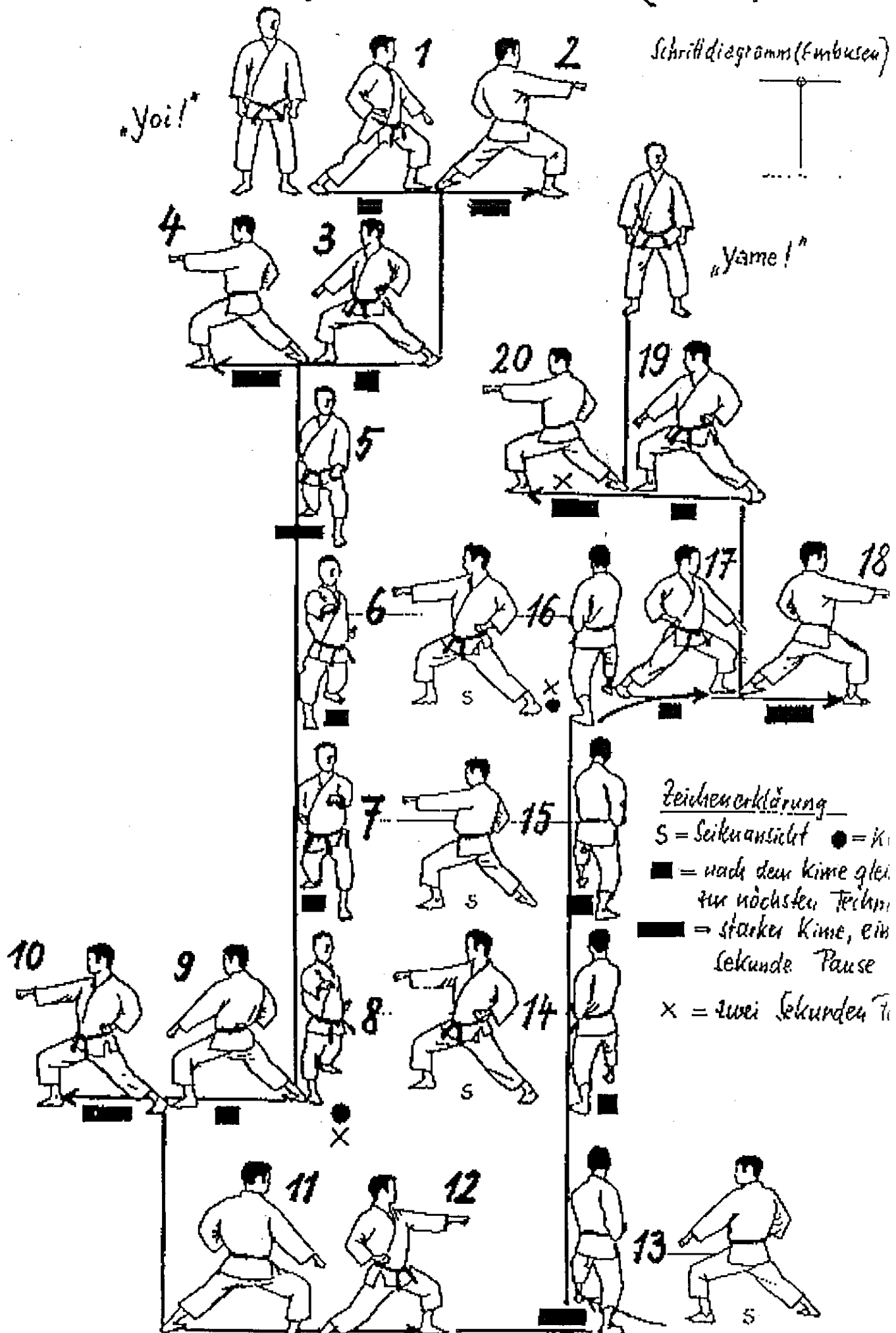


Taikyoku Shodan (Nr. 1)

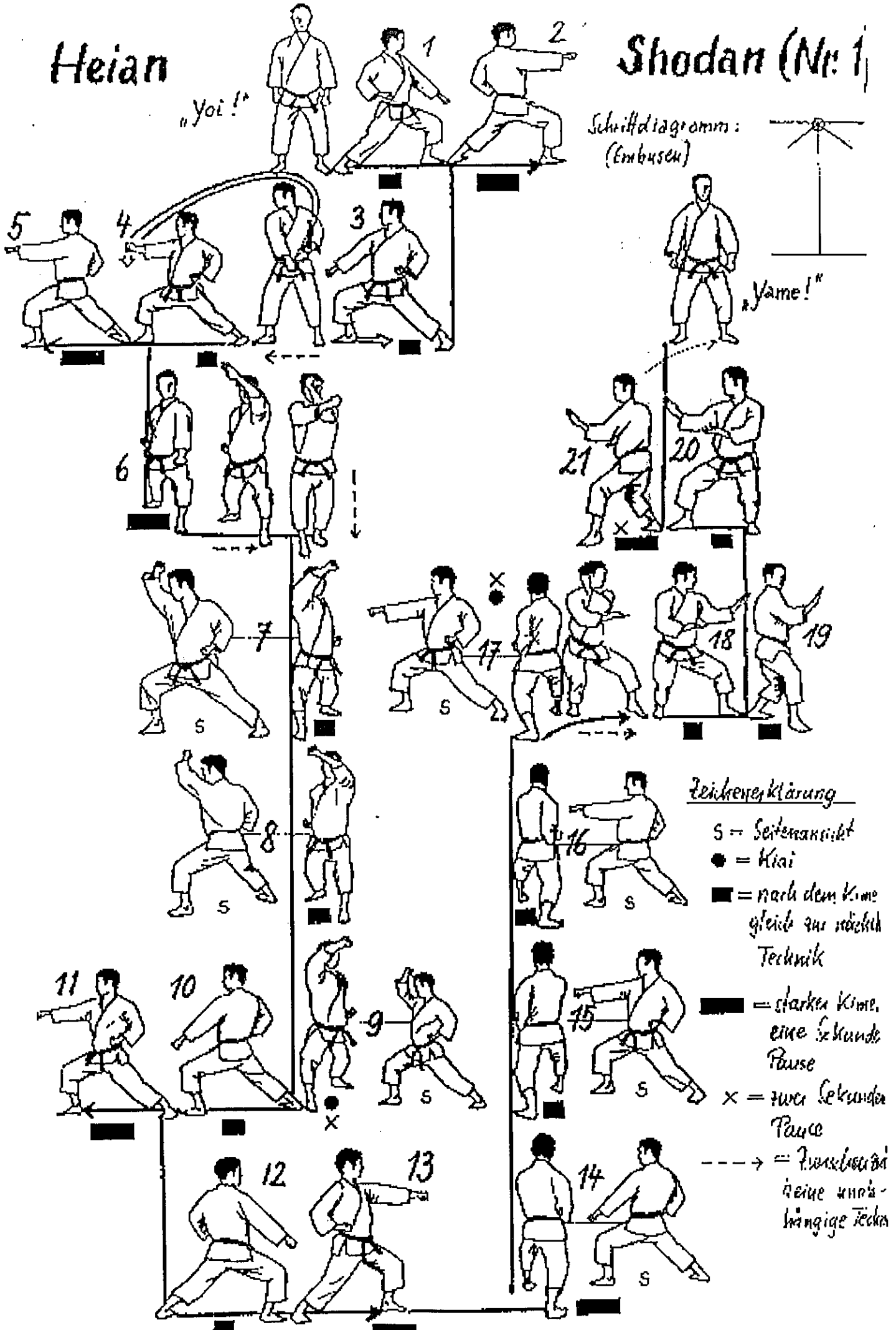
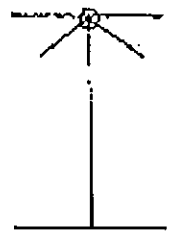


Heian

Shodan (Nr. 1)

"Yoi!"

Schrittdiagramm:
(Embuseu)



Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

● = Kiai

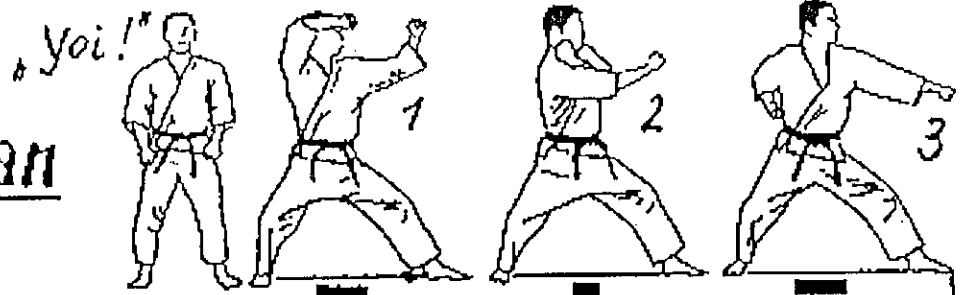
■ = nach dem Kime
gleich zur nächsten
Technik

■ = starker Kime,
eine Sekunde
Pause

X = zwei Sekunden
Pause

---> = Transition zu
nein unabhän-
gige Techniken

Heian Nidan (Nr. 2)



S = Schwanzschlag

● = Kiai

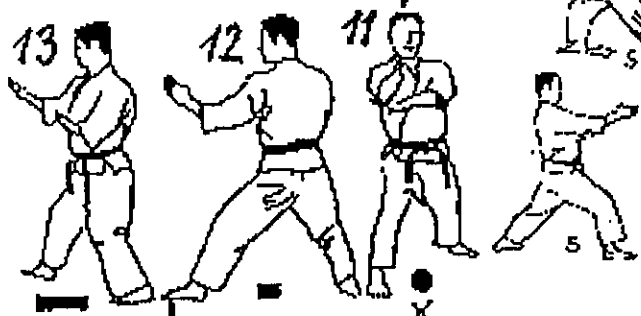
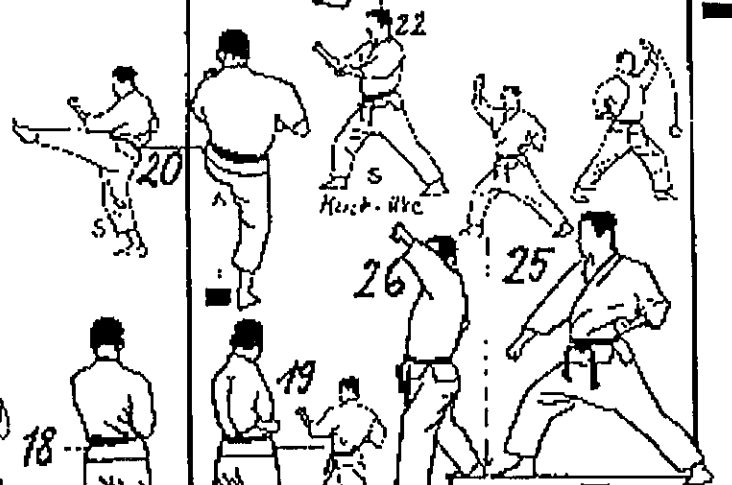
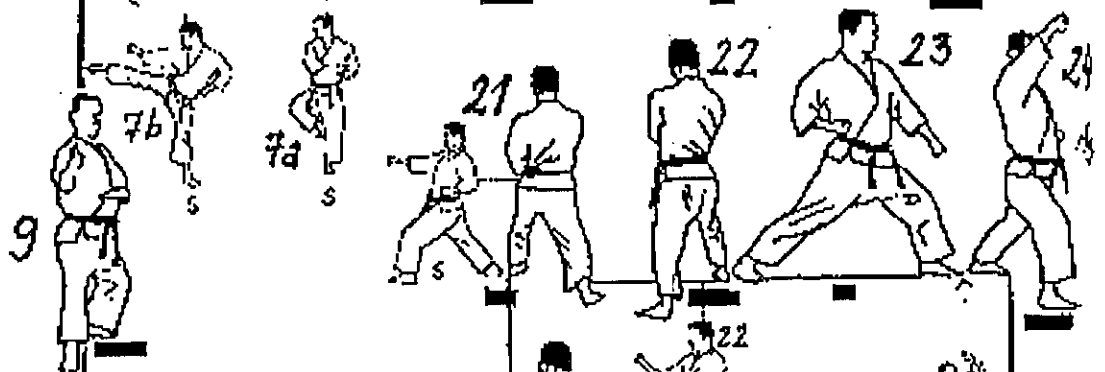
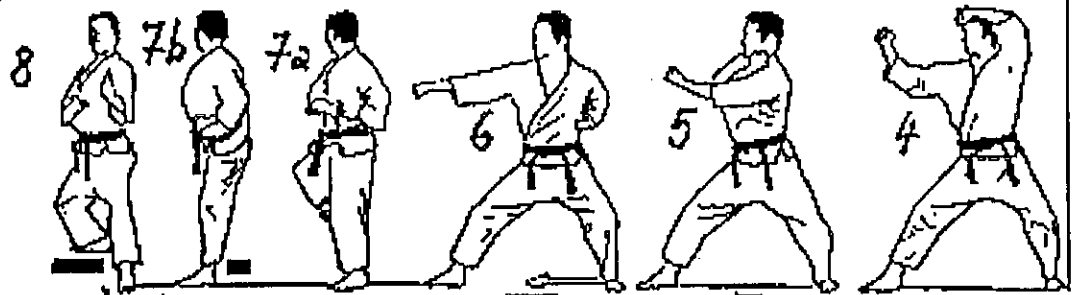
■ = nach dem Kieme
gleich zur nächsten
Technik

■ = Harter Kieme,
eine Sekunden
Pause

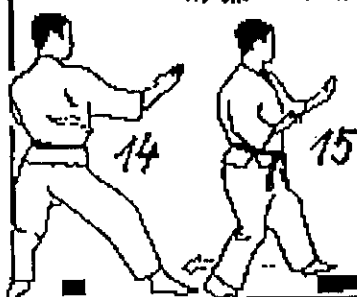
---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden
Pause

Kinnführung zum (Ende von)

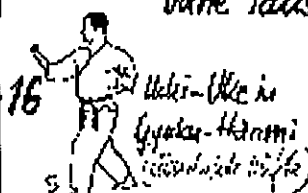


Techniken 16, 17 und 18
sollte ausführen!



