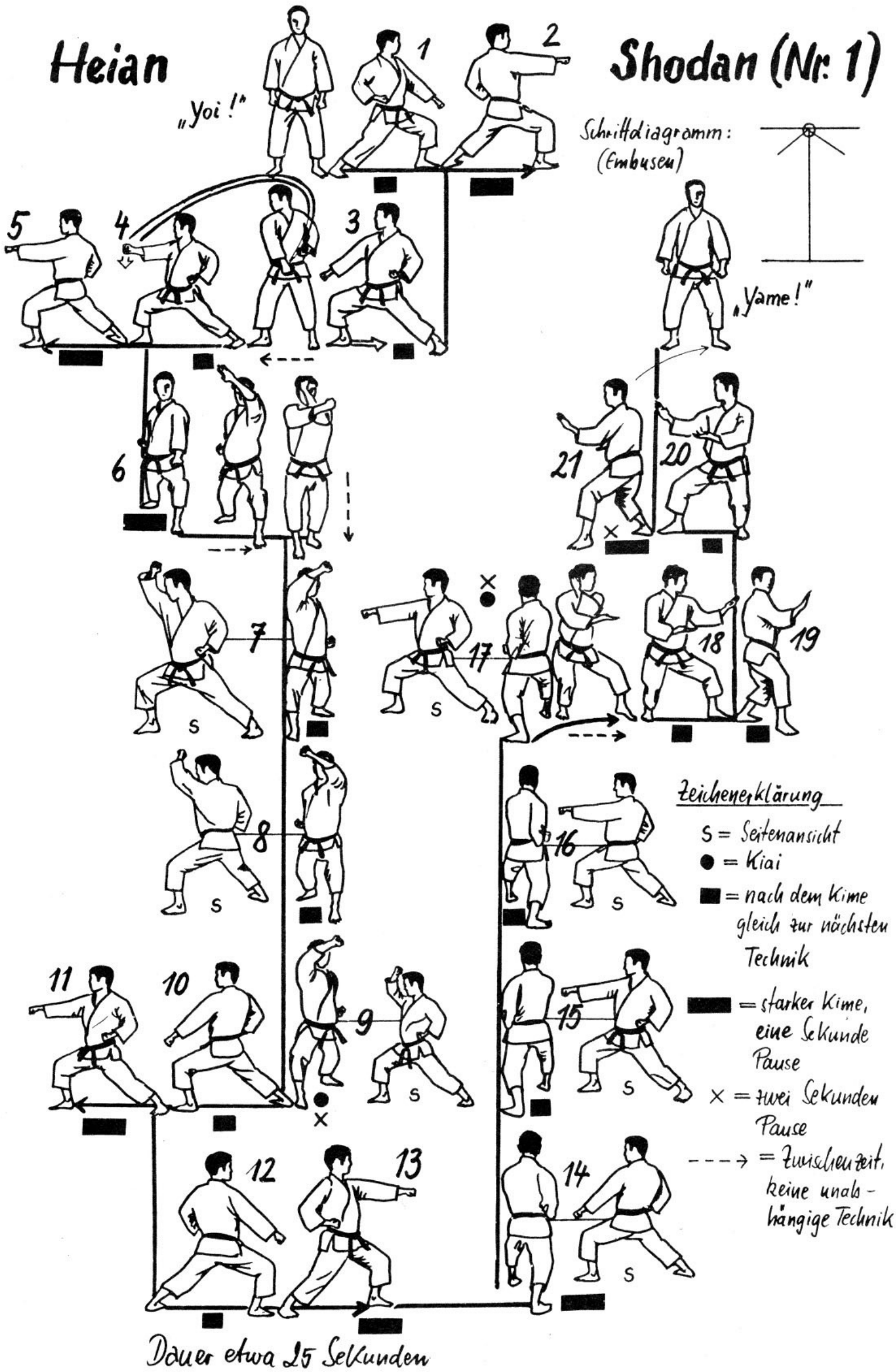
27 KATA
KARATE SHOTOKAN

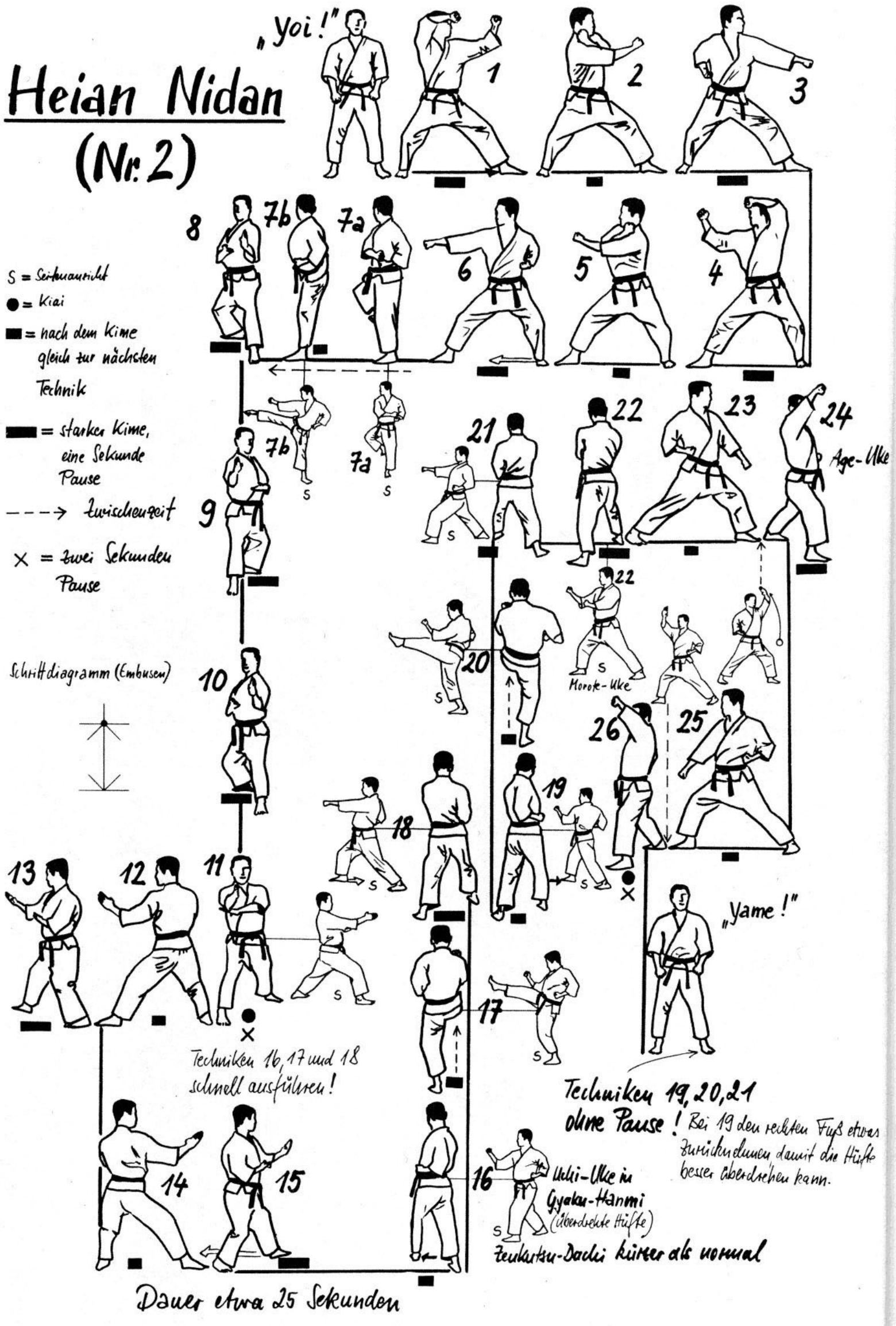
Planches Dessins

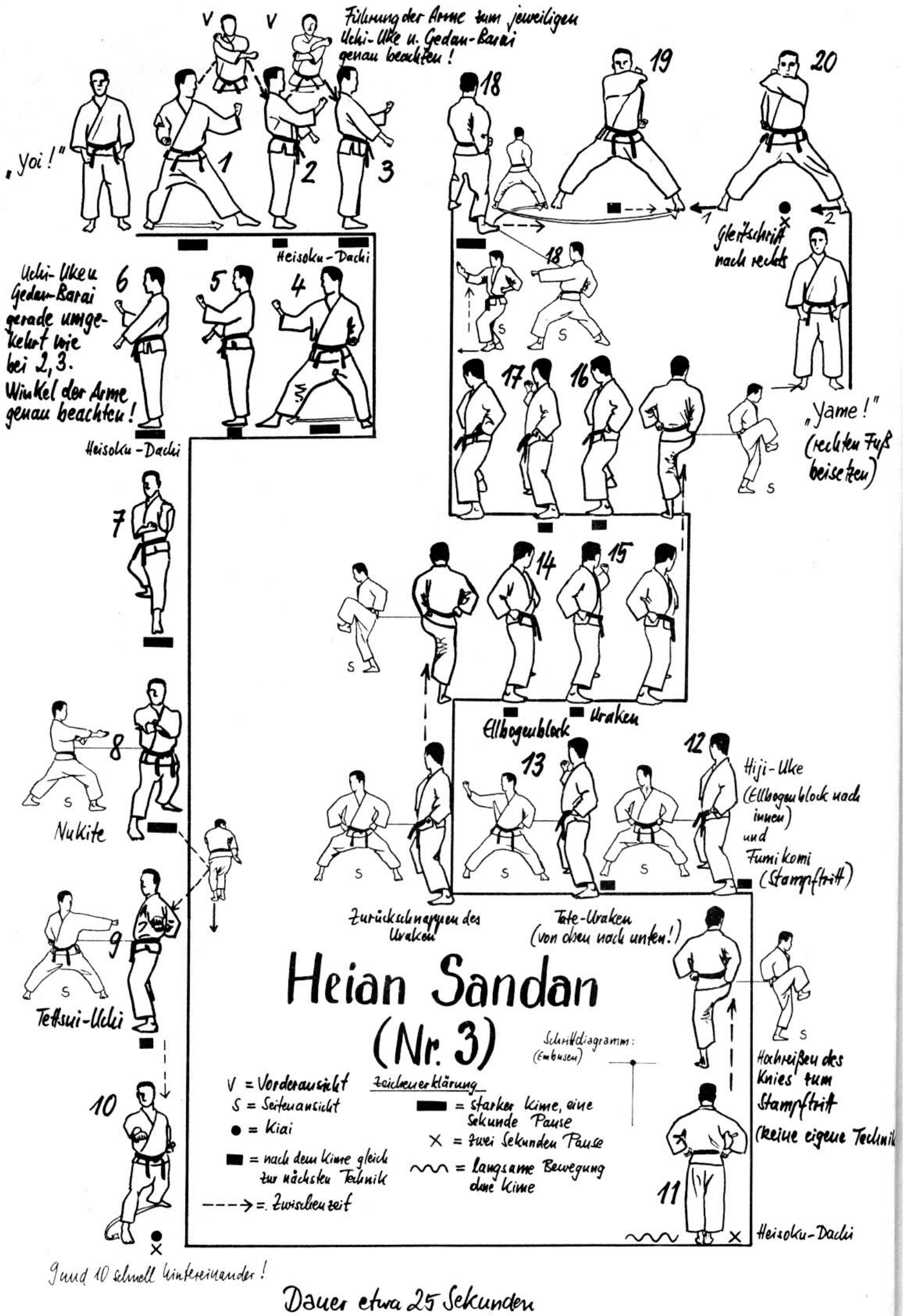
LISTE 1er DAN

KARATE SHOTOKAN

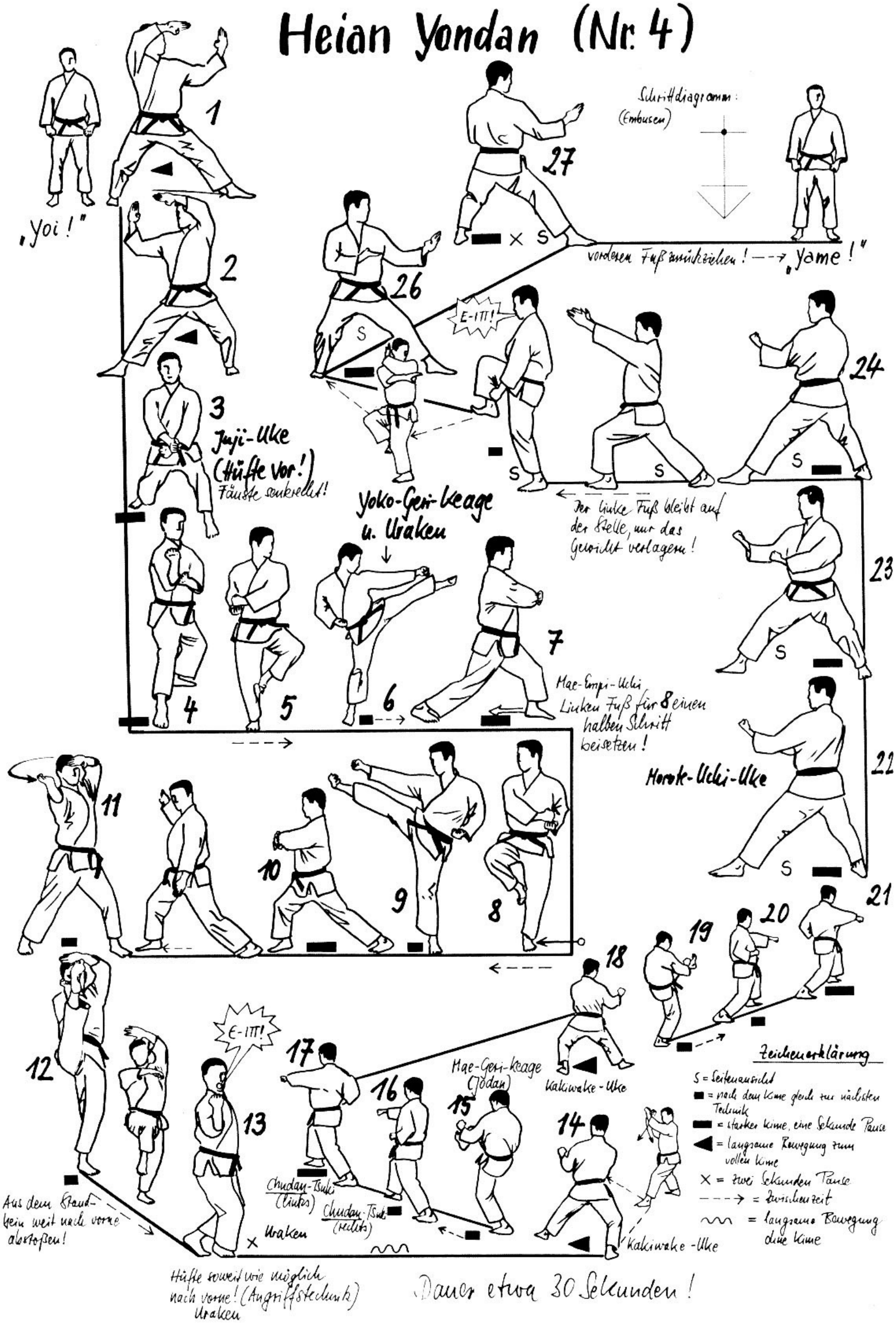

Heian
Shodan (Nr. 1)
„Yoi!"
Schrittdiagramm:
(Embusen)
„Yame!"
Zeichenerklärung
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
▬ = starker Kime, eine Sekunde Pause
× = zwei Sekunden Pause
- - - → = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Nidan (Nr. 2)

