

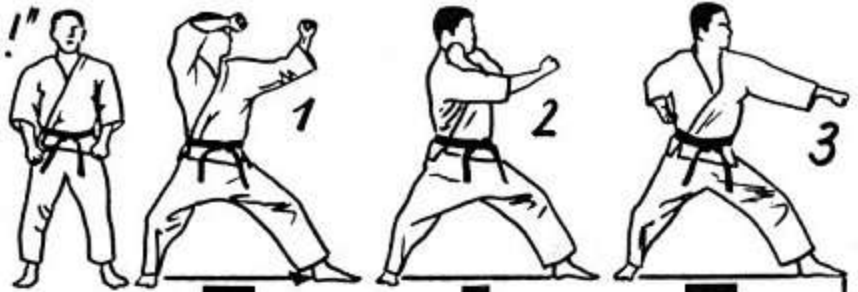
**Les
26 katas
du
Karaté
Shotokan**

MMDAM

<https://lemondemagiquedesartsmartiaux.com/>

"yoi!"

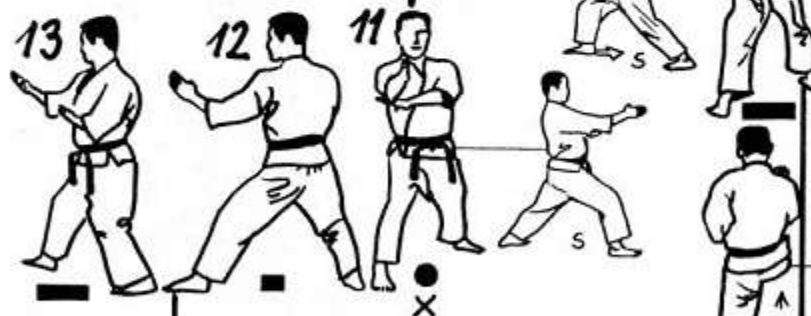
Heian Nidan (Nr. 2)



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



Schrittdiagramm (Embusew)



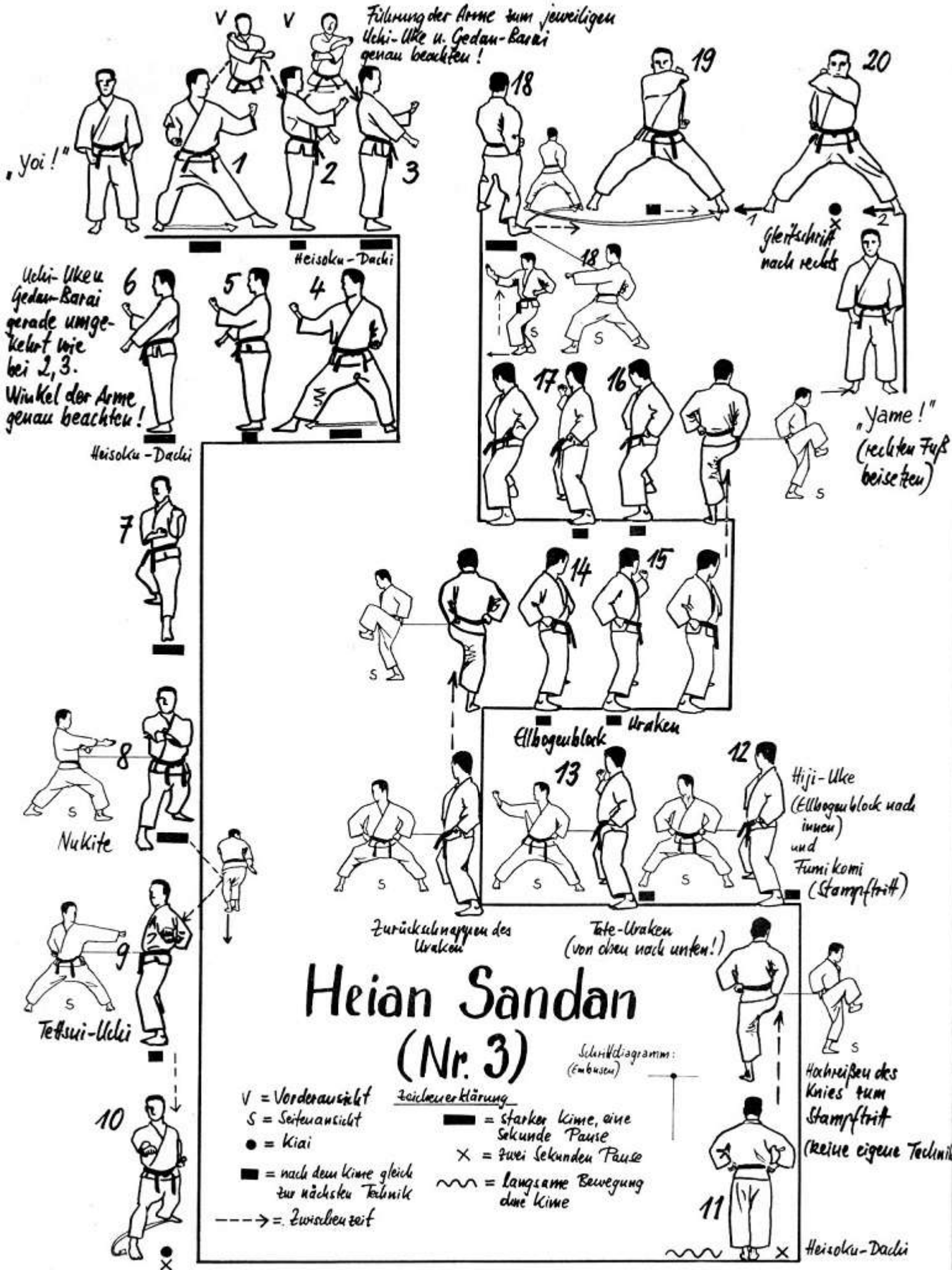
Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!



Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser abgedreht sein kann.

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdrehte Hüfte)
Zenkutsu-Dachi kürzer als normal

Dauer etwa 25 Sekunden



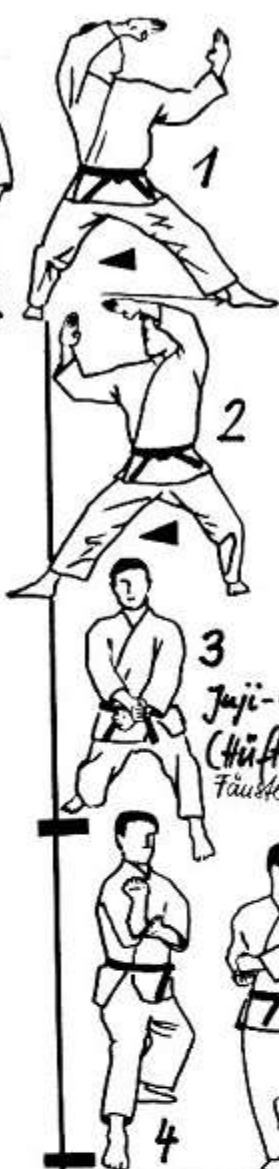
Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)

„Yoi!“

Schrittprogramm:
(Embuse)



3 **Juji-Uke**
(Hüfte vor!)
Fäuste senkrecht!

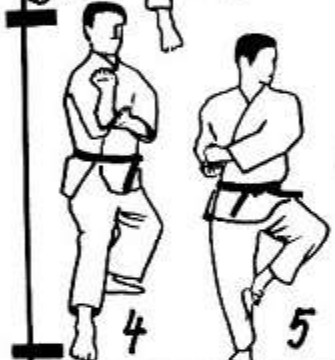


vorderen Fuß mitziehen! ---> „yame!“



Yoko-Geri-Keage
u. **Uraken**

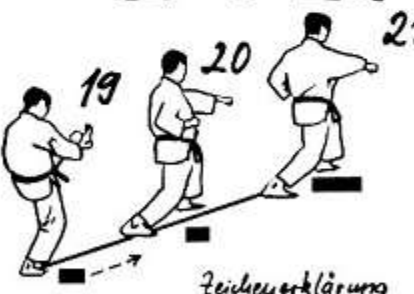
Der linke Fuß bleibt auf
der Stelle, nur das
Gewicht verlagern!



Mae-Empi-Ueki
Linken Fuß für 8 neuen
halben Schritt
beisetzen!

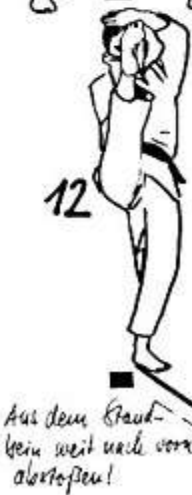


Horok-Ueki-Uke



Zeichenerklärung

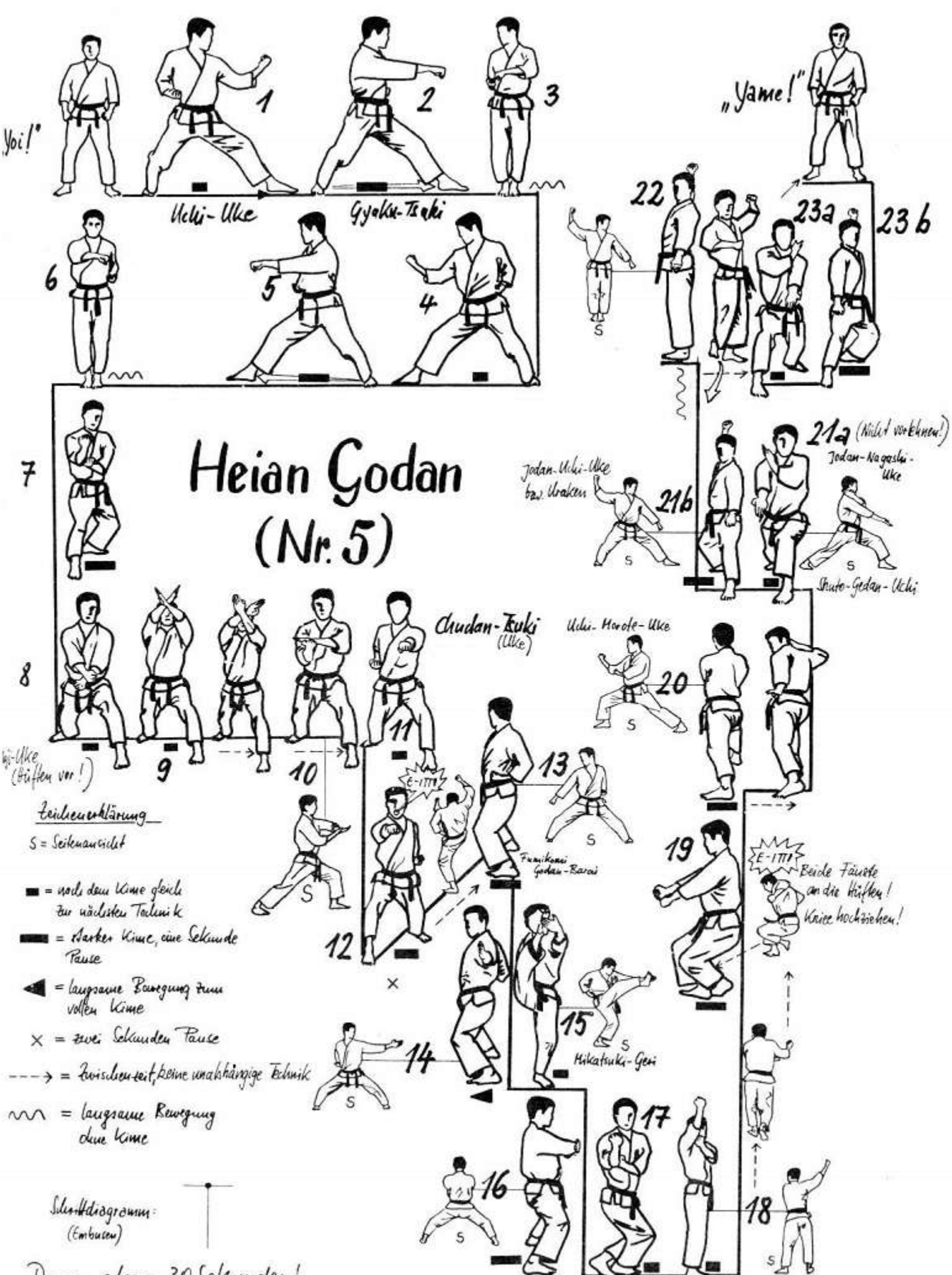
- S = Seitenausblick
- = nicht dem Kame gleich zur nächsten Teiltechnik
- = starkes Kame, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kame
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung die Kame



Aus dem Band-
keim weit nach vorne
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich
nach vorne! (Angriffsbedeutung)
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!



Heian Godan (Nr. 5)

- Zeichenerklärung**
- S = Seikwanzeit
 - = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
 - = harker Kime, eine Sekunde Pause
 - ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 - × = zwei Sekunden Pause
 - > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
 - ~ = langsame Bewegung ohne Kime

Silberstabsgrün: (Embusen)

Dauer etwa 30 Sekunden!

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

"Yoi!"

"Yame!"

Uchi-Uke

Gyaku-Tsuki

Jodan-Uchi-Uke
bzw. Uraken

21a (Nicht vornehmen!)
Jodan-Nagashi-Uke

Chudan-Tsuki (Uke)

Uchi-Morote-Uke

Shuto-Gedan-Uchi

Uchi-Uke (Hüften vor!)

E-ITTI! Beide Fäuste an die Hüften! Knie hochziehen!