"Yame!"

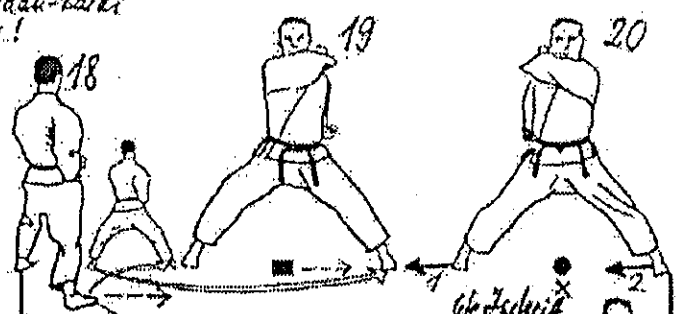
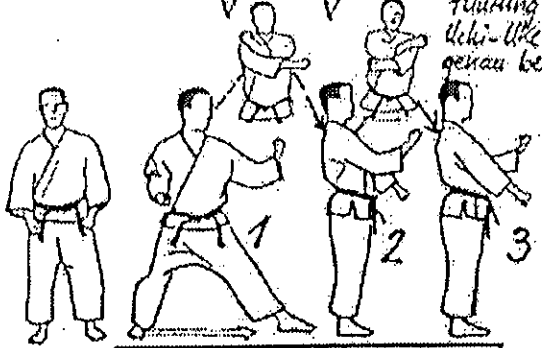
Techniken 19, 20, 21
ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß
Zwischenbein setzen die
linke einwärts kann.



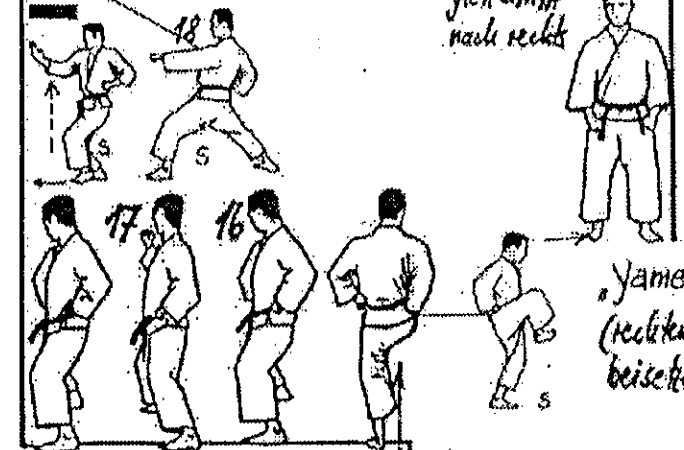
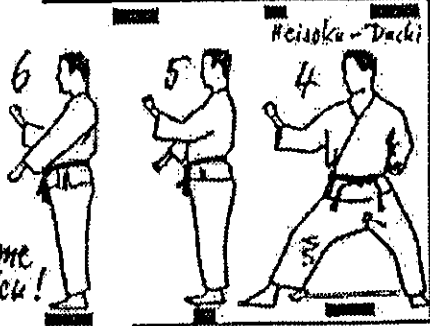
Techniken-Dochi hinter die normal

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

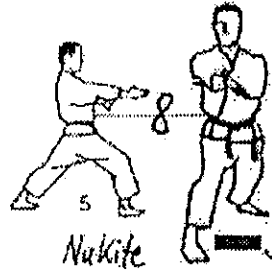
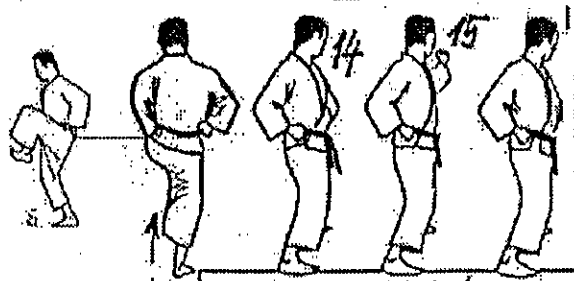
„Yoi!“



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



Heisoku-Dachi



Nukite



Tekubi-Ukei

10



Uraiken

Ellbogenblock

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

Zurückabspiegeln des Uraiken

Tate-Uraiken (von oben nach unten!)

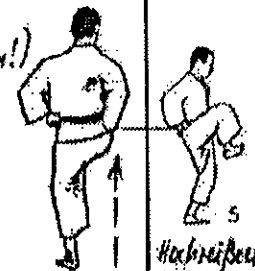
Heian Sandan (Nr. 3)

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



Nachheben des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik!)

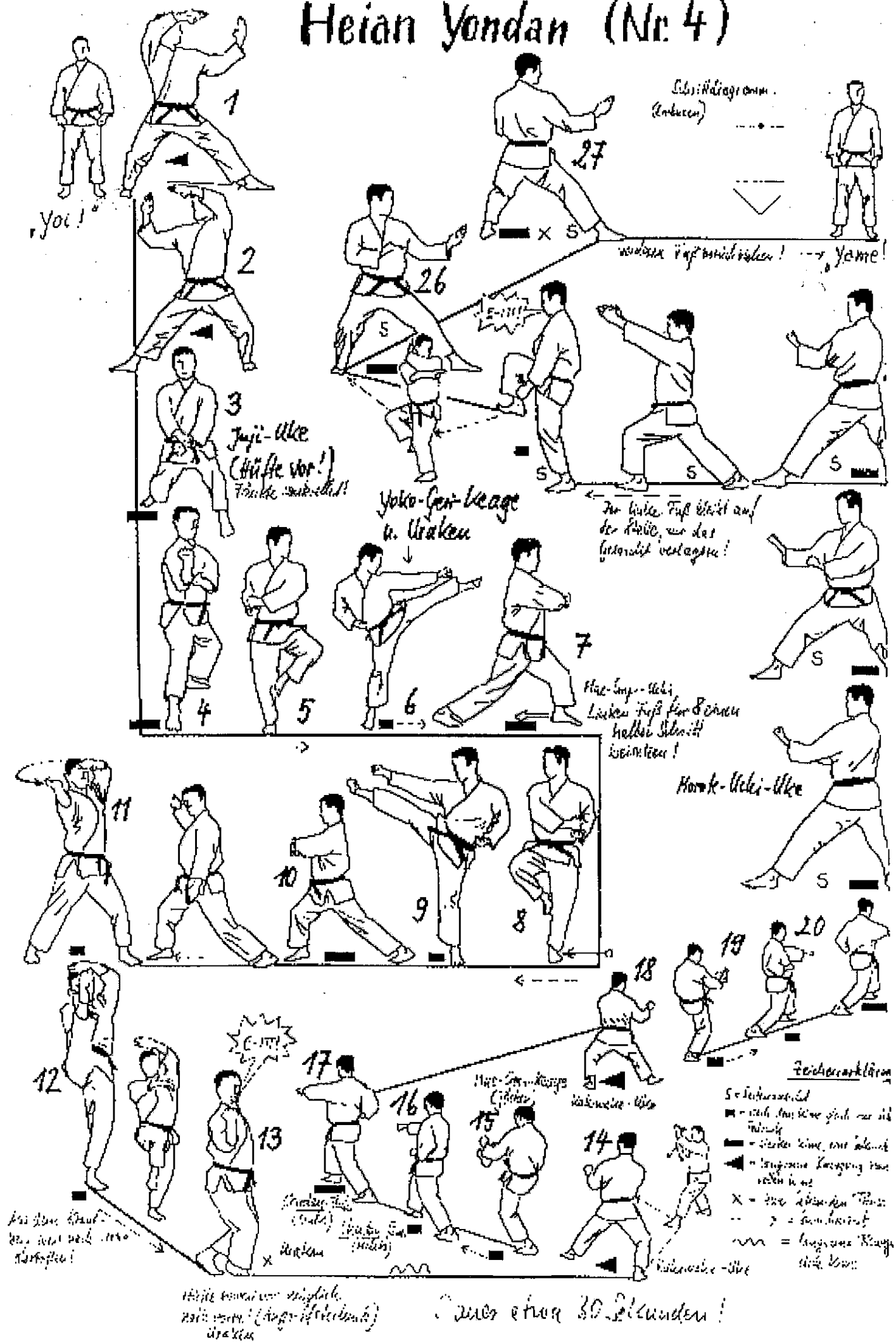


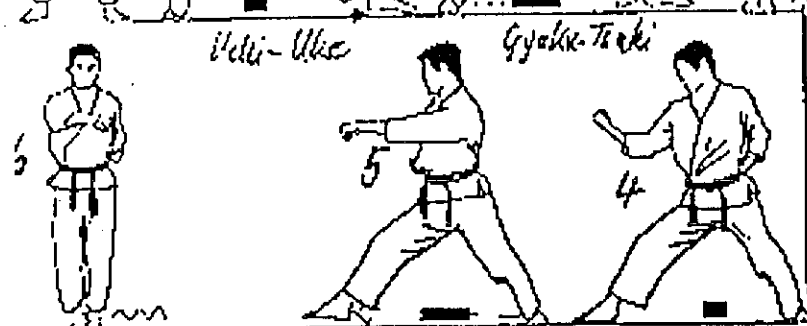
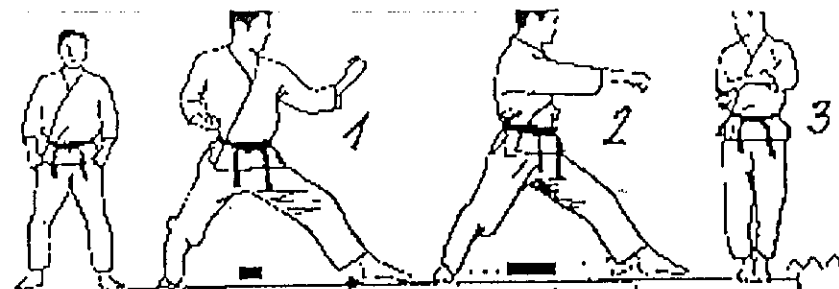
Heisoku-Dachi

Grundschritt einwärts!

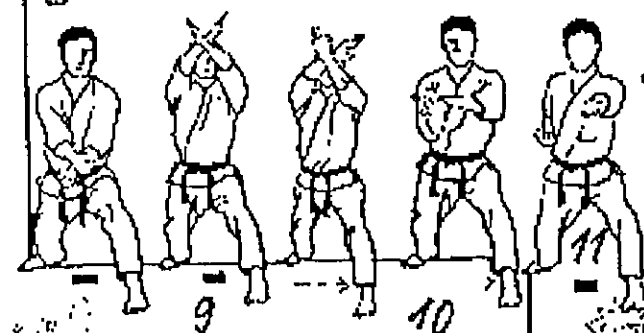
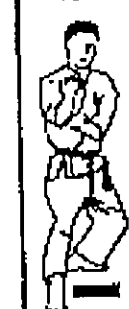
Da... ..

