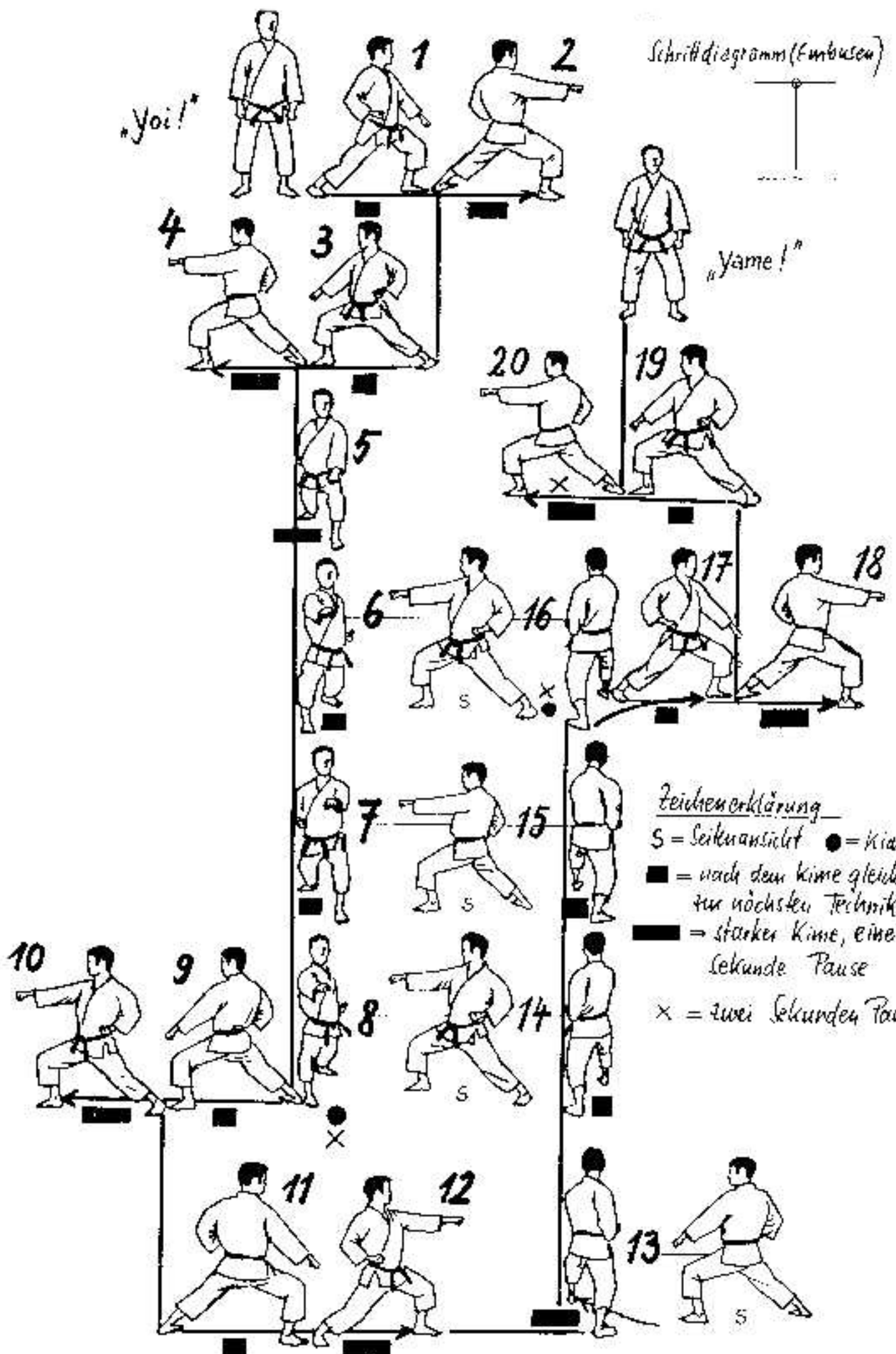


# Kata Kion

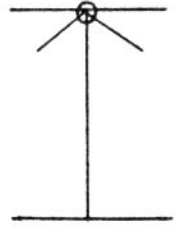


# Heian

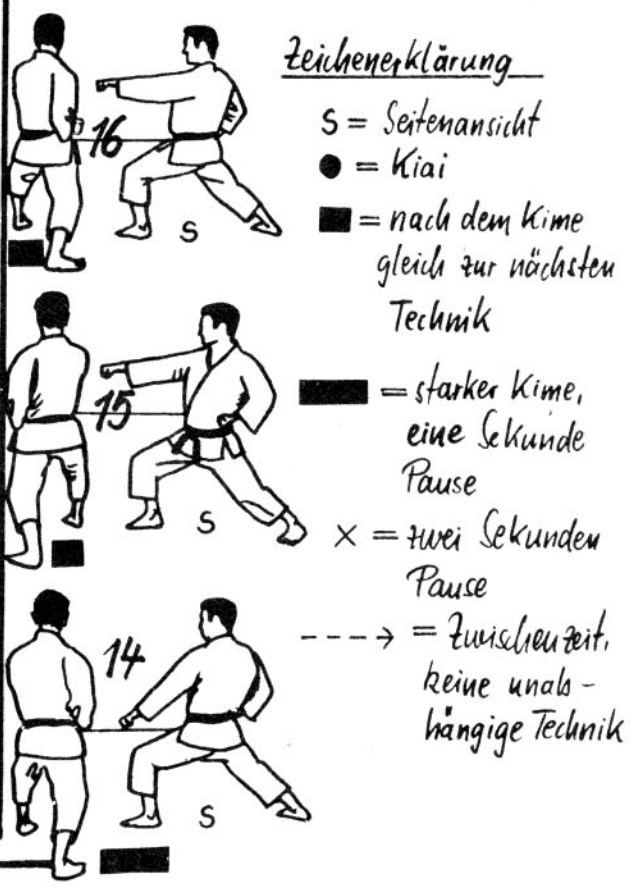
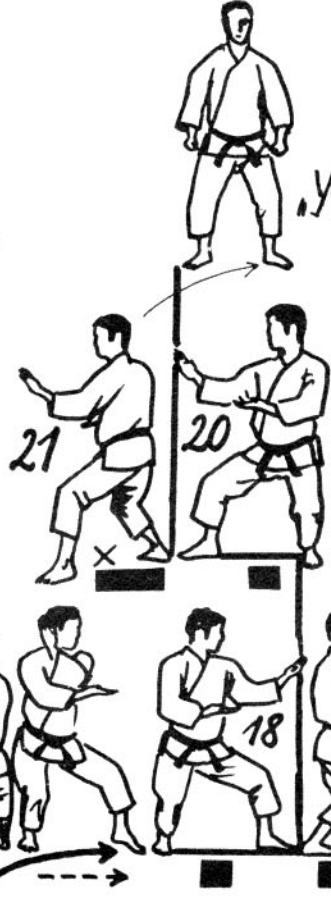
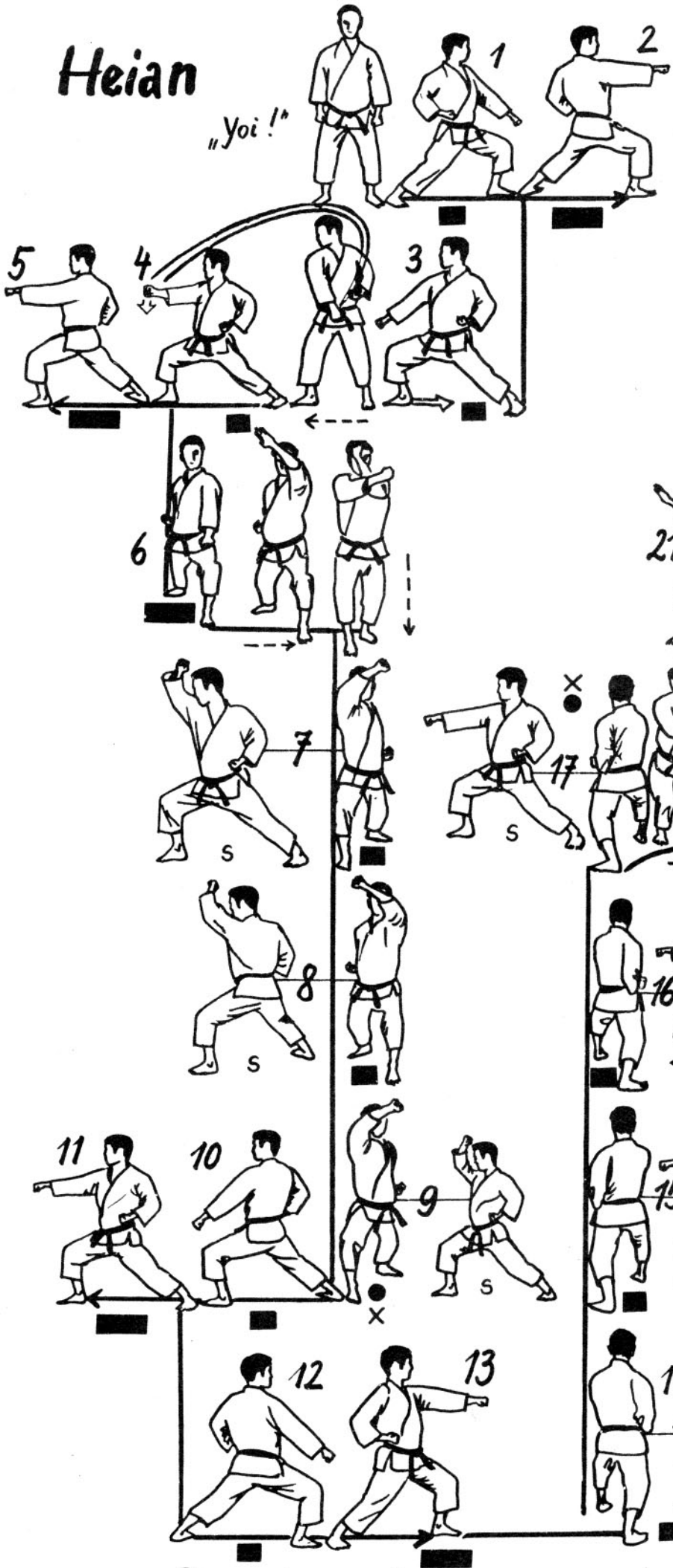
# Shodan (Nr. 1)

"Yoi!"

Schrittdiagramm:  
(Embuseu)



"Yame!"



## Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

● = Kiai

■ = nach dem Kime  
gleich zur nächsten  
Technik

■ = starker Kime,  
eine Sekunde  
Pause

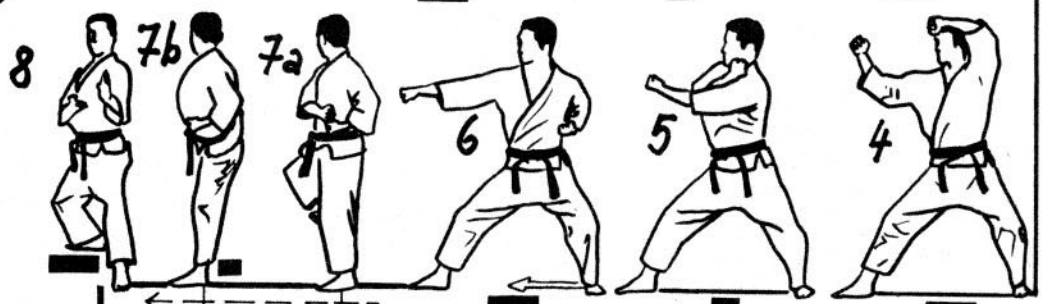
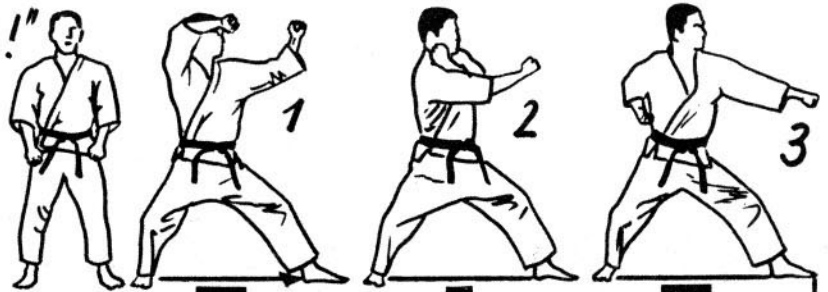
X = zwei Sekunden  
Pause

---> = Zwischenzeit,  
keine unabh-  
hängige Technik

Dauer etwa 25 Sekunden

"Yoi!"