Fumikomi Godan-Barai

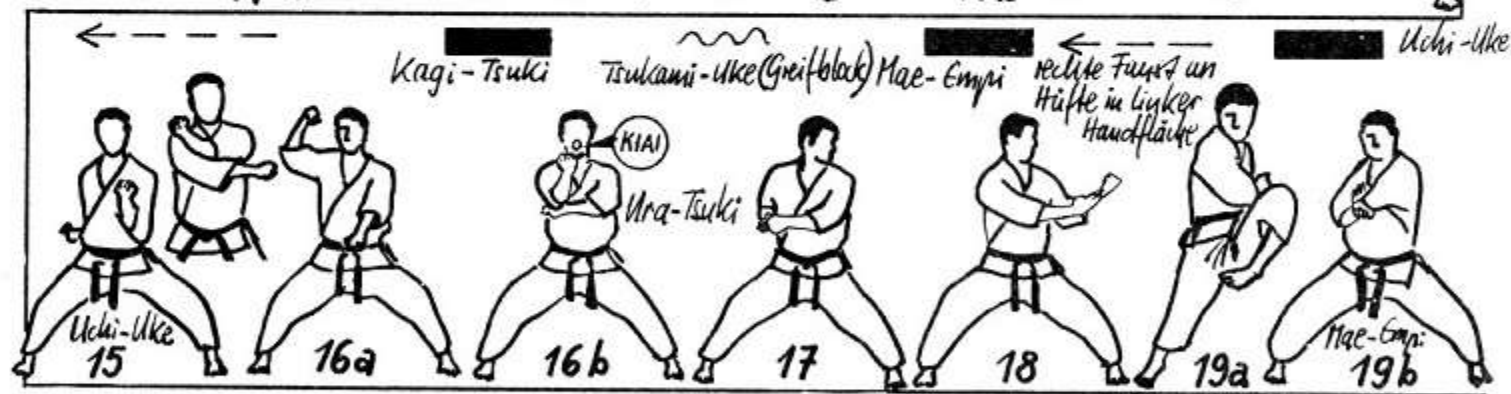
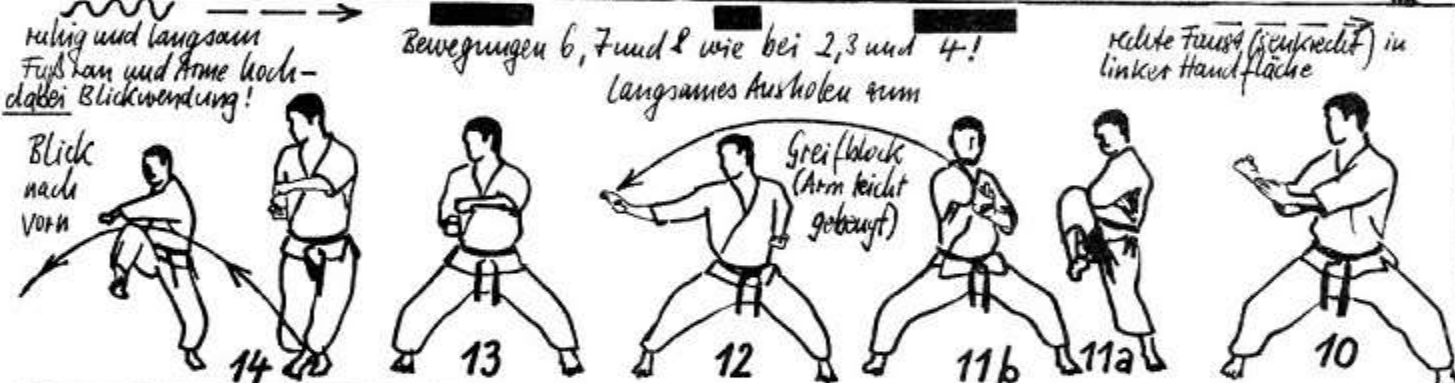
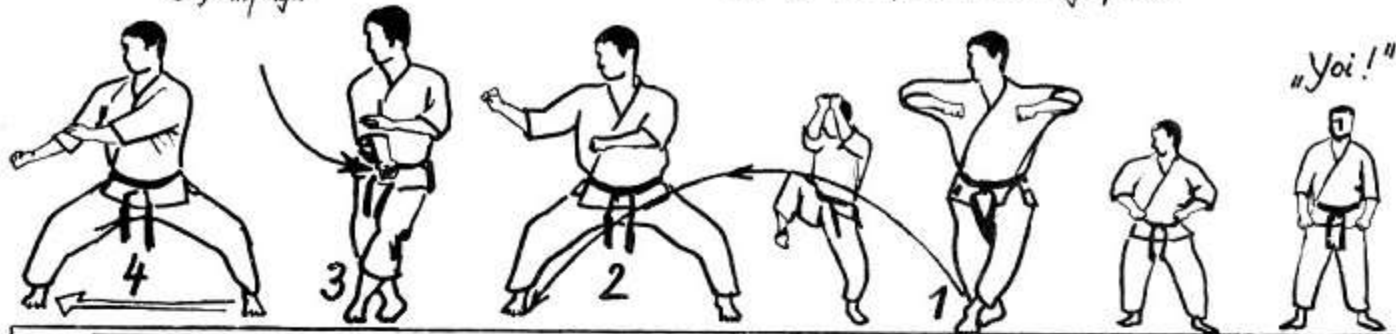
Hikatsuki-Geni

Morote-Uke

Jekki Nidan (Nr.2)

© by A. F. Wüger

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



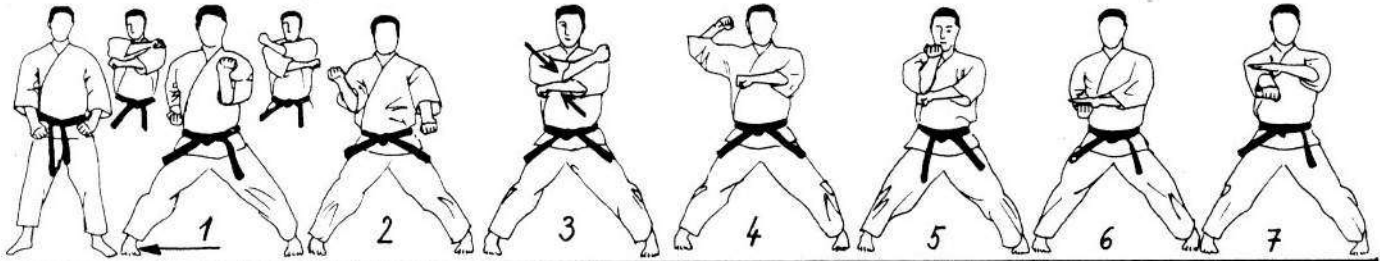
9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleich wie in TEKKI Shodan. Dauer etwa 30 Sekunden!

"Yame!"

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.



Yoi!

Uchi-uke

Uchi-uke

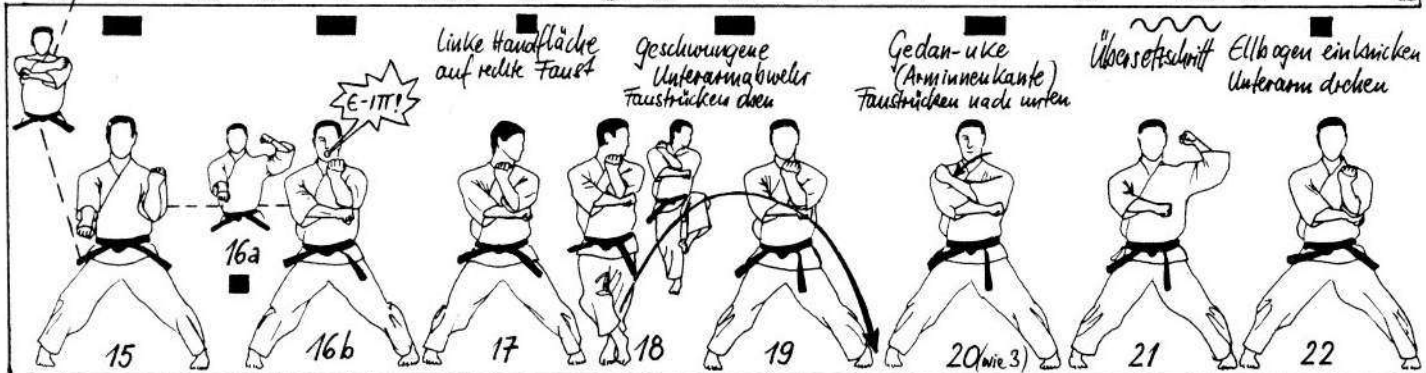
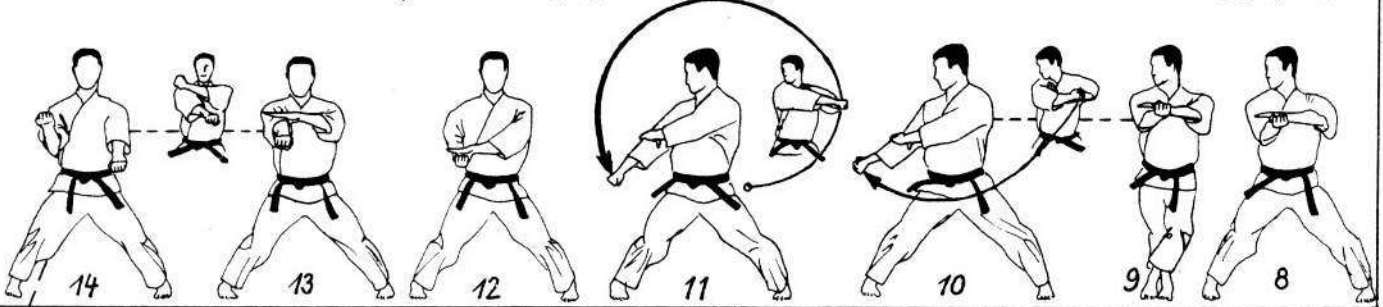
Gedan-barai

Abwehr rechts

Jodan-nagashi-uke

Ura-tsuki

Choku-tsuki



Linke Handfläche auf rechte Faust

Geschwungene Unterarmabwehr Fauststrichen oben

Gedan-uke (Arminnenkante) Fauststrichen nach unten

Überschritt

Ellbogen einlenken Unterarm drehen

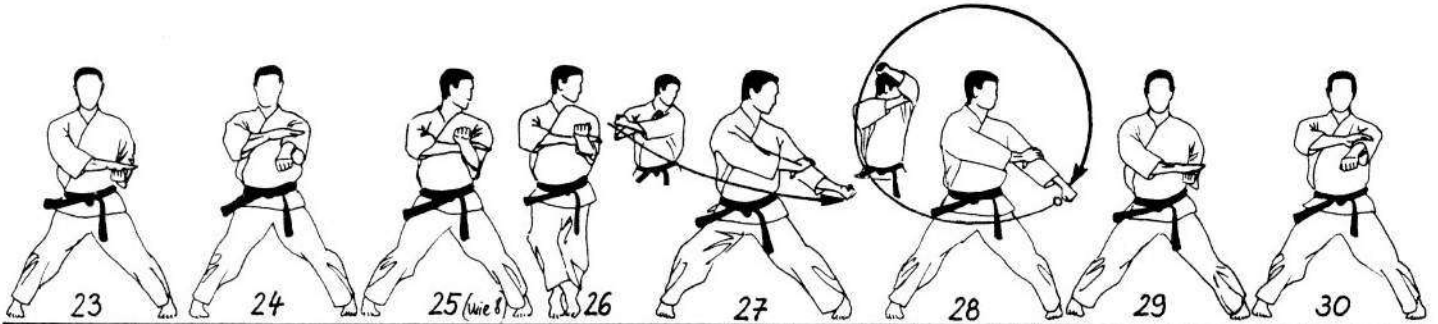
Blickwendung!

Fumikomi Blickwendung nach vorne

Abwehr links

Jodan-nagashi-uke

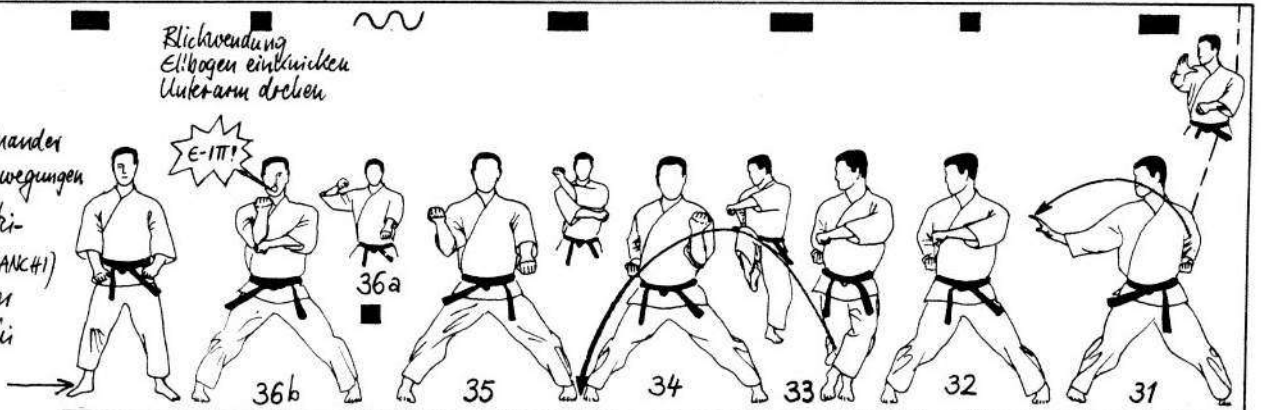
Ura-tsuki



Blickwendung Ellbogen einlenken Unterarm drehen

Besonderheiten:

Selbst schnell aufeinander folgende Abwehrbewegungen
Wie bei allen Tekki- (früherer Name NAIHANCHI) Katas ist ein sicherer Stand in Kiba-Dachi notwendig.



Yame!

Ura-tsuki

Jodan Nagashi-uke

Blickwendung beim Fumikomi (Stampftritt)

Kagi-tsuki

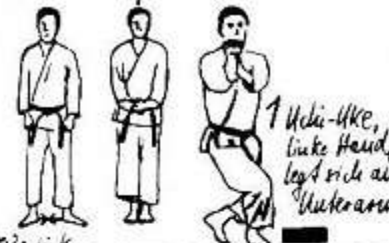
Tsukami-uke (Greifblock)

Dauer etwa 30 Sekunden!

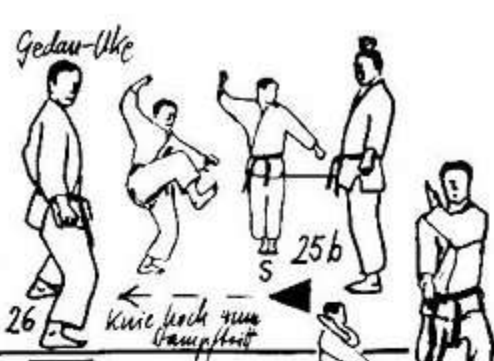
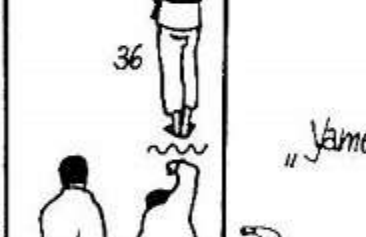
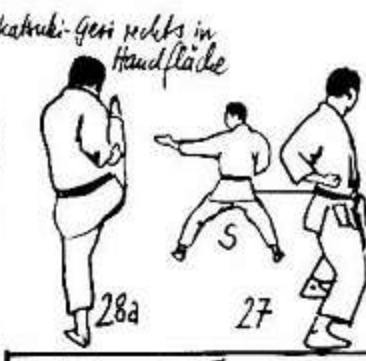
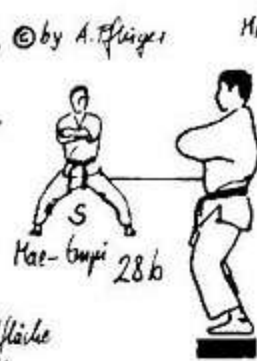
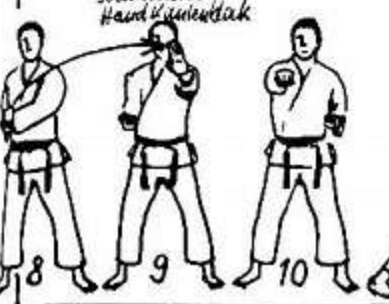
Bassai Dai

© by A. Flieger

"Yoi!" Linke Hand um rechte Faust legen



拔 皆 大



Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Uchi-Uke (Nr. 5)

Drehen und Ausloten zu
mit Arminenkante-Fauststrichen nach oben, dann bei 38 Fauststrichen nach unten

Keitai-Fuß Dreipunkt

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

Linken Fuß für 40 einen halben Schritt raussetzen!