Heian Yondan (Nr. 4)





Heian Godan (Nr. 5)



Chudan-Tsuki

Uchi-Ude-Uke

Uchi-Ude-Uke



Uchi-Ude-Uke

Uchi-Ude-Uke

- Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)
= Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

- Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)
= Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

- Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)
= Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

- Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)
= Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

- Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)
= Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

Uchi-Ude-Uke (Uchi-Ude-Uke)

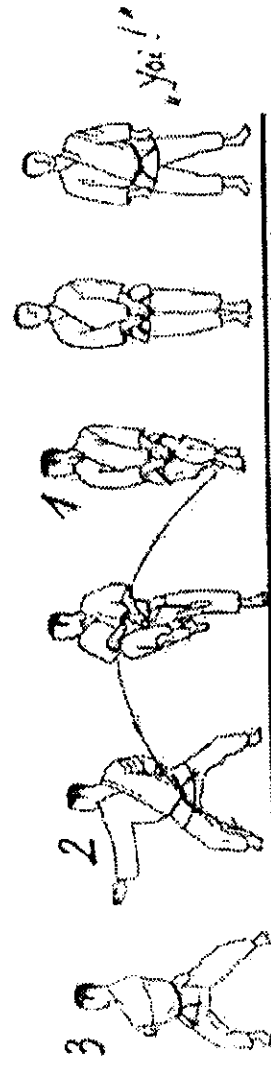


Uchi-Ude-Uke

Tekki Shodan (Nr. 1)

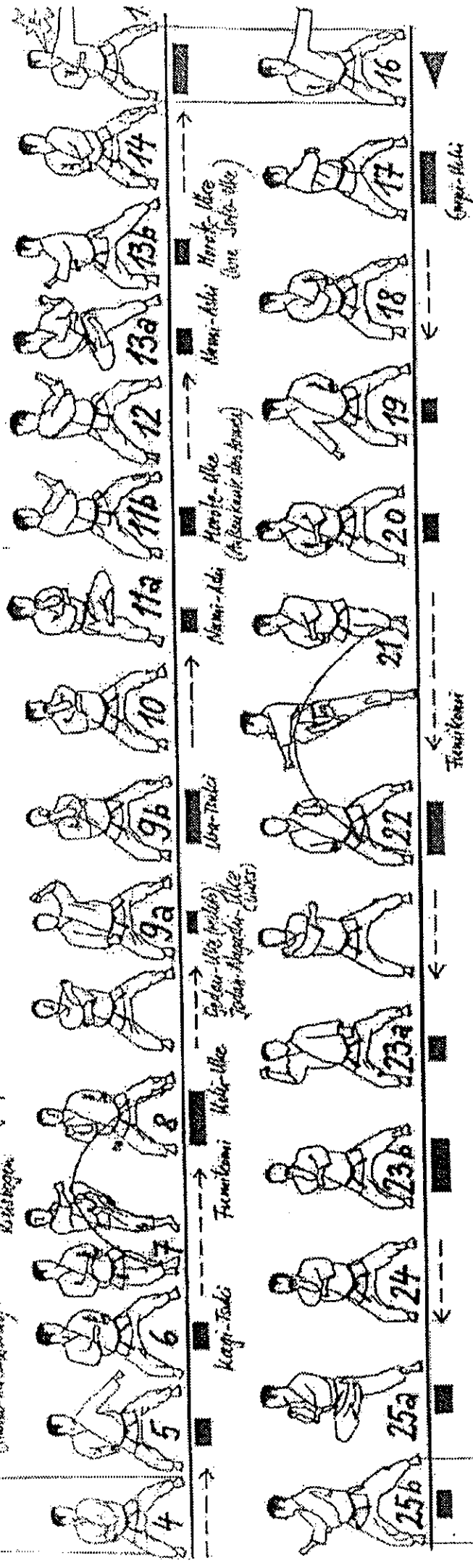
Schrittdiagramm
(Entwerfen)

Dauer etwa 15 Sekunden!



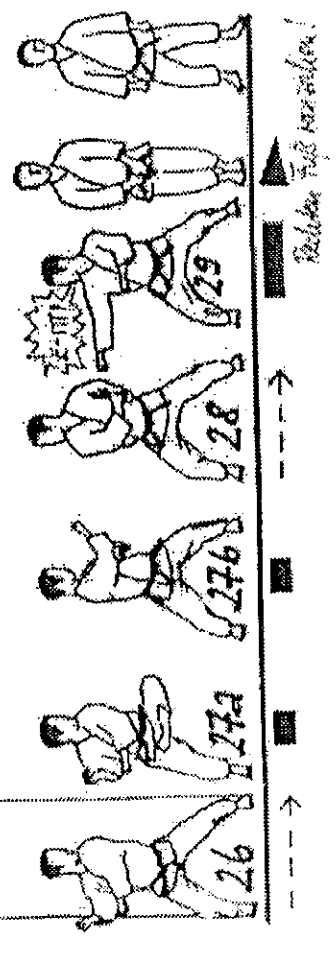
"Yoi!"

Heiden-Tsuki
Tsunokami (ohne Anzeichen)
Heiden-Tsuki (Handwinklung) Die Knie bündeln sich gegen
den Boden



Zeichenerklärung

- = nach dem Knie gleich zur nächsten Technik
- = starker Knie, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- - - - - = Zweikreis, keine unabhängige Technik
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Knie

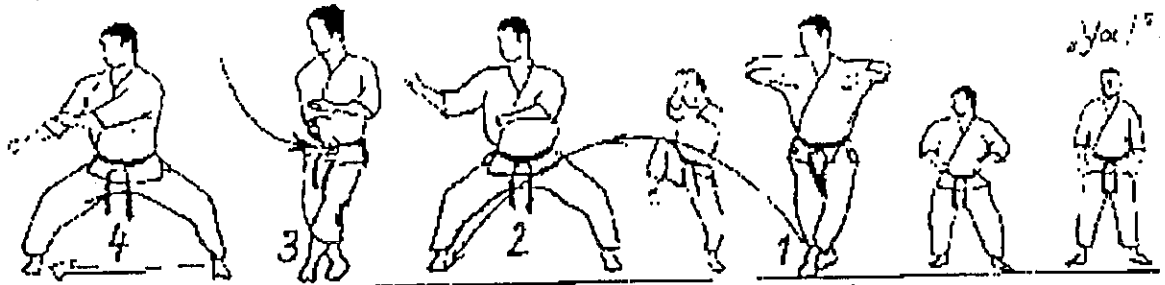


"Yame!"

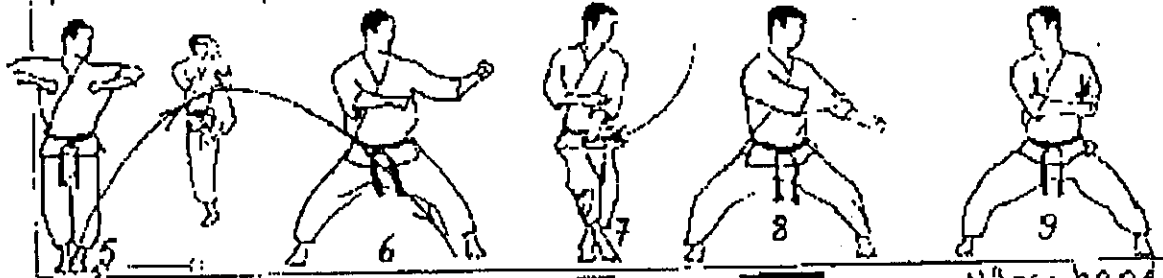
Rechts Fuß vorziehen!

Jekki Nidan (Nr.2)

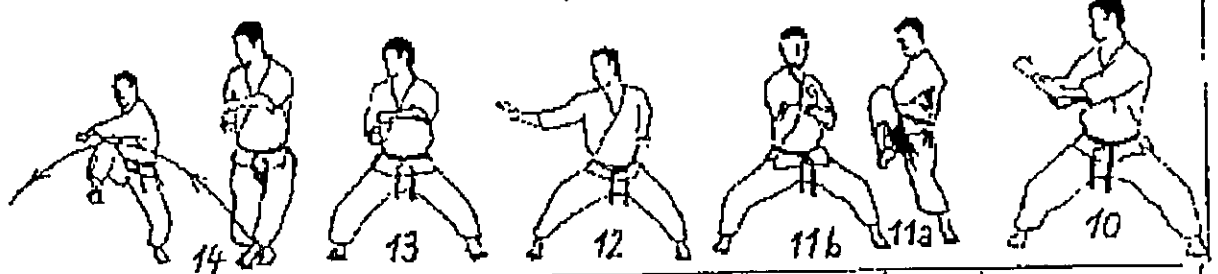
Start



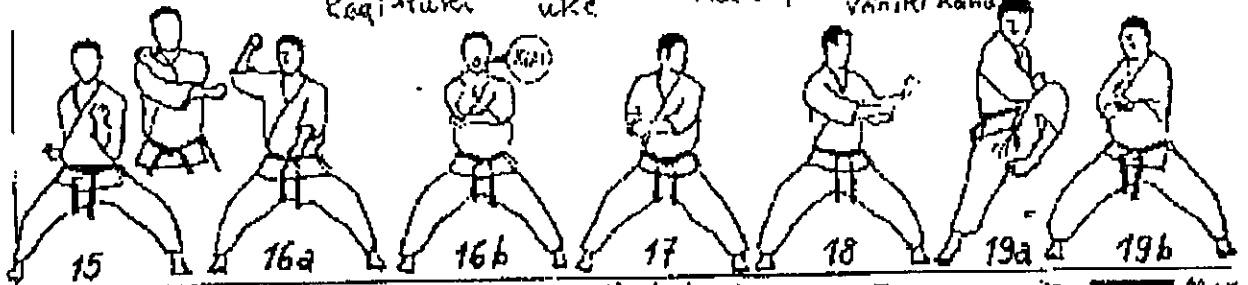
gedan-uke gedan-uke chudan-uke Fumigom. Sakta rörelse



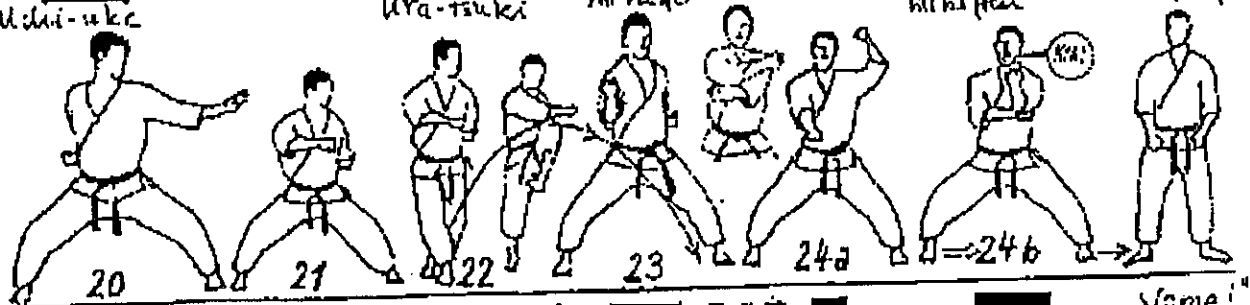
Sakta rörelse chudan-uke gedan-uke gedan-uke Höger hand till vänster sida



← 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!

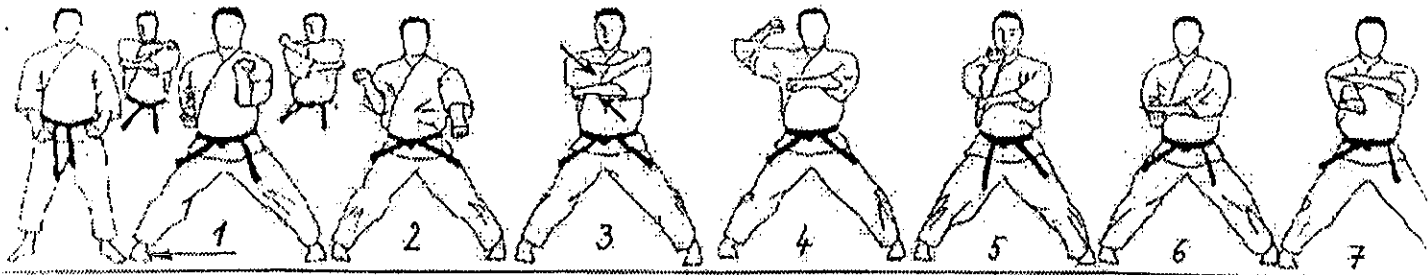
Katan tar ca 30 sekunder!