# Heian Nidan (Nr. 2)

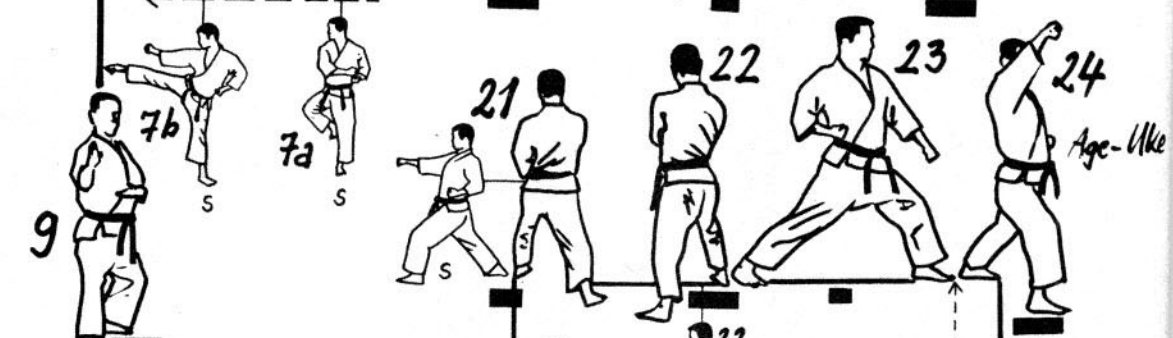


S = Seitenansicht  
● = Kiai  
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

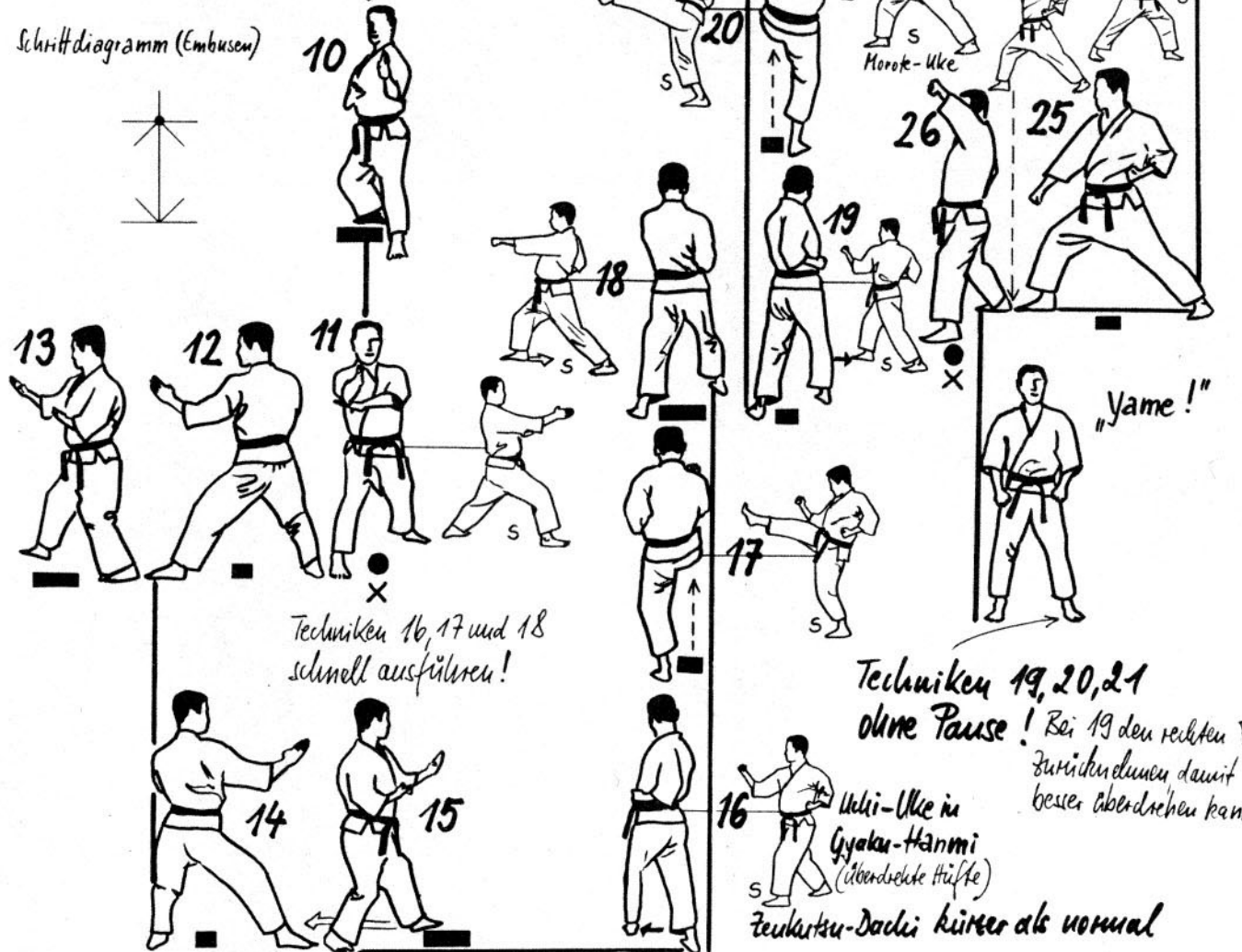
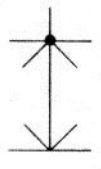
■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden Pause



Schrittdiagramm (Embuseu)

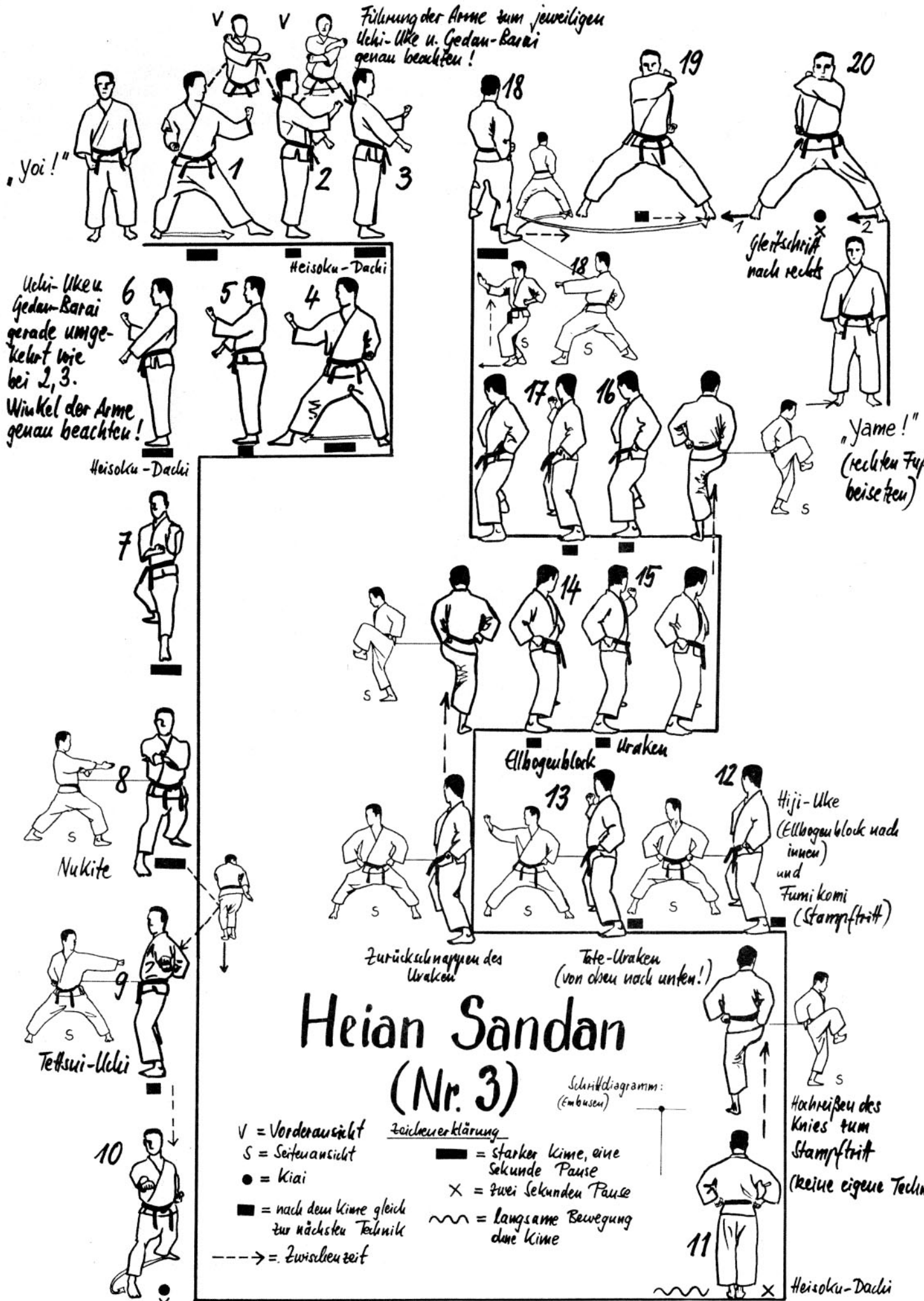


Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

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

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

Dauer etwa 25 Sekunden



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

"Yoi!"

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

gleitschritt nach rechts

"Yame!" (rechten Fuß beiseite setzen)

Ellbogenblock Urauken

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

Zurückschlagen des Urauken Tote-Urauken (von oben nach unten!)