Bei 19 die Hände zu Faustknöcheln u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

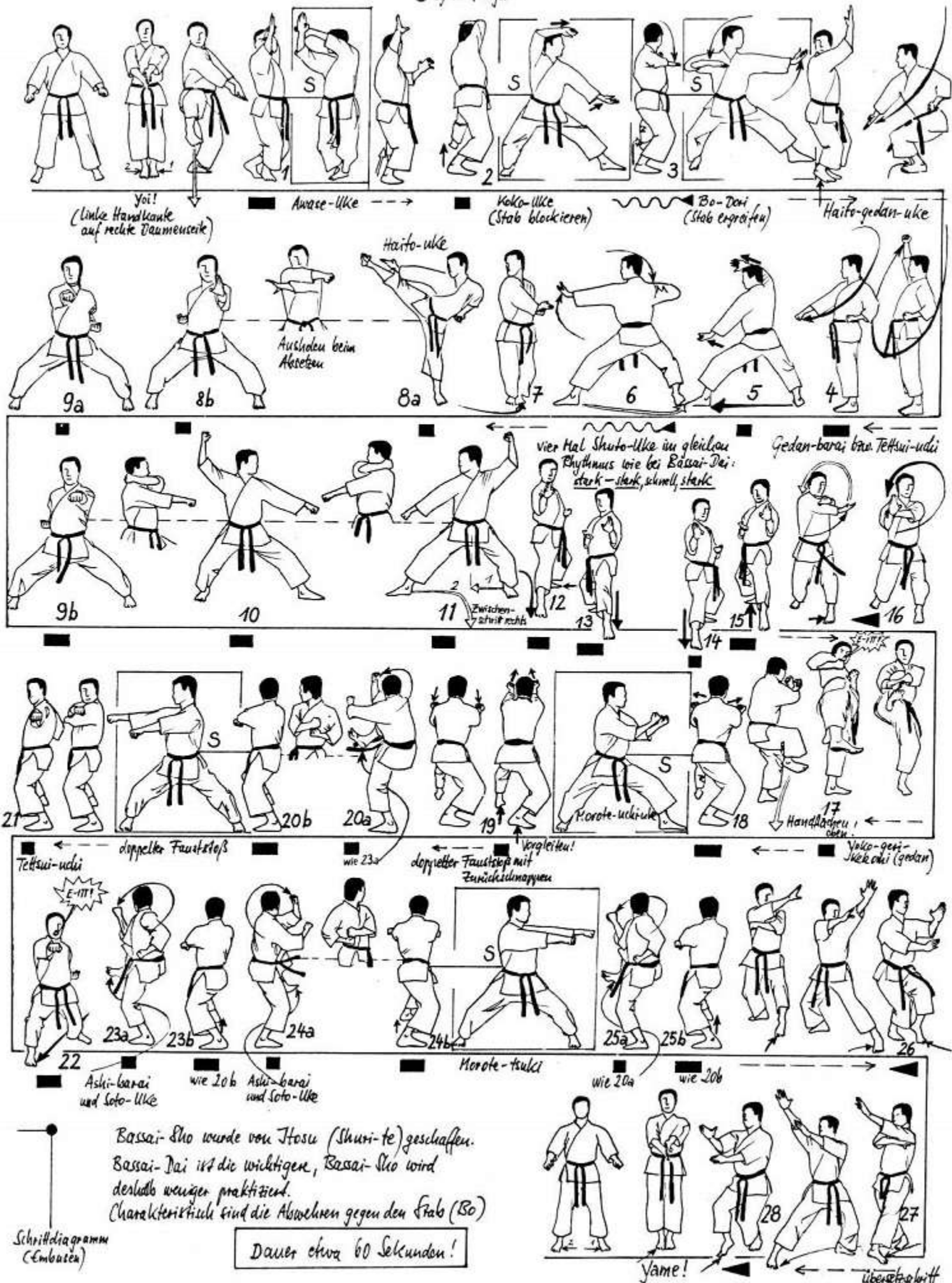
■ = nach dem Kime gleiche im nächsten Technik
■ = starkes Kime, eine Sekunden Pause
◀ = langsame Bewegung
S = Seitenausritt zum vollen Kime
~ = langsame Bewegung ohne Kime
---> = zurücktreten, keine eigene Technik

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!

Bassai-Sho

© by A. Flüger



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

Schrittdiagramm (Embusen)

Dauer etwa 60 Sekunden!



Kanku-Dai

© by Albrecht Pflüger

Ursprünglich KUSHANKU. KANKU bedeutet „Himmelsdrau“ (siehe 1!). Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister TOSU die 5 Heian (Pinan) Katas für den Unterricht an den Mittelstufen entwickelt.

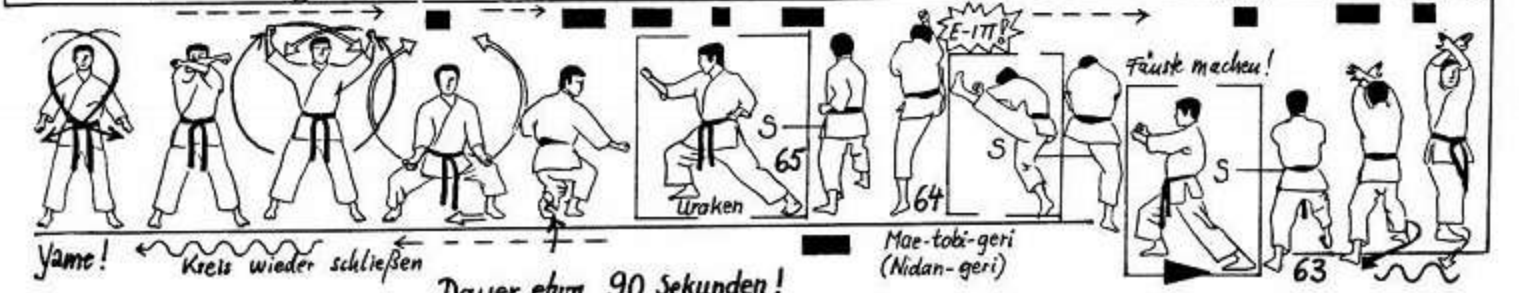
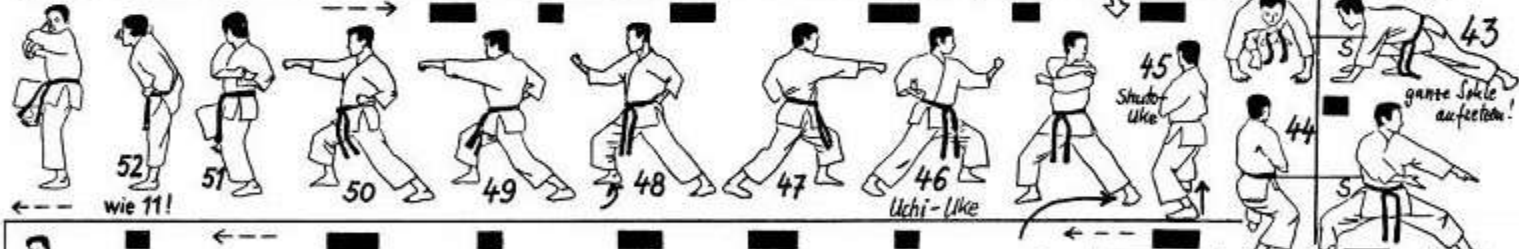
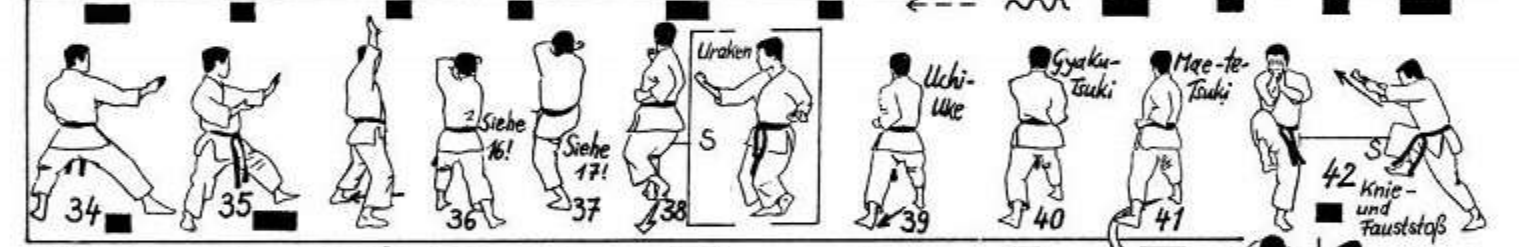
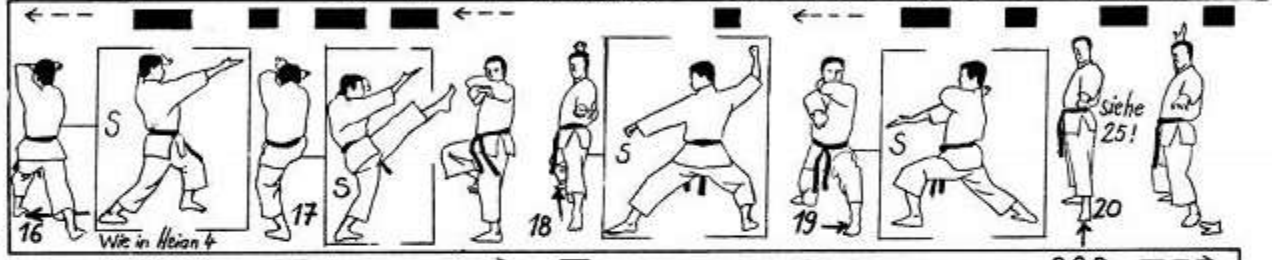
Zusammen zu zwei Teilen! rechte Handkante in linke Handfläche!



Embusen (Schriftdiagramm)



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

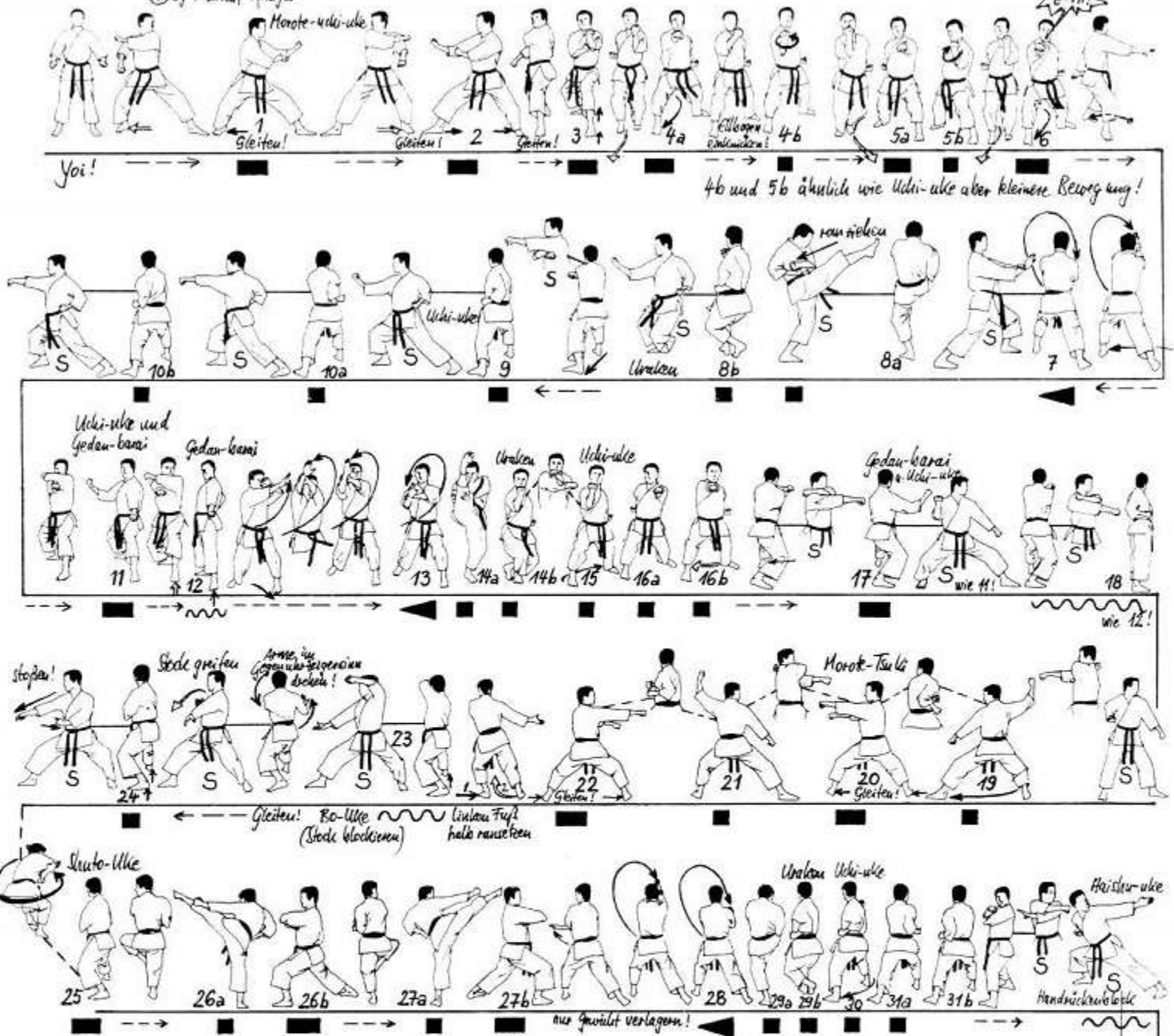


Yame! Kreis wieder schließen Dauer etwa 90 Sekunden!

Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

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

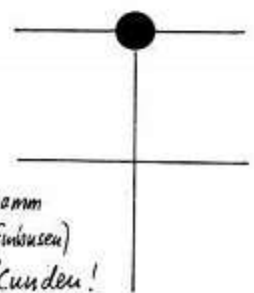
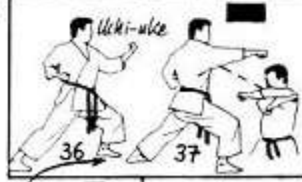
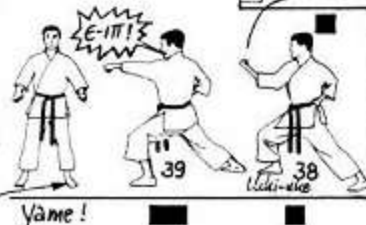


Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigen Umspringen.

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).

linken Fuß zurück ziehen!



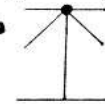
Schuttdiagramm (Eimusen)
Dauer etwa 50 Sekunden!

Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jün. Siehe Ähnlichkeiten dort!
 Starte und kraftvoll vortragen!

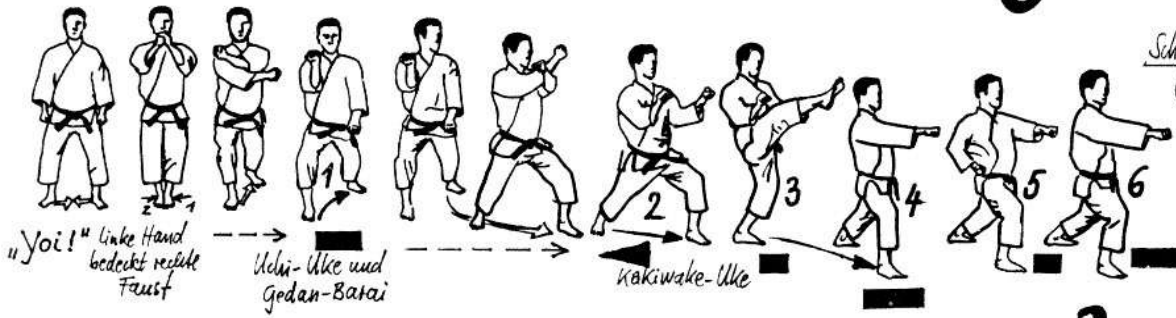
Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion 慈恩

Schrittdiagramm
(Embusen)



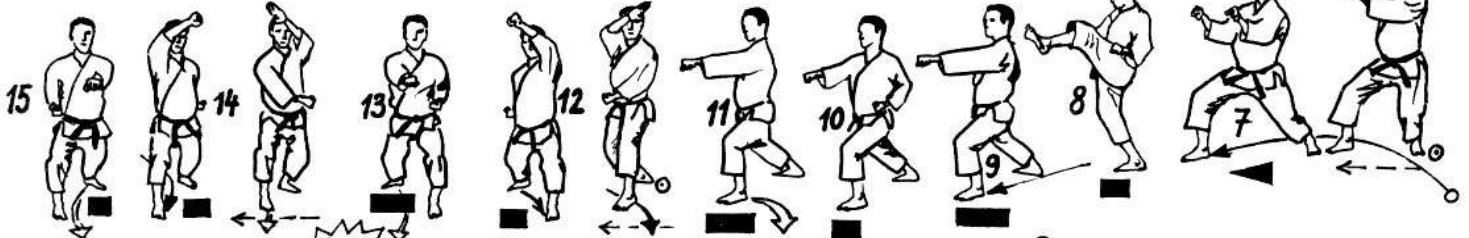
© by Albrecht Pfleger



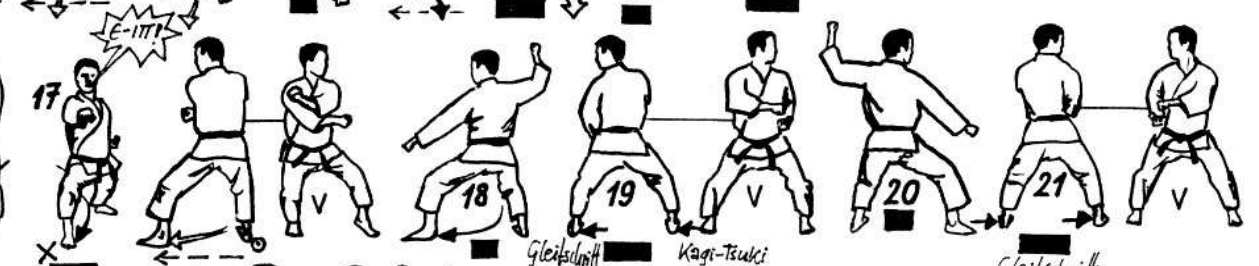
"Yoi!" linke Hand bedeckt rechte Faust

Uchi-Uke und Gedan-Batai

Kakiwake-Uke



15



E-ITTE!