■ = direkt till följande teknisk

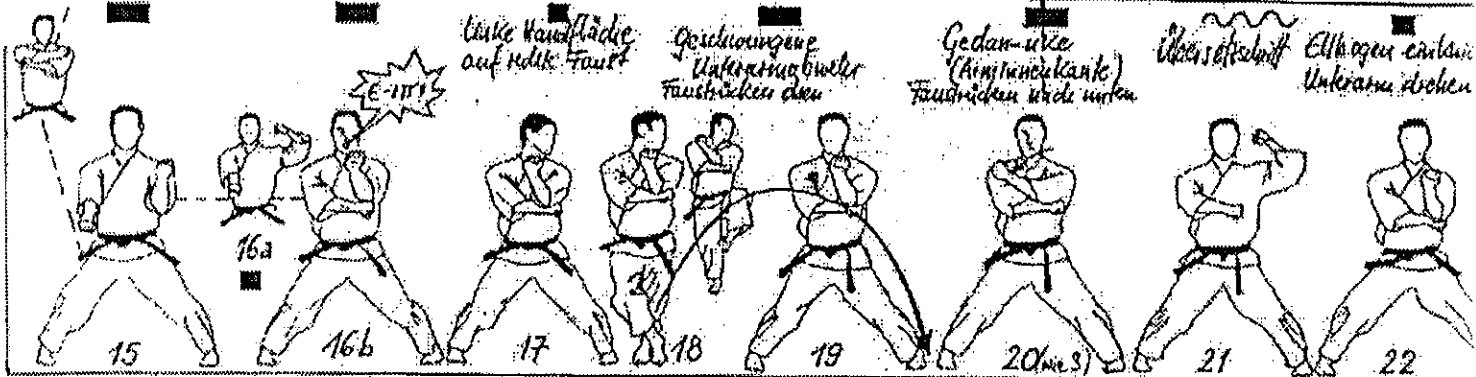
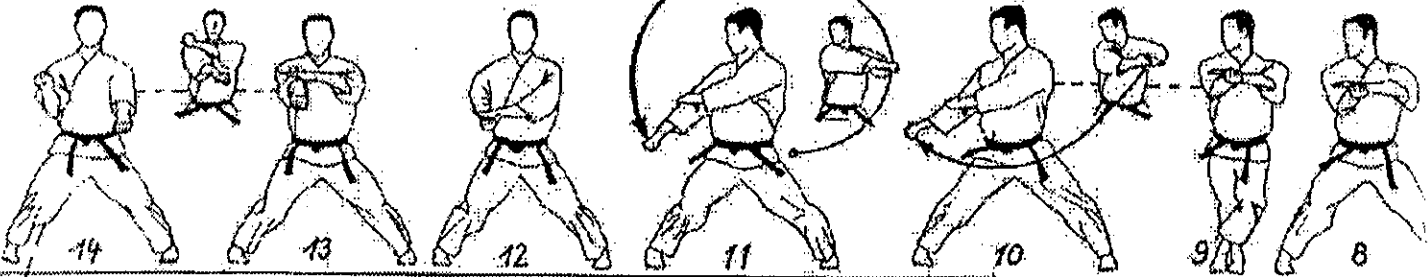
■ = kort paus

Tekki Sandan

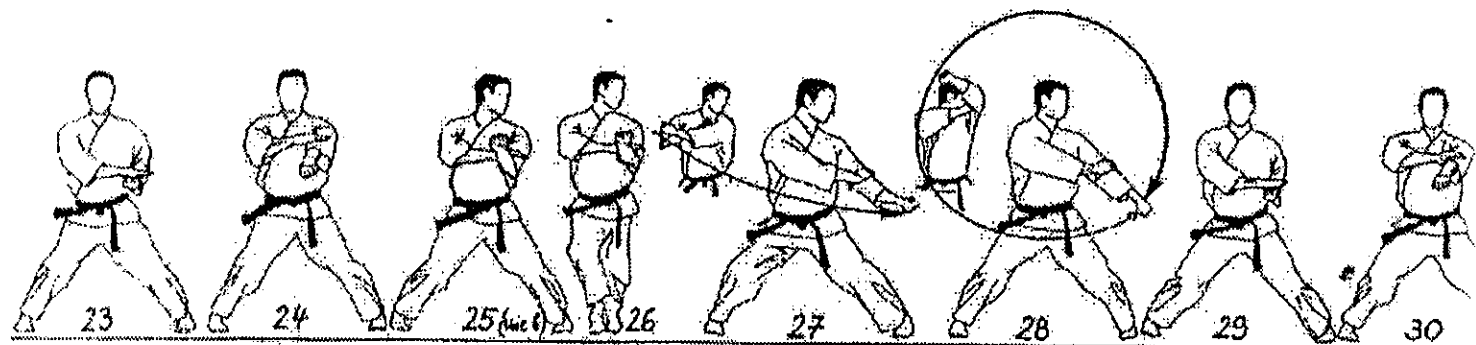
Tekki Abkari und Sandan wurden von dem berühmten Karate-Meister ITOSU, der, höchsten Fi. des Shinto, aus der allüberlieferten Kata NAHANCHI (heutiger Name in SHOTOKAN-TEI) geschaffen.



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

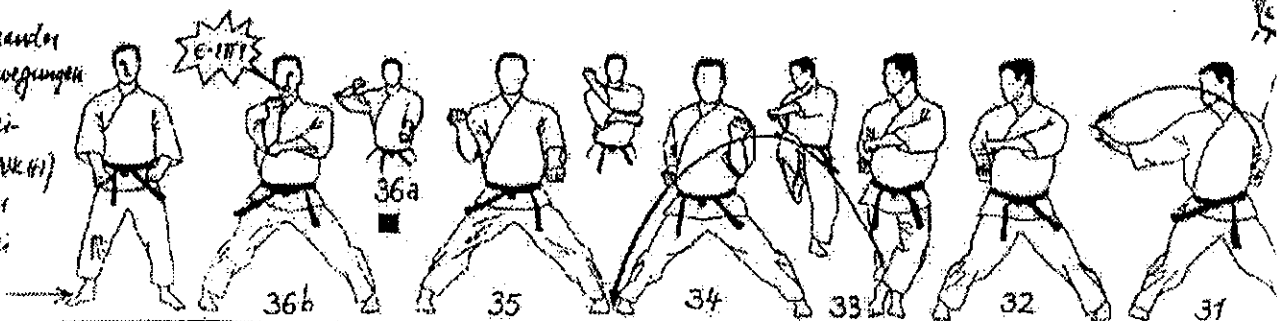


Blickwendung! Fumikomi Blickwendung nach vorne Abkari links Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki



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.



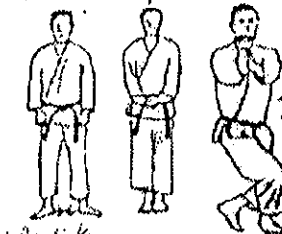
Yame! Ura-tsuki Jodan-nagashi-uke Blickwendung kein Fumikomi (Danzon) Kagi-tsuki Tsukami-uke

Mindestens 30 Sekunden!

Bassai Dai

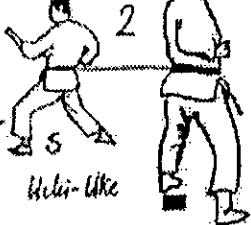
© by A. Flörger

„Yo!“ linke Hand um rechte Faust legen



Rechte linke-Hand zusammen!

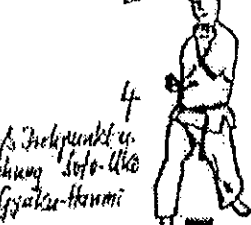
抜手七



Uchi-Uke



Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



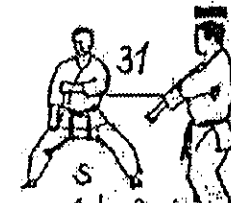
linker Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Ichi-Uke in Gyaku-Hanmi



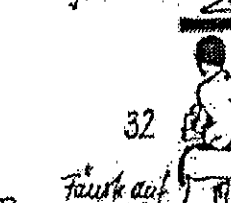
Gedan-Banai



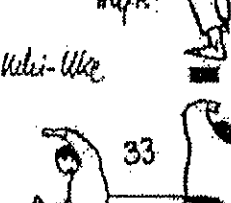
Gedan-Banai



Gedan-Banai



Faust auf Hüfte



Yame-Fuki

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

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

Drücken und Ausziehen

Sukui-Uke

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

linker Fuß in 40 einen halben Schritt nach vorne!

„Yame!“

Füße links-rechts auseinanderstellen!

Bei 19 die Hände zu Fäustchen schließen u. kräftig ausrichten. Handhaltung beachten!

Überdrehle Hüfte

zwischen!

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

■ = mehr dem Kiwo gleich zu höherer Technik
■ = starker Konzentration
— = langsame Bewegung
~ = langsame Bewegung ohne Kiwo
- - - = Konzentration ohne eigene Technik



linker Fuß nach hinten

linker Fuß nach hinten

linker Fuß nach hinten

linker Fuß nach hinten

linker Fuß nach hinten



Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke



Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke



Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke



Uchi-Uke

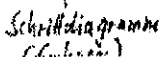
Uchi-Uke

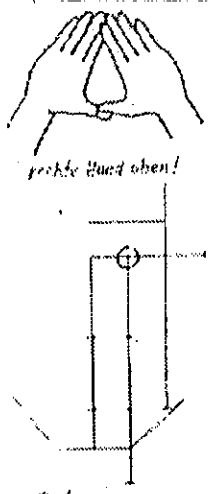
Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

© by A. Elger

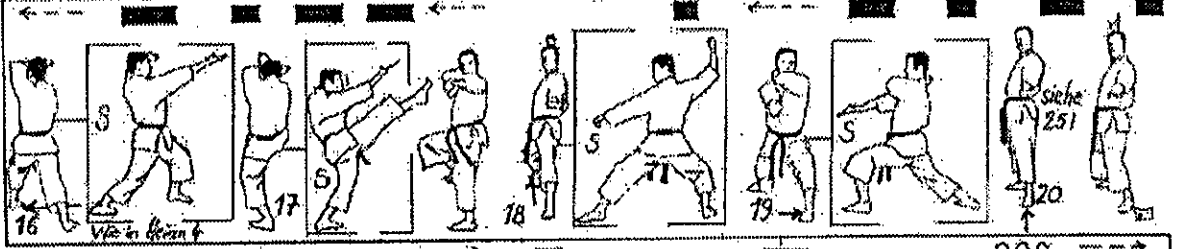
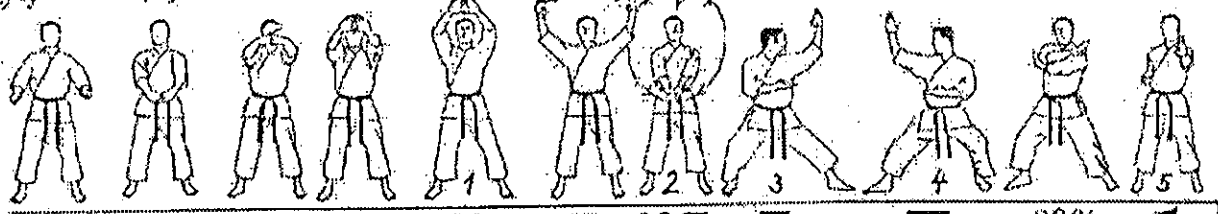




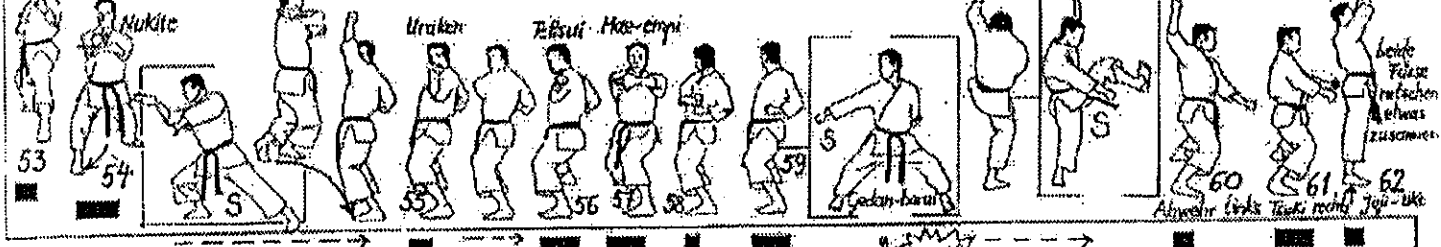
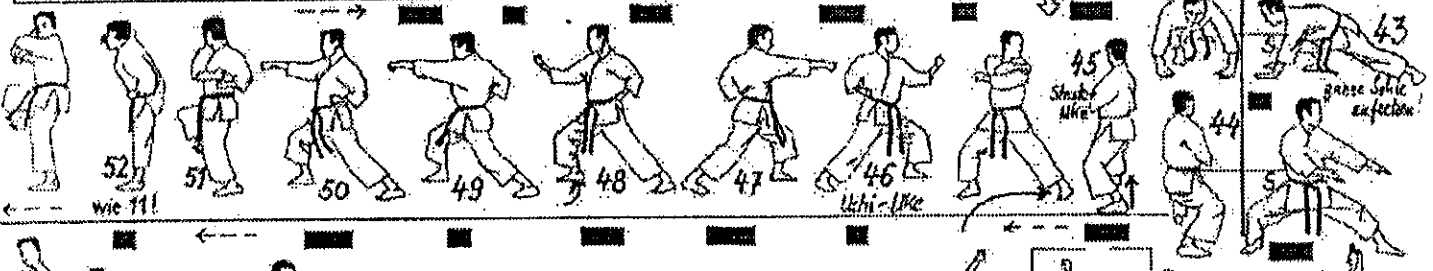
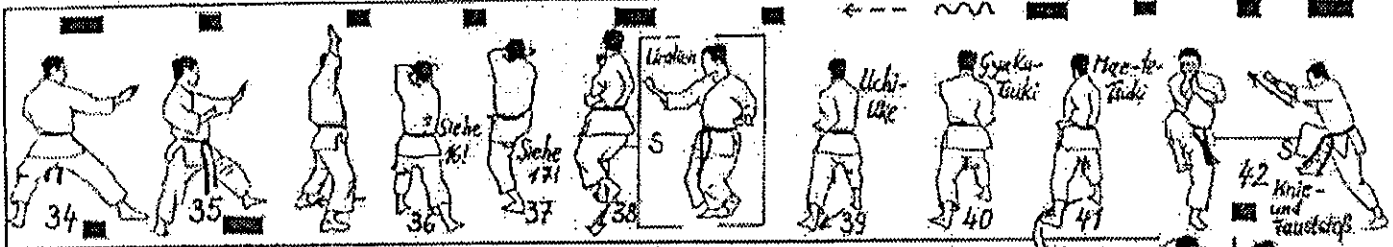
Kanku-Dai