# Heian Sandan (Nr. 3)

Schrittdiagramm: (Embusen)

- Zeichenerklärung**
- V = Vorderansicht
  - S = Seitenansicht
  - = Kiai
  - = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
  - > = Zwischenzeit

- = starke Kieme, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- ~ = langsame Bewegung durch Kieme

Hochheßen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik)

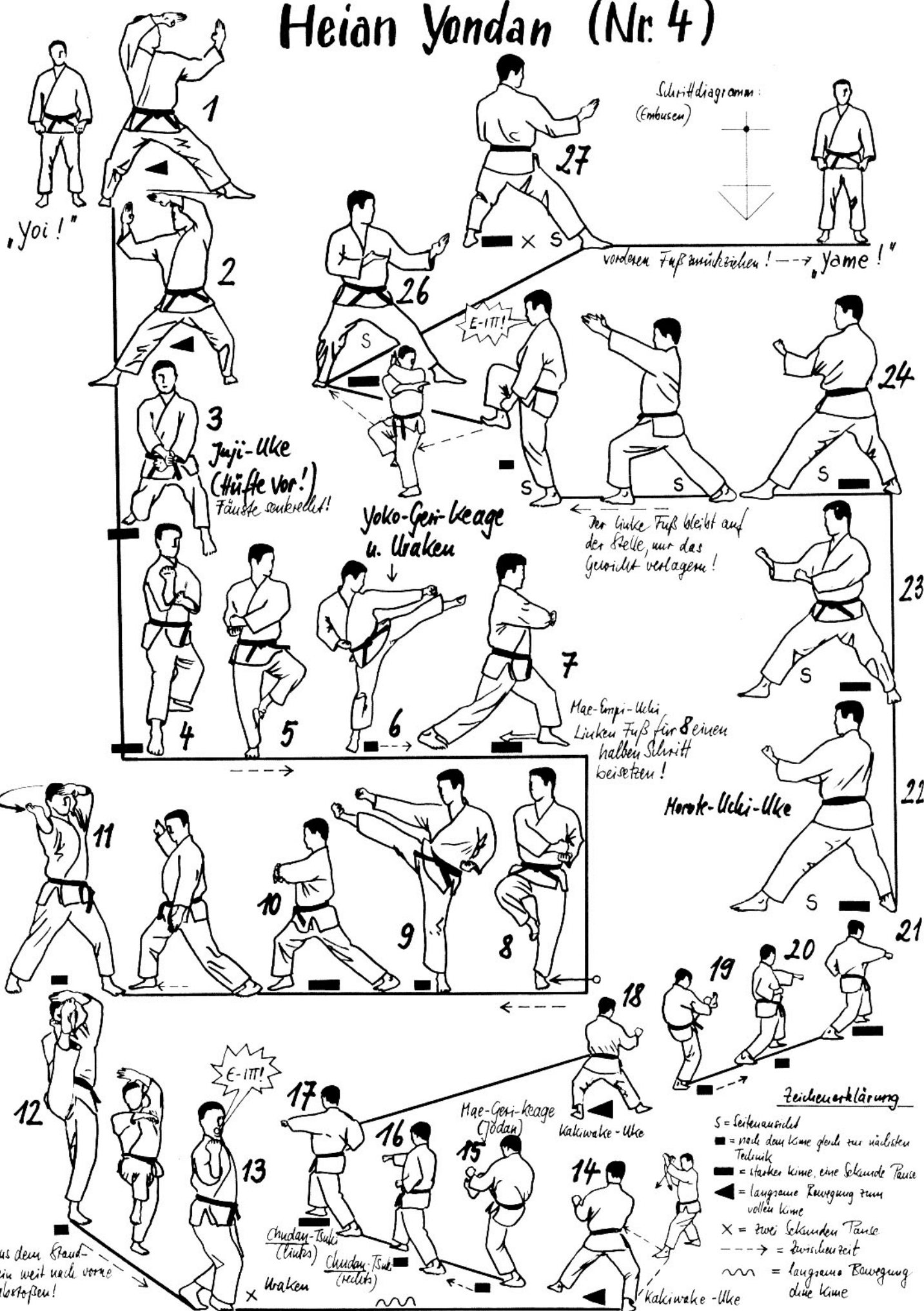
Heisoku-Dachi

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden



# Heian Yondan (Nr. 4)



„Yoi!“

Schritt-  
Diagramm:  
(Embusen)

vorderem Fuß mitdrehen! ---> „Yame!“

Juji-Uke  
(Hüfte vor!)  
Fäuste senkrecht!

Yoko-Geri-Keage  
u. Uraken

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

Mae-Geri-Uchi  
Linker Fuß für 8 einen  
halben Schritt  
beisetzen!

Horok-Uchi-Uke

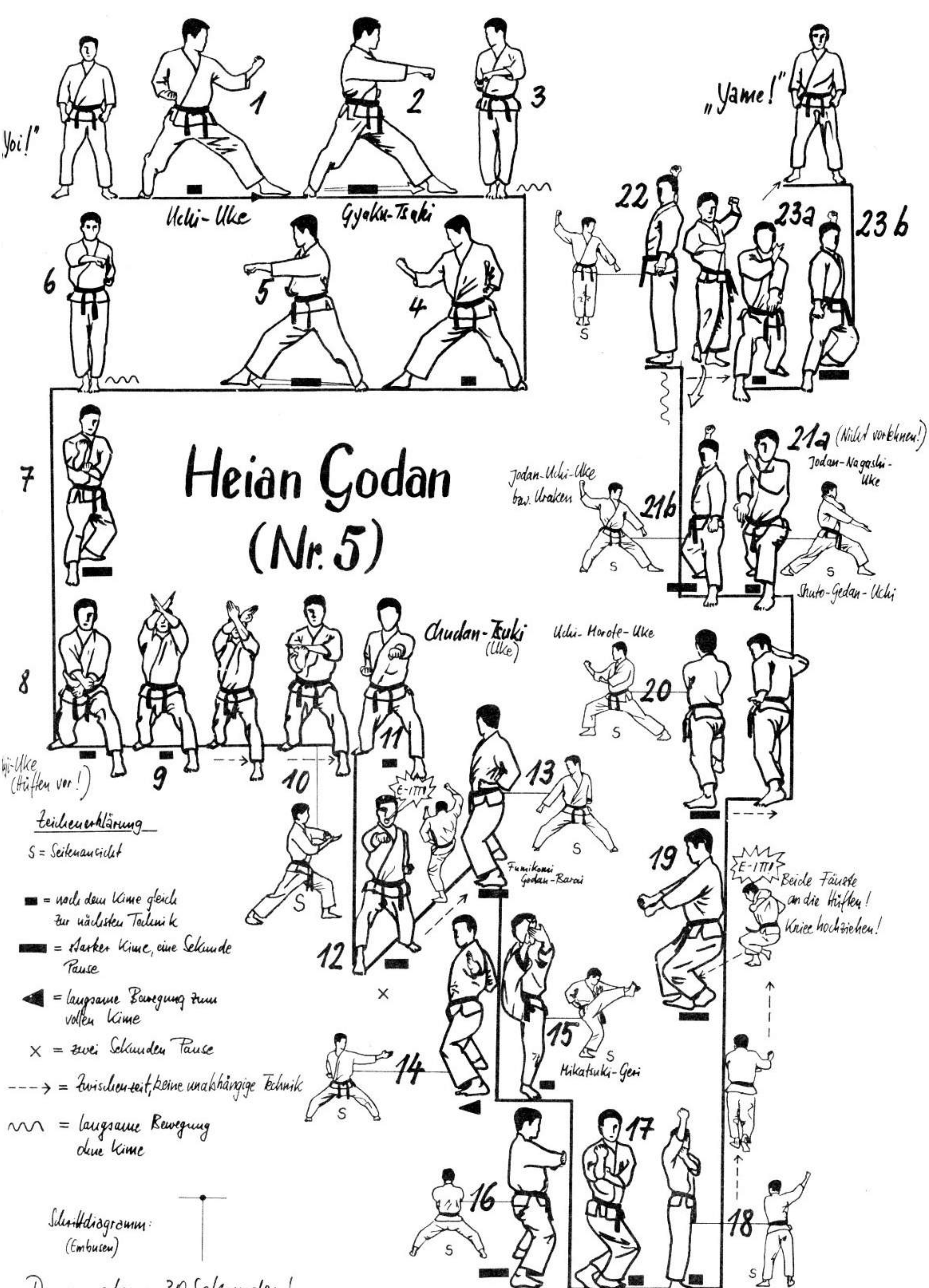
Aus dem Stand-  
bein weit nach vorne  
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich  
nach vorne! (Angriffstechnik)  
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!

### Zeichenerklärung

- S = Seitenausblick
- = nach dem Kommando gleich zur nächsten Technik
- = starke Kime, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung ohne Kime



# Heian Godan (Nr. 5)

- Zeichenerklärung**
- S = Seitenansicht
  - = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
  - (dick) = starker Kime, eine Sekunde Pause
  - ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
  - X = zwei Sekunden Pause
  - > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
  - ~ = langsame Bewegung ohne Kime

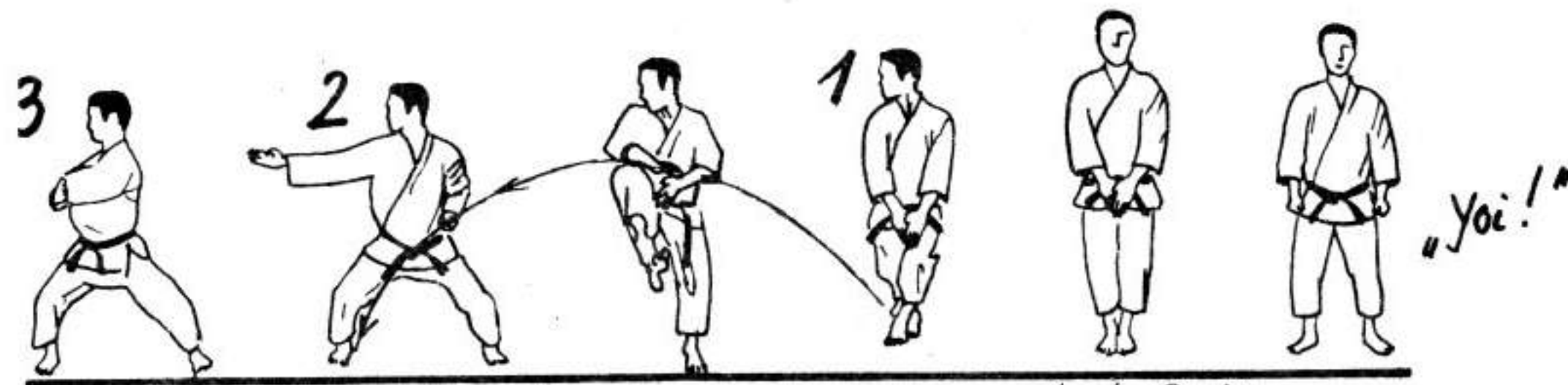
Schrittdiagramm:  
(Embuseu)

Dauer etwa 30 Sekunden!