Gleichschritt

Kagi-Tsuki

Gleichschritt



Jodan-Uchi-Knack-Uke

rechte Hand vorn! Shotei-Uke

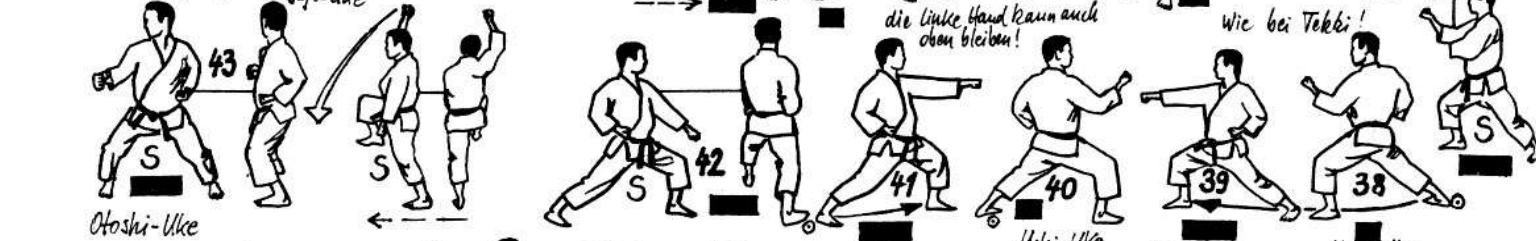
Shotei-Uke



Juji-Uke

die linke Hand kann auch oben bleiben!

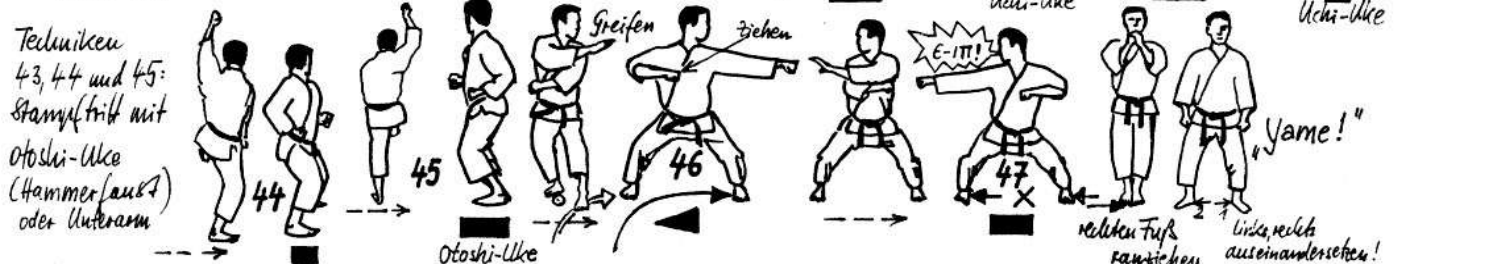
Wie bei Tekki!



Otoshi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke



Techniken 43, 44 und 45: Stampftritt mit Otoshi-Uke (Hammerfaust) oder Unterarm

Otoshi-Uke mit Hammerfaust

---> = Zwischenzeit, keine eigene Technik

=> = Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet
 -> = vollendete Bewegung

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
 ■ = starkes Kime, eine Sekunde Pause
 ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 X = zwei Sekunden Pause

◎ = Drehpunkt

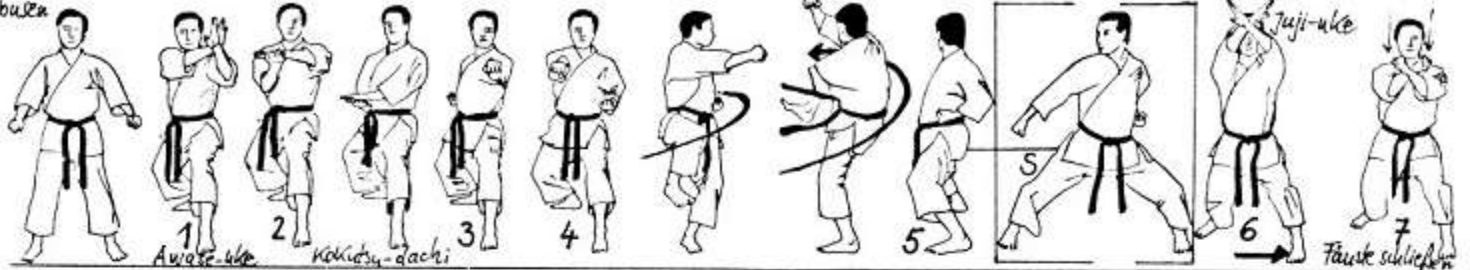
Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

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

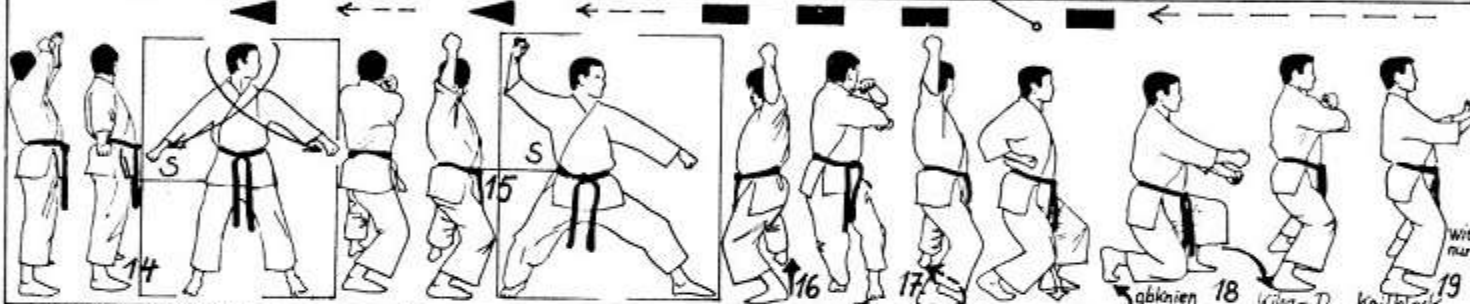
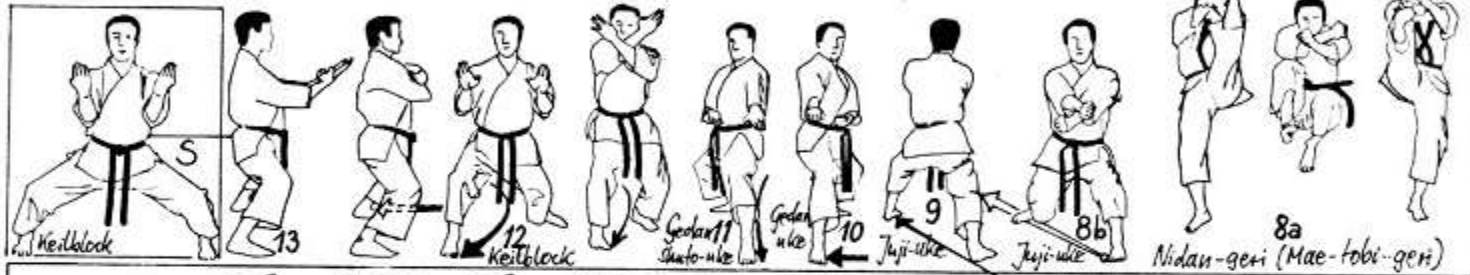
Enbusa



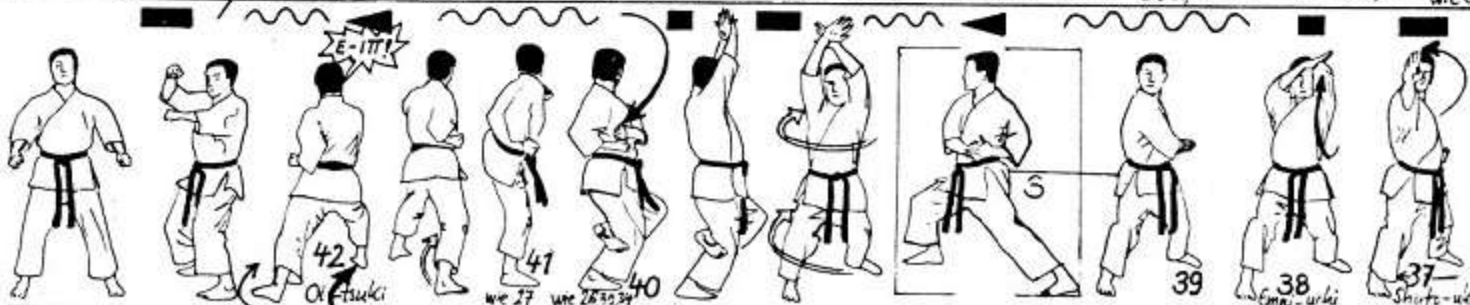
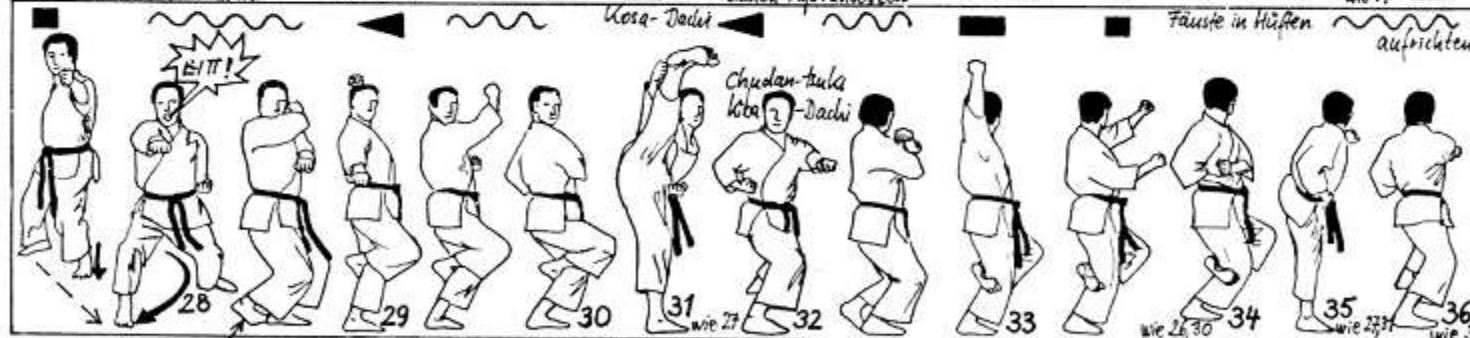
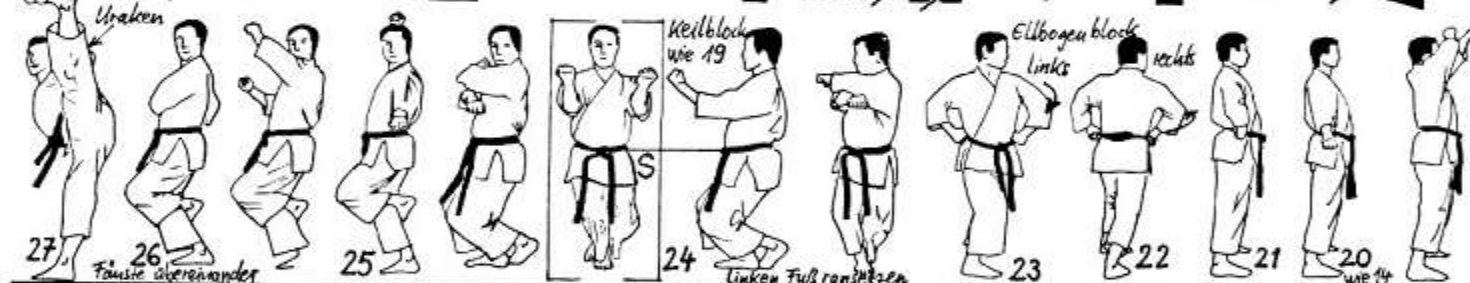
Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

Gedan-barai



aufrichten!