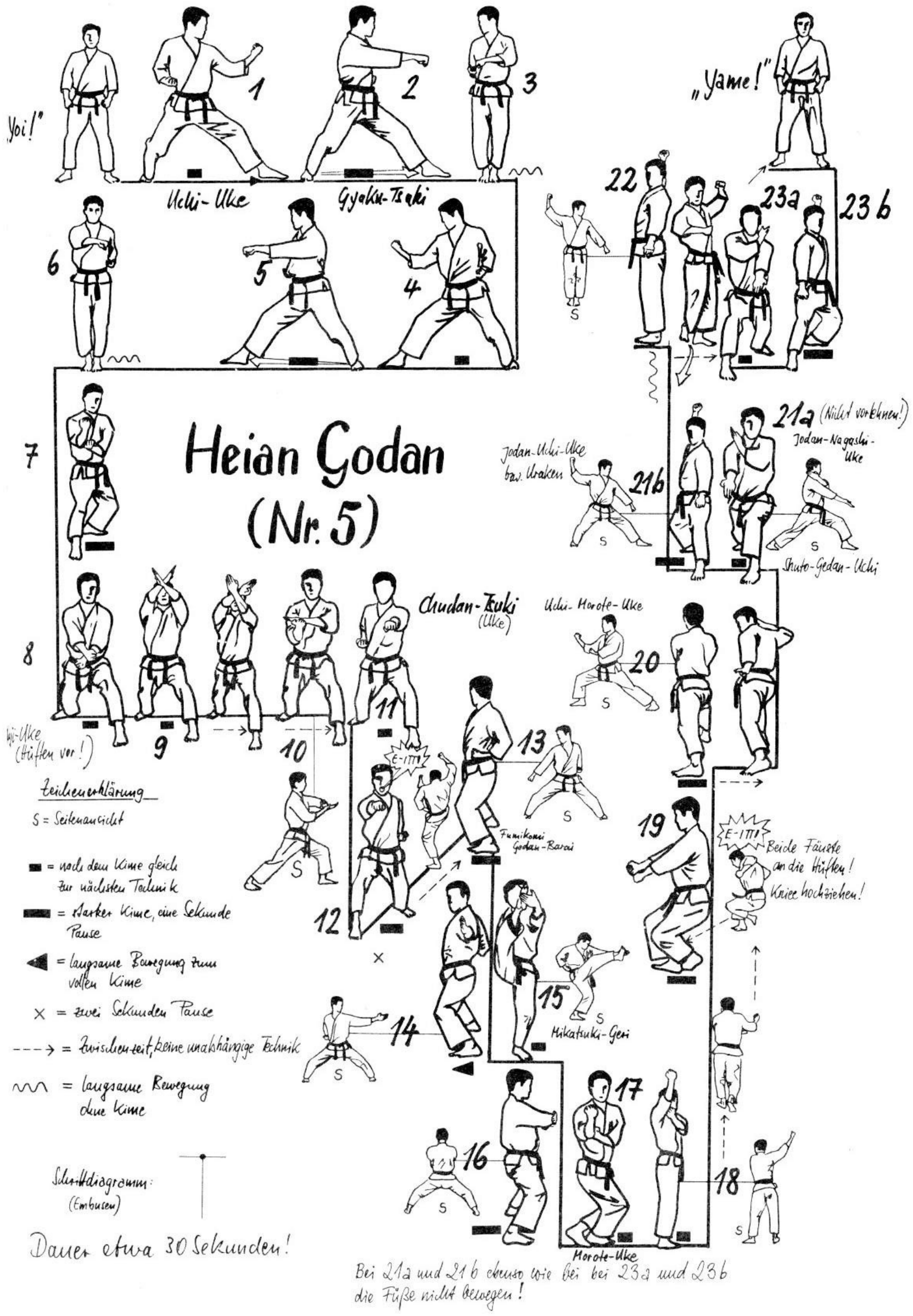



Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!
„Yoi!"
Heisoku-Dachi
Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!
Heisoku-Dachi
Gleitschritt nach rechts
„Yame!" (rechten Fuß beisetzen)
Ellbogenblock
Uraken
Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumikomi (Stampftritt)
Nukite
Zurückschnappen des Uraken
Tate-Uraken (von oben nach unten!)
Tetsui-Uchi
Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik)
Heisoku-Dachi
Heian Sandan
(Nr. 3)
Schrittdiagramm: (Embusen)
V = Vorderansicht
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
---→ = Zwischenzeit
Zeichenerklärung
■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
× = zwei Sekunden Pause
〰 = langsame Bewegung ohne Kime
9 und 10 schnell hintereinander!
Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)



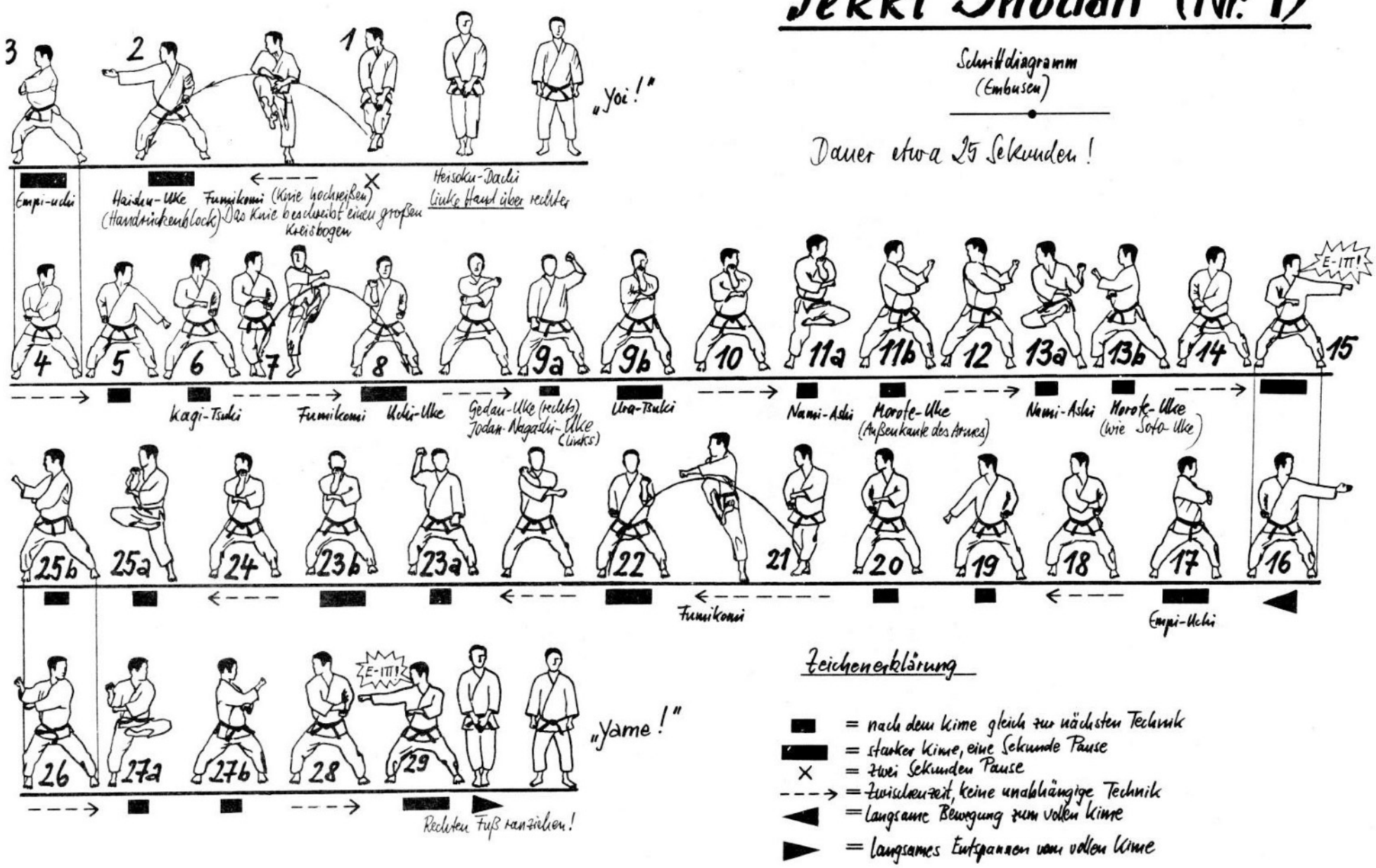
Dauer etwa 30 Sekunden!


Heian Godan
(Nr. 5)
Yoi!"
Uchi-Uke
Gyaku-Tsuki
„Yame!"
Jodan-Uchi-Uke
bzw. Urakenuke
21a (Nicht vorkehren!)
Jodan-Nagashi-Uke
Shuto-Gedan-Uchi
Chudan-Tsuki
(Uke)
Uchi-Morote-Uke
Uke
(Hüften vor!)
E-ITTI
Fumikomi
Godan-Barai
Mikatsuki-Geri
Beide Fäuste an die Hüften!
Kniee hochziehen!
Morote-Uke
Zeichenerklärung
S = Seitenansicht
= nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
= starker Kime, eine Sekunde Pause
= langsame Bewegung zum vollen Kime
× = zwei Sekunden Pause
---→ = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
= langsame Bewegung ohne Kime
Schnittdiagramm:
(Embusen)
Dauer etwa 30 Sekunden!
Bei 21a und 21b ebenso wie bei bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!

Tekki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embusen)

Dauer etwa 25 Sekunden!

