassai Dai.
Bewegung 10 und 11	Ran setzen des hinteren Beines wie Heian Nidan.
Bewegung 43 zu 44	Gedan Shuto Uke ausholen wie normal Shuto Uke oder mit beiden Armen hinten ausholen.
Bewegung 61	KD Gedan Juji Uke (rechte Hand ist oben)





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) Shizentai beide Hände zusammenführen (wie ein Dreieck)

3) Arme nahezu gestreckt von unten nach oben bewegen (soweit bis man durch das Dreieck durchsieht, dann geht der Kopf mit – *langsame Bewegung!*)

4) Arme nun zur Seite bewegen (schnelle Bewegung)

5) Wieder nach unten führen und die rechte Hand in die linke legen

- Pause (1 Sekunde) -

6) Nach links KK mit Haishu Uke Jodan

7) Mawate rechts KK mit Haishu Uke Jodan

- Pause (1 Sekunde) -

8) Hajiji Dachi und L Tate Shuto Uke ausholen – *langsame Bewegung!*

- Pause (0,5 Sekunde) -

10) R Choku Zuki Chudan (im Stand)

11) Drehen auf den Fersen zur linken Seite in erhöhten ZK mit R Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

12) Zurückdrehen auf Ferse in Shizentai mit L Choku Zuki Chudan

13) Drehen auf den Fersen zur rechten Seite in erhöhten ZK mit L Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

14) Linkes Bein nach vorne unter den Schwerpunkt bewegen
und Yoko Geri Keage mit R Uraken Uchi schlagen

15) absetzen nach hinten mit L KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -



16) 1 Schritt vorwärts mit KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -

17) 1 Schritt vorwärts mit KK Shuto Uke

18) 1 Schritt vorwärts mit ZK Tate Nukite mit Te Otoshi Uke – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

19) Mawate (180 Grad) in ZK Gyaku Shuto Uchi Jodan

20) vorwärts Mae Geri und direkt vor dem Absetzen mit KK Manji Uke zur anderen Seite drehen

- Pause (1 Sekunde) -

21) Umsetzen in ZK mit Gyaku Gedan Nukite mit Te Nagashi Uke Jodan

22) vorderen Fuß zurückziehen zu Renoj Dachi und Gedan Barai

– *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

23) vorderes Bein wieder vor in ZK Gyaku Shuto Uchi Jodan

24) vorwärts Mae Geri und direkt vor dem Absetzen mit KK Manji Uke zur anderen Seite drehen

- Pause (1 Sekunde) -

25) Umsetzen in ZK mit Gyaku Gedan Nukite mit Te Nagashi Uke Jodan

26) vorderen Fuß zurückziehen zu Renoj Dachi und Gedan Barai

– *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

27) Nach links mit Yoko Geri Keage und Uraken Uchi beginnen

28) absetzen in Trittrichtung mit ZK Gyaku Mae Empi Uchi

- Pause (0,5 Sekunde) -



- 29) Nun nach rechts mit Yoko Geri Keage und Uraken Uchi beginnen
30) absetzen in Trittrichtung mit ZK Gyaku Mae Empi Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

- 31) Mawate (180 Grad) mit KK Shuto Uke
32) vorwärts bewegen mit KK Shuto Uke
(die Bewegung und der Schritt werden 45 Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

- 33) Mawate KK Shuto Uke
34) vorwärts bewegen mit KK Shuto Uke
(die Bewegung und der Schritt werden 45 Grad nach vorne ausgeführt)

- Pause (1 Sekunde) -

- 35) vorderes Bein frontal nach vorne umsetzen in ZK Gyaku Shuto Uchi Jodan
36) Te Otoshi Uke mit anschließendem Mae Geri im Vorwärtsgang
37) landen in Koza Dachi und Uraken Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

- 38) Aus Koza Dachi das hintere Bein zurücksetzen in ZK mit Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 39) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)
40) ZK Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

- 41) Mawate mit R Ura Zuki Jodan und R Hiza Geri in Tsuru Ashi Dachi
42) landen in „langen ZK“
43) Mawate und aufrichten mit KK Gedan Shuto Uke
44) vorwärts bewegen KK Shuto Uke Chudan

- Pause (1 Sekunde) -



45) Mawate (um 270 Grad) mit ZK Uchi Ude Uke

46) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

47) Mawate (um 180 Grad) ZK Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

48) ZK Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

49) ZK Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

50) Linkes Bein nach vorne unter den Schwerpunkt bewegen
und Yoko Geri Keage mit R Uraken Uchi schlagen