Yame!

rechte Faust in linke Handfläche

Hangetsu

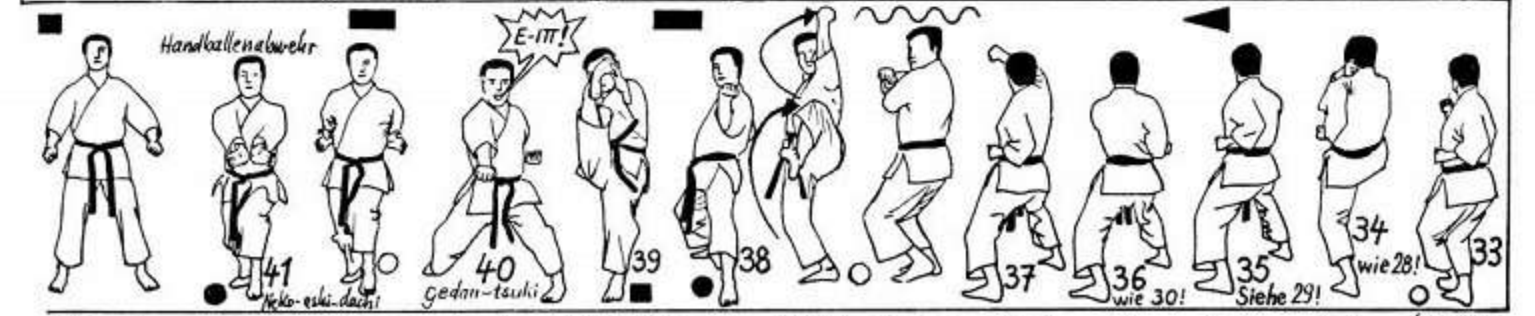
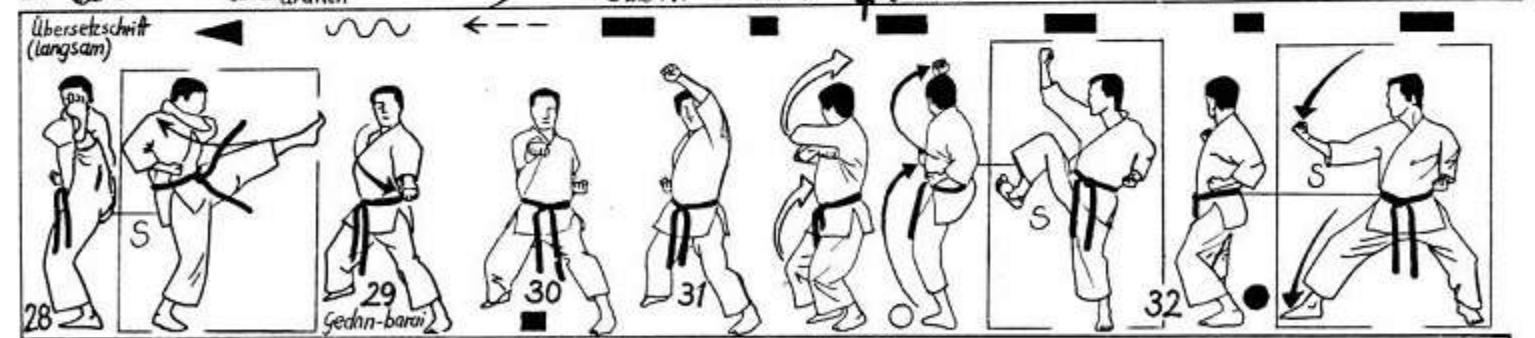
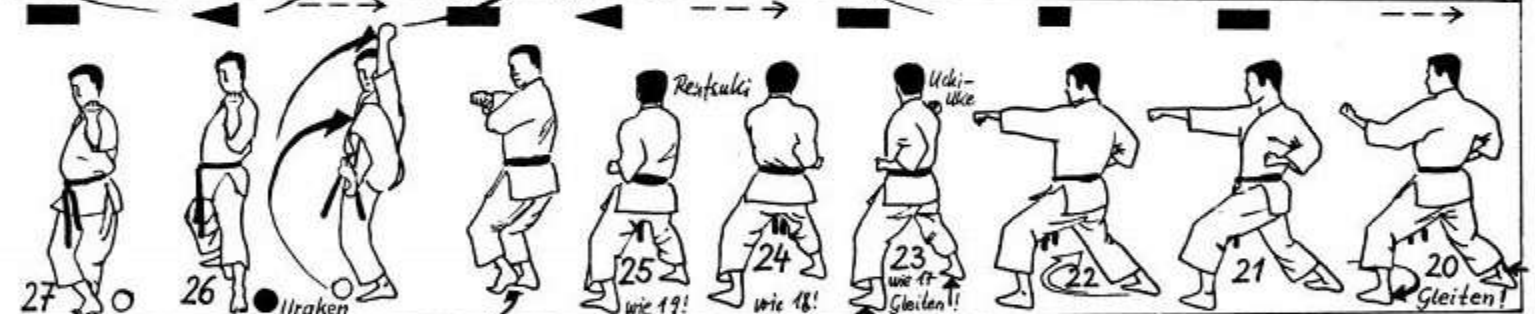
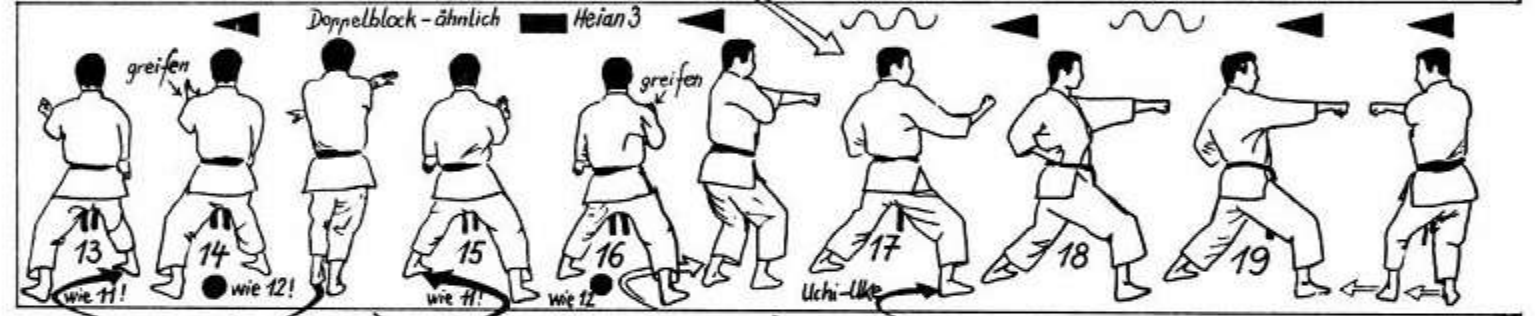
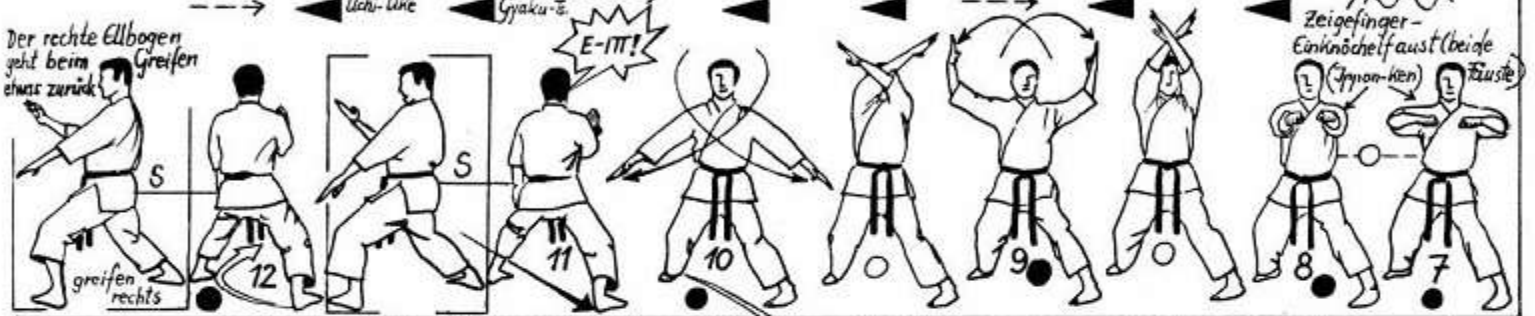
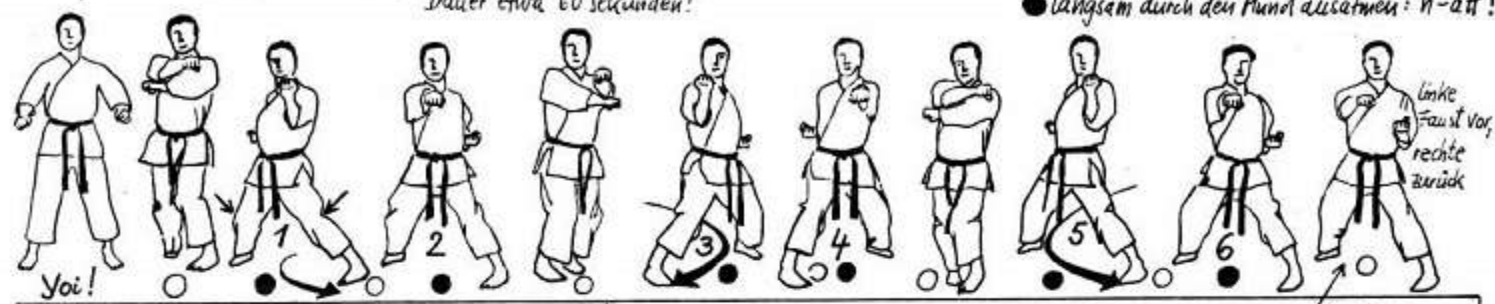
© by Albrecht Pflüger

(früher SEISHAN)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbebewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 2, 6, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTO KAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzliche besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen ● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!

Embusen



Yame!

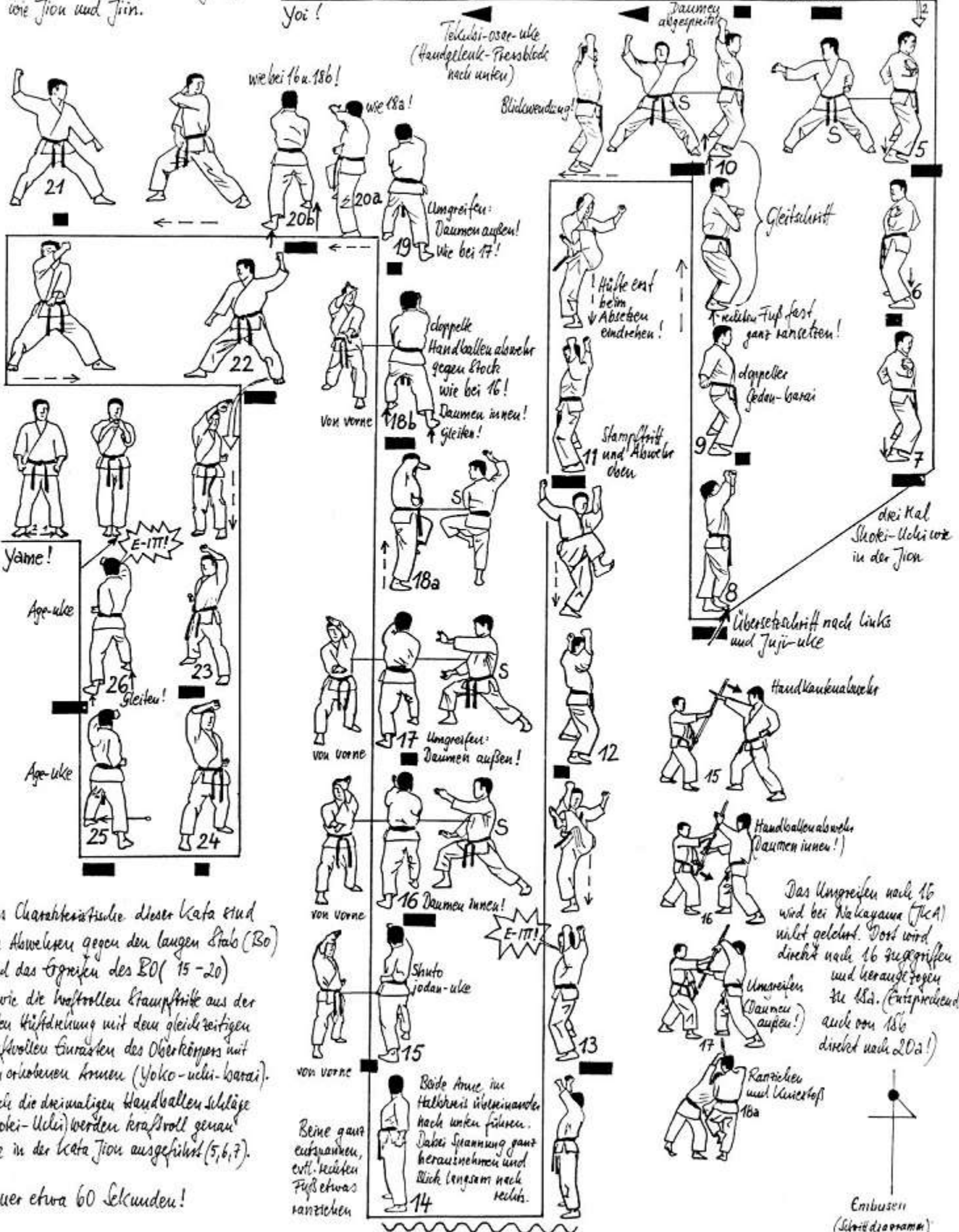
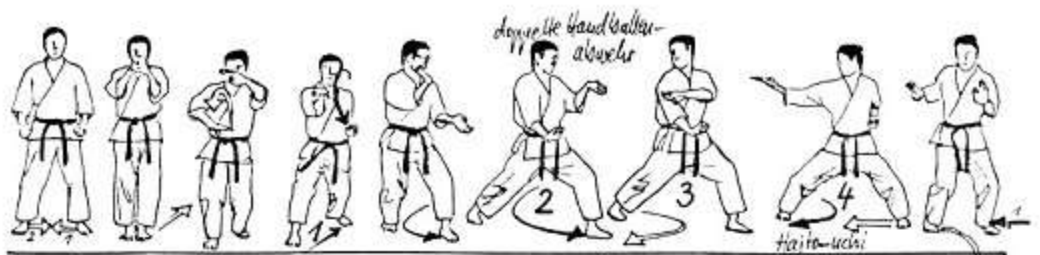
Mikatsuki-geri

langsam

Jitte

© by A. Blüger

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 Haupttritte aus der vollen Hüftdehnung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Einrücken des Oberkörpers mit den erhöhten Armen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreimaligen Handballen schläge (Shoki-Uchi) werden kraftvoll genau wie in der Kata Jion ausgeführt (5,6,7).

Dauer etwa 60 Sekunden!

珍手 Chinte

© by A. Flüger

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

Technique 1: Teisho-Uchi

Technique 2: Teisho-Uchi

Technique 3: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 4: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 5: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 6: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 7: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 8: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 9: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 10: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 11: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 12: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 13: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 14: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 15: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 16: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 17: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 18: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 19: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 20: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 21: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 22: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 23: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 24: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 25: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 26: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 27: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 28: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 29: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 30: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 31: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 32: Jodan-Susto-Age-Uke

Technique 33: Jodan-Susto-Age-Uke

Yoi!

Gleiten!