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

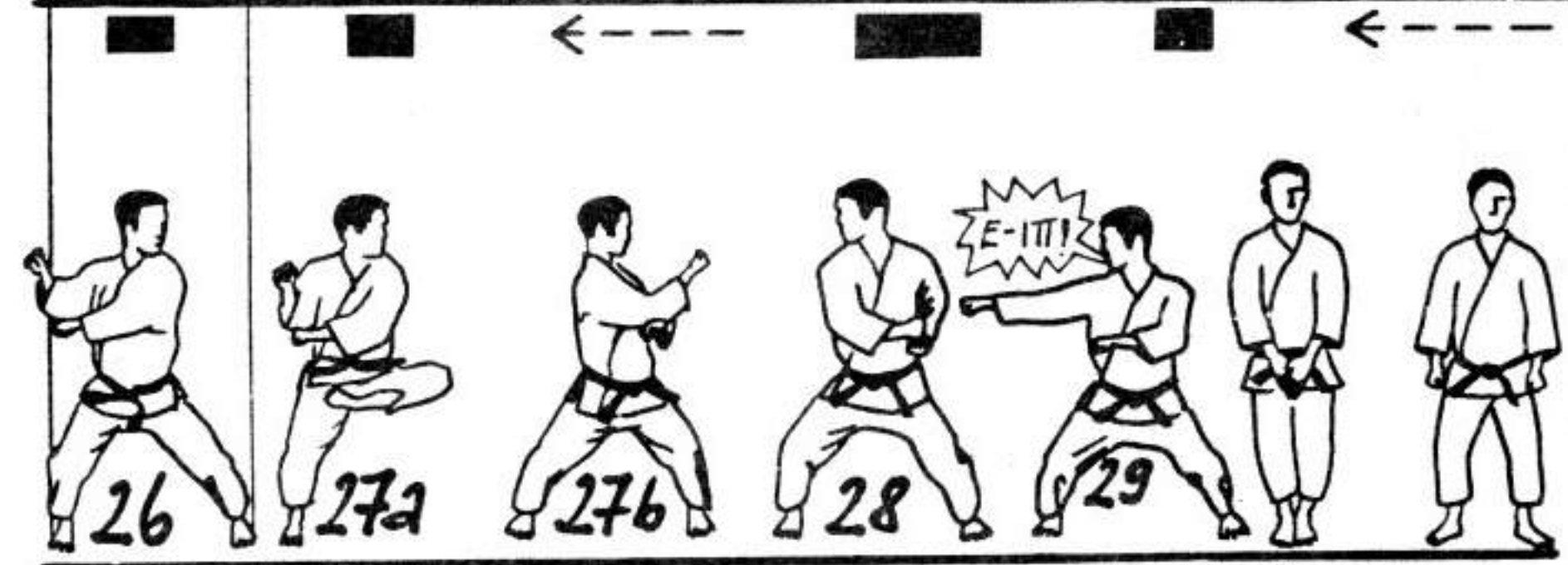
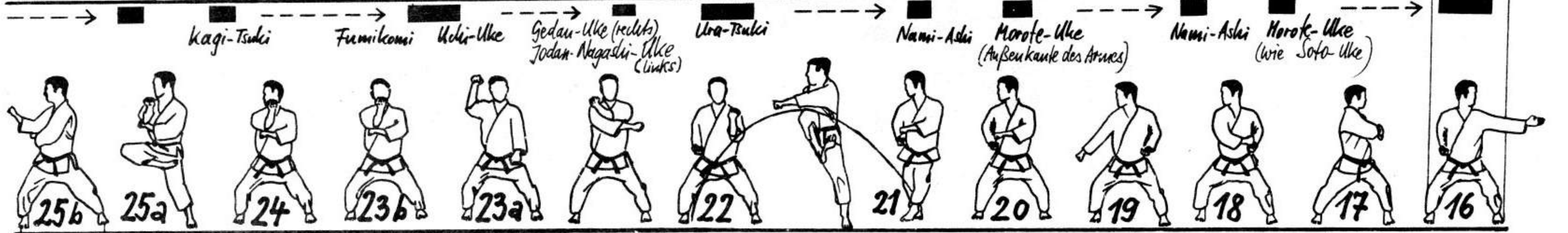
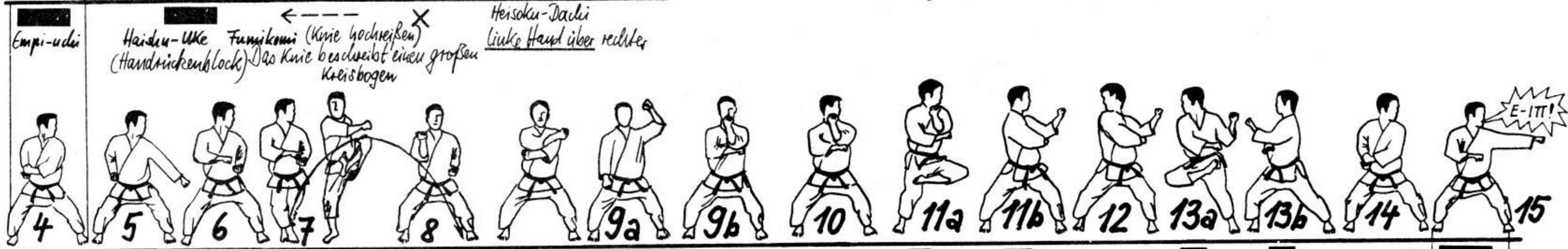


# Tekki Shodan (Nr. 1)



Schrittdiagramm  
(Embuseu)

Dauer etwa 25 Sekunden!



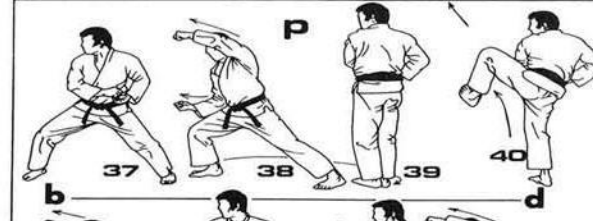
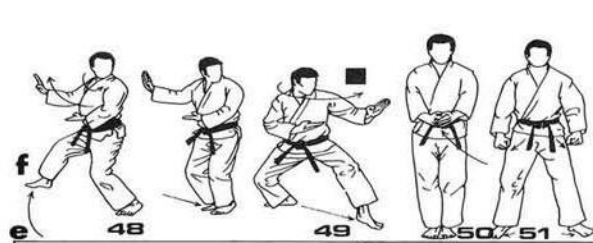
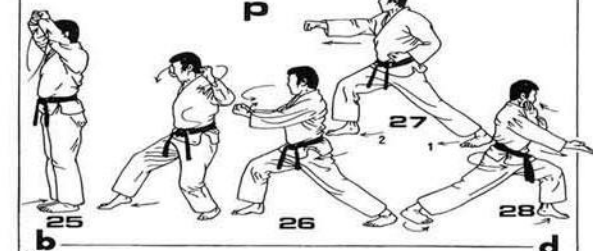
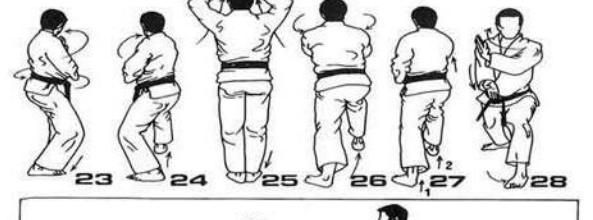
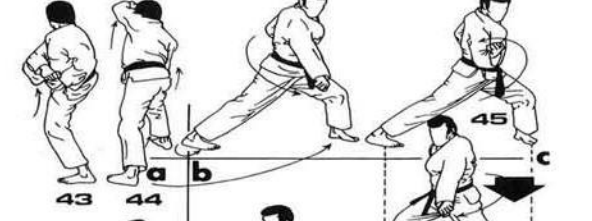
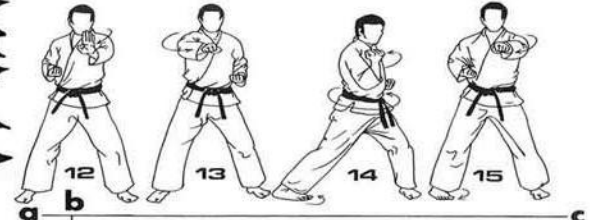
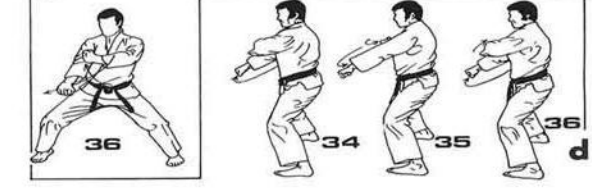
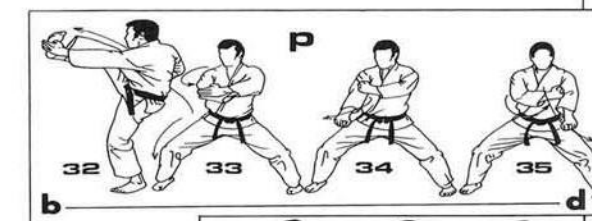
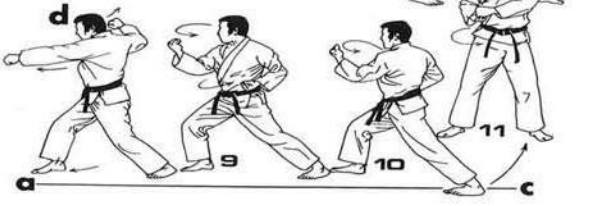
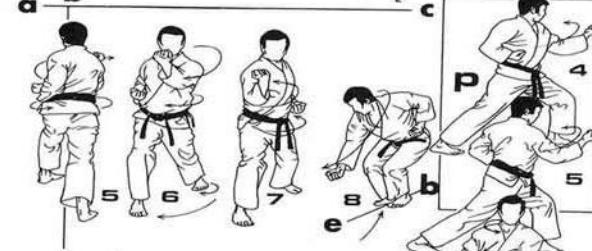
## Zeichenerklärung

- = 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

Rechten Fuß ranziehen!

# bassai dai

# 拔塞大





# Kanku-Dai

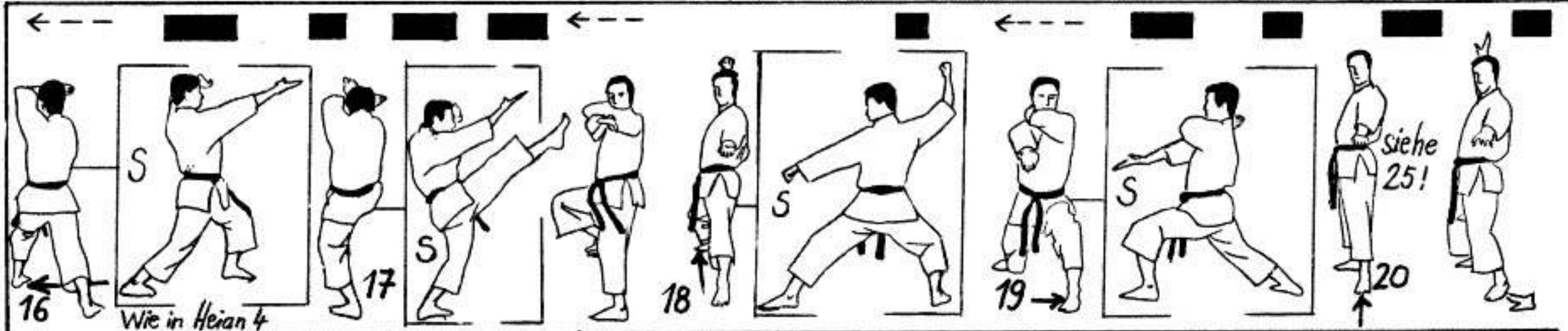
Ursprünglich KUSHANKU. KANKU bedeutet „Himmelschau“ (siehe 1!).  
Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister JTOU die 5 Heian (Pinan)  
Katas für den Unterricht an den Mittelschulen entwickelt.

© by Albrecht Pflüger

Daumen auswickeln! rechte Handkante in linke Handfläche!