51) absetzen nach hinten mit L KK Shuto Uke

- Pause (1 Sekunde) -

52) 1 Schritt vorwärts mit ZK Tate Nukite mit Te Otoshi Uke

53) Arm der Nukite schlägt hoch klappen und dabei über Koza Dachi eine
Drehung analog Heian Sandan nach vorne mit KD Uraken Uchi durchführen

54) Nachsetzen in YA KD mit Tetsui Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

55) KD Mae Empi Uchi zur linken Seite (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

56) Koshi Kamae an linke Hüfte (im Stand, Blickwechsel nach rechts)

57) KD R Gedan Barai (im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

58) nach vorne mit Hiza Geri und Fumikomi absetzen in KD mit L Gedan Age
Uke und R Jodan Age Uke



- Pause (0,5 Sekunden) -

59) KD Gedan Juji Uke (rechter oberer Arm schlägt auf den linken unteren)

– im Stand

60) Impuls aus beiden Beinen und Stellung von Kiba Dachi in Hajiji Dachi/
Shizentai verkürzen und dabei die Arme zu Te Juji Uke Jodan hochreißen

- Pause (0,5 Sekunden) -

61) Drehung um die eigene Achse in ZK und Juji Uke zur Brust ziehen

– *langsame Bewegung!*

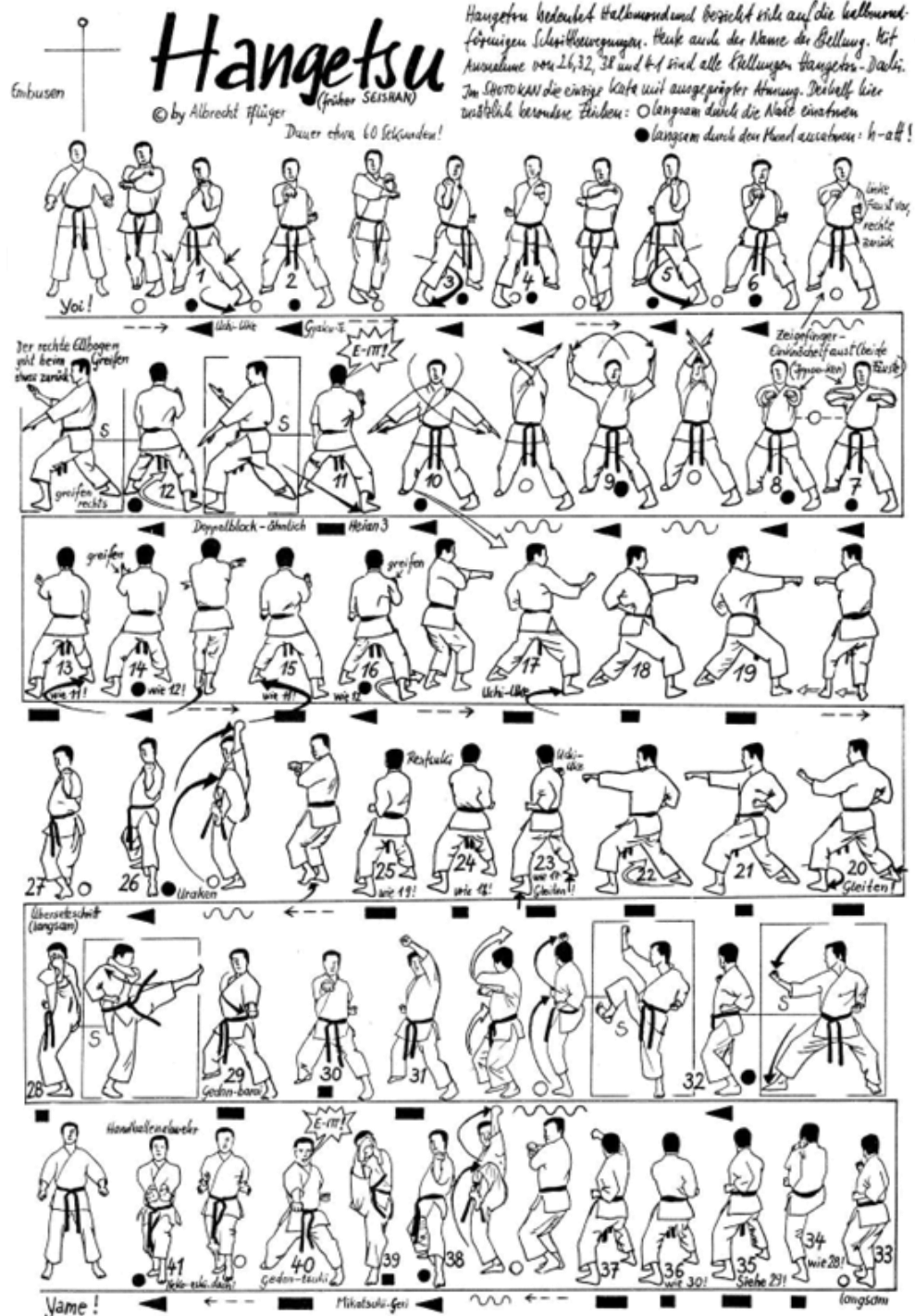
62) Mae Tobi Geri (gesprungener Mae Geri) absetzen in ZK R mit Uraken Uchi
Chudan – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

63) YAME!