Nikon-Nu Nr. 21-24

Yame!

von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt

Hand diagram: Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32

Hand diagram: Nr. 19 u. 20 Mittelfinger kn

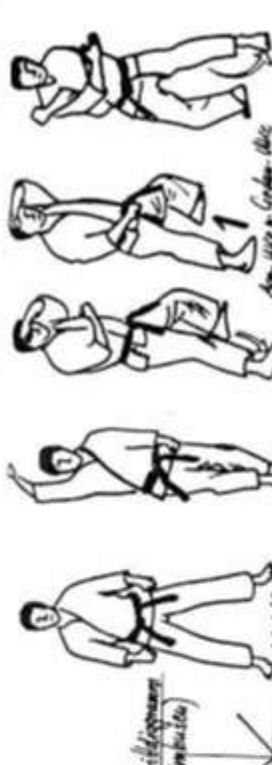
◀ = langsam Anspannung zum vollen Kime
 ▶ = nach dem Kime gleich weiter
 ■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
 - - - - - = Zwischenzeit
 S = Seitenansicht
 V = Vorderansicht
 KD = Kiba-Dachi
 ZD = Zochutsu-Dachi
 SD = Sokurin-Dachi
 ● = KIAI!
 Von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt
 Nikon-Nu Nr. 21-24

© by A. Pfleger

Sochin 壯鎮

(Sochin-Dachi = schräge Kör-Dachi - Ballung Konzentration nach außen)
Stark zurückverlagene Beinchen, Zehen-Drücken bzw. Zehen-Drücken und Kör-Dachi

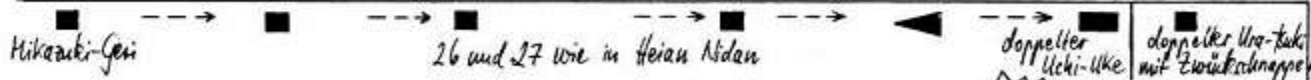
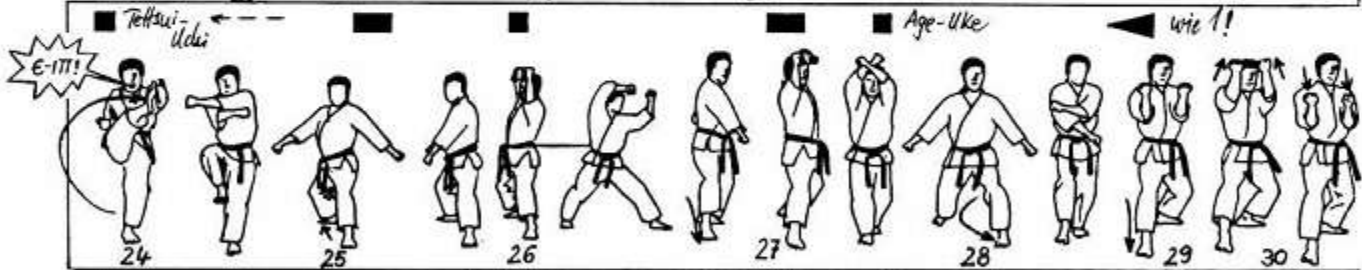
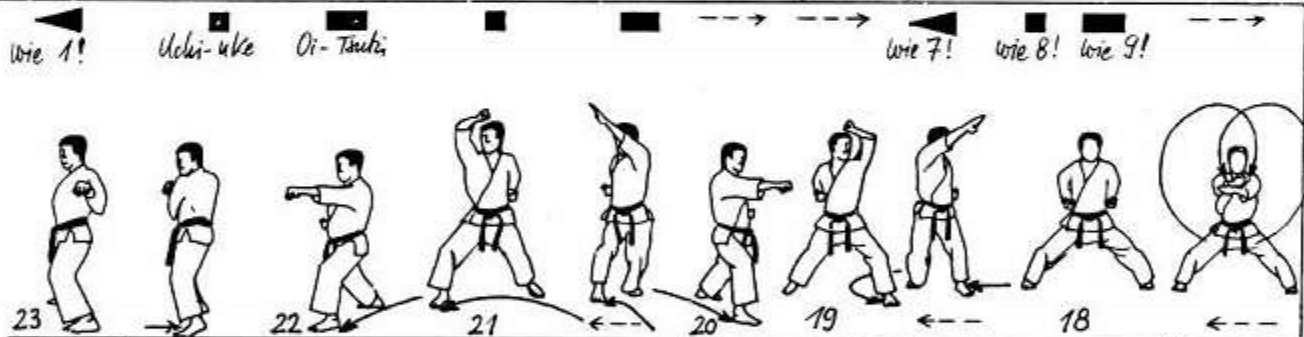
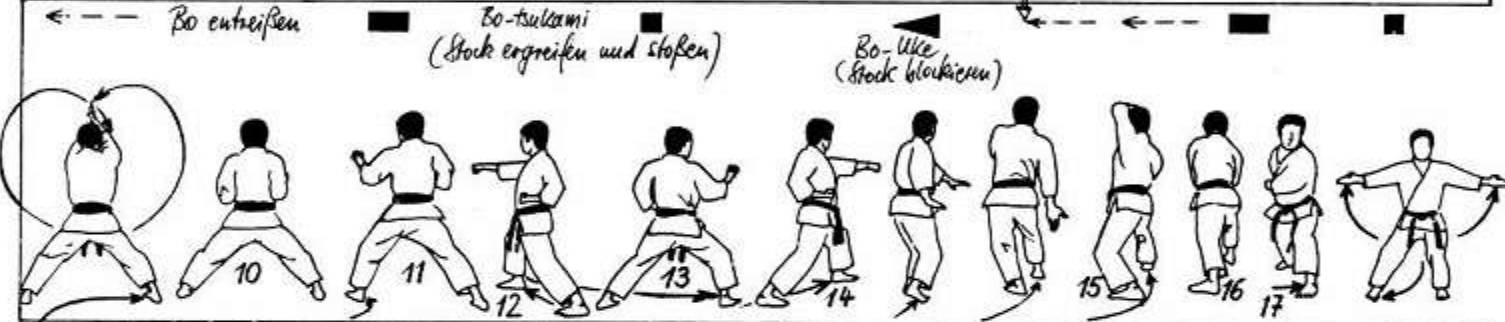
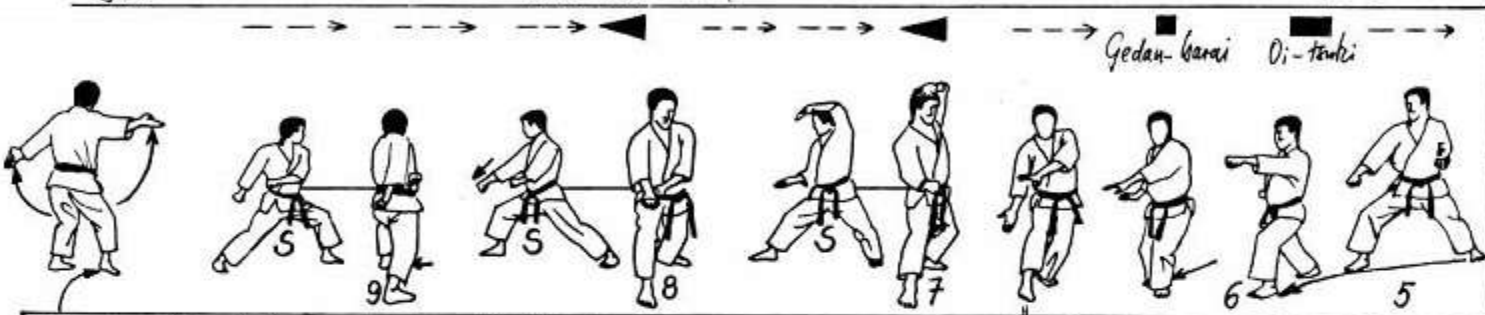
- = nach dem Körn gibt für weiteren Fußdruck
- = starker Körn, ohne Schwache Phase
- = (ausgewogene Bewegung zum vollen Körn)
- X = zwei Schwache Phasen
- = Schrittgerade (Empfänger)
- = Fließbewegung
- V = Vorderrückwärt
- S = Seitenwärts



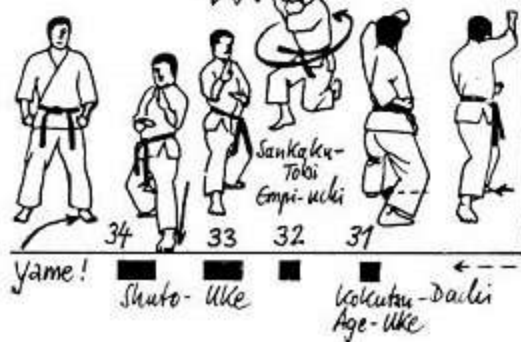
Meikyo

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

© by A. Pflüger

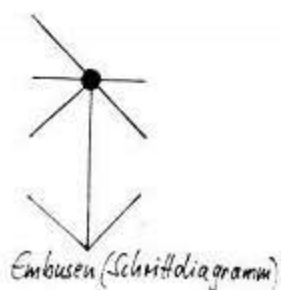
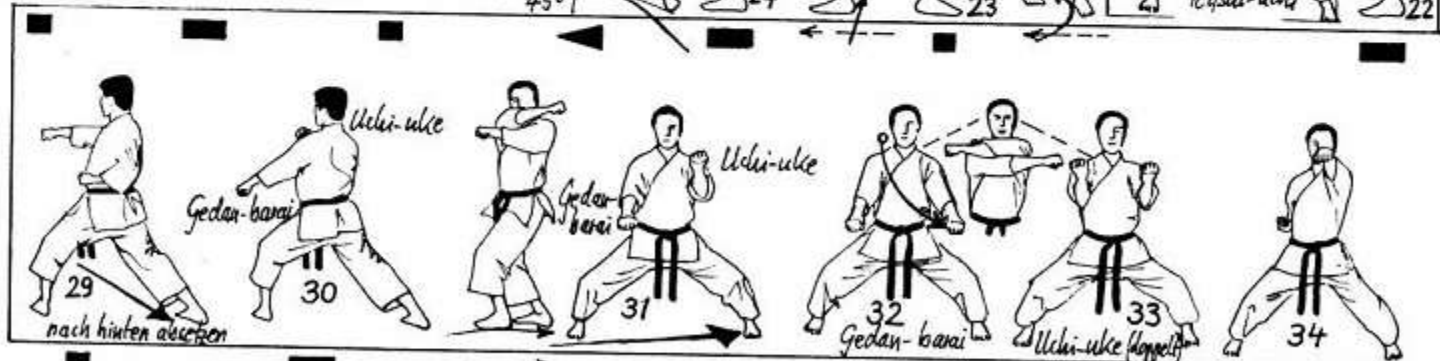
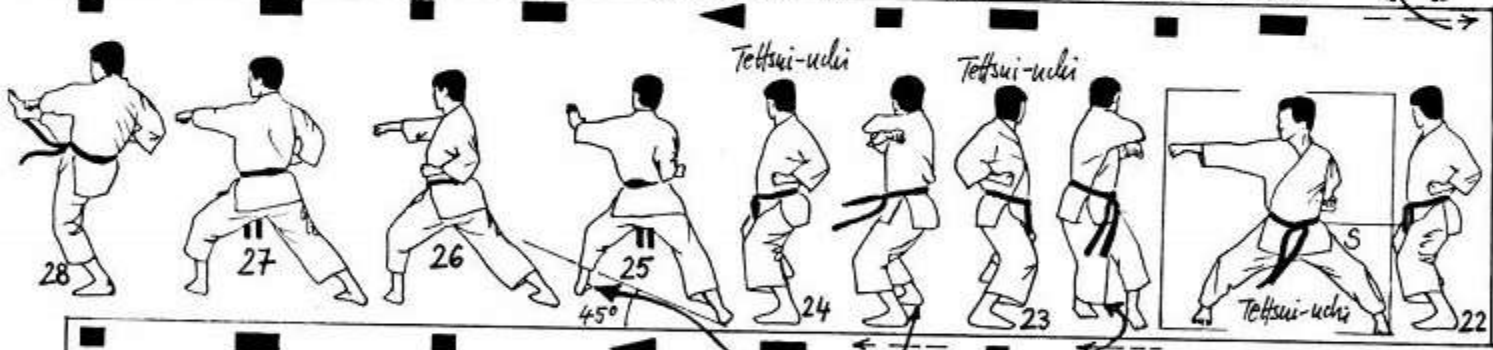
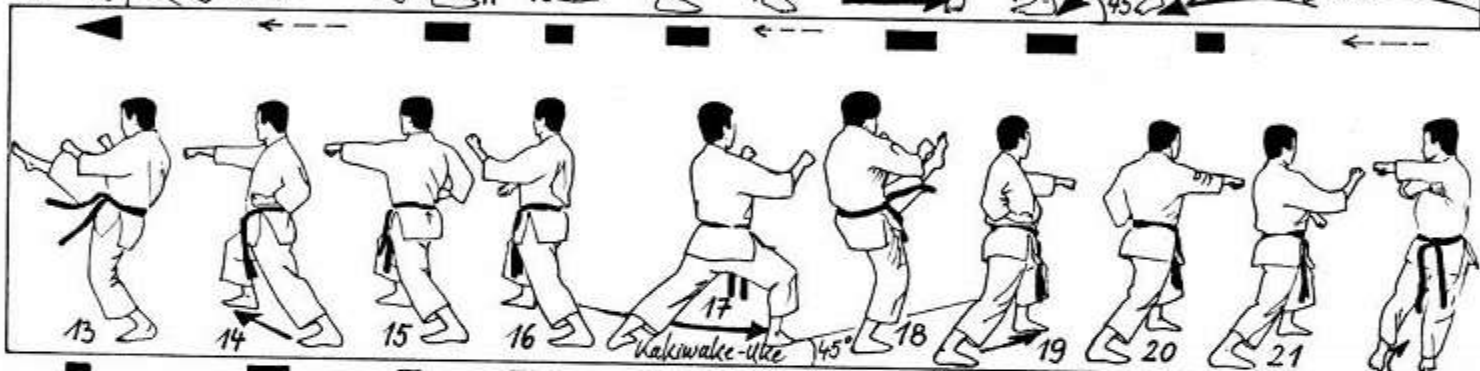
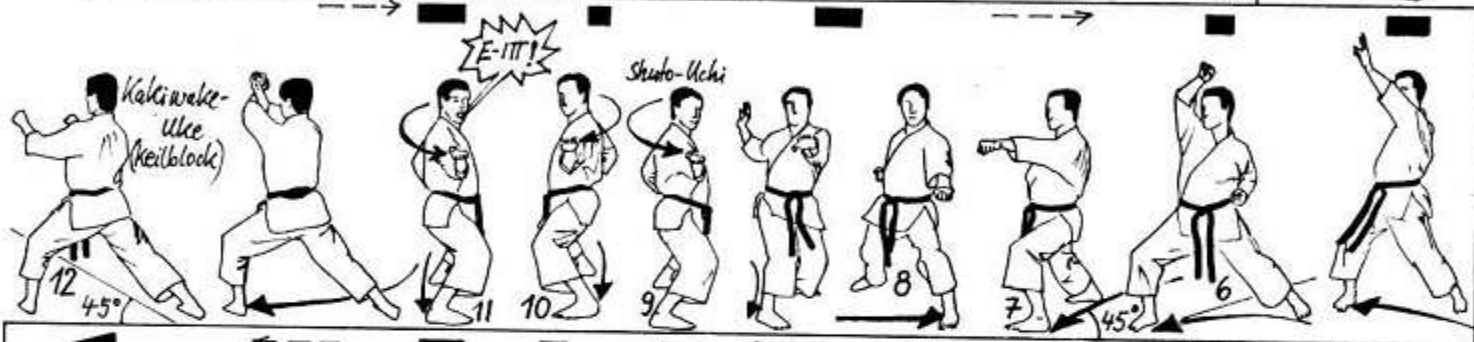
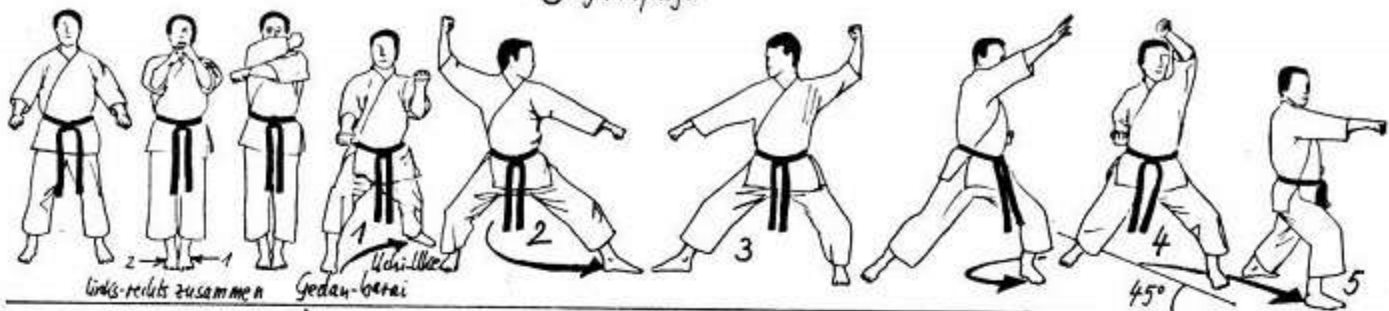


Besonderheiten und Wiederholungen:
Sankaku-Tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenschlag (Nr. 32).
Die große ausstrebende Bewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.
Wiederholungen auch 3, 4 und 5, 6 und - ähnlich - 11, 12/13, 14/19, 20/21, 22.
Dauer etwa 50 Sekunden!