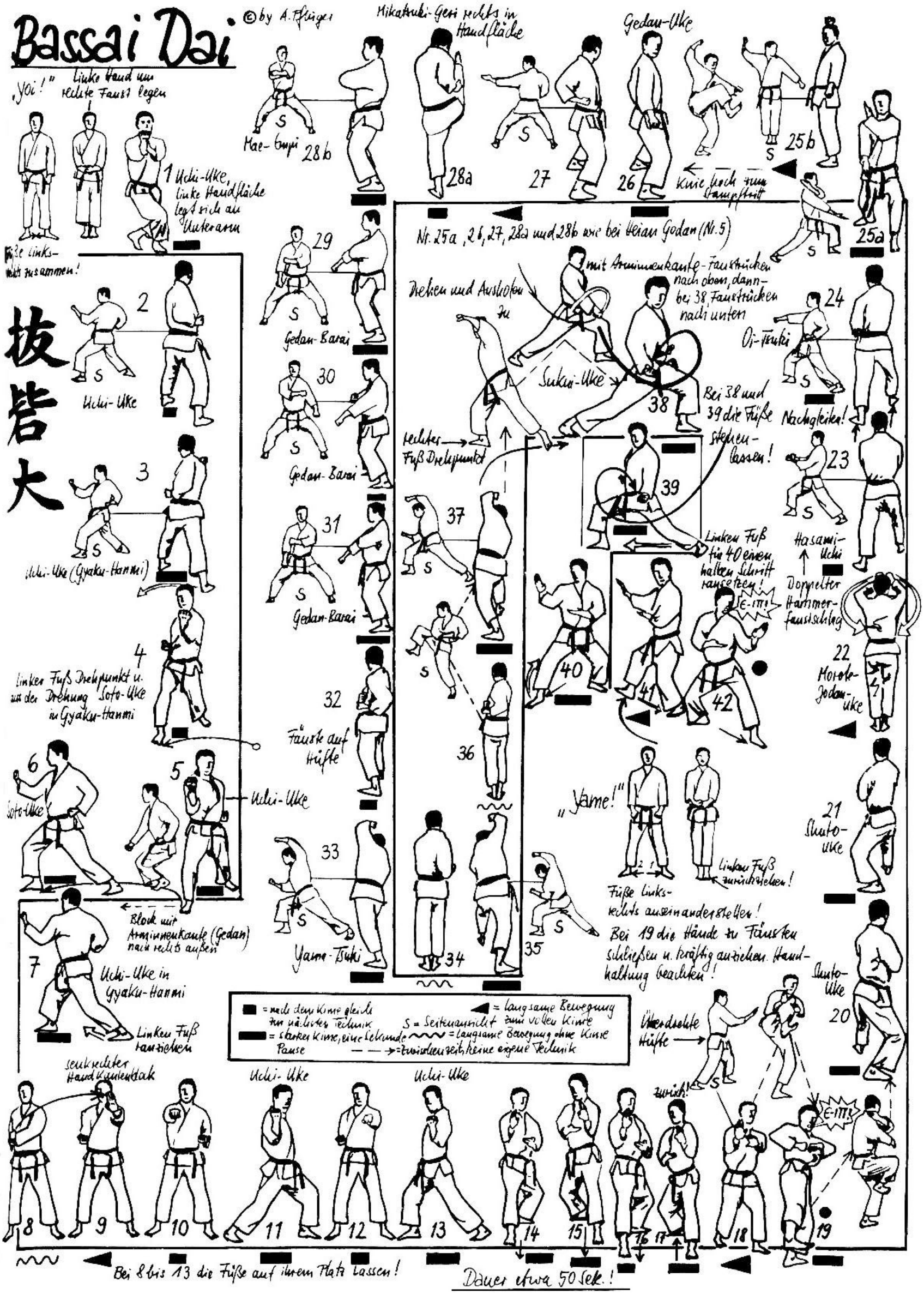


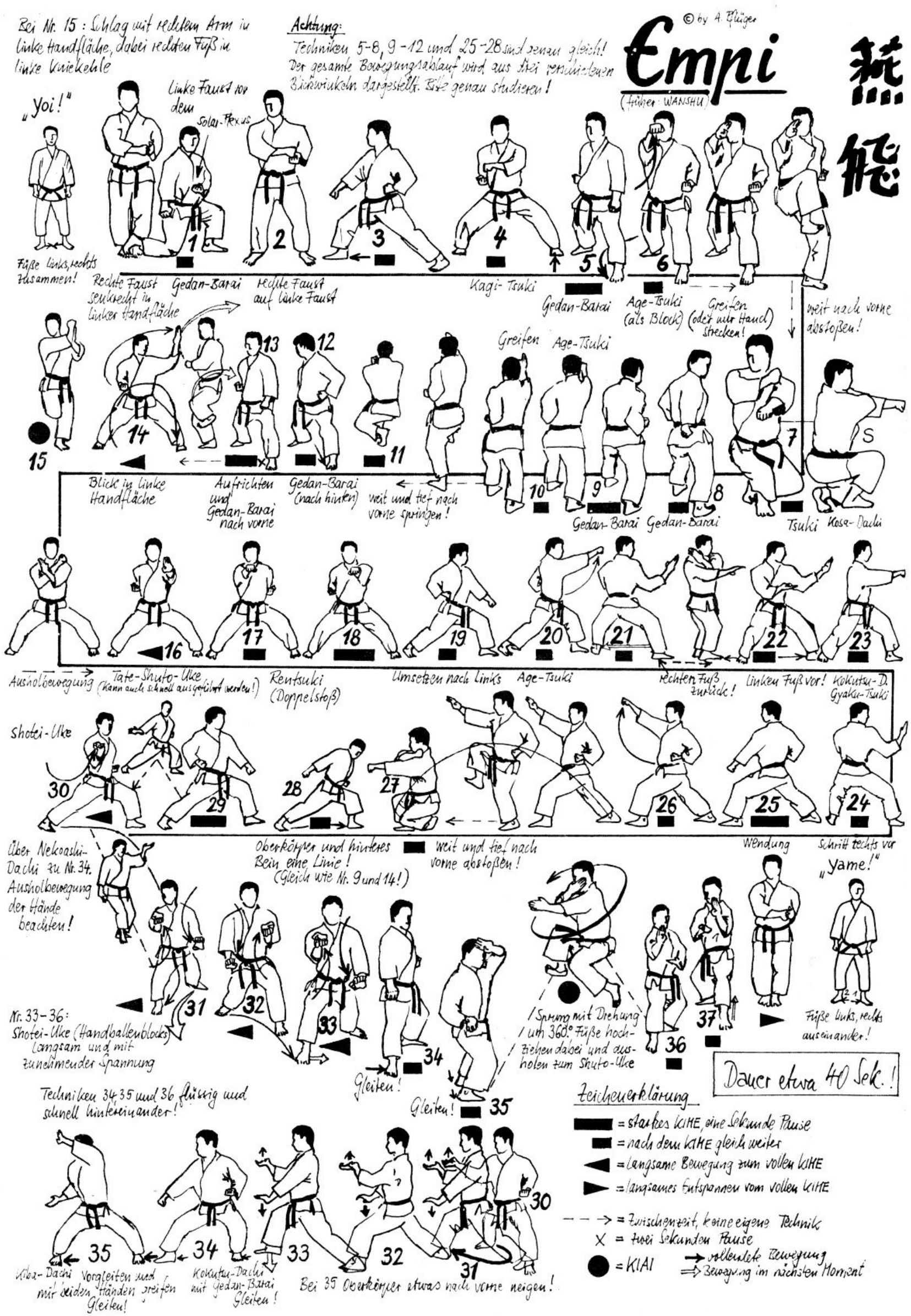
Zeichenerklärung

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

LISTE 2ème DAN

KARATE SHOTOKAN


Bassai Dai
© by A. Pfluger
抜塞大
„Yoi!"
Linke Hand um rechte Faust legen
Füße links-rechts zusammen!
1 Uchi-Uke, linke Handfläche legt sich an Unterarm
2
Uchi-Uke
3
Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)
4
Linken Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi
5
Uchi-Uke
6
Soto-Uke
7
Block mit Arminnenkante (Gedan) nach rechts außen
Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi
Linken Fuß hanziehen
senkrechter Handkantenblock
Uchi-Uke
Uchi-Uke
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!
Dauer etwa 50 Sek.!
Mae-Geri
28b
29
Gedan-Barai
30
Gedan-Barai
31
Gedan-Barai
32
Fäuste auf Hüfte
33
Yame-Tsuki
Mikazuki-Geri rechts in Handfläche
28a
27
26
Gedan-Uke
Knie hoch zum Stampftritt
25b
25a
Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Heian Godan (Nr. 5)
Drehen und Ausholen zu
mit Arminnenkante-Faustrücken nach oben, dann bei 38 Faustrücken nach unten
Sukui-Uke
38
Bei 38 und 39 die Füße stehenlassen!
Linker Fuß Drehpunkt
37
39
Linken Fuß für 40 einen halben Schritt ansetzen!
40
41
42
E-ITTI!
24
Oi-Tsuki
Nachgleiten!
23
Hasami-Uchi
Doppelter Hammerfaustschlag
22
Morote-Jodan-Uke
21
Shuto-Uke
20
Shuto-Uke
Überdrehte Hüfte
zurück!
E-ITTI!
36
34
35
„Yame!"
Linken Fuß zurückstellen!
Füße links-rechts auseinanderstellen!
Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig anziehen. Handhaltung beachten!
= nach dem Kiai gleich zur nächsten Technik
= starken Kiai, eine Sekunde Pause
= langsame Bewegung zur vollen Kiai
S = Seitenansicht
= langsame Bewegung ohne Kiai
= Zwischenzeit, keine eigene Technik

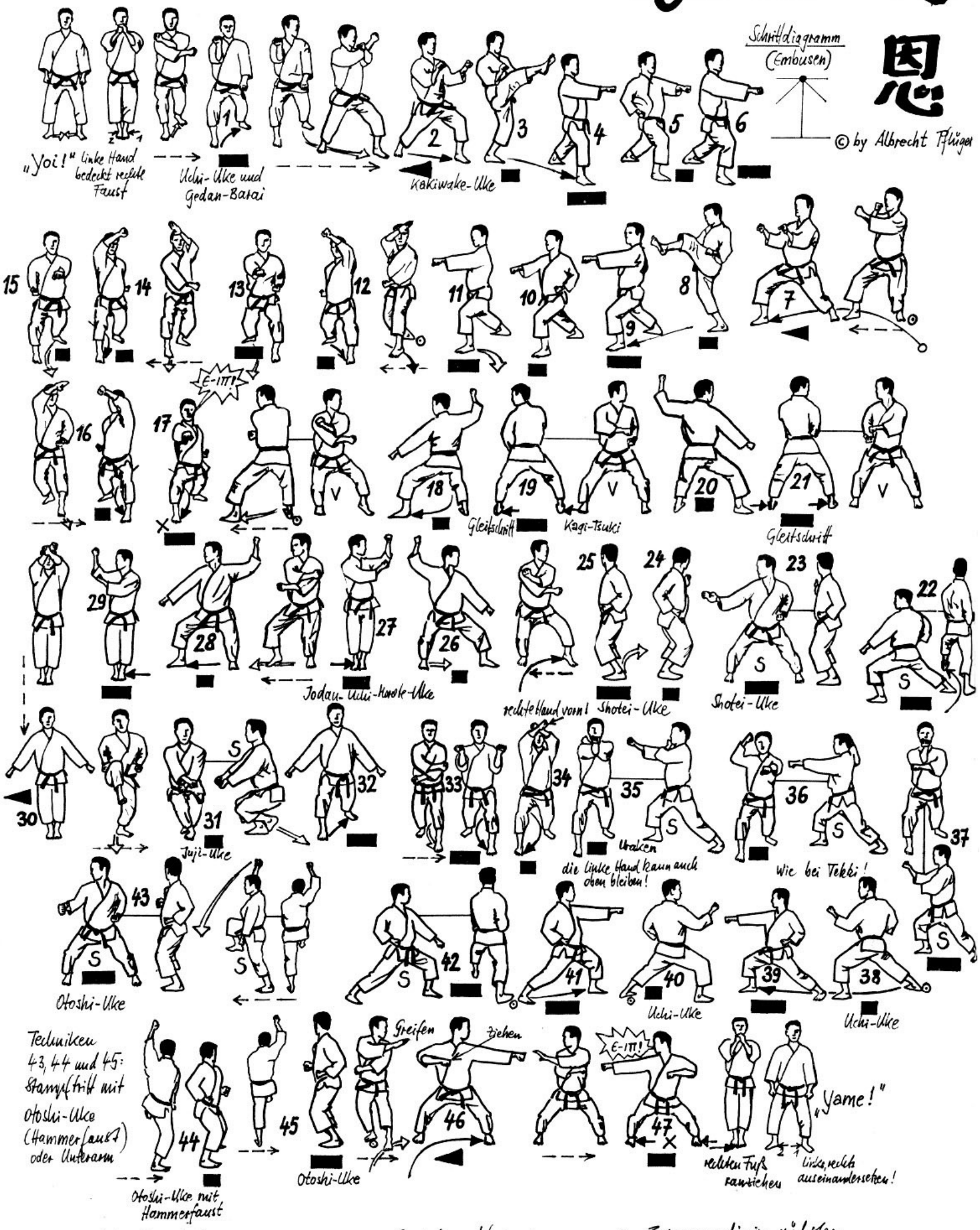

Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle
Achtung:
Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich! Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Blickwinkeln dargestellt. Bitte genau studieren!
© by A. Flügel
Empi
(früher: WANSHU)
燕飛
„Yoi!"
Linke Faust vor dem Solar-Plexus
Füße links, rechts zusammen!
Rechte Faust senkrecht in linker Handfläche
Gedan-Barai
Rechte Faust auf linke Faust
Kagi-Tsuki
Gedan-Barai
Age-Tsuki (als Block)
Greifen (oder mit Hand strecken!)
weit nach vorne abstoßen!
Greifen
Age-Tsuki
Blick in linke Handfläche
Aufrichten und Gedan-Barai nach vorne
Gedan-Barai (nach hinten)
weit und tief nach vorne springen!
Gedan-Barai
Gedan-Barai
Tsuki
Kose-Dachi
Ausholbewegung
Tate-Shuto-Uke (kann auch schnell ausgeführt werden!)
Reutsuki (Doppelstoß)
Umsetzen nach links
Age-Tsuki
Rechten Fuß zurück!
Linken Fuß vor!
Kokutsu-D. Gyaku-Tsuki
Shotei-Uke
Über Nekoashi-Dachi zu Nr. 34. Ausholbewegung der Hände beachten!
Oberkörper und hinteres Bein eine Linie! (Gleich wie Nr. 9 und 14!)
weit und tief nach vorne abstoßen!
Wendung
Schritt rechts vor
„Yame!"
Nr. 33-36: Shotei-Uke (Handballenblocks) langsam und mit zunehmender Spannung
Gleiten!
Gleiten!
Sprung mit Drehung um 360°. Füße hochziehen dabei und ausholen zum Shuto-Uke
Füße links, rechts auseinander!
Dauer etwa 40 Sek.!
Techniken 34 35 und 36 flüssig und schnell hintereinander!
Zeichenerklärung
= starkes KIHE, eine Sekunde Pause
= nach dem KIHE gleich weiter
= langsame Bewegung zum vollen KIHE
= langsames Entspannen vom vollen KIHE
= Zwischenzeit, keine eigene Technik
X = zwei Sekunden Pause
= KIAI
→ vollendete Bewegung
⇒ Bewegung im nächsten Moment
Kiba-Dachi mit beiden Händen greifen Gleiten!
Vorgleiten und
Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai Gleiten!
Bei 35 Oberkörper etwas nach vorne neigen!