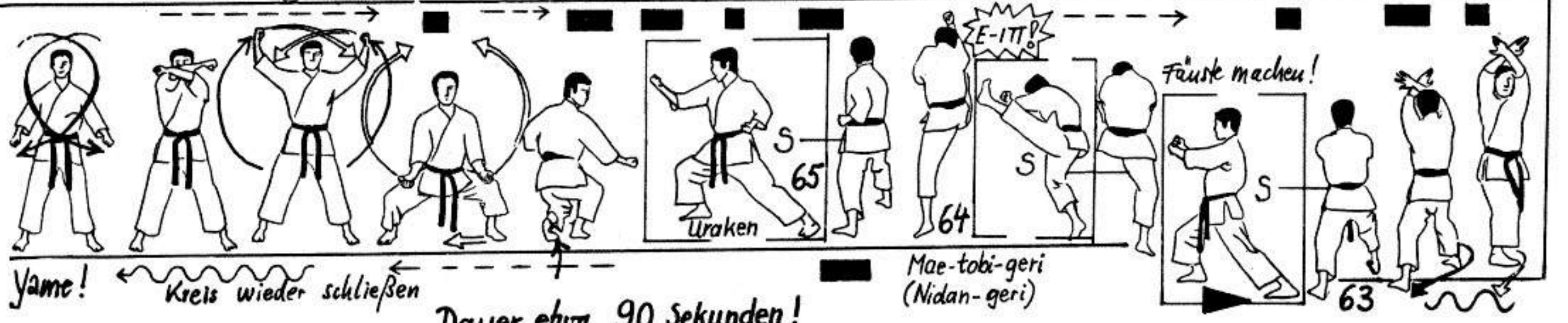
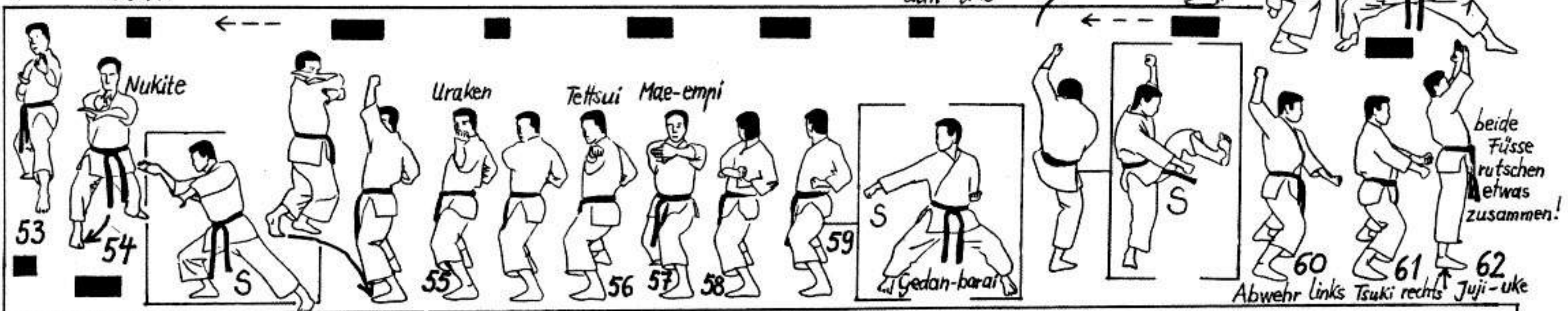
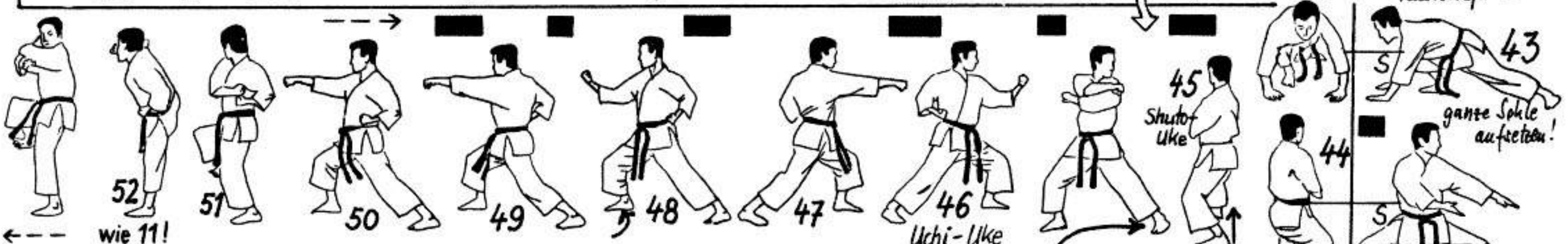
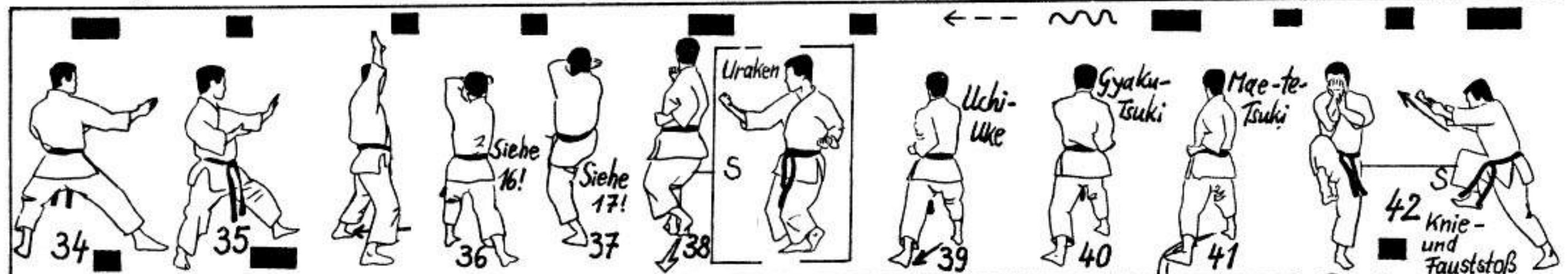
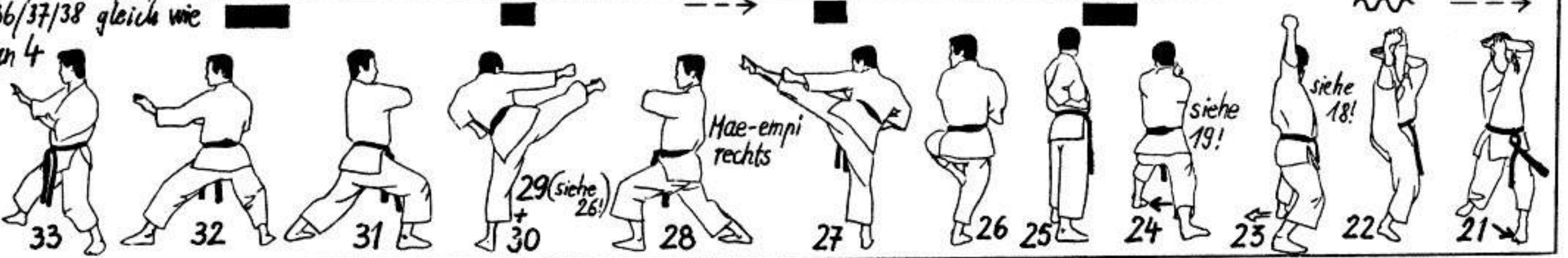


rechte Hand oben!



Embusen (Schrittdiagramm)

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



Yame! Kreis wieder schließen  
Dauer etwa 90 Sekunden!



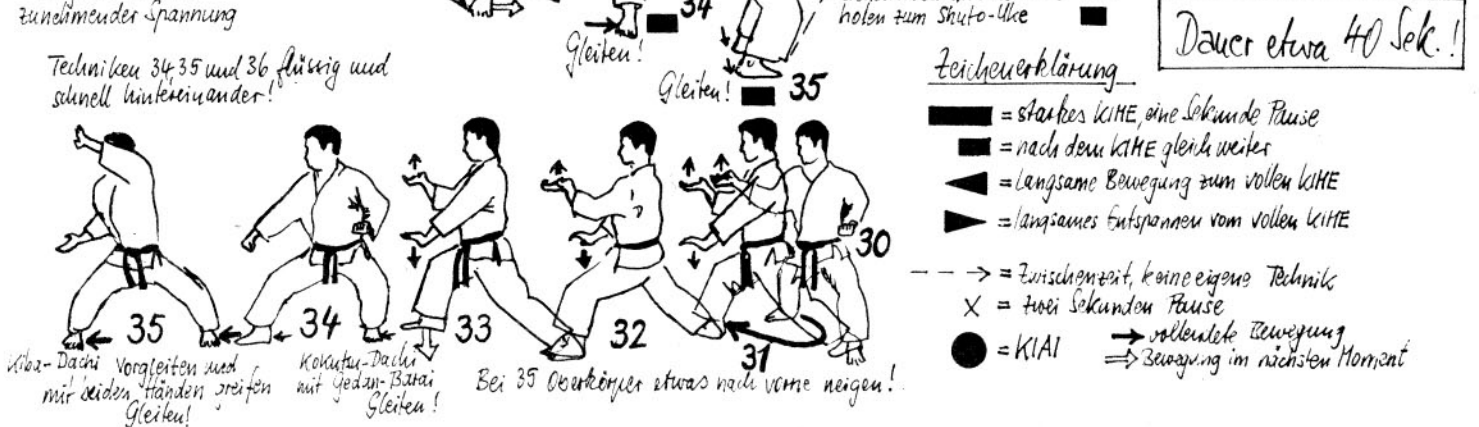
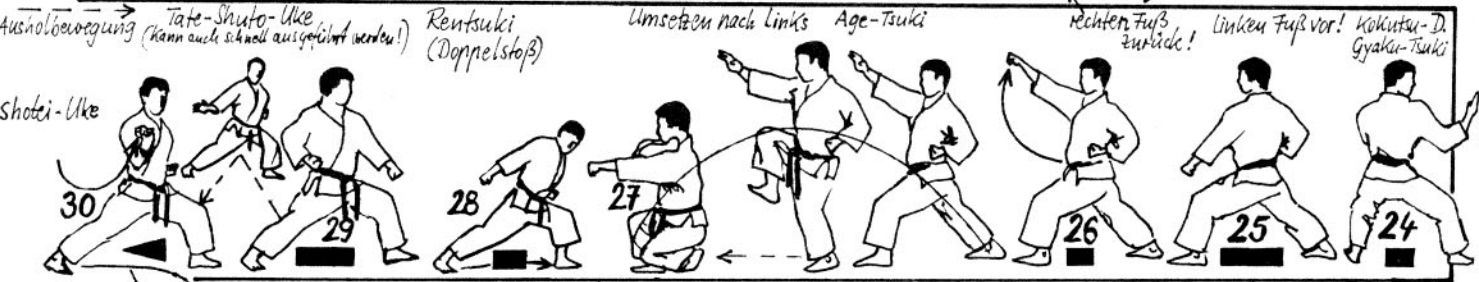
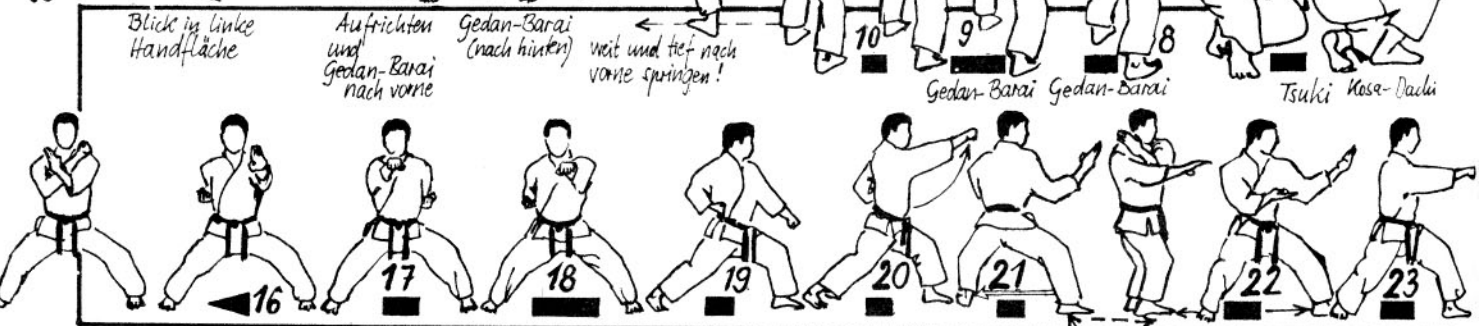
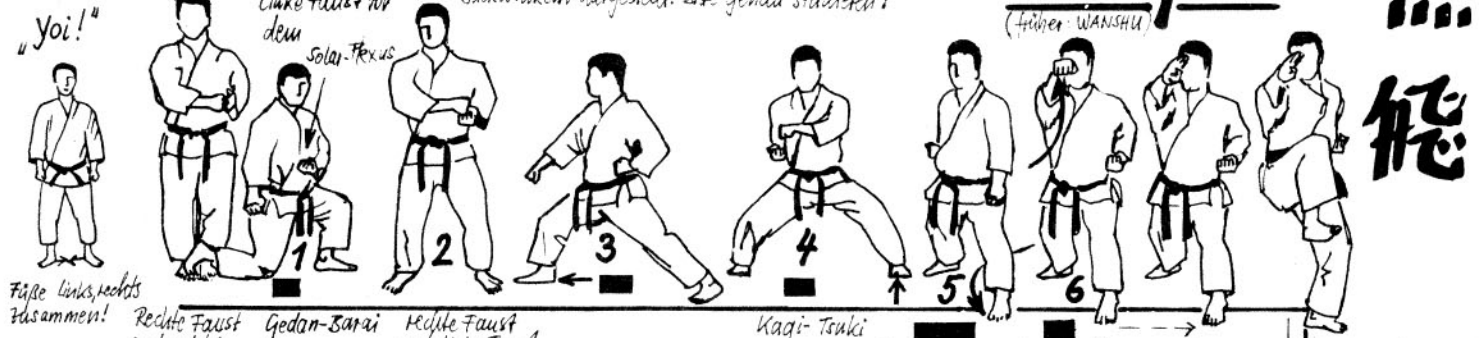
Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle

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

# Empi

(Hüter WANSHU)

# 燕 飛



Techniken 34-35 und 36 flüchtig und schnell hintereinander!