JI'IN

© by A. Flüger



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

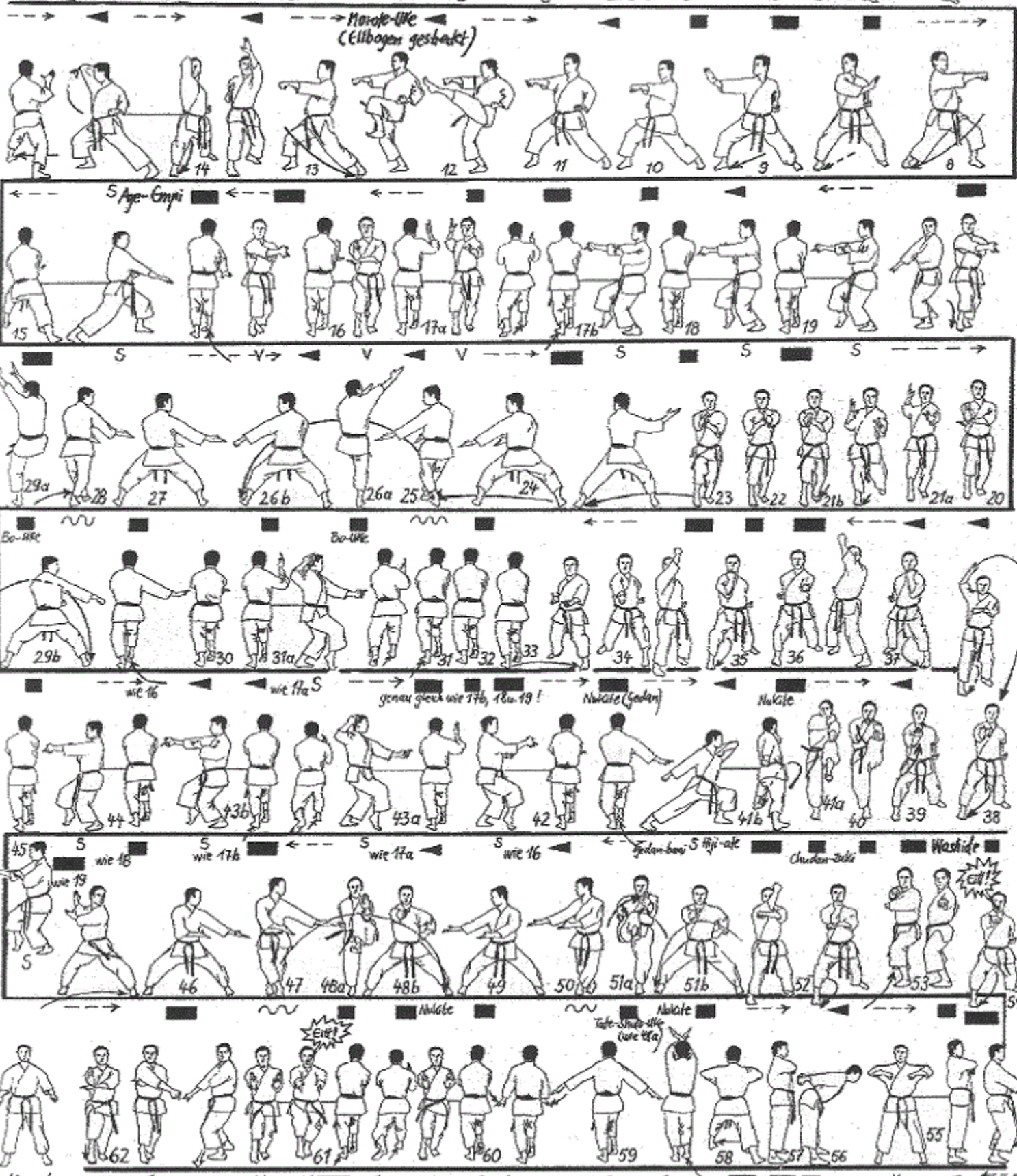
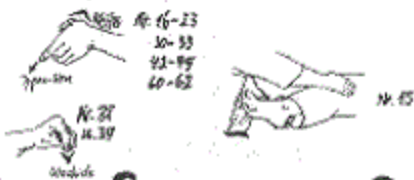
Dauer etwa 30 Sekunden!



links-rechts auseinander

Gojushiho-Dai

© by Albrecht Pfeiffer 2000

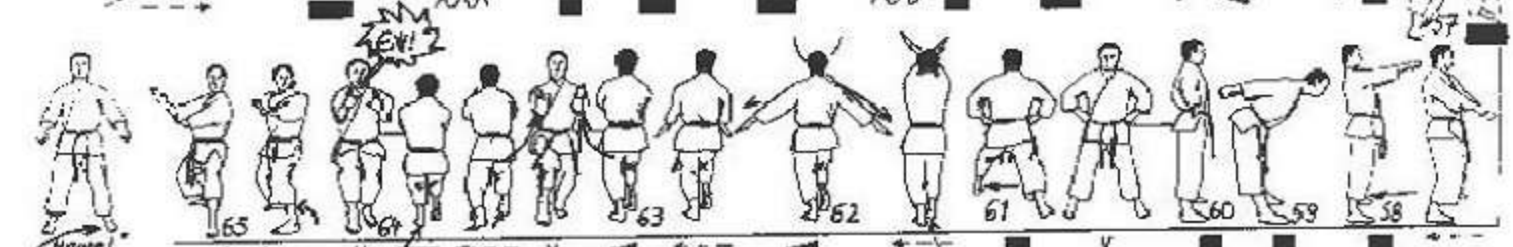
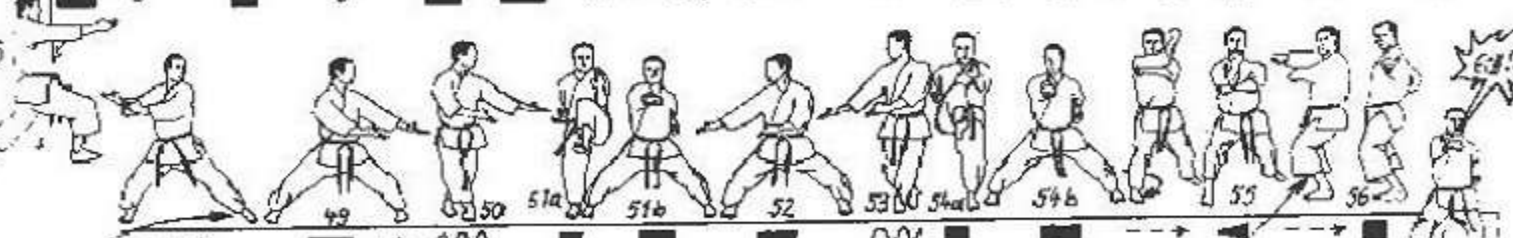
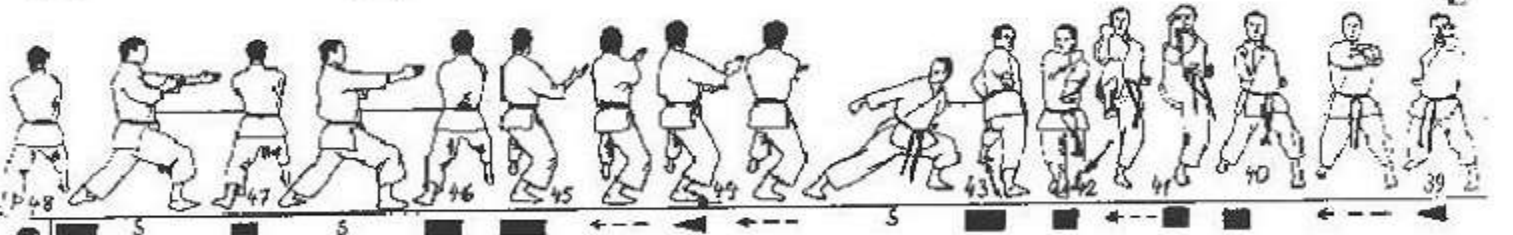
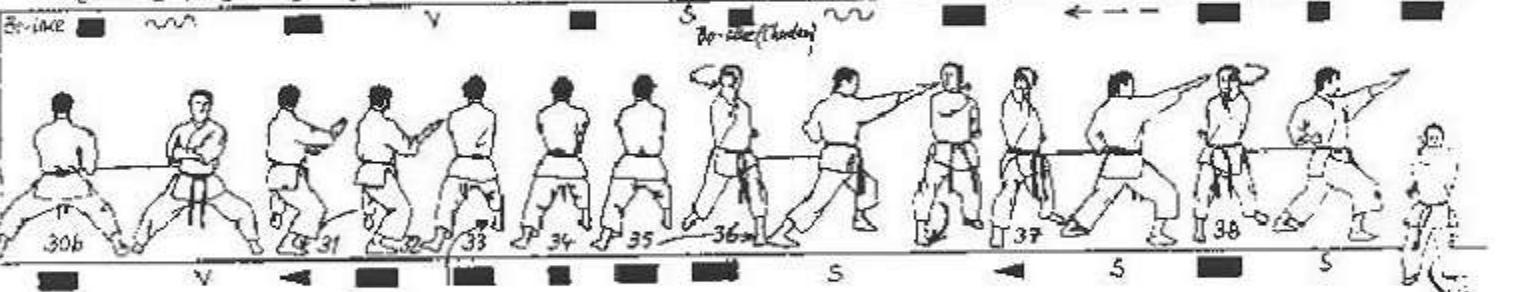
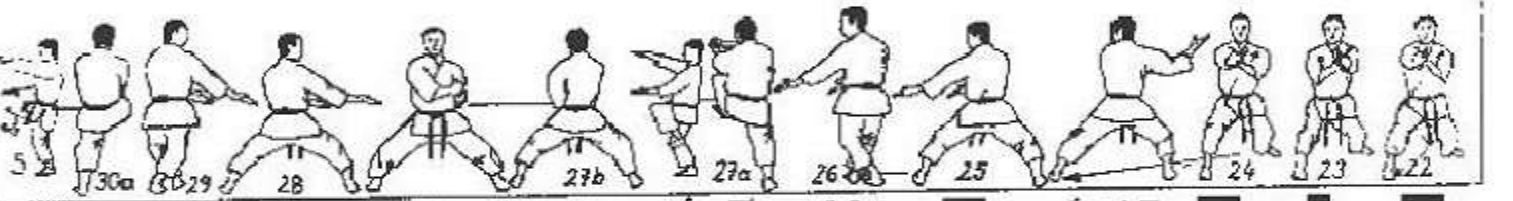
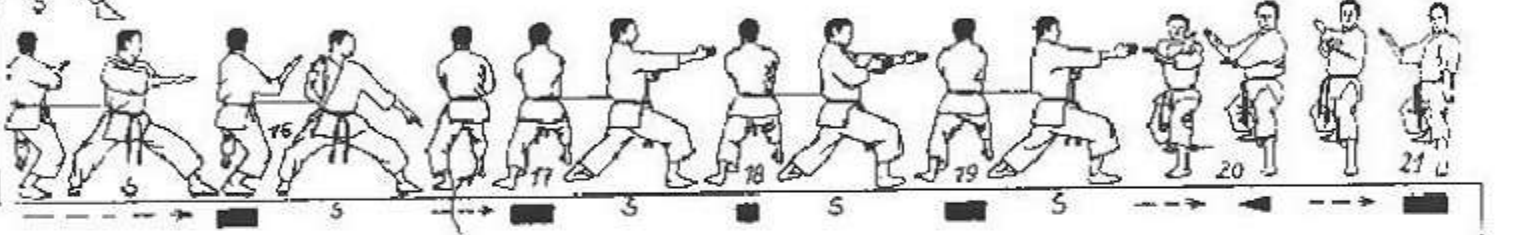
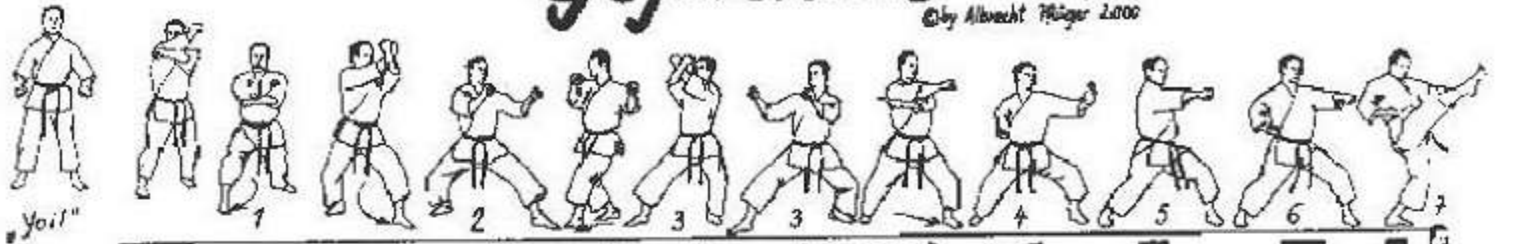


■ nach dem Kieme gleich wirken <--- = langsam zum Kieme --- = Zwischenzeit
 ■ = vorher Kieme, eine Sekunde Pause ~~~ = langsam, ohne Kieme <---> = Bewegung die oben eingezeichnet hat
 (BUNKA! und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas“ von A. Pfeiffer (Neuauflage))

Çojushiho-Sho

© by Albrecht Hüger 2000

V = Vorder- oder
S = Seitenansicht



■ = nach dem Uke schrit weiter ■ = starkes Knie, eine Sekunde Pause ◀ = langsam zum Uke --> = zurück zum Uke ~~~~~ = langsam ohne Knie

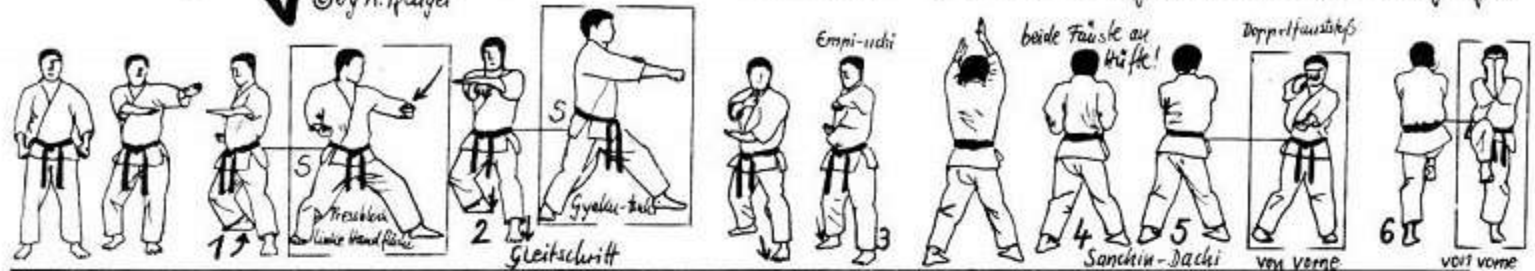
Nijushiko

© by A. Pfleger

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.



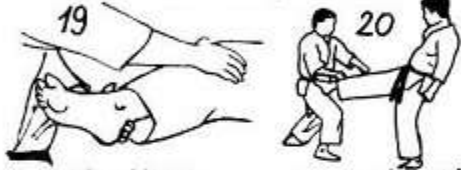
Yoi! → Te-Osae-Uke
 langsam → schnell
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!