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

Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion 慈恩

Schnittdiagramm (Embusen)



■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

▬ = starkes Kime, eine Sekunde Pause

◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime

× = zwei Sekunden Pause

– – – – → = Zwischenzeit, keine eigene Technik

⊙ = Drehpunkt

⇒ = Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet

➡ = vollendete Bewegung

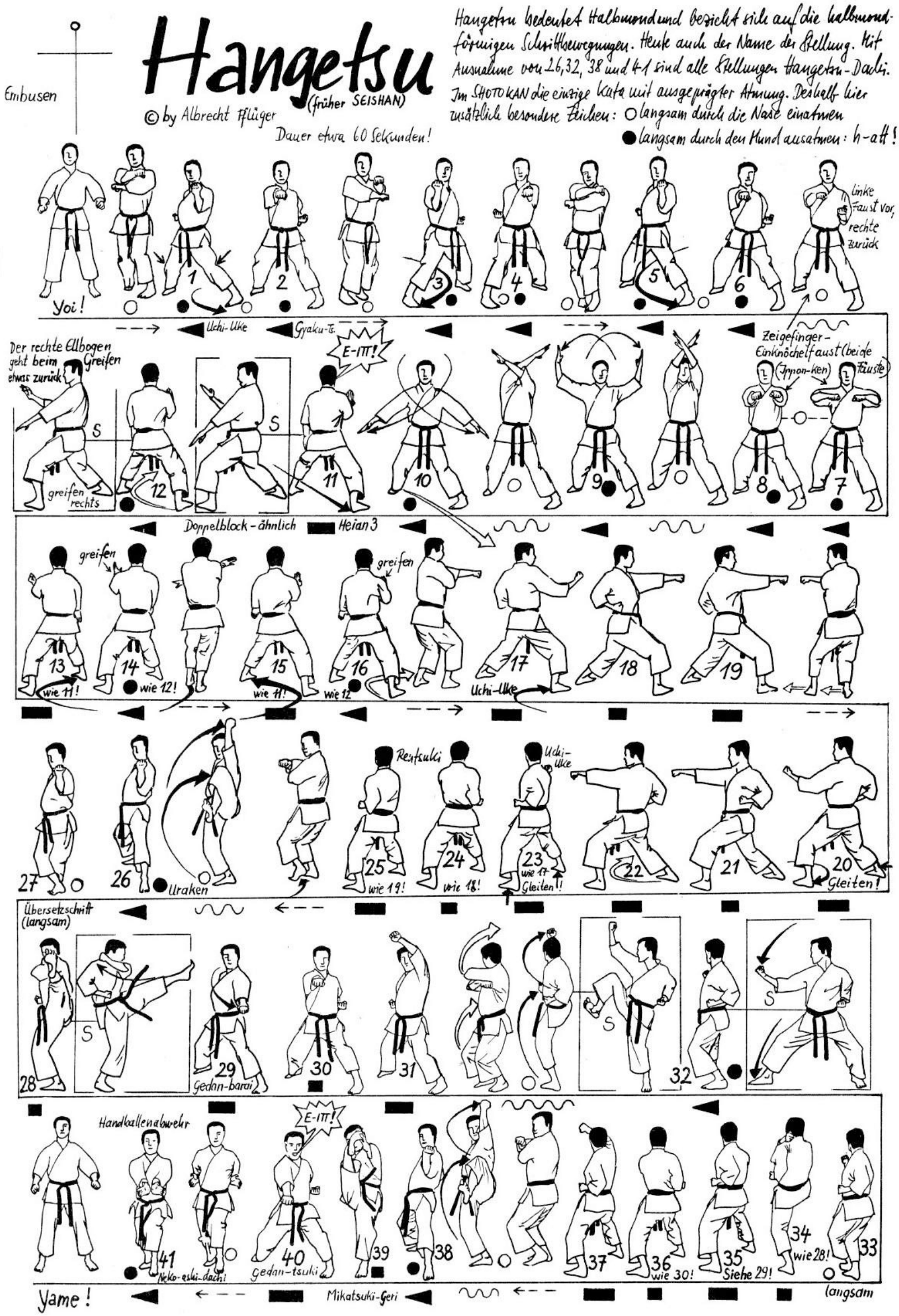
Hangetsu

(früher SEISHAN)

© by Albrecht Pflüger

Dauer etwa 60 Sekunden!

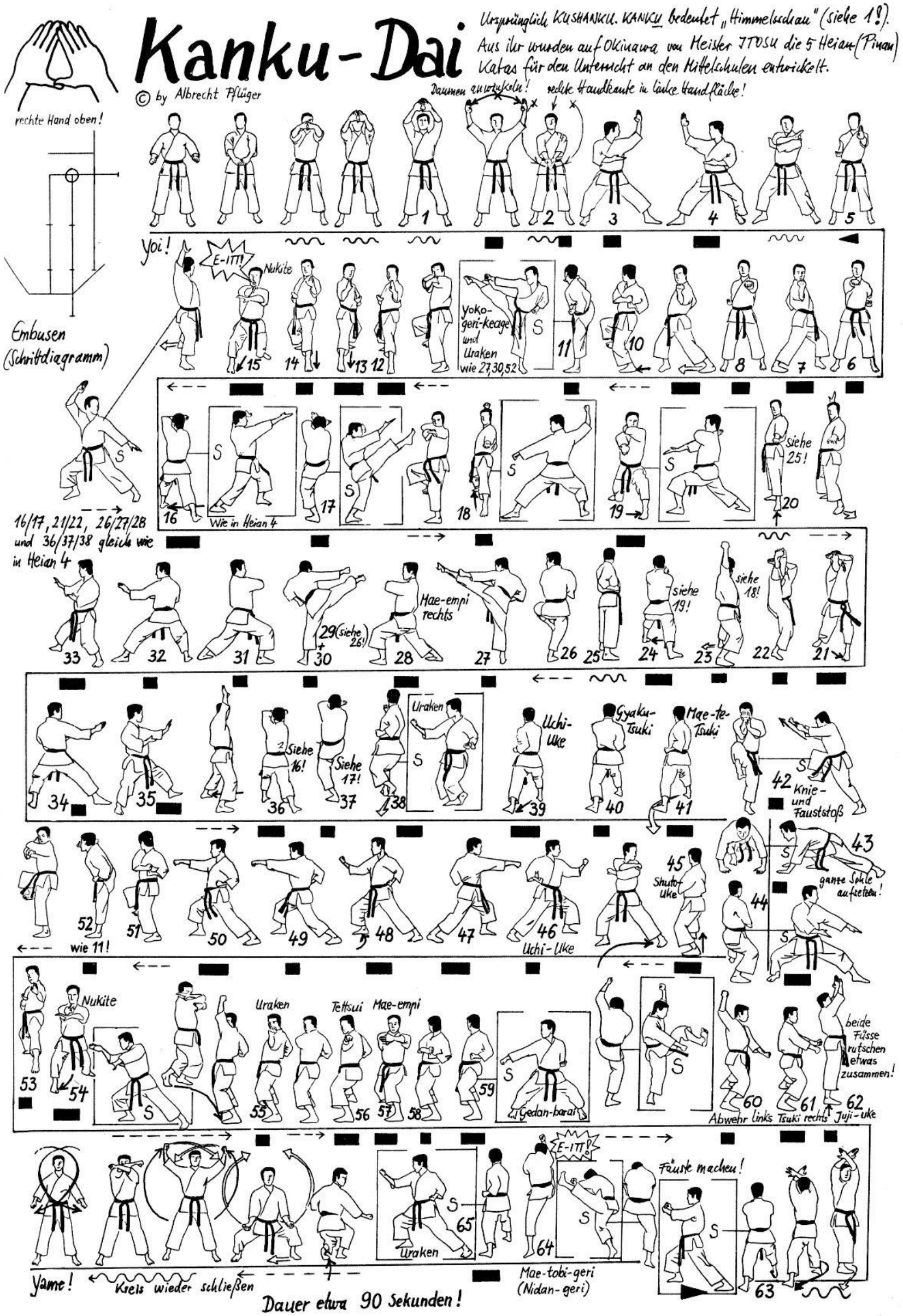
Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTOKAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam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



Kanku-Dai

Ursprünglich KUSHANKU. KANKU bedeutet „Himmelsschau" (siehe 1!). Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister ITOSU die 5 Heian-(Pinan) Katas für den Unterricht an den Mittelschulen entwickelt.

© by Albrecht Pflüger



LISTE 3ème DAN

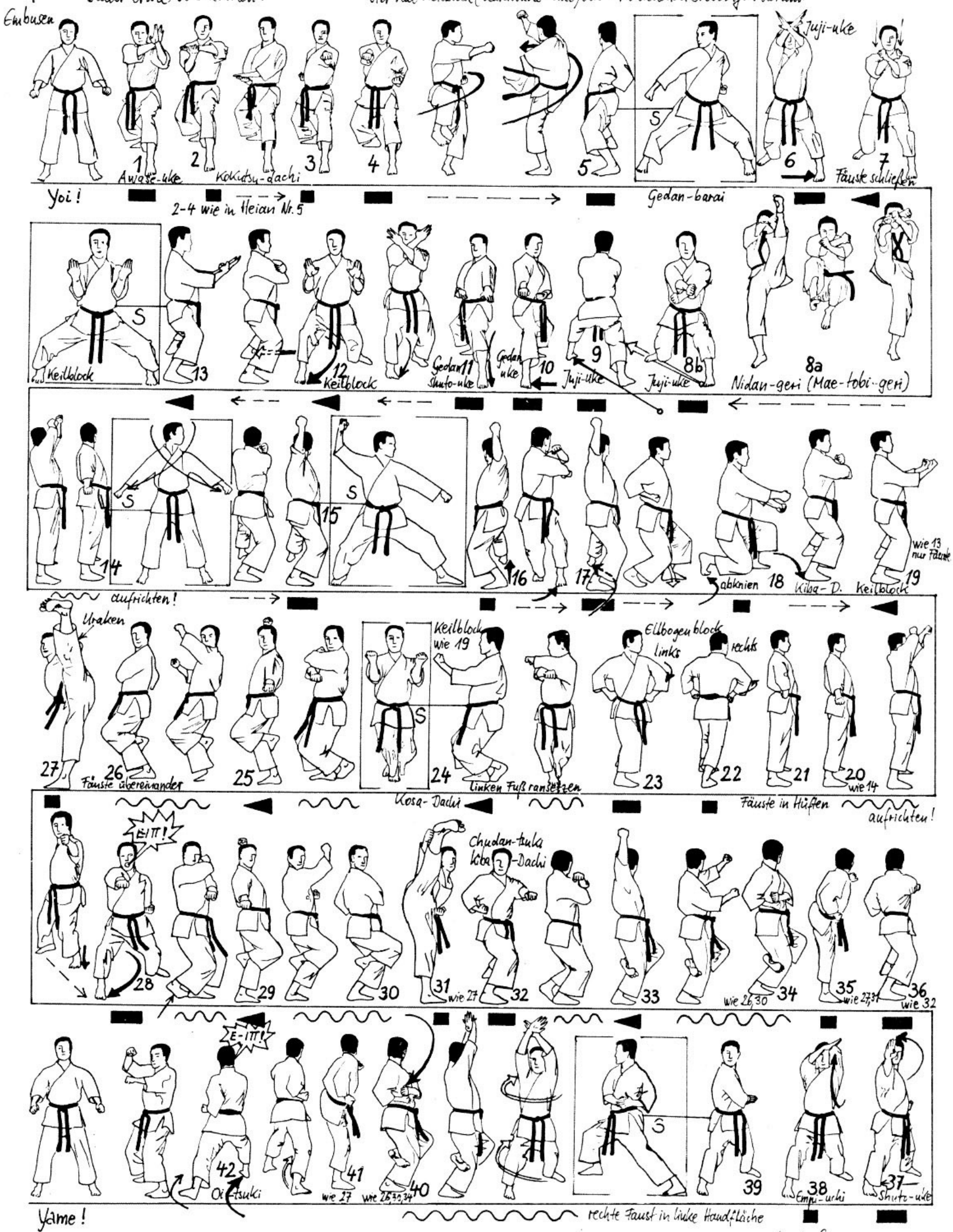
KARATE SHOTOKAN

Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Kranich auf dem Felsen," weil der Stand auf einem Bein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Yoko-Geri mit gleichzeitigem Uraken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance.
Vier Mal Keilblock (Kakiwake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