Über-Dachi Vorgräten und mit beiden Händen greifen Gleiten!  
Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai Gleiten!  
Bei 35 Oberkörper etwas nach vorne neigen!

- 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

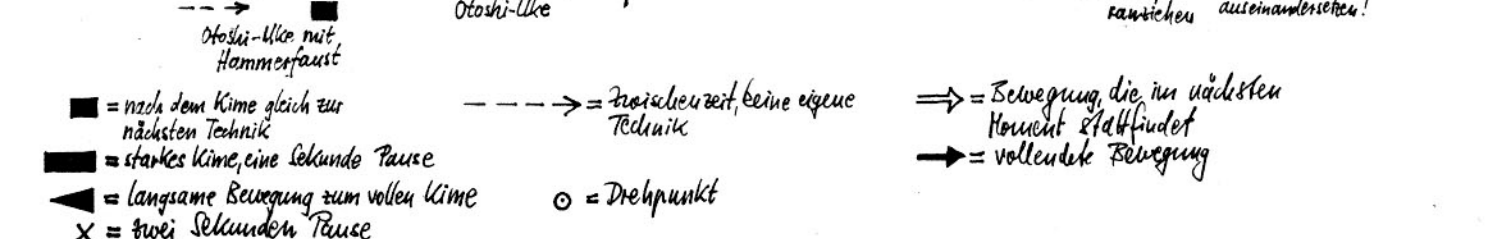
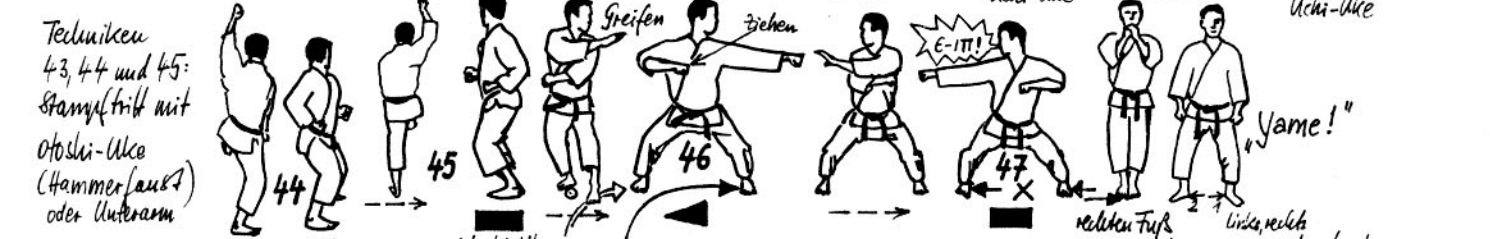
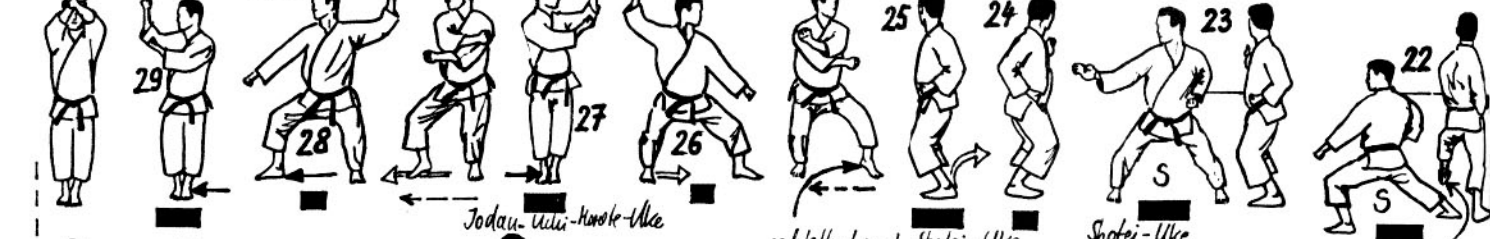
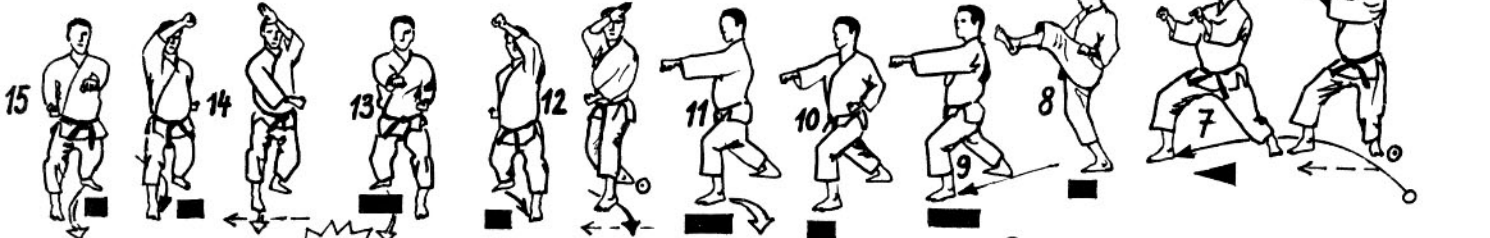
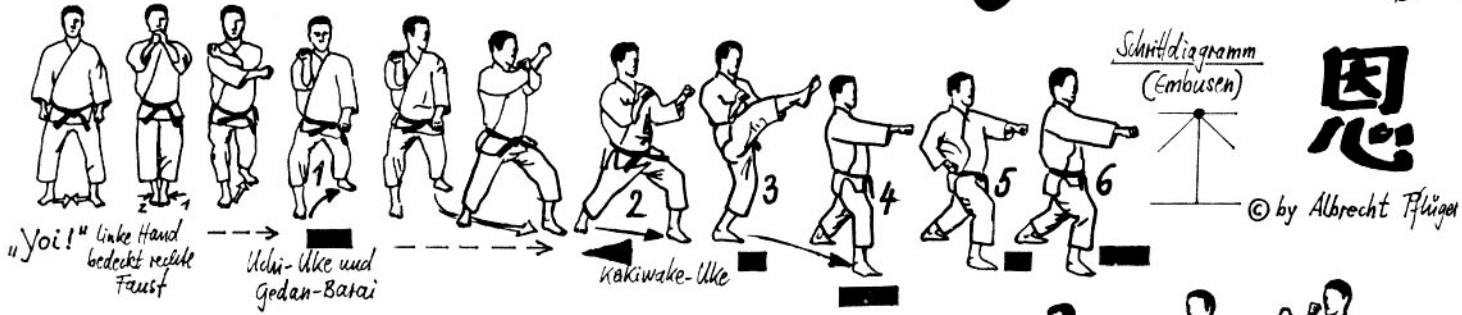
Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jiin. Siehe Ähnlichkeiten dort!  
 Stark und kraftvoll vortragen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

# Jion 慈恩

Schrittdiagramm  
(Embusen)

© by Albrecht Flügel



Techniken  
 43, 44 und 45:  
 Stampftritt mit  
 Otoshi-Uke  
 (Hammer Faust)  
 oder Uki-ram

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- = Drehpunkt
- ⇒ = Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet
- = vollendete Bewegung