© by Albrecht Pfleger

Entspricht dem 1. Teil des 1. Heften 77054 die 5 Heften 77055
 Aus der wurden auf Okinawa von Meister TOSU die 5 Heften 77055
 Katas für den Unterricht an den Hülfschulen entwickelt.
 Deinen eigenen... rechte Handkante in linke Hand fassen!

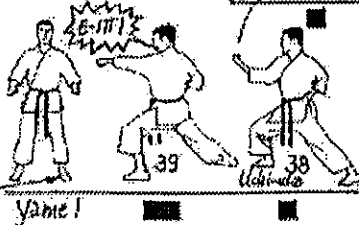
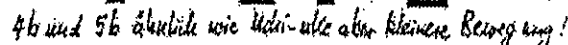


16/17, 24/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heften 4



Dauer etwa 90 Sekunden!

© by Albert Flieger



Schuldiagramm
Einbau

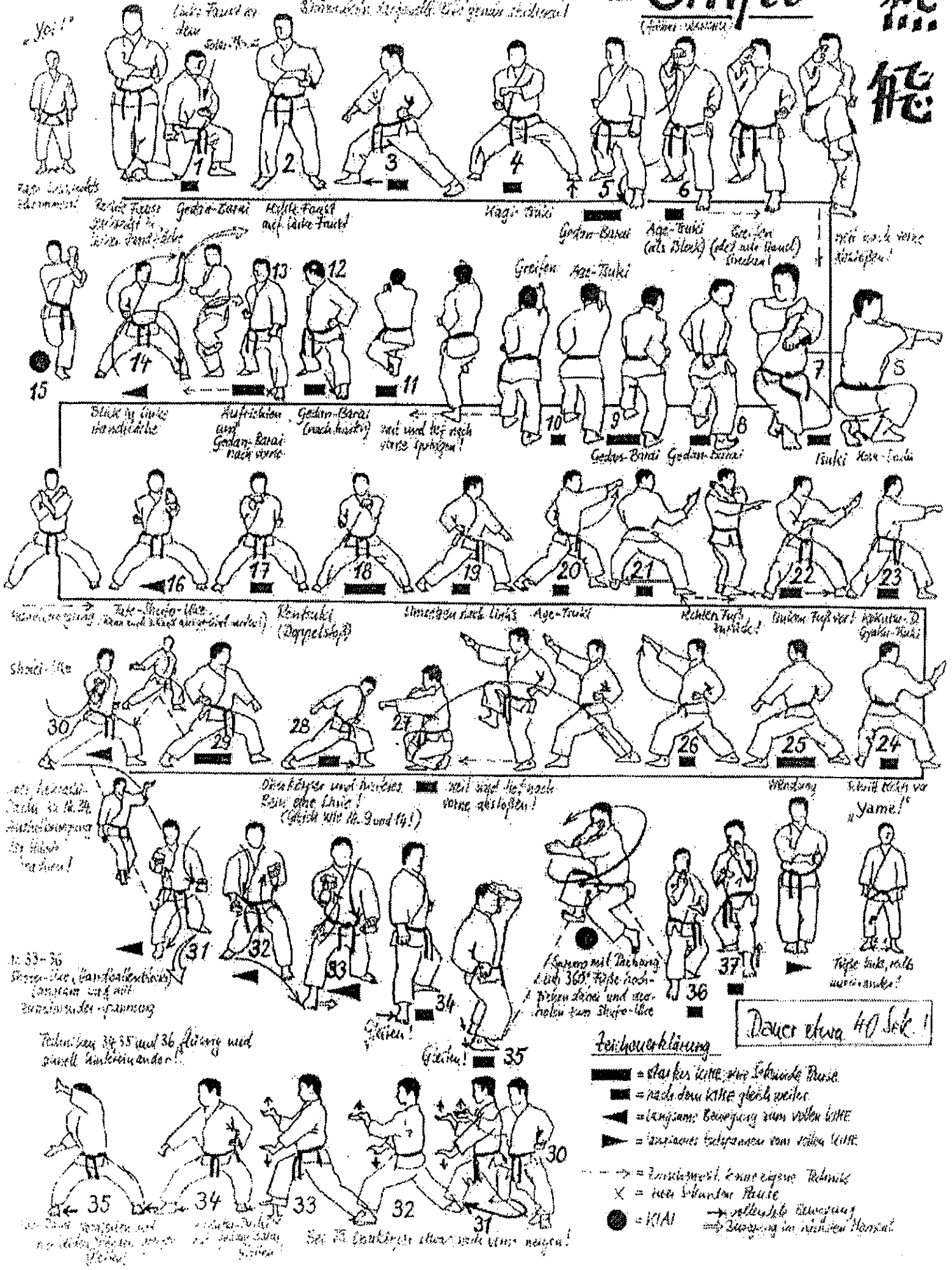
Dauer etwa 50 Sekunden.

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

Achtung:
Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind vom gleich! Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Stellungen herausgeübt. Wie genau studieren!

Empi

熱能



Dauer etwa 40 Sek.!

Technikerklärung

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

Bei 35: Linker Arm über Kopf heben!

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



- = 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
- ⇒ = Bewegung, die zu nächsten Kimezeit stattfindet
- = vollendete Bewegung

© = Drehpunkt

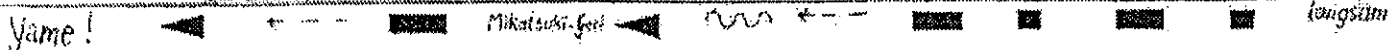
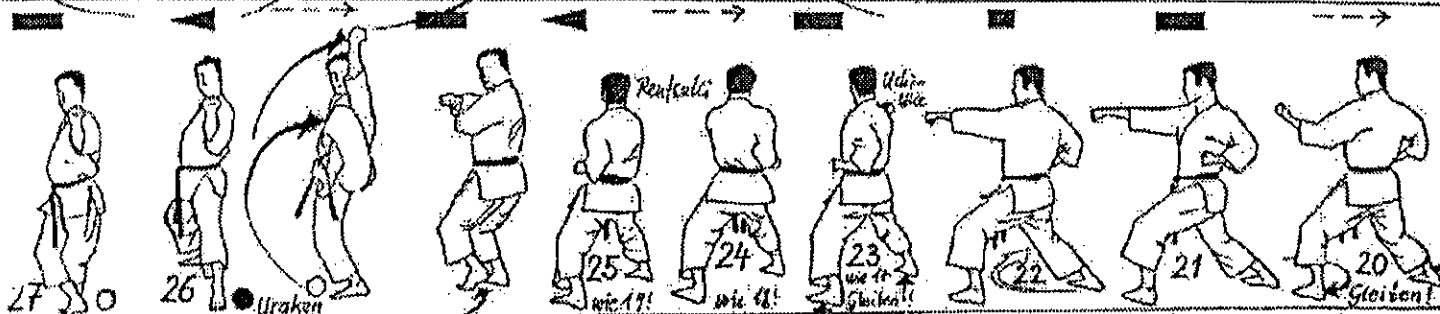
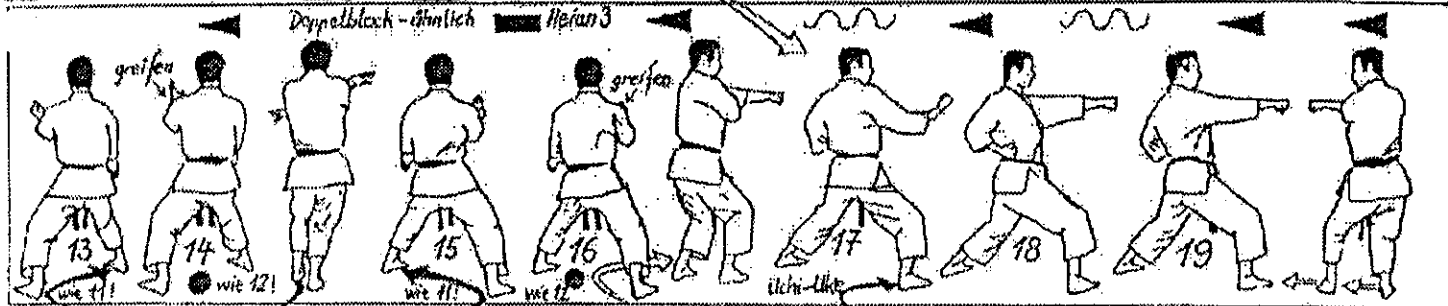
Hangeitsu

© by Albrecht Tflüger

(früher: SEISHAN)

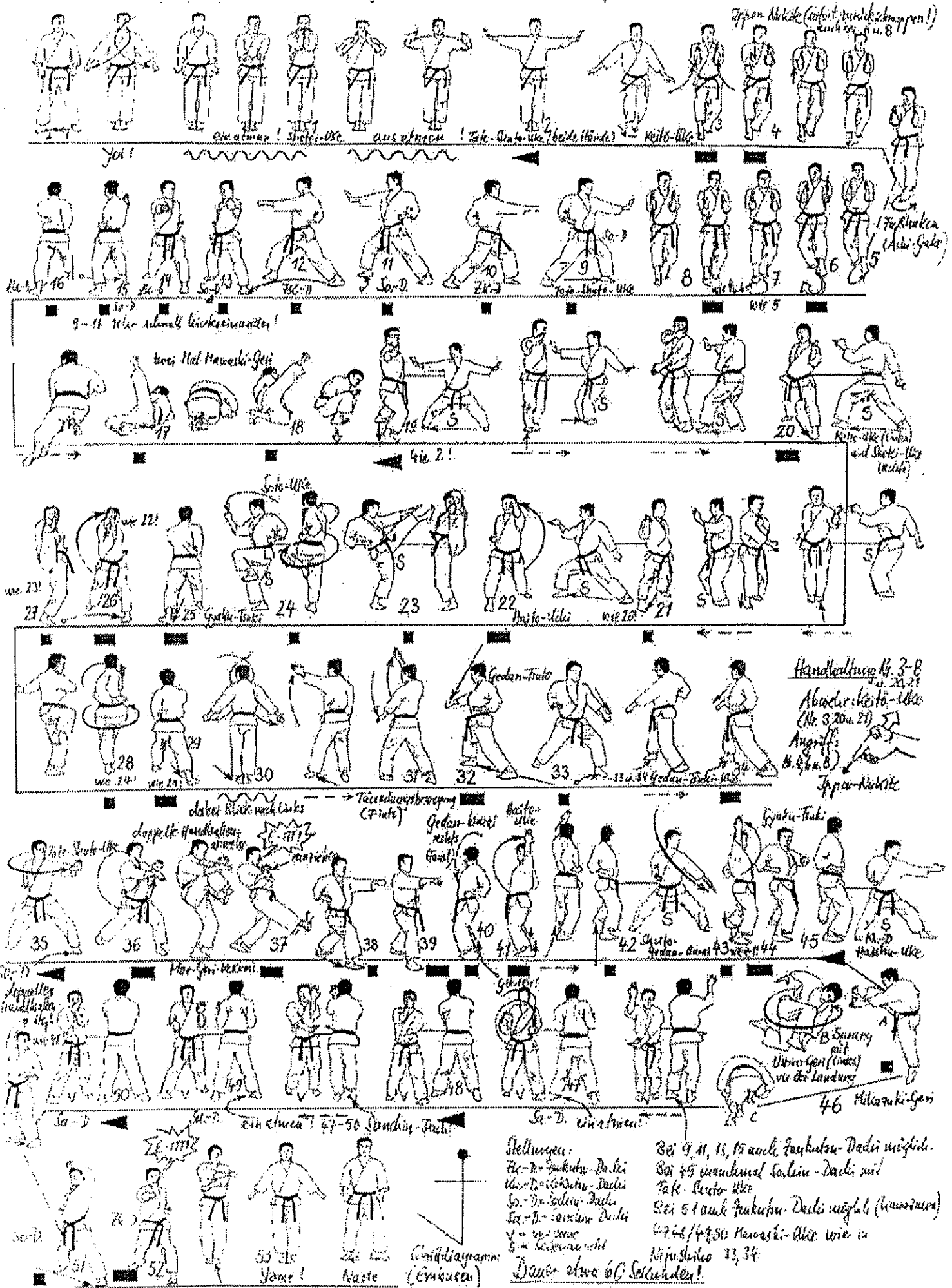
Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangeitsu bedeutet Halboberkörper. Bezieht sich 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: Olangsam 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 NIKANAI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIKUSANO (NIKUSAN). Wenn es sich um SHOTOKU-Schule oder SHOTO-Ryu-Fil. handelt, sollte nur von KANAKI-Monken gezeichnet werden!