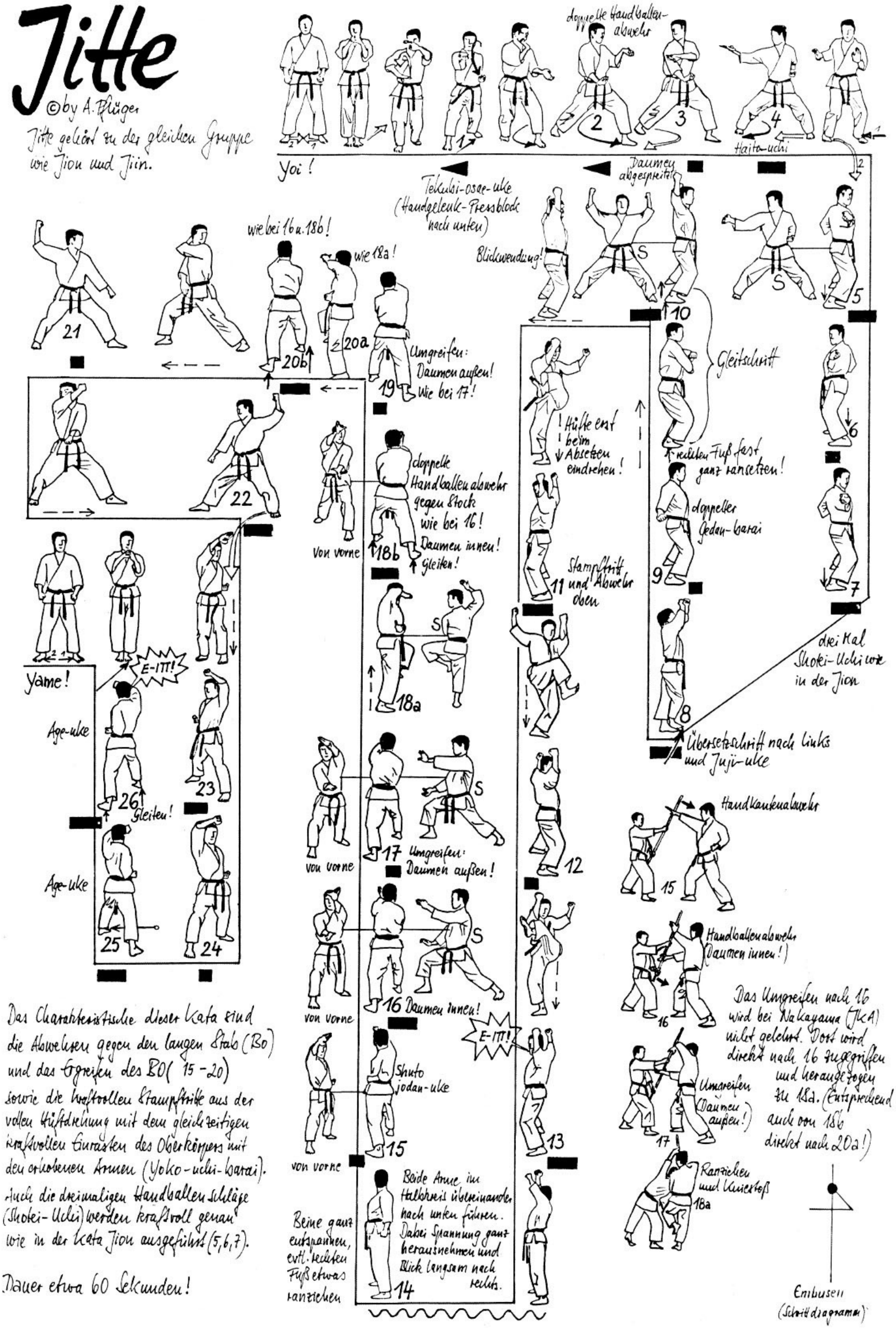


© by A. Flüger

Jitte

©by A. Plüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiin.



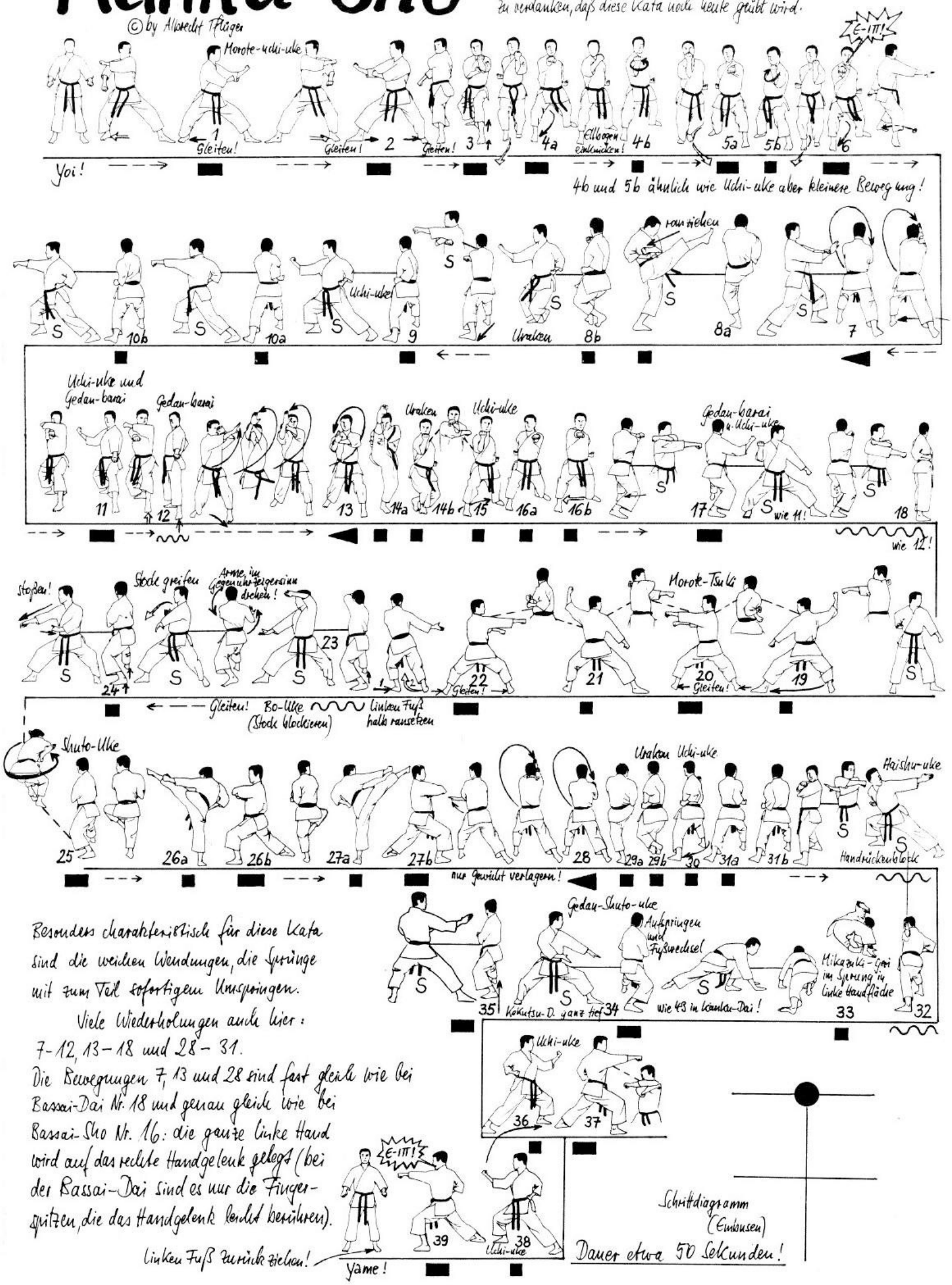
Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stab (Bo) und das Ergreifen des Bo (15 – 20) sowie die kraftvollen Stampftritte aus der vollen Hüftdrehung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Einrasten des Oberkörpers mit den erhobenen Armen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreimaligen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

Dauer etwa 60 Sekunden!

Kanku-Sho

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

© by Albrecht Pfläger



Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigem Umspringen.

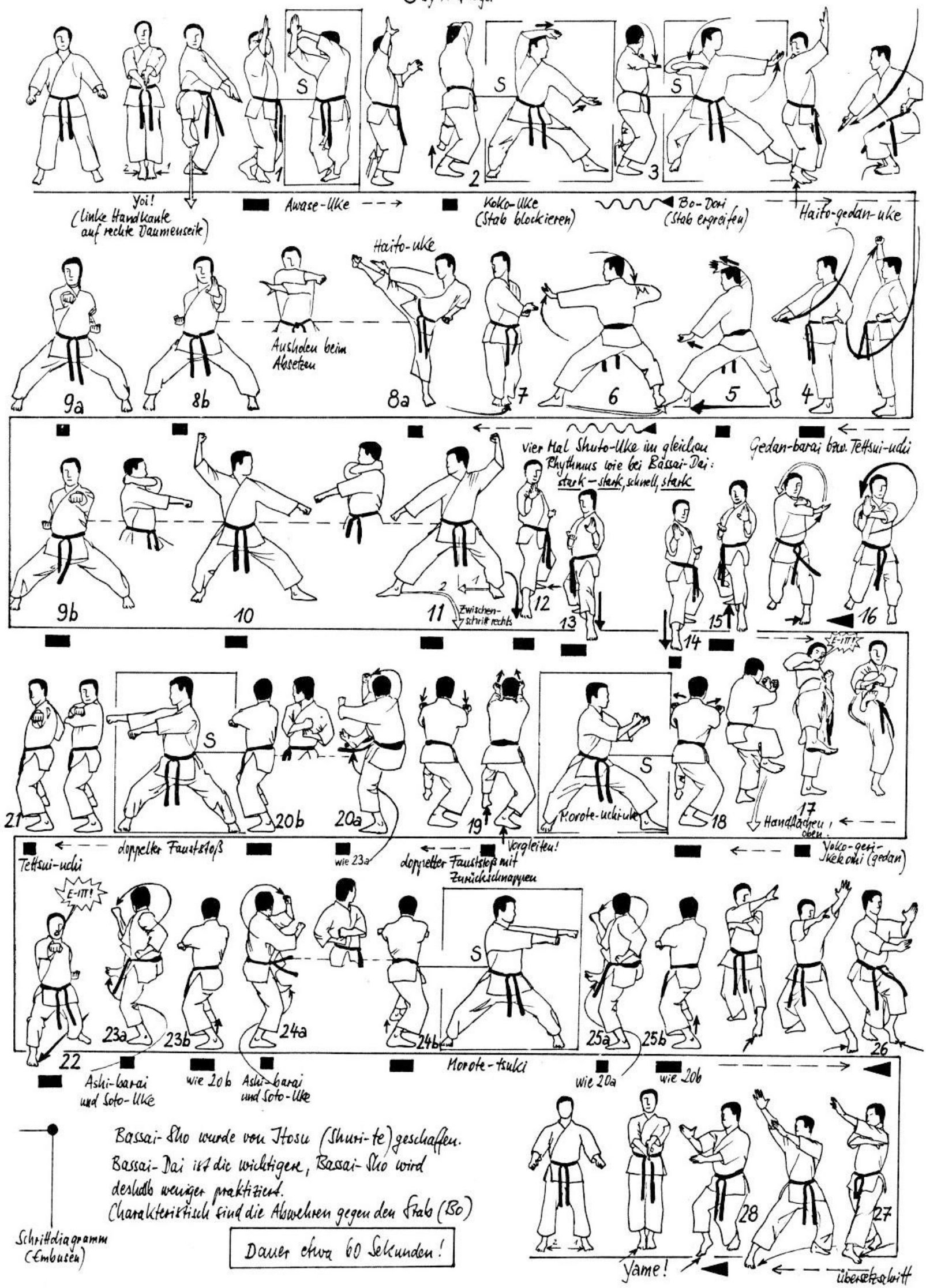
Viele Wiederholungen auch hier: 7–12, 13–18 und 28–31.

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

Dauer etwa 50 Sekunden!

Bassai-Sho

© by A. Flüger



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

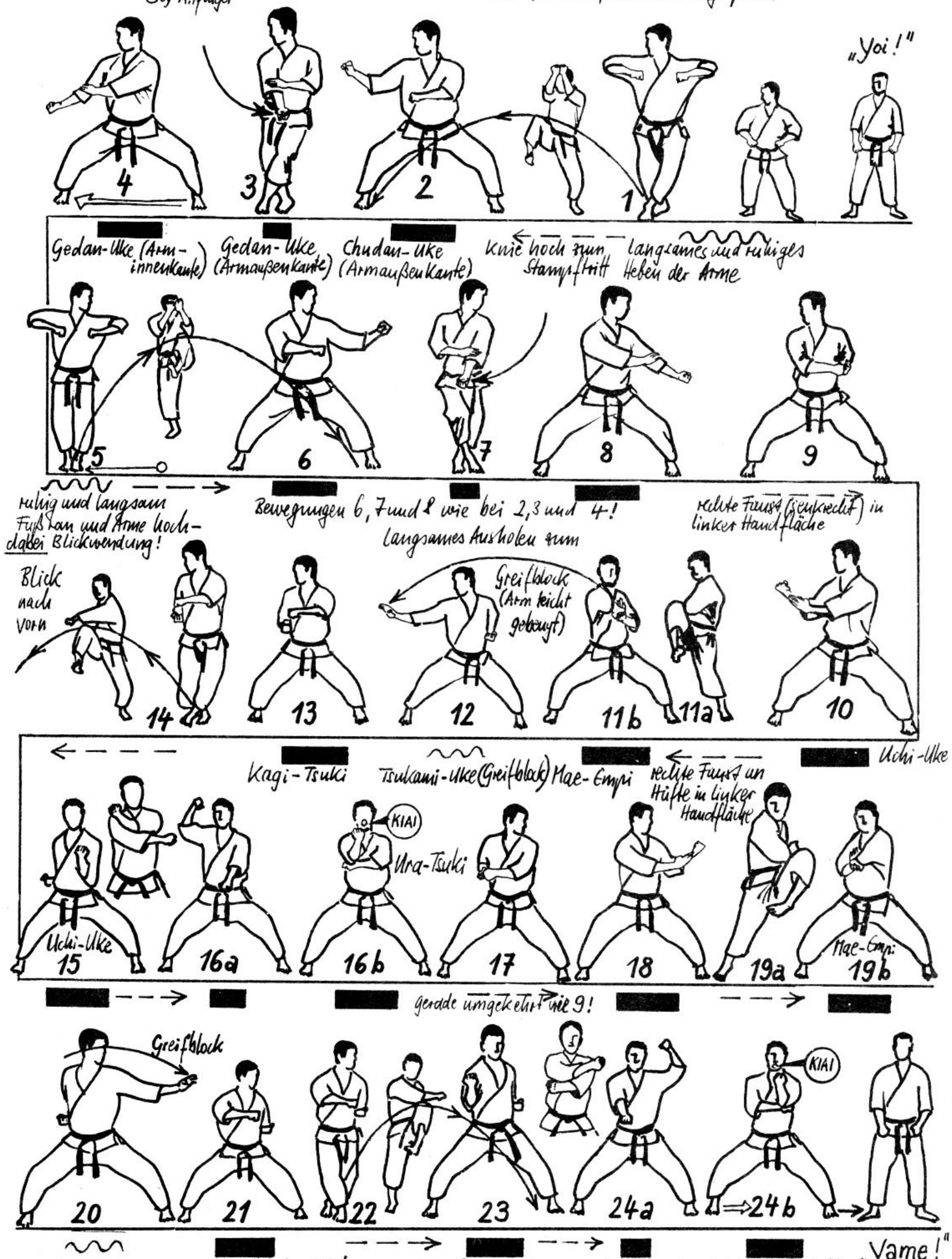
Schrittdiagramm (Embusen)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Tekki Nidan (Nr.2)

©by A. Flüger

Bei 3 und 7 Fußbewegung (Überkreuzen) leicht u. geschmeidig, Armbewegung hart und mit KIHE!
Bei 3,4 und 7,8 Daumen abgespreizt



9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleich wie in Tekki Shodan.