# Hangetsu

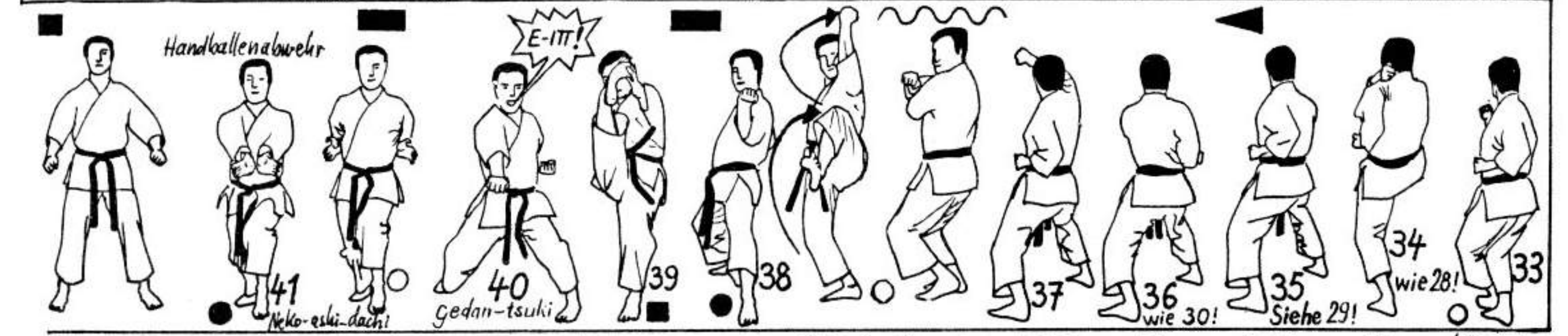
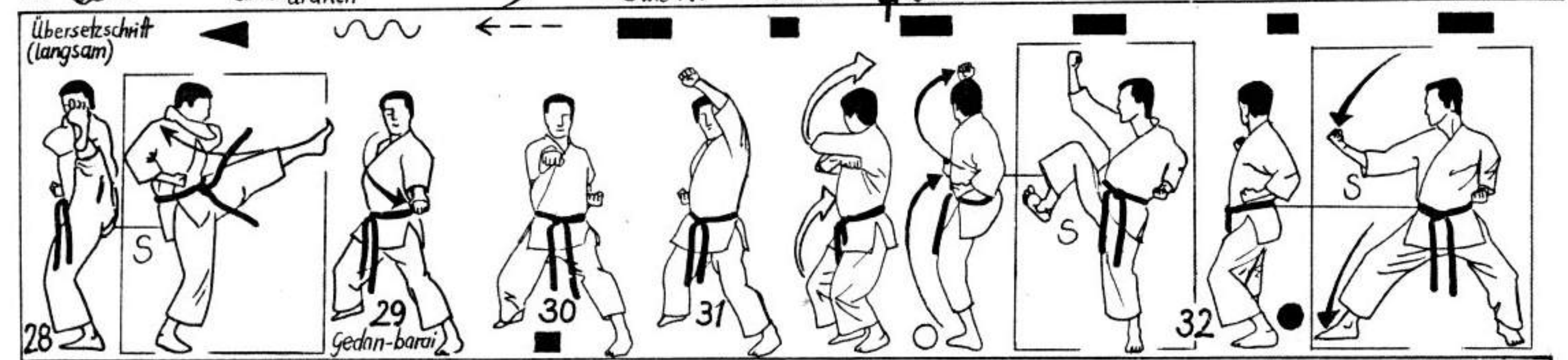
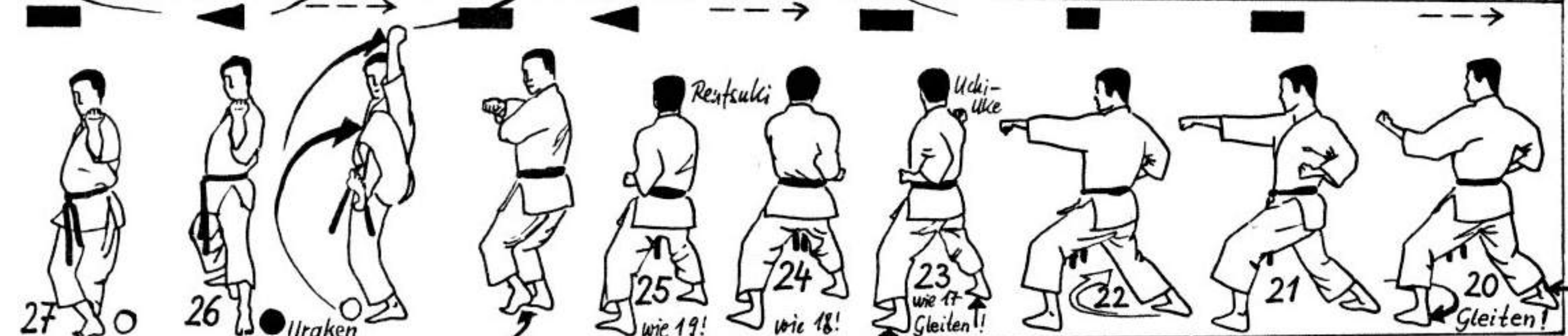
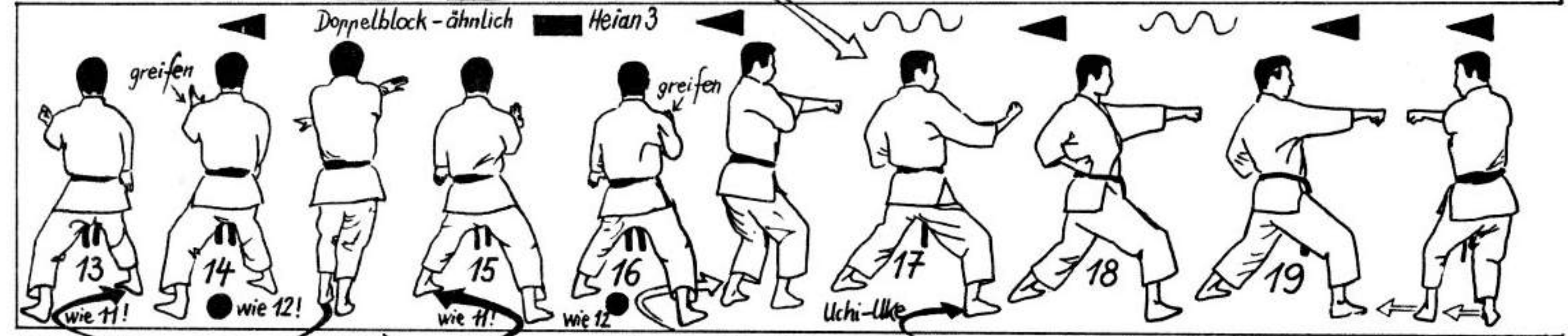
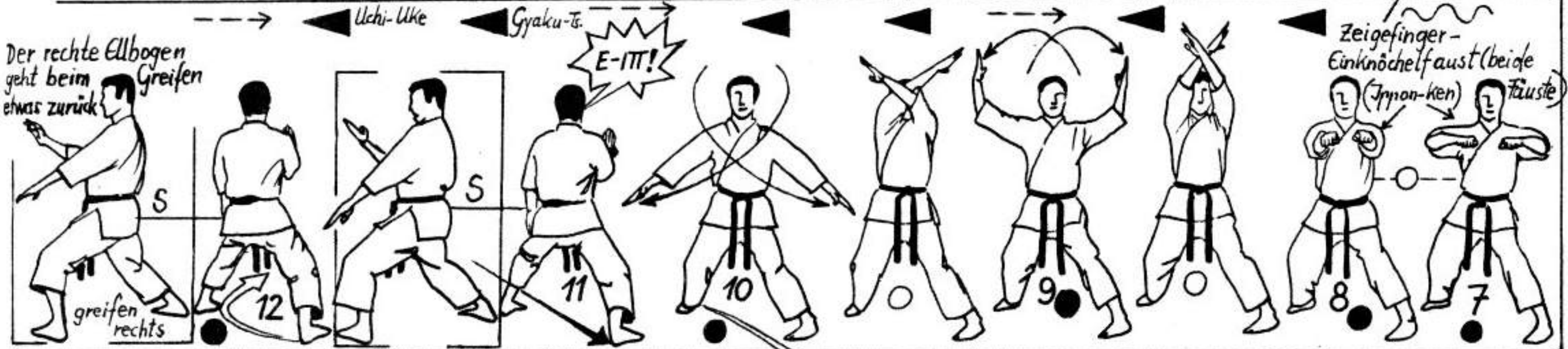
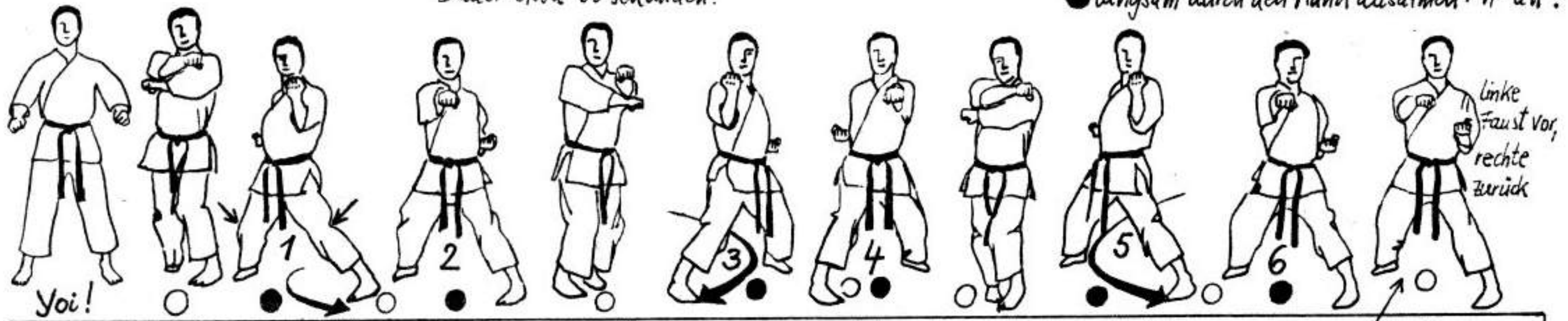
© by Albrecht Pflüger

(früher SEISHAN)

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 SHOTO KAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen ● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!

Embusen

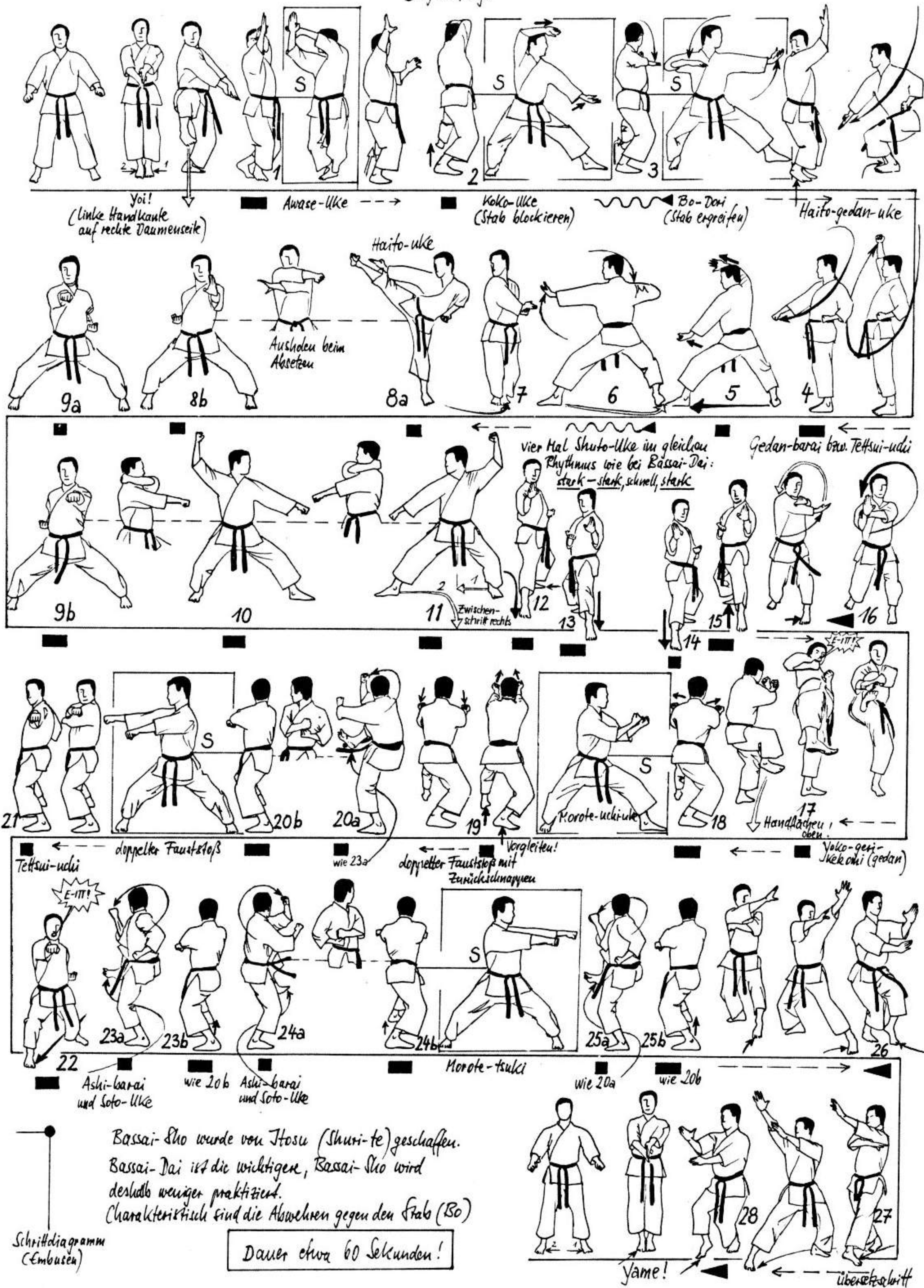


Yame! Mikatsuki-geri langsam



# Bassai-Sho

© by A. Flüger



Yoi!  
(linke Handkante auf rechte Daumenseite)

Awase-Uke

Koko-Uke  
(Stab blockieren)

Bo-Dori  
(Stab ergreifen)

Haito-gedan-uke

Haito-uke

Ausladen beim Absetzen

vier Mal Shuto-Uke im gleichen Rhythmus wie bei Bassai-Dai: stark - stark, schnell, stark

Gedan-barai bzw. Tetsui-udoi

Zwischen-schritt rechts

Handflächengriff oben

doppelter Fauststoß

doppelter Fauststoß mit Zurückstapfen

Yoko-gesi-Jukohi (gedan)

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

Dauer etwa 60 Sekunden!