(11) Hangetsu / Halbmond

Komplette Kata	Es sind nur 3 Stellungen vorhanden in der gesamten Kata: Kokutsu Dachi, Hangetsu Dachi und Neko Ashi Dachi
Komplette Kata	Es wird Wert auf intensive und hörbare Atmung gelegt.
Letzte Bewegung	Die Handgelenke berühren sich bei ND Gedan Morote Teisho Uchi.





Idealer Rhythmus:

1) Yoi!

2) linkes Bein vor in HD (Hangetsu Dachi) und Uchi Ude Uke

3) HD Gyaku Zuki Chudan (im Stand) – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

4) rechtes Bein vor in HD (Hangetsu Dachi) und Uchi Ude Uke

5) HD Gyaku Zuki Chudan (im Stand) – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

6) linkes Bein vor in HD (Hangetsu Dachi) und Uchi Ude Uke

7) HD Gyaku Zuki Chudan (im Stand) – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

8) HD Morote Nakadaka Ippon Ken Chudan (im Stand) zur Brust ziehen

– *langsame Bewegung!*

9) Beide Ippon Ken wieder nach vorne strecken – *langsame Bewegung!*

10) Hände öffnen und mit beiden Armen eine große Bewegung mit Te Yama Uke ausführen (beide Handflächen schauen zur Mitte und die Oberarme stehen im 90 Grad Winkel geknickt) – *langsame Bewegung!*

11) Nun werden beide Arme über eine große überkreuzende Ausholbewegung nach unten zur Seite bewegt wie Gedan Barai (Hände offen, Bewegung auch im Stand) – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

12) Mawate mit HD und Manji Uke

(Hände offen, linke Hand unten, rechte Hand oben) - **KIAI!**

13) Tsukami Yose (Greifbewegung) mit rechter Hand – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -



14) Schritt vor HD und Manji Uke

(Hände offen, rechte Hand unten, linke Hand oben)

15) Tsukami Yose (Greifbewegung) mit linker Hand – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

16) Schritt vor HD und Manji Uke

(Hände offen, linke Hand unten, rechte Hand oben)

17) Tsukami Yose (Greifbewegung) mit rechter Hand – *langsame Bewegung!*

- Pause (1 Sekunde) -

18) Schritt zur rechten Seite mit HD Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

19) HD Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

20) HD Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

21) Mawate (zur linken Seite) HD Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

22) HD Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

23) HD Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -

24) frontal nach vorne Seite HD Uchi Ude Uke

- Pause (0,5 Sekunden) -

25) HD Gyaku Zuki Chudan (im Stand)

26) HD Oi Zuki Chudan (im Stand)

- Pause (1 Sekunde) -



27) Mawate per hochziehen linkes Bein und nach vorne absetzen in KK Uraken Uchi Chudan – *langsame Bewegung!*

28) Übersetzschrift nach vorne

29) Mae Geri Chudan (absetzen Hangetsu Dachi)

30) HD Gedan Barai (direkt nach Mae Geri im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

31) HD Gyaku Zuki Chudan

32) HD Age Uke

- Pause (1 Sekunde) -

33) Mawate per hochziehen rechtes Bein und nach vorne absetzen in KK Uraken Uchi Chudan – *langsame Bewegung!*

34) Übersetzschrift nach vorne

35) Mae Geri Chudan (absetzen Hangetsu Dachi)

36) HD Gedan Barai (direkt nach Mae Geri im Stand)

- Pause (0,5 Sekunden) -

37) HD Gyaku Zuki Chudan

38) HD Age Uke

- Pause (1 Sekunde) -

39) Mawate per hochziehen linkes Bein und nach vorne absetzen in KK Uraken Uchi Chudan – *langsame Bewegung!*

40) Mikazuki Geri, während dieser gestartet wird linken Arm strecken mit Haishu Uke und Mikazuki Geri in die Handfläche schlagen

42) HD Gedan Gyaku Zuki – **KIAI!**

- Pause (2 Sekunden) -

43) Wechsel in ND und Gedan Morote Teisho Uchi

- Pause (1 Sekunde) -

44) YAME!