Dauer etwa 30 Sekunden!

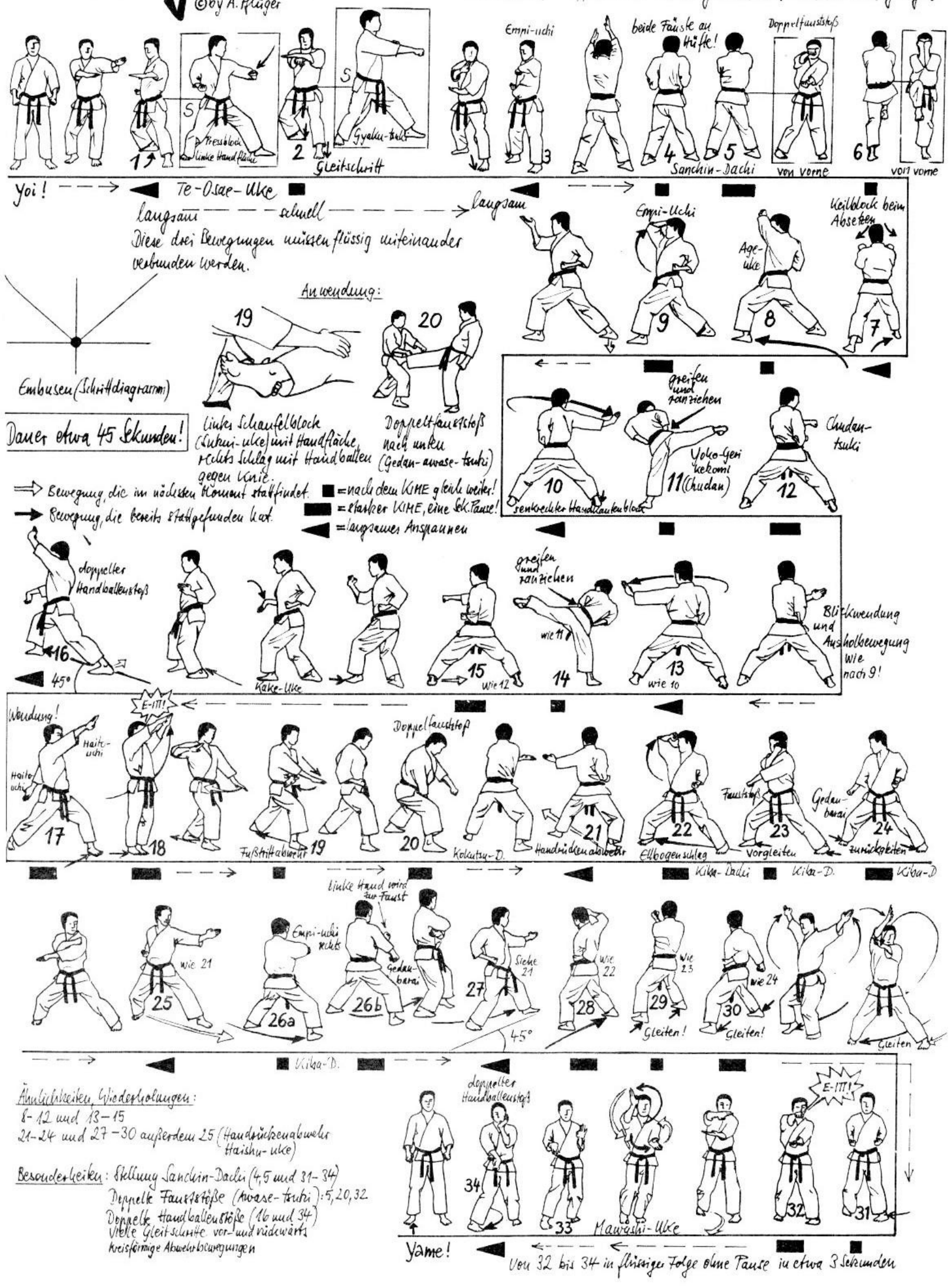
LISTE 4ème DAN

KARATE SHOTOKAN

Nijushiho

©by A. Pflüger

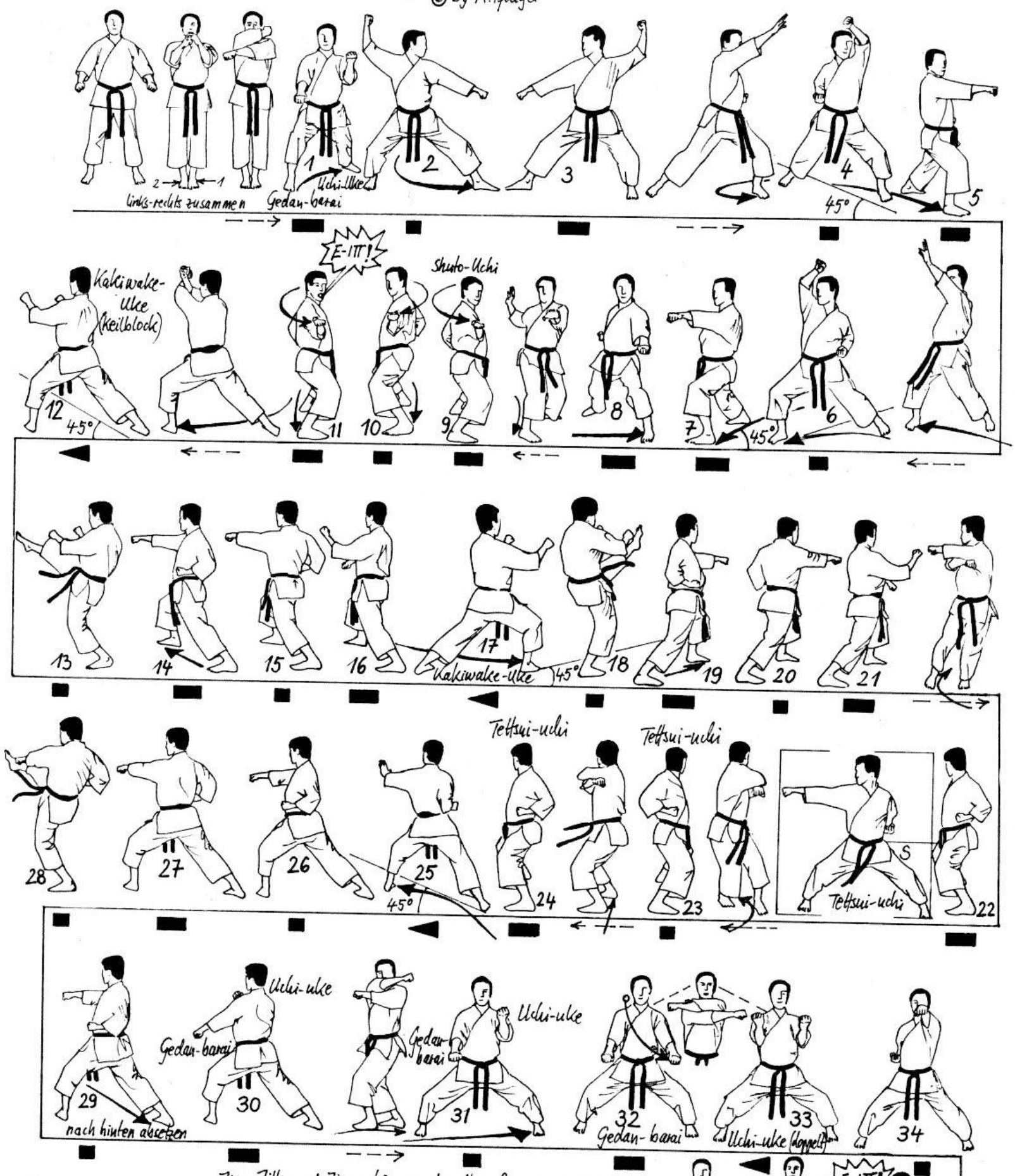
Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1–3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.

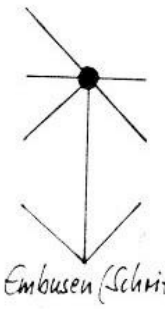


Sochin
壮鎮
© by A. Pflüger
Zeichenerklärung
= nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
= starker Kime, ohne Sekunde Pause
= langsame Bewegung zum vollen Kime
X = zwei Sekunden Pause
= Wohnheuzeit
V = Vorderansicht
S = Seitenansicht
Schrittdiagramm (Embusen)
(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Stellung Kniegespannung nach außen)
Starke Zwischenstellung zwischen Zenkutsu- und Kiba-Dachi
Jodan-Uraken bzw. Jodan-Uchi-Uke
Age-Uke u. Gedan-Uke
Tate-Shuto-Uke
Gedan-Uke
Kokutsu-D.
Chudan-Renzuki
Renzuki
Uraken u. Yoko-Geri
Mae-Empi
Chudan Yoko-Geri u. Uraken
Kokutsu-Dachi
„Yoi!"
E-ITT!
Shuto-Uke
Nukite
Gleitschritt
Ura-Tsuki (links) Haiwan-Nagashi-Uke (rechts)
Gerade umgekehrt wie bei 2
Mikatsuki-Geri
Uchi-Uke
Oi-Tsuki
Chudan-Tsuki (links) Ziehen rechts
„Yame!"

JI'IN

© by A. Flüger





Embusen (Schrittdiagramm)

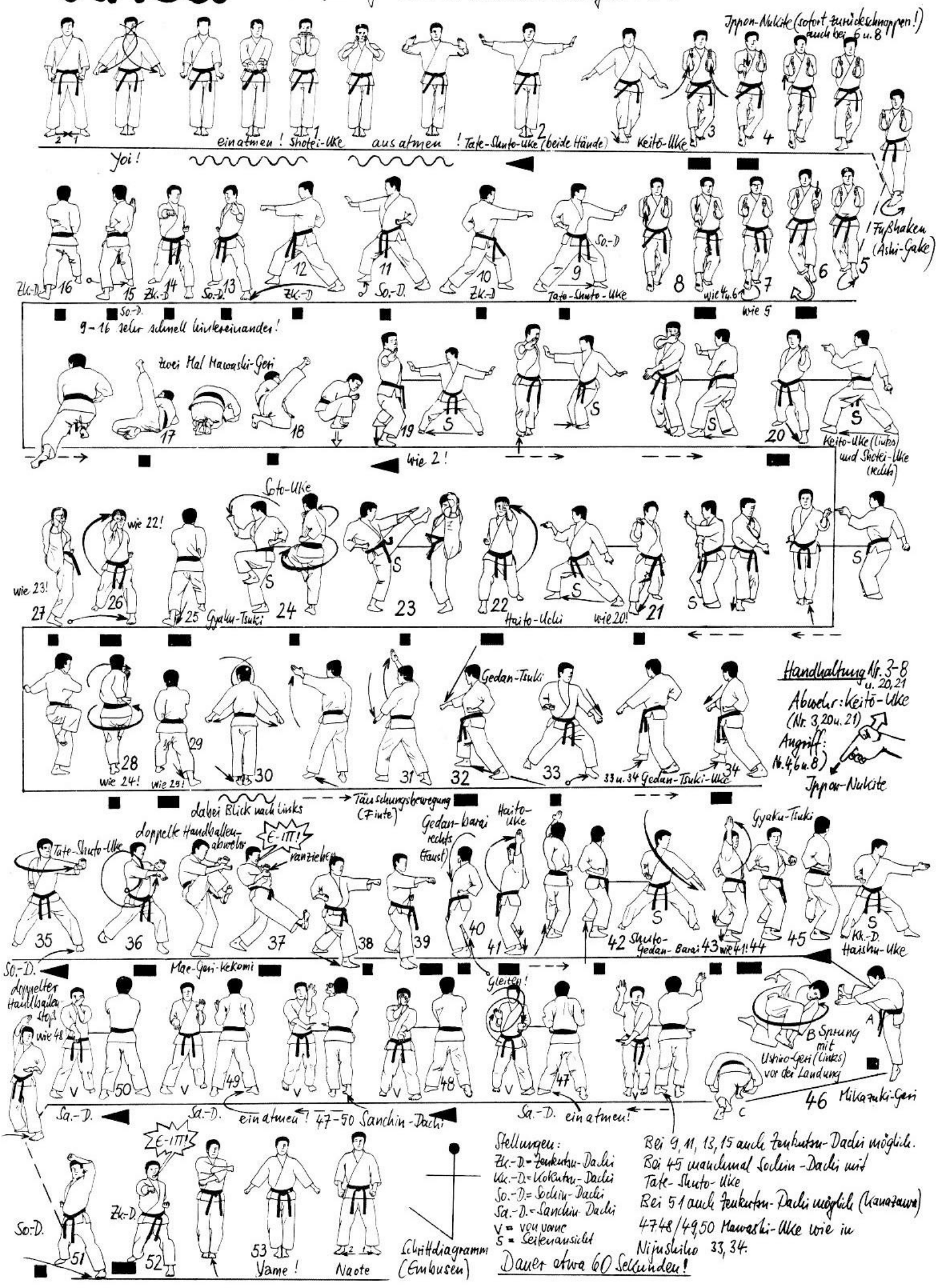
Jion, Jitte und Jiin gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiin ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt.
Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Heian 3 tauchen sehr oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Kakiwake-Uke gefolgt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

Dauer etwa 30 Sekunden!