Gojushiho-Dai

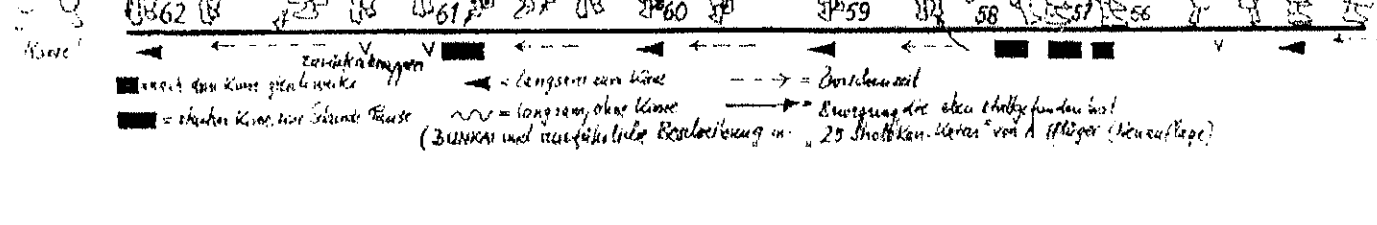
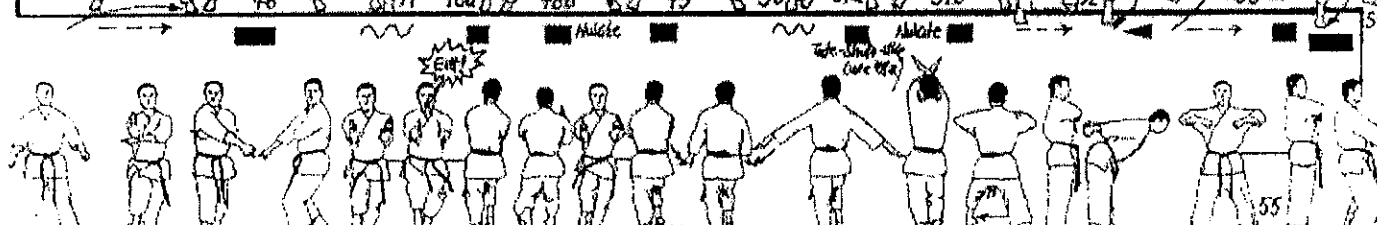
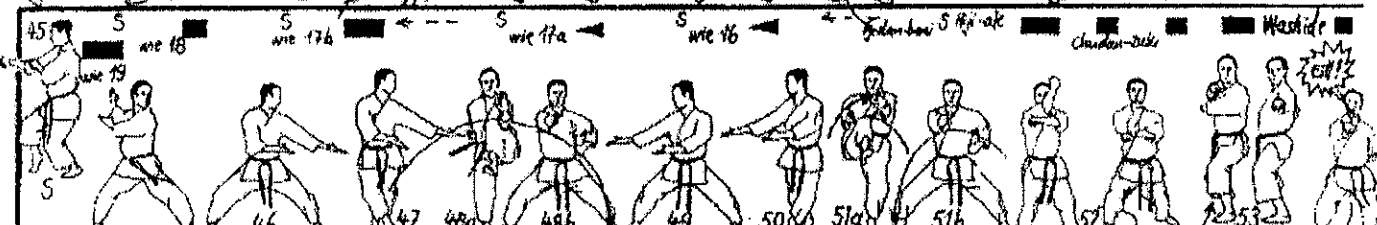
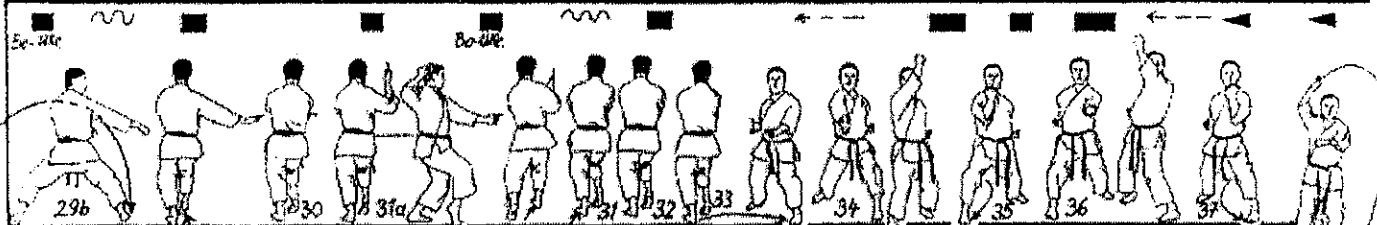
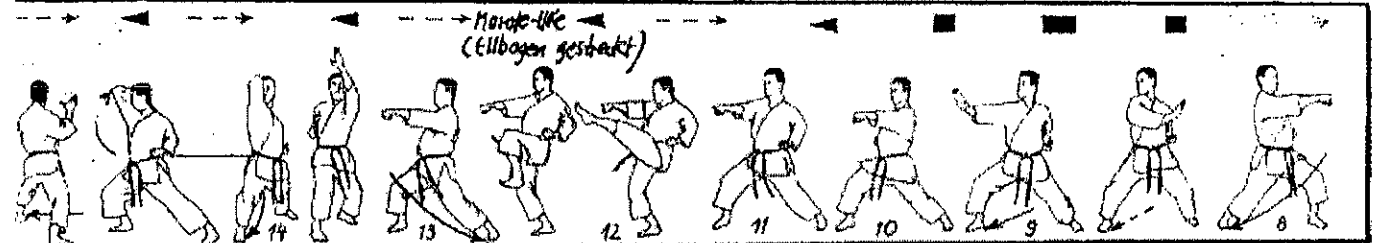
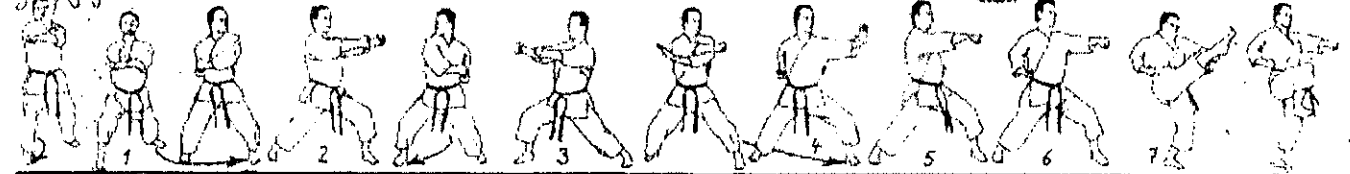
© by Albrecht Hölzer, 2000

Ar. 16-23
24-33
34-43
44-53
Ar. 54
u. 55

Ar. 56



Yoi!

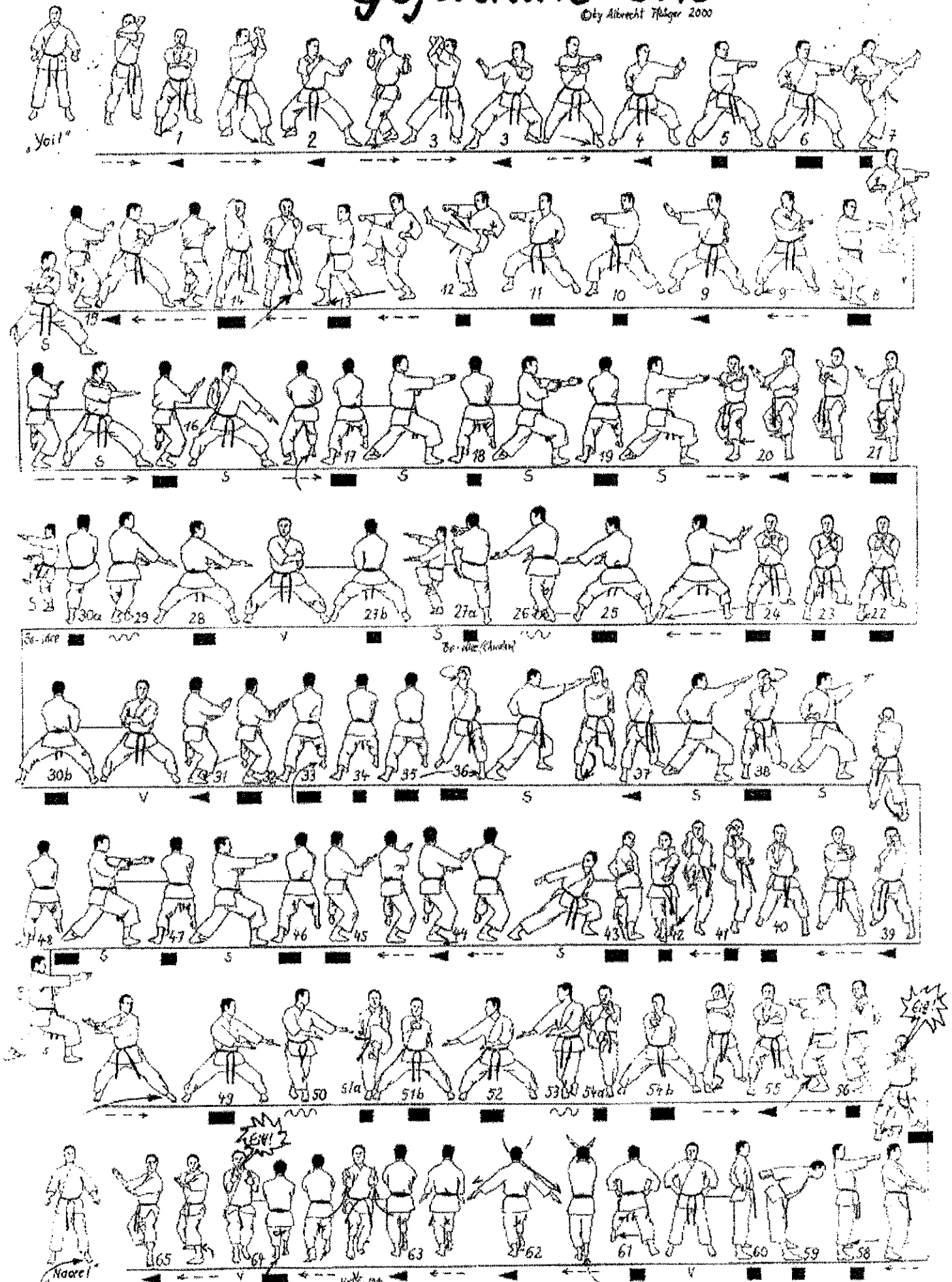


■ = nach dem Kime gehen (wackeln) <--- = langsam zum Kime ---> = Durchschauen
 ■ = schneller Kime, hier Schenke heben ~~~ = langsam, ohne Kime ---> = Bewegung die oben eingezeichnet ist
 (BUNKA und unvollständige Beschreibung in "25 Shotkan-Katas von A. Hölzer" (Neuausgabe))

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

Jitte

Jitte tillhör gruppen med Jim och Jim.

Stare

Yoi!

Tekubi-uke

Blick-vändning

Haita-uchi



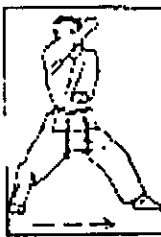
21



20a



20b



22



Yame!