Schrittdiagramm (Embusen)

Yame!

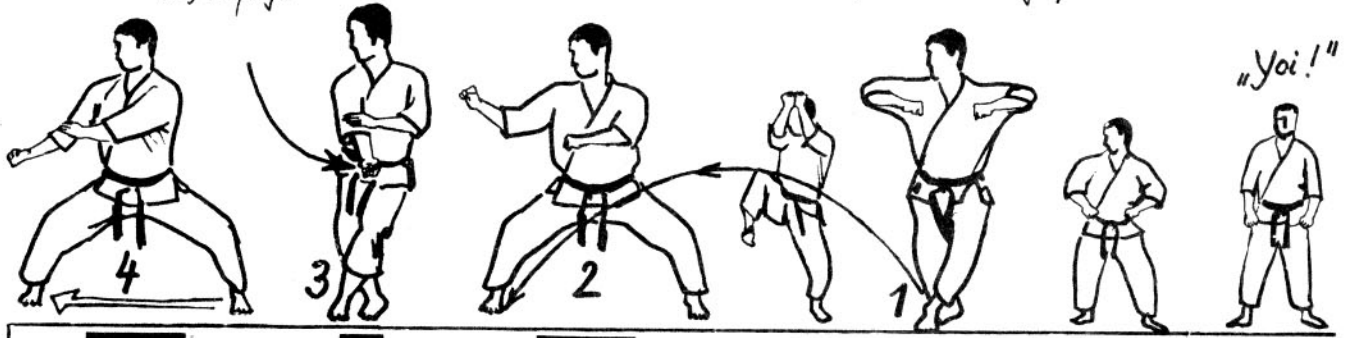
Überschritt



# Jekki Nidan (Nr.2)

© by A. Flüger

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



Gedan-Uke (Arm-innenkante) Gedan-Uke (Armaußenkante) Chudan-Uke (Armaußenkante) Knie hoch zum Stampftritt langsame und ruhiges Heben der Arme



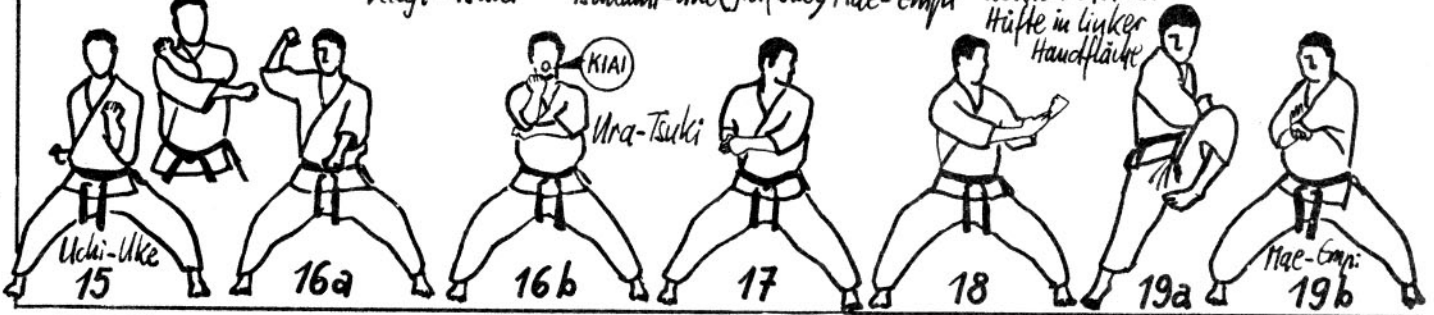
ruhig und langsam Fuß vor und Arme hoch dabei Blickwendung!

Bewegungen 6, 7 und 8 wie bei 2, 3 und 4! Langsames Ausholen zum

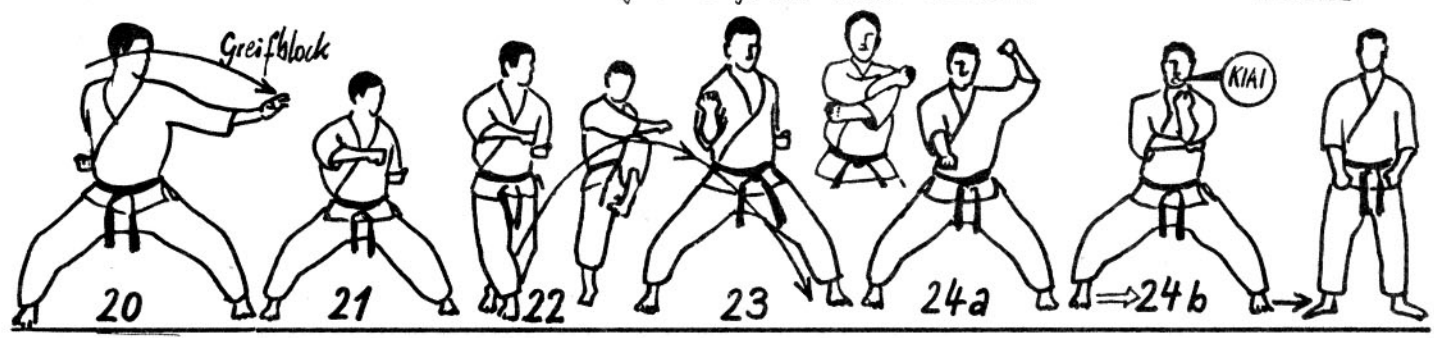
rechte Fuß (senkrecht) in linker Handfläche



Kagi-Tsuki Tsukami-Uke (Greifblock) Mae-Empi rechte Fuß an Hüfte in linker Handfläche Uchi-Uke



gerade umgedreht wie 9!



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 Jekki Shodan. Dauer etwa 30 Sekunden! "Yame!"

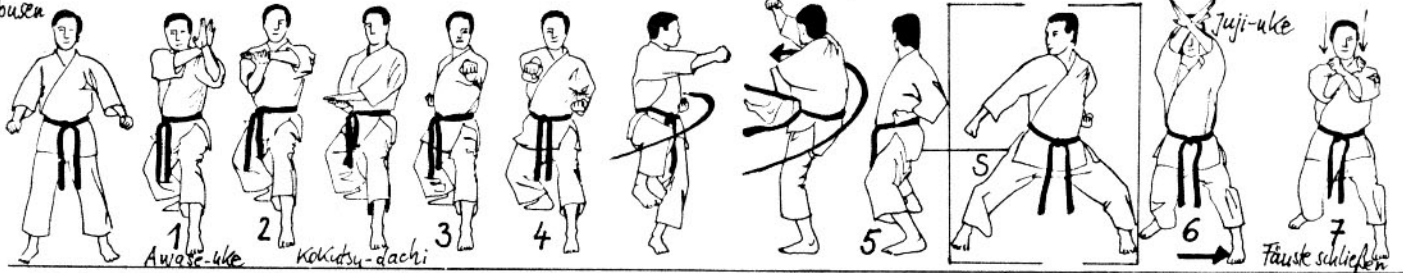
# Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Kraule auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Stein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Ura-ken mit gleichzeitigen Ura-ken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Mal Keilblock (kakiwake-uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

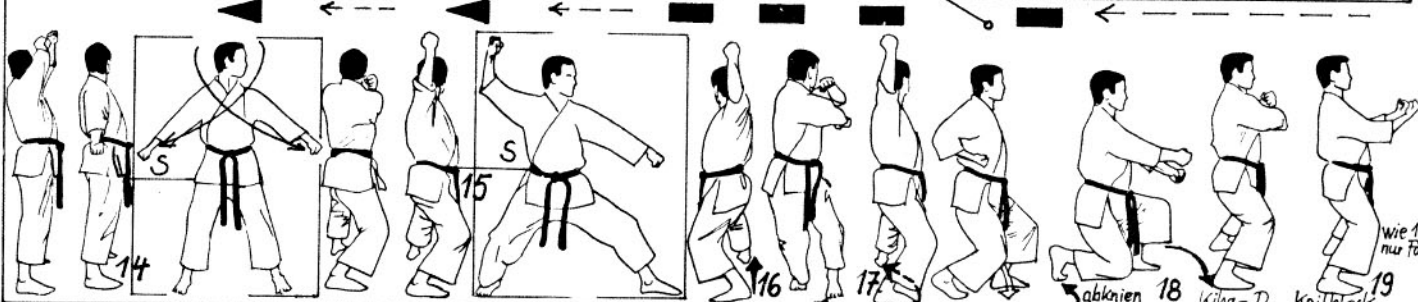
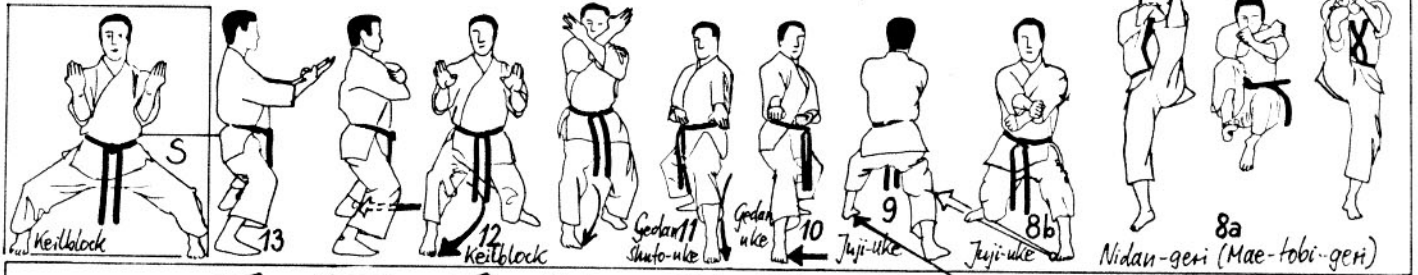
Embusen



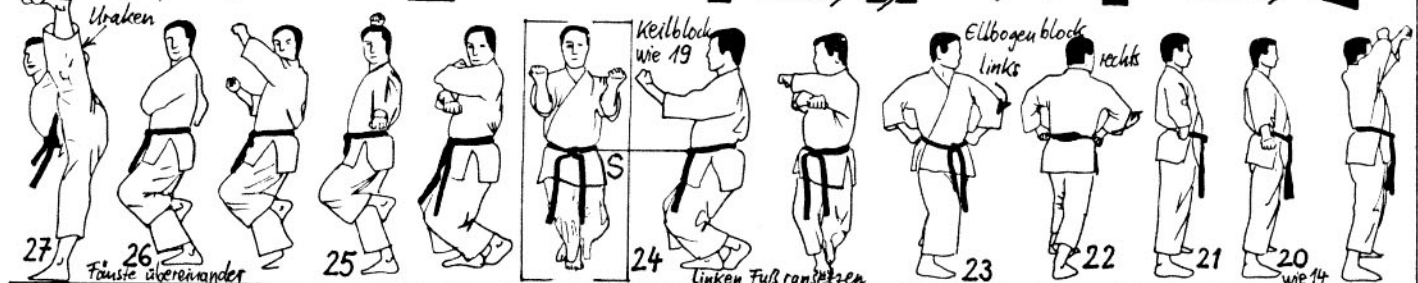
Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

Gedan-barai



aufrichten!



Kosa-Dachi

Fäuste in Hüften

aufrichten!



2-E-ITTE!



Yame!