Unsu

© by A. Flüger

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



Stellungen:
Zk.-D. = Zenkutsu-Dachi
Kk.-D. = Kokutsu-Dachi
So.-D. = Sochin-Dachi
Sa.-D. = Sanchin-Dachi
V = von vorne
S = Seitenansicht

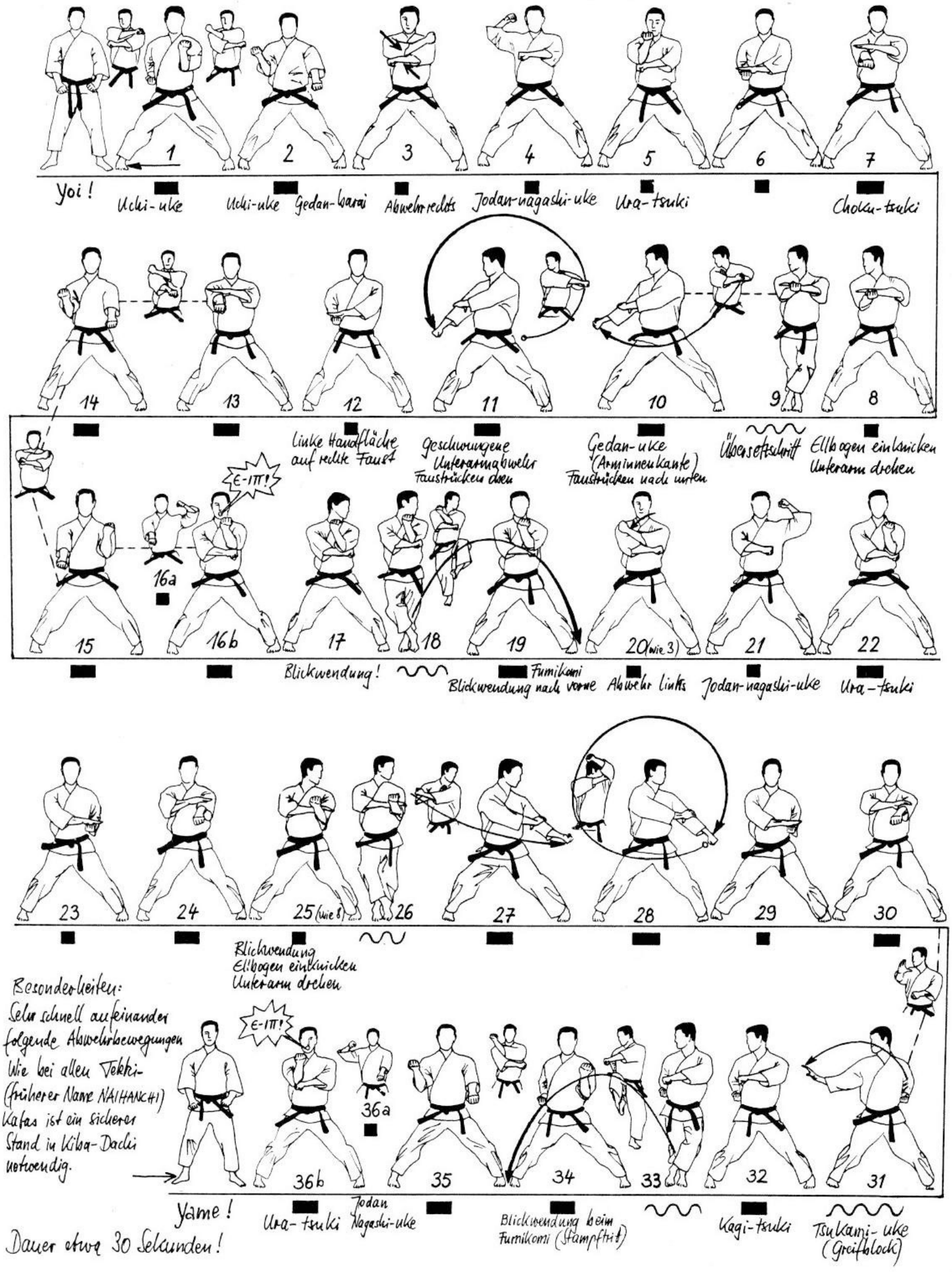
Bei 9, 11, 13, 15 auch Zenkutsu-Dachi möglich.
Bei 45 manchmal Sochin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke
Bei 51 auch Zenkutsu-Dachi möglich (Kanazawa)
47 48/49, 50 Mawashi-Uke wie in Nijushiho 33, 34.

Dauer etwa 60 Sekunden!

Tekki Sandan

© by A. Flüger

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



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

Dauer etwa 30 Sekunden!