E-171

Ago-uke



26

Glid!



23

Ago-uke



25



24

framfrän

framfrän

framfrän

fram med bröst-korgen

18b

in till korgen



18a

Byt grepp!



17

Håll in tummarna



16

Shuto-paun-uke

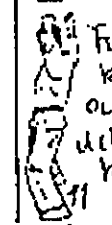


15

Blicken långsamt till höger



14



Fumi-komi och uchi-komi

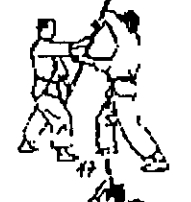
Zuki-ashi förflyttning

Dubb-geach-betrai

Tre teish-uke

överlappsförflytt och juji-uke

Bunka



- = snok b/n teken
- = 1 s
- S = från sett
- ▲ = län bkr

Utmärkande för Jitte är försvaret mot Bo-stav, samt fumi-komi med uchi-komi som ska vara mycket kraftfulla.

Teisho-uke tre ggr före-kommer även i Jion

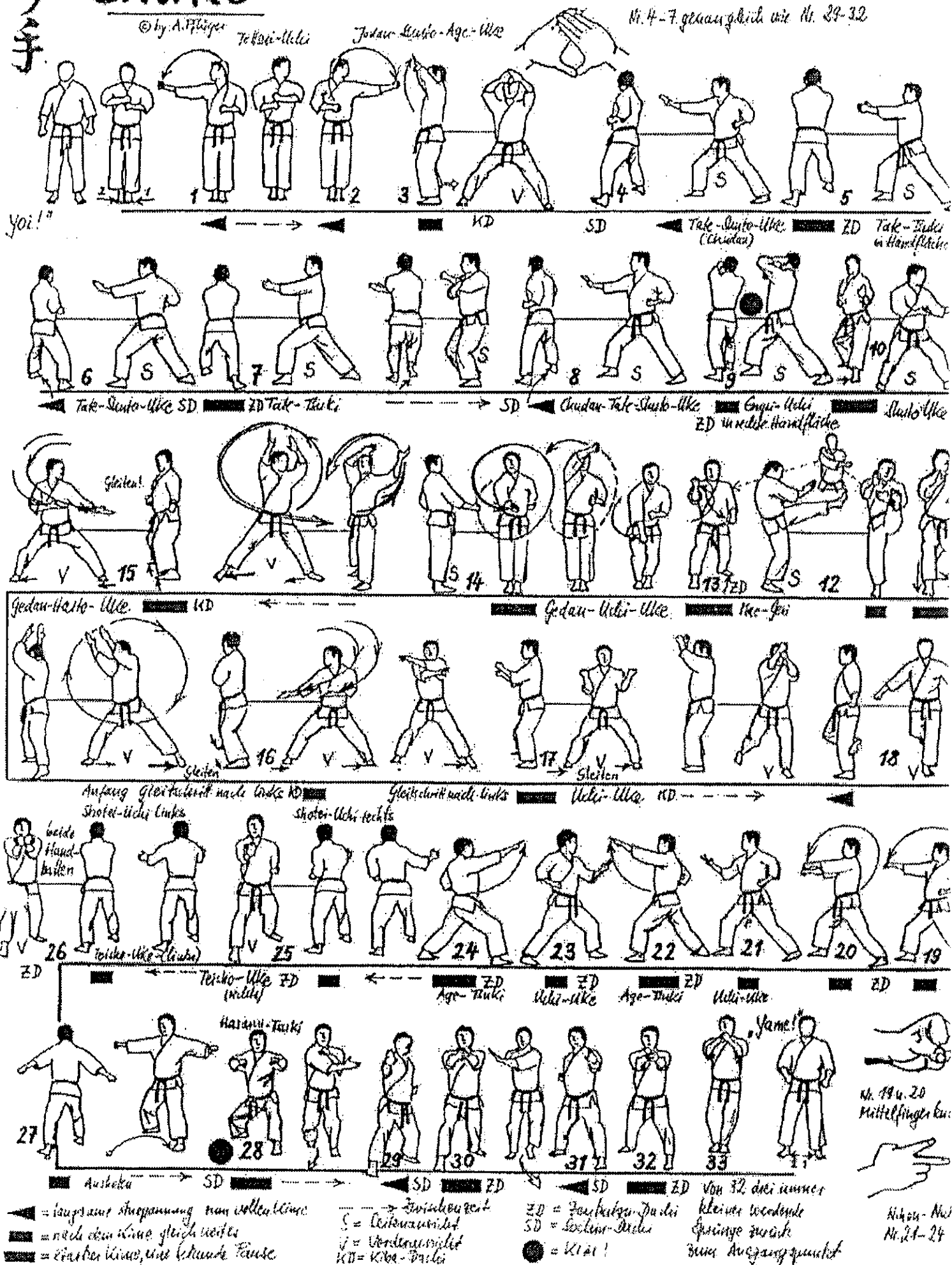
Katan tar ungefär 60 s.

Chinte

Te Kōwhiri

Jordan Lake - Aug. - 1942

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



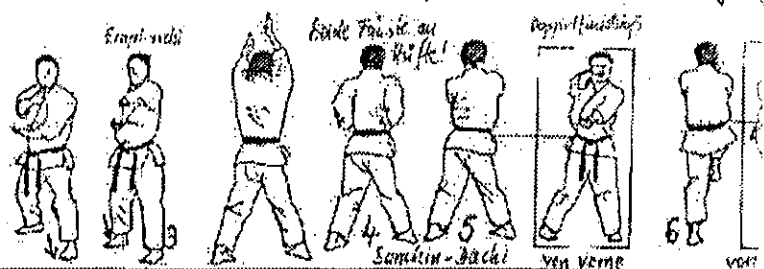
..... → Zwischenzeit
 ξ = Lebewahrscheinlichkeit
 η = Verdauungswahrscheinlichkeit
 KD = Kibbe-Druck

1944-1945
 1946-1947

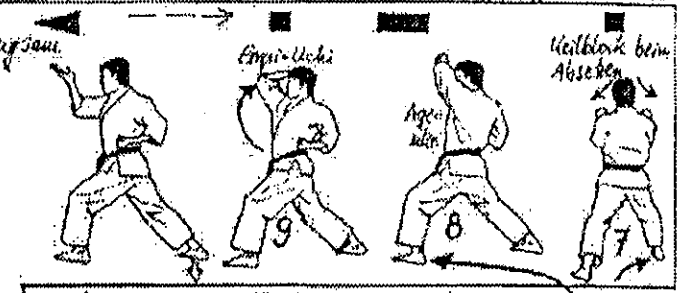
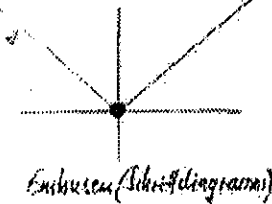
Nijushiko

© by A. Flügel

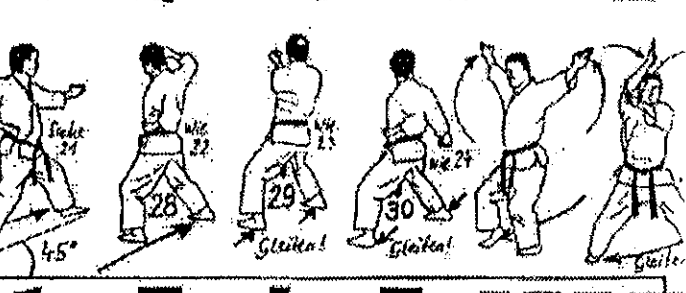
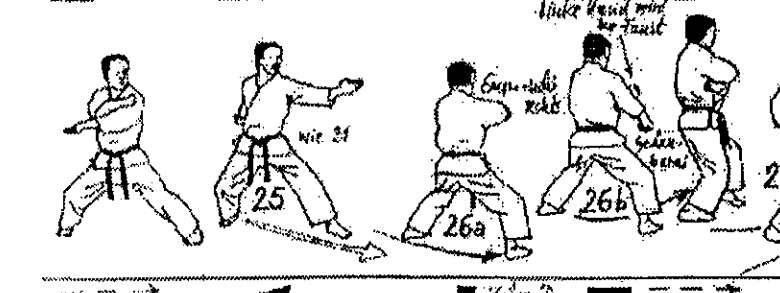
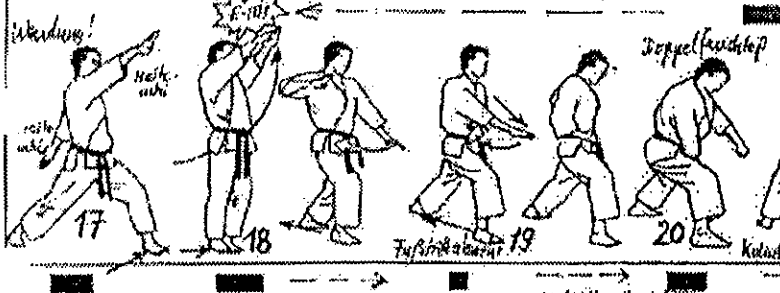
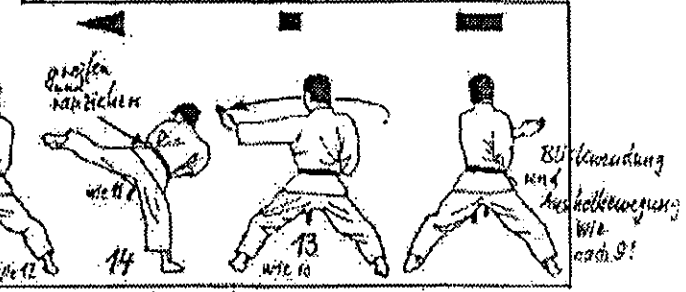
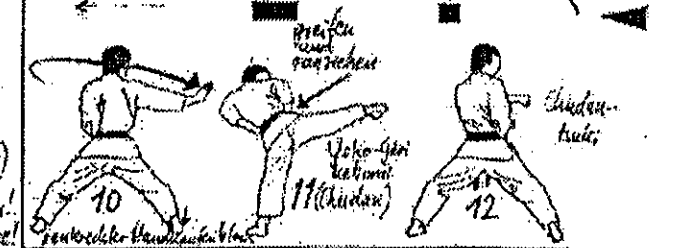
Die Kata der 14 Schritte. Früherer Name: BISEIKI.
 Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
 Spezialübungen: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1-3), Wechsel von langem und kleinem Bewegung.



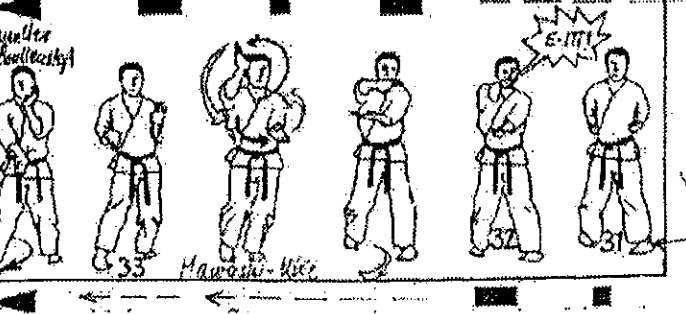
Yoi! → 76-Otae-Uke
 langsam → schnell → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



unter etwa 45 Sekunden!
 linke Schenkelblock (Chudan-uke) mit Handfläche, rechts block mit Handfläche geben Uchi.
 → Bewegung, die im nächsten Kommando stattfindet. ■ = nach dem Uchi: gleich weiter!
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat. ■ = klarer Uchi, eine Sekunde! ◀ = langsames Ansprechen



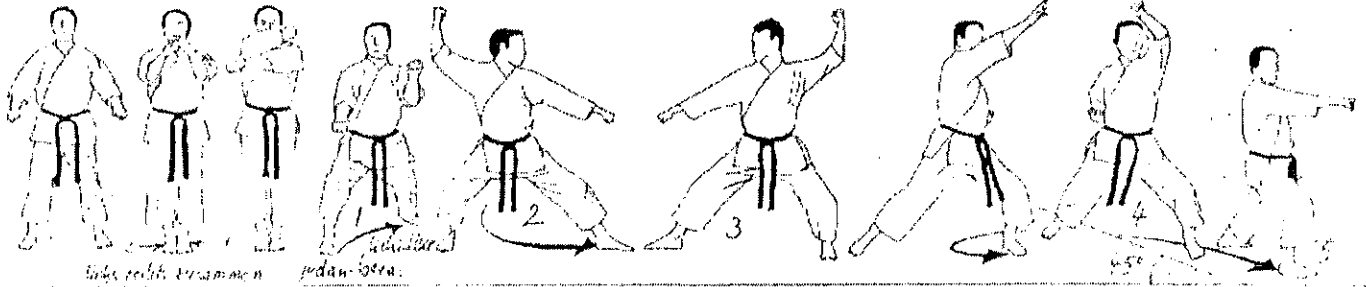
Ausführungen, Wiederholungen:
 1-12 und 13-15
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handflächenwache (Haisan-uke))
 Besonderheiten: Stellung Sandan-Dachi (1, 5 und 31-34)
 Doppelt Fauststoß (Awase-truki) 5, 20, 32
 Doppelt Handflächenstoß (16 und 31)
 linke Gleichschritte vor- und rückwärts
 keilförmige Abschlusshaltungen