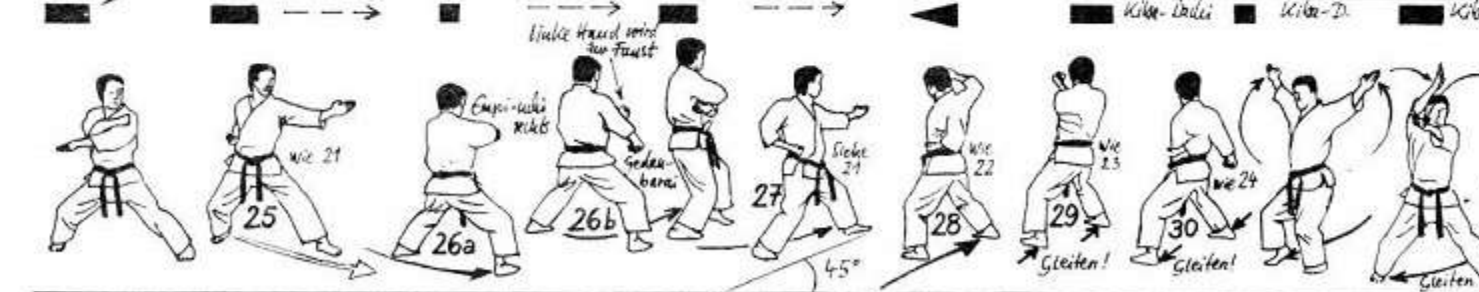
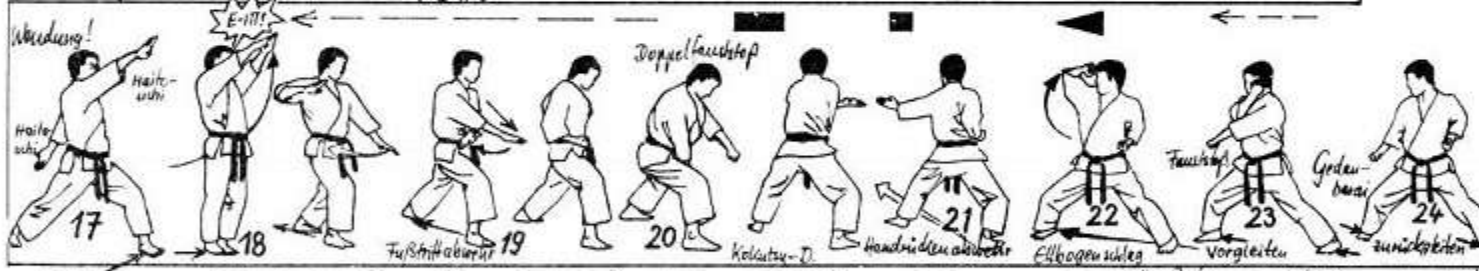
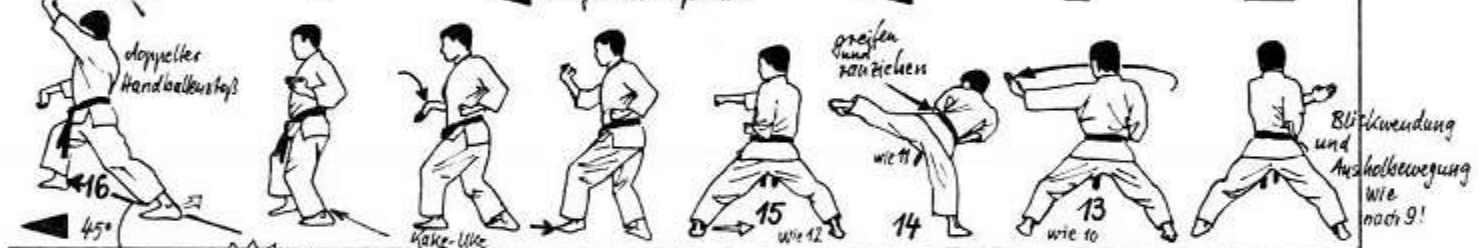
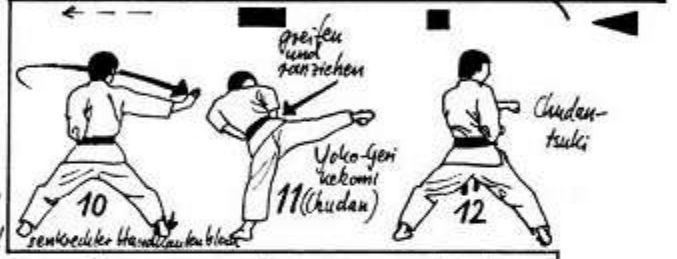
→ Bewegung, die im nächsten Kommut stattfindet.
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat.

Anwendung:



linkes Schaufelblock (Shuui-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen gegen Knie.
 Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-uchi)

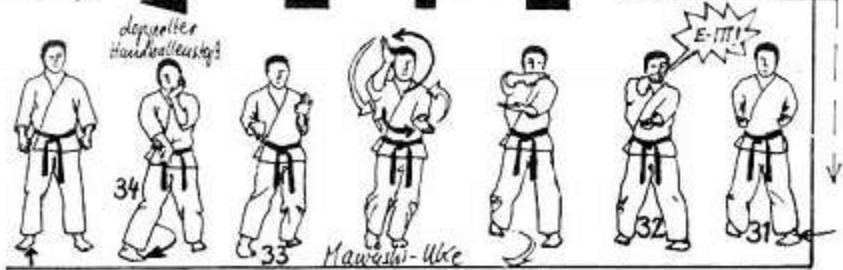
■ = nach dem KIHE gleich weiter!
 ■ = starker KIHE, eine Sek. Pause!
 ◀ = langsames Anspannen



Ähnlichkeiten Wiederholungen:

8-12 und 13-15
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenabwärts Haishu-uke)

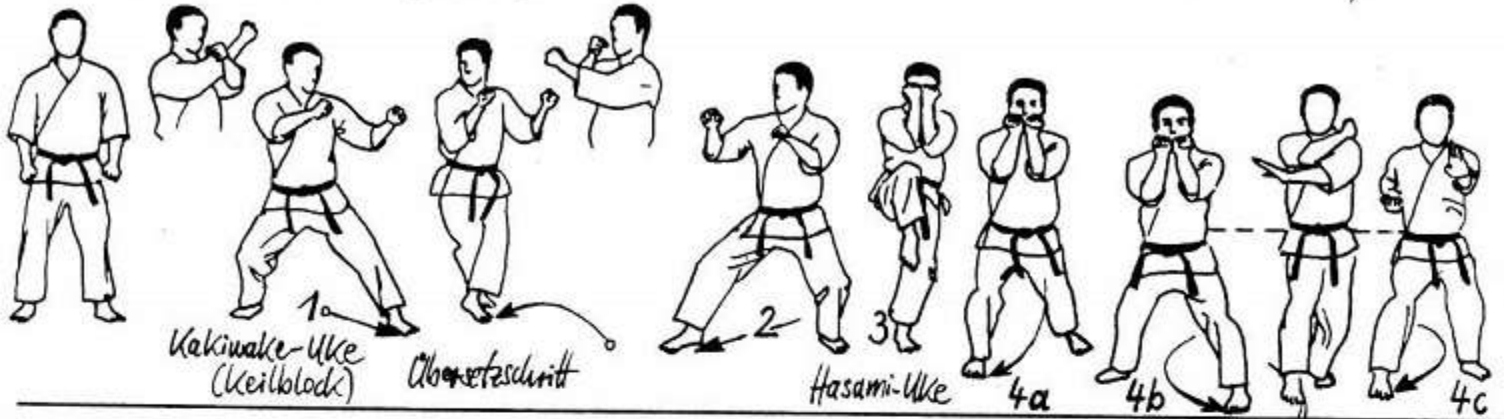
Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)
 Doppelt Fauststöße (Awase-uchi): 5, 20, 32
 Doppelt Handballenstöße (16 und 34)
 viele Gleitschritte vor- und rückwärts
 kreisförmige Abwehrlinien



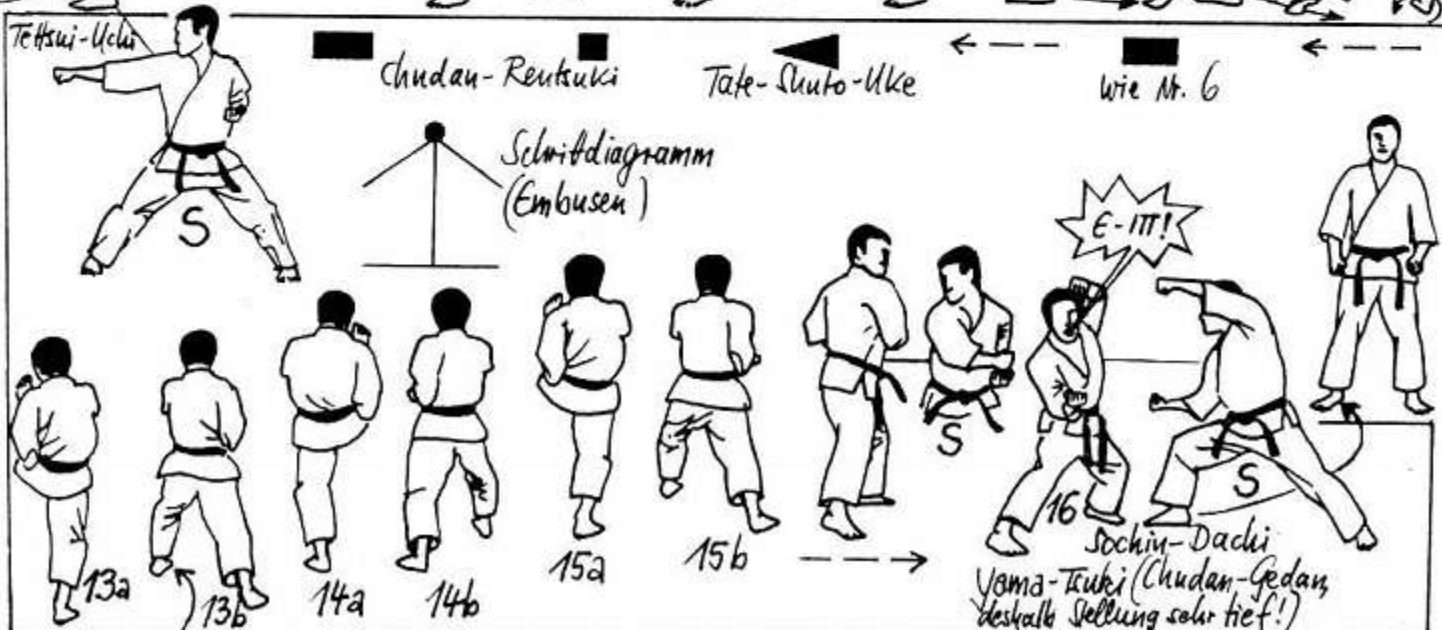
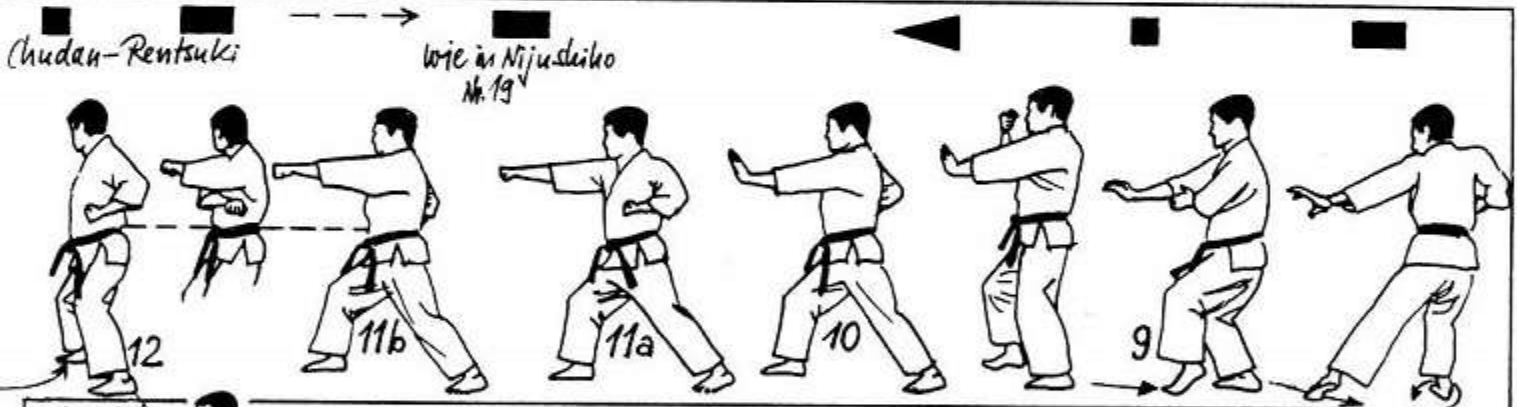
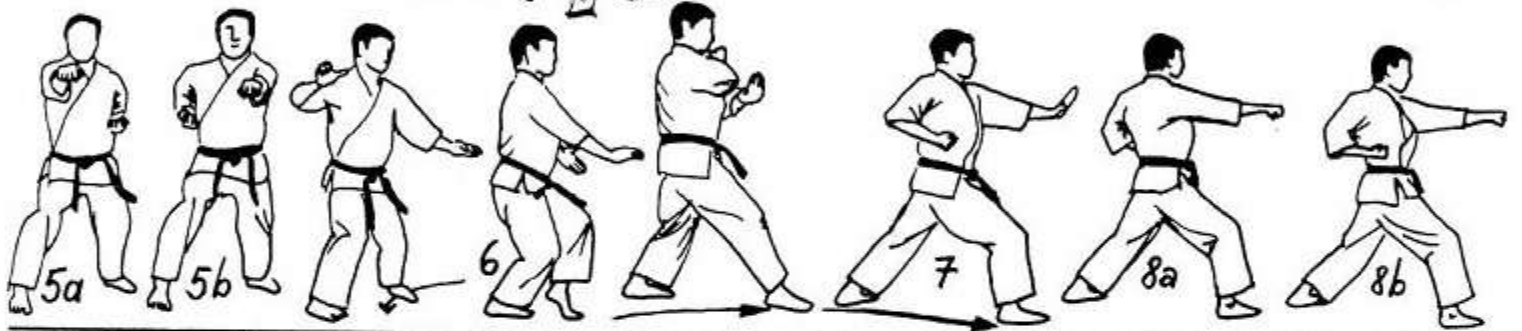
Yame!
 Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden

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).



weils und fließend drei Schritte nachgehen mit zenkutsu-Dachi Tate-Sunto-Uke



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

© by A. Flüger

© by A. Flügel Unsu

Die Herkunft dieser vermutlich sehr altkatala 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!

Yoi!

einatmen! Shoto-Uke

ausatmen! Tate-Shuto-Uke (beide Hände)

Keito-Uke

Jpjan-Nukite (sofort zurückschwingen!) auch bei 6 u. 8

1 Fußshaken (Ashi-gake)

9-16 sehr schnell hintereinander!

zwei Mal Hamaori-Geri

wie 2!

wie 23!

wie 24!

wie 25!

Handhaltung Nr. 3-8 u. 20, 21

Abwehr: Keito-Uke (Nr. 3, 20 u. 21)

Angriff: Nr. 4, 6 u. 8

Jpjan-Nukite

dabei Blick nach links

doppelte Handballen-abwehr

Taischwungsbewegung (Finte)

Gedan-Barai rechts (Frau)

Haite-Uke

Gyaku-Truki

Ma-Geri-kekomi

gleiten!

einatmen! 47-50 Sanchin-Dachi

einatmen!

Stellungen:

- Zk-D = Zanku-Dachi
- Vk-D = Kokutsu-Dachi
- So-D = Sokutsu-Dachi
- Sa-D = Sanchin-Dachi
- v = von vorne
- S = Seitenansicht

Bei 9, 11, 13, 15 auch Fuchutsu-Dachi möglich.

Bei 45 manchmal Sokutsu-Dachi mit Tate-Shuto-Uke

Bei 51 auch Fuchutsu-Dachi möglich (Kawatsuru)

47, 48 / 49, 50 Hamaori-Uke wie in Nijushihō 33, 34.

Dauer etwa 60 Sekunden!

Luftdiagramm (Embusen)

51 Vame!

52 Naote

53 Naote

54 Naote