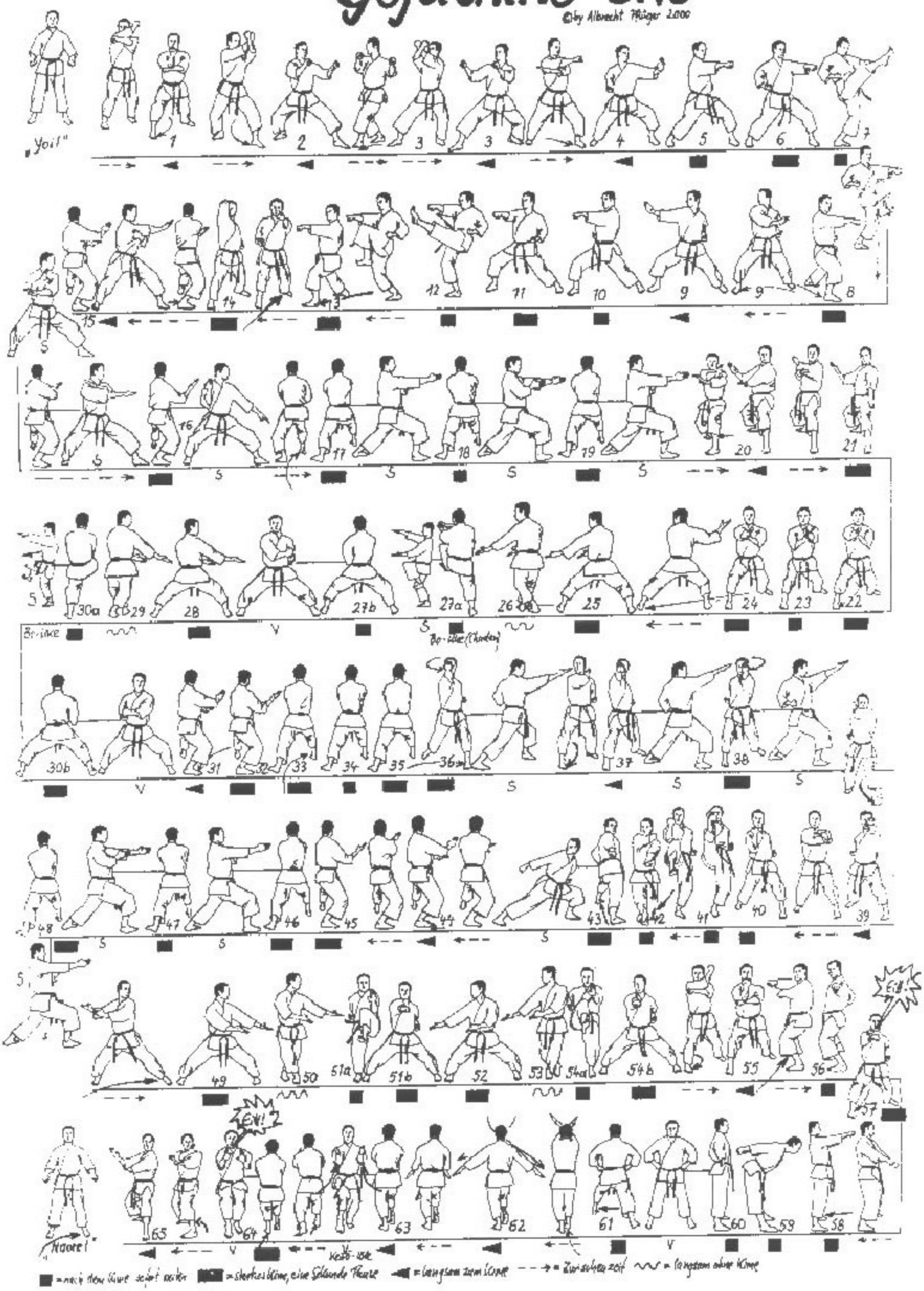
LISTE 5ème DAN

KARATE SHOTOKAN

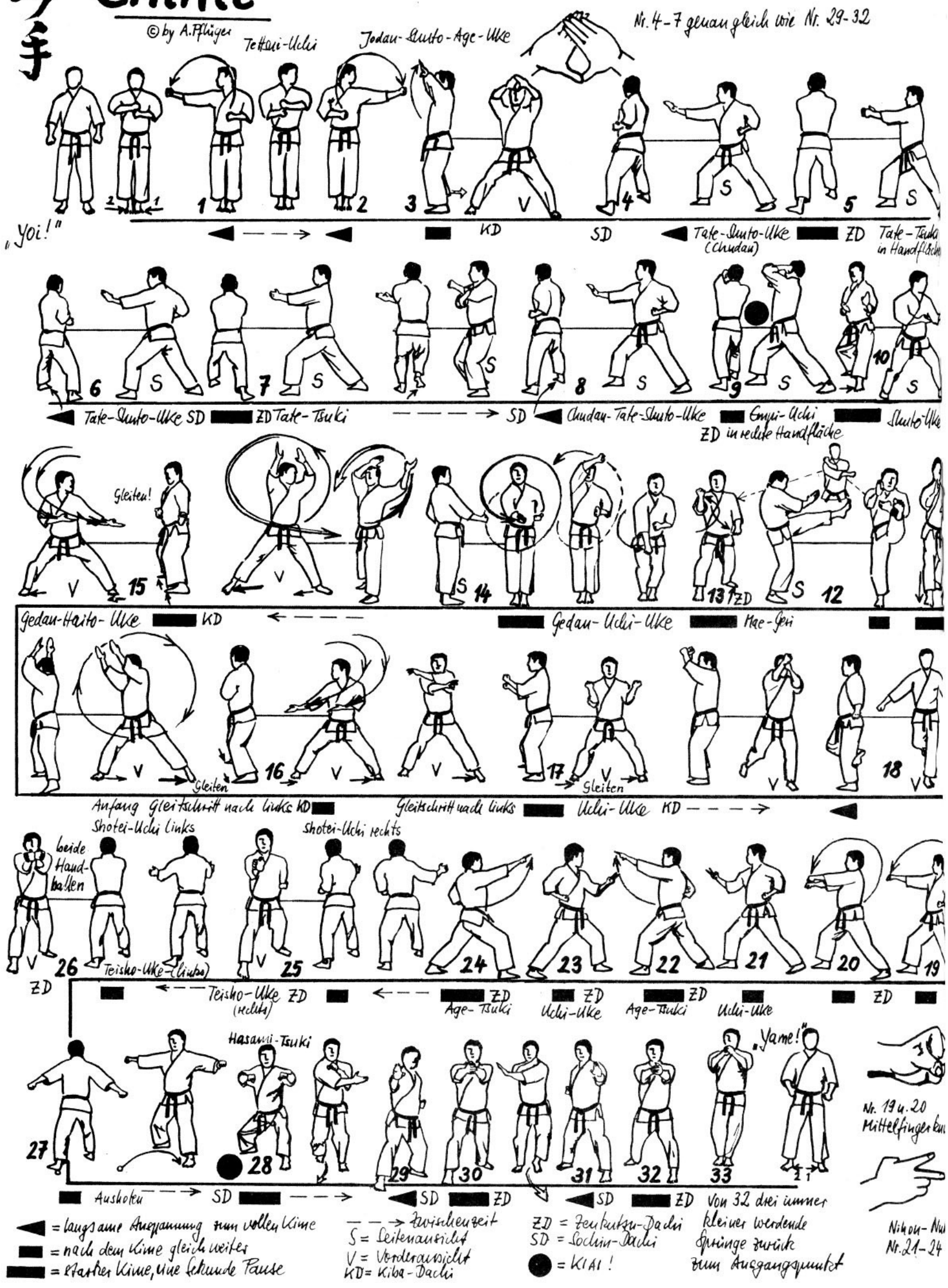
Gojushiho-Sho

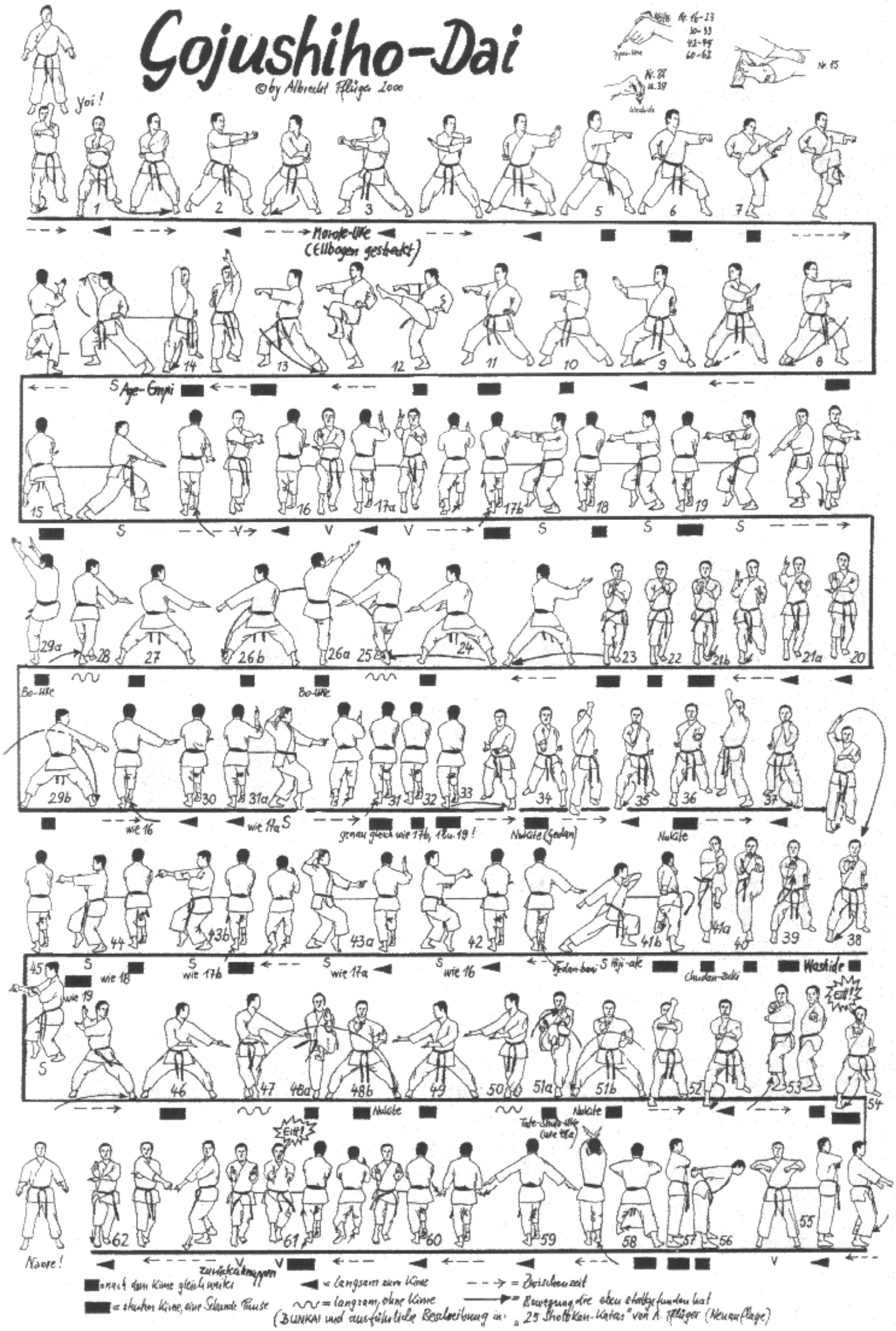
© by Albrecht Pflüger 2000

V = Vorderansicht
S = Seitenansicht



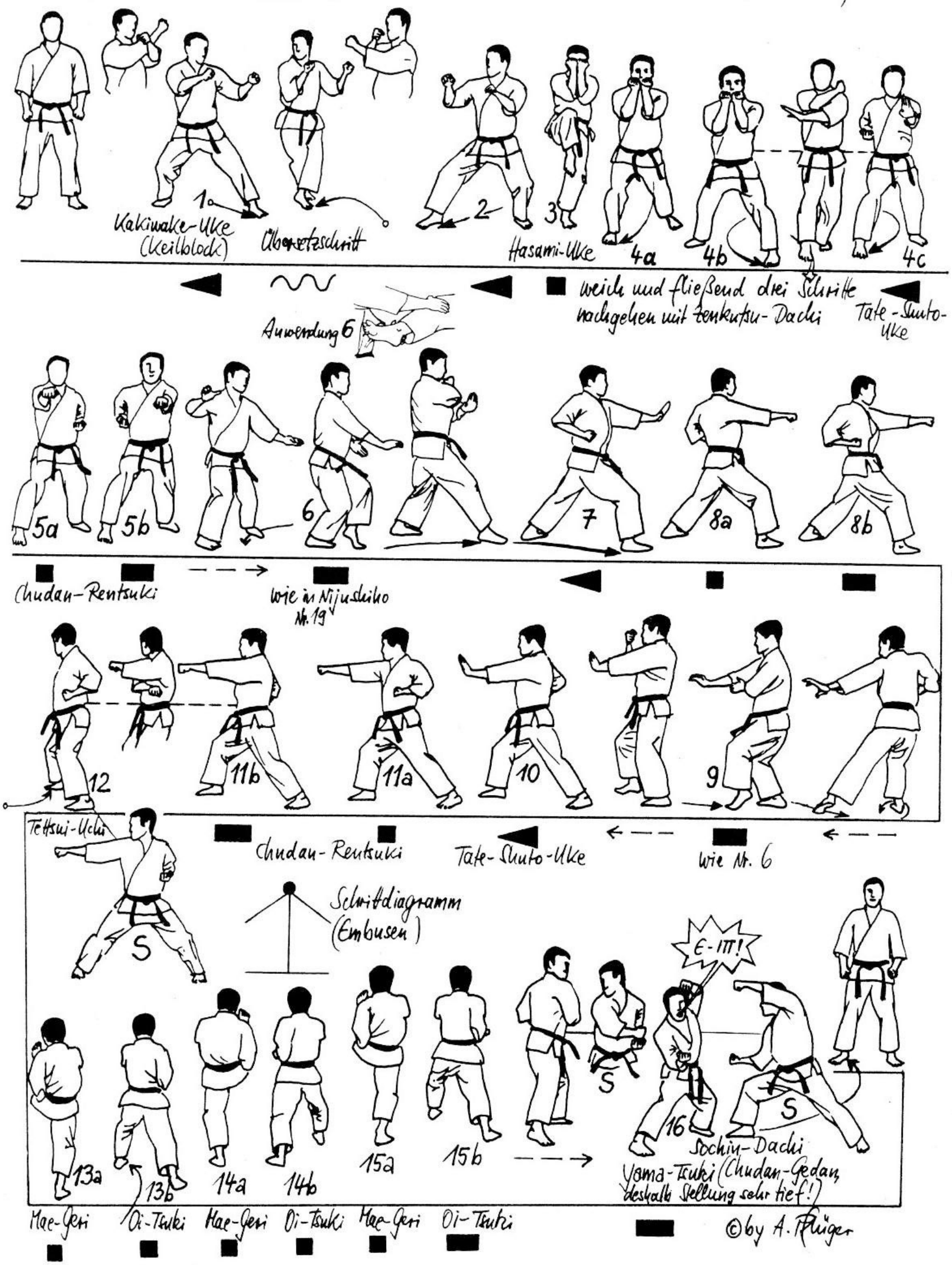
珍手 Chinte


© by A. Pflüger
Tettsui-Uchi
Jodan-Shuto-Age-Uke
Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32
„Yoi!"
KD
SD
Tate-Shuto-Uke (Chudan)
ZD
Tate-Tsuki in Handfläche
Tate-Shuto-Uke SD
ZD Tate-Tsuki
SD
Chudan-Tate-Shuto-Uke
Gyaku-Uchi ZD in rechte Handfläche
Shuto-Uke
Gleiten!
Gedan-Haito-Uke
KD
Gedan-Uchi-Uke
Mae-Geri
Gleiten
Anfang Gleitschritt nach links KD
Shotei-Uchi links
Gleitschritt nach links
Uchi-Uke KD
Shotei-Uchi rechts
beide Hand-ballen
Teisho-Uke (links)
Teisho-Uke (rechts) ZD
Age-Tsuki ZD
Uchi-Uke ZD
Age-Tsuki ZD
Uchi-Uke
ZD
Hasami-Tsuki
„Yame!"
Nr. 19 u. 20 Mittelfingerknöchel
Ausholen
SD
SD ZD
SD ZD
Von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt
Nihon-Nu Nr. 21-24
= langsame Anspannung zum vollen Kime
= nach dem Kime gleich weiter
= starker Kime, eine Sekunde Pause
Zwischenzeit
S = Seitenansicht
V = Vorderansicht
KD = Kiba-Dachi
ZD = Zenkutsu-Dachi
SD = Sochin-Dachi
= KIAI !


Gojushiho-Dai
©by Albrecht Flüger 2000
Yoi!
Morote-Uke
(Ellbogen gestreckt)
S Age-Gyaku
Bo-Uke
wie 16
wie 17a S
genau gleich wie 17b, 18 u. 19!
Nukite (Gedan)
Nukite
S wie 18
S wie 17b
S wie 17a
S wie 16
Tsuchi-Uke
Chudan-Uke
Washide
wie 19
Eit!
Nukite
Tate-Shuto-Uke
(wie 17a)
Eit!
Naore!
zurückziehen
= nach dem Kiai gleich weiter
= kurzes Kiai, eine Sekunde Pause
= langsam zum Kiai
= langsam, ohne Kiai
= Zwischenzeit
= Bewegung die oben stattgefunden hat
(BUNKAI und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas" von A. Flüger (Neuauflage)

Wankan

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

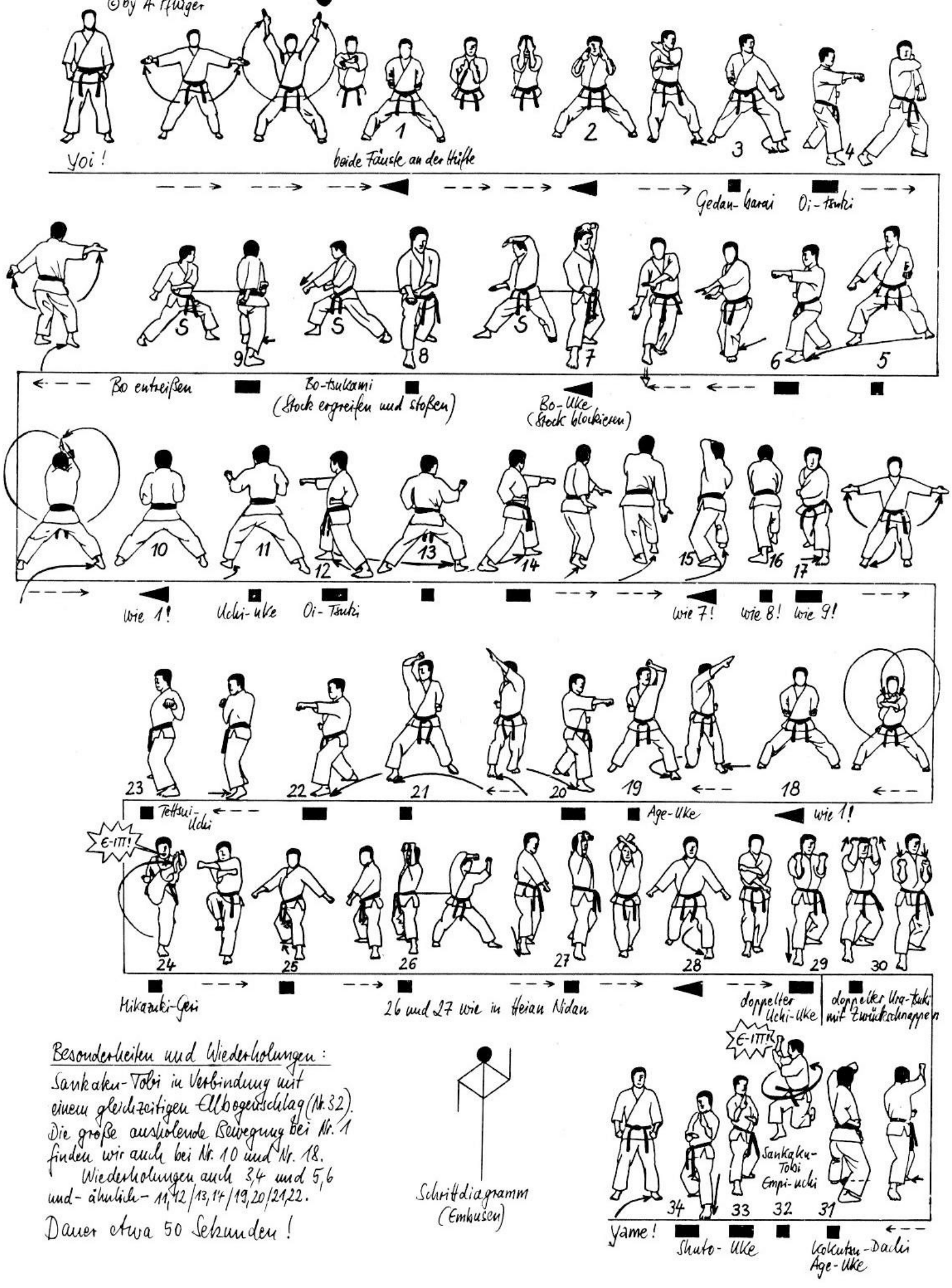


©by A. Rüger

Meikyo

©by A. Flüger

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



Besonderheiten und Wiederholungen:

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

Wiederholungen auch 3,4 und 5,6 und – ähnlich – 11,12/13,14/19,20/21,22.

Dauer etwa 50 Sekunden!

Schrittdiagramm (Embusen)

Télécharge gratuitement 2 autres PDF

Spécial débutant à partager
avec tes partenaires de dojo.

Belle pratique et à bientôt.

Lionel Froidure

Découvre le Club Vidéo de Karaté