Yoi! →

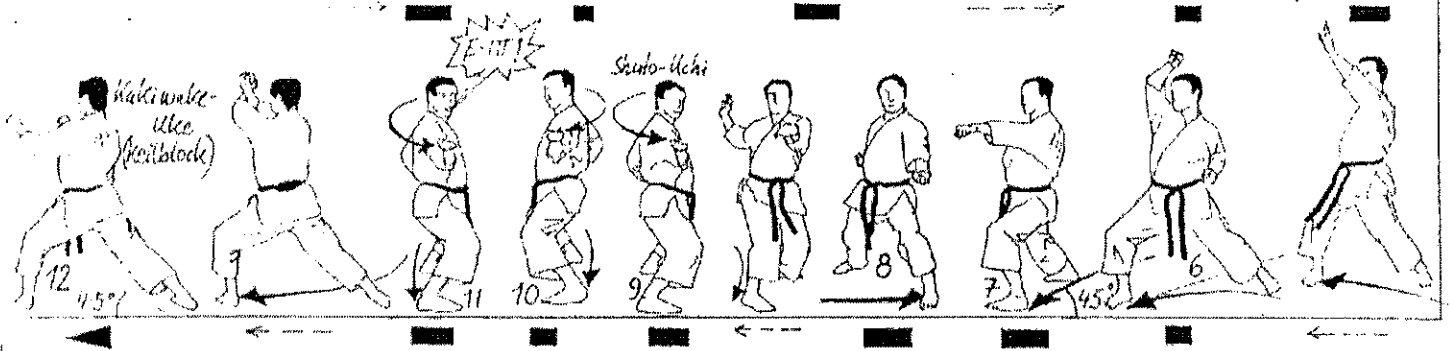
JI'IN

© by A. Flüger



links rechts zusammen

gedan-bara:

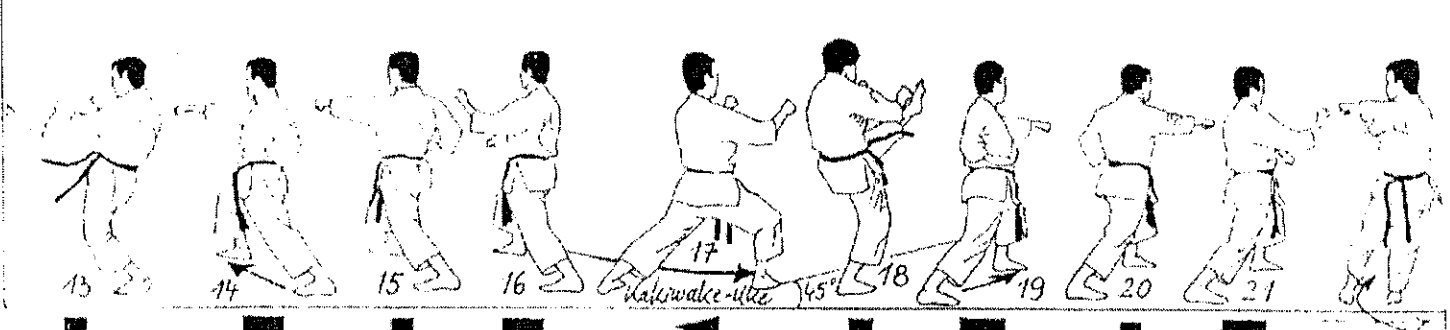


Kakimake-
Uke
(Korbblock)

Sento-Uchi

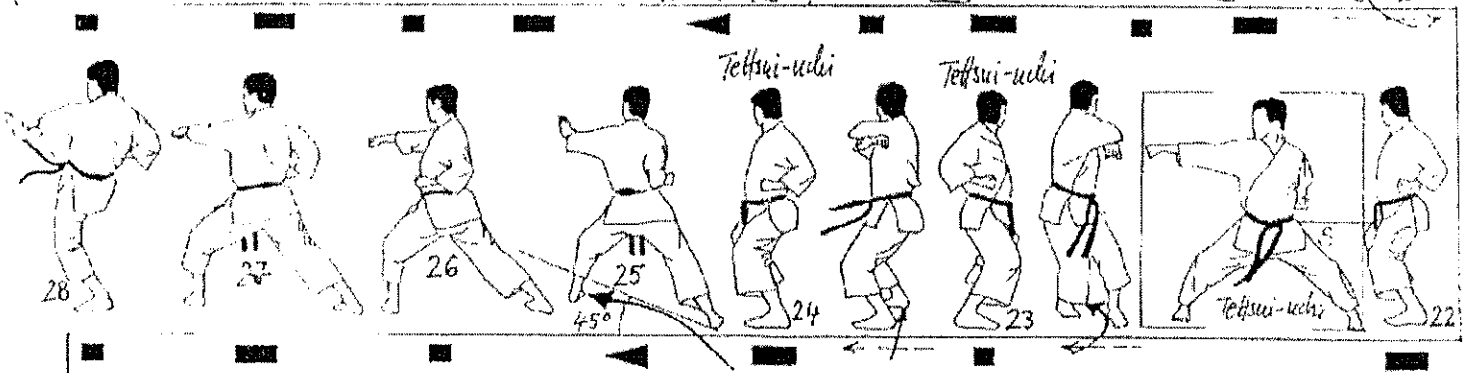
E-ITTI!

Kakimake-
Uke



Tettsui-uchi

Tettsui-uchi



45°



Gedan-bara

Uchi-uke

Gedan-bara

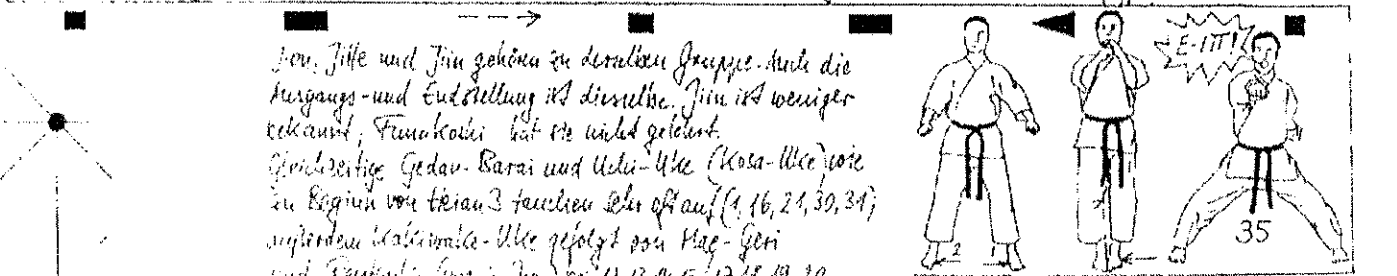
Uchi-uke

Gedan-bara

Uchi-uke

Uchi-uke

nach hinten absteigen



E-ITTI!



in diese Stellung versetzen

links rechts zusammen

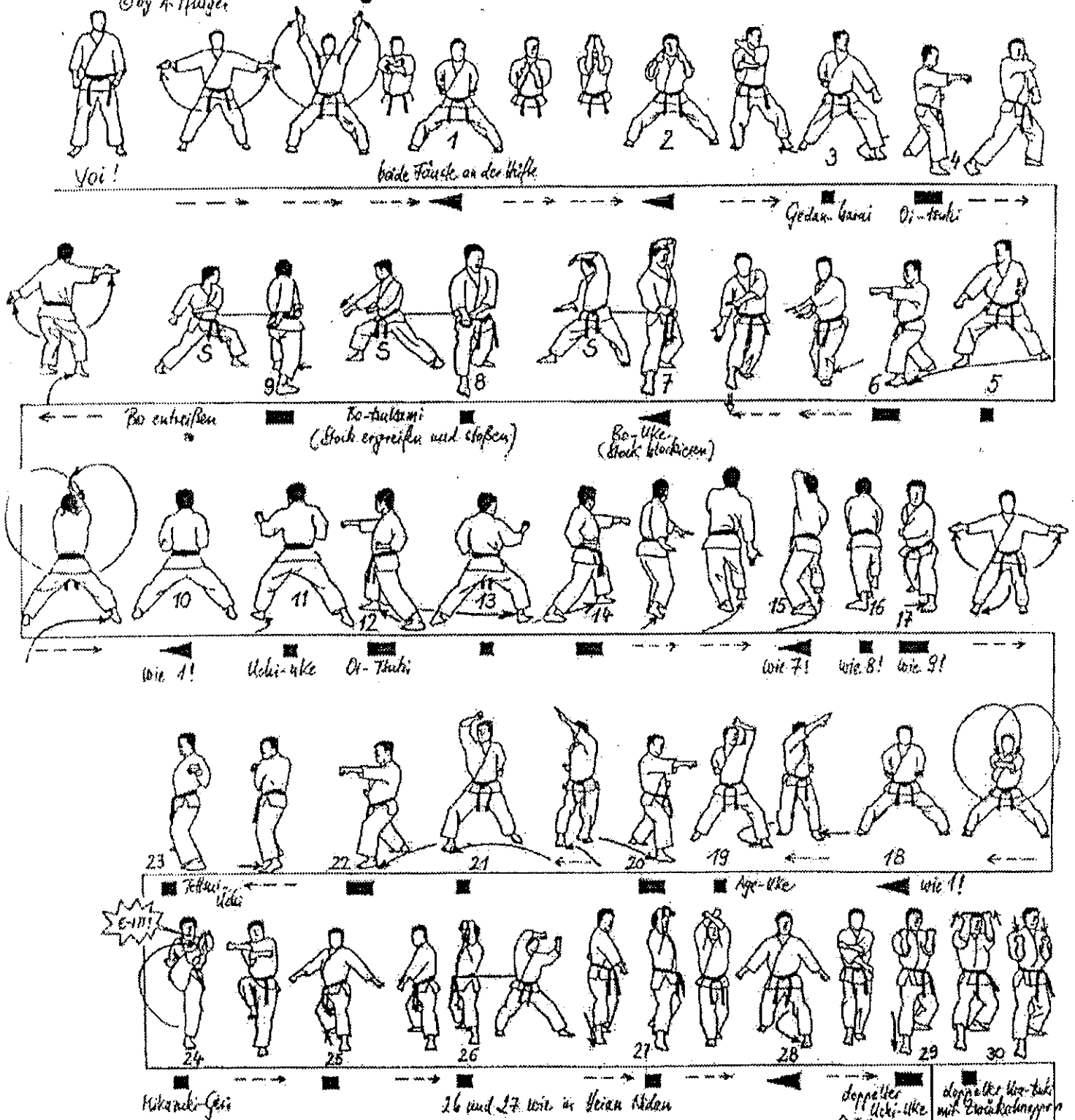
Jou, Jitte und Jiu gehören zu derselben Gruppe. Auch die
Auffangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiu ist weniger
bekannt, Funakoshi hat es nicht gelehrt.
Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie
zu Beginn von Heian 3 findet sich oft auf (1, 16, 21, 30, 34);
anßerdem Kakimake-Uke gefolgt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

Dauer etwa 30 Sekunden!

Meikyo

© by A. Flügel

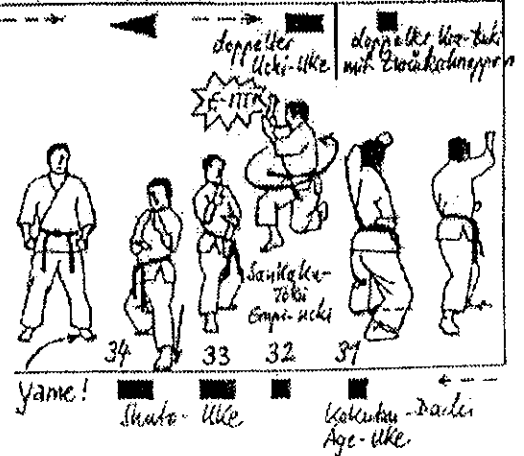
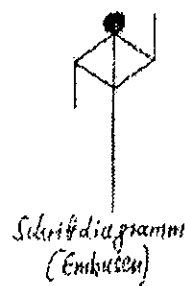
Der alte Name dieser Kata ist **Bohai** und sie wird auch in anderen Stilrichtungen geübt.



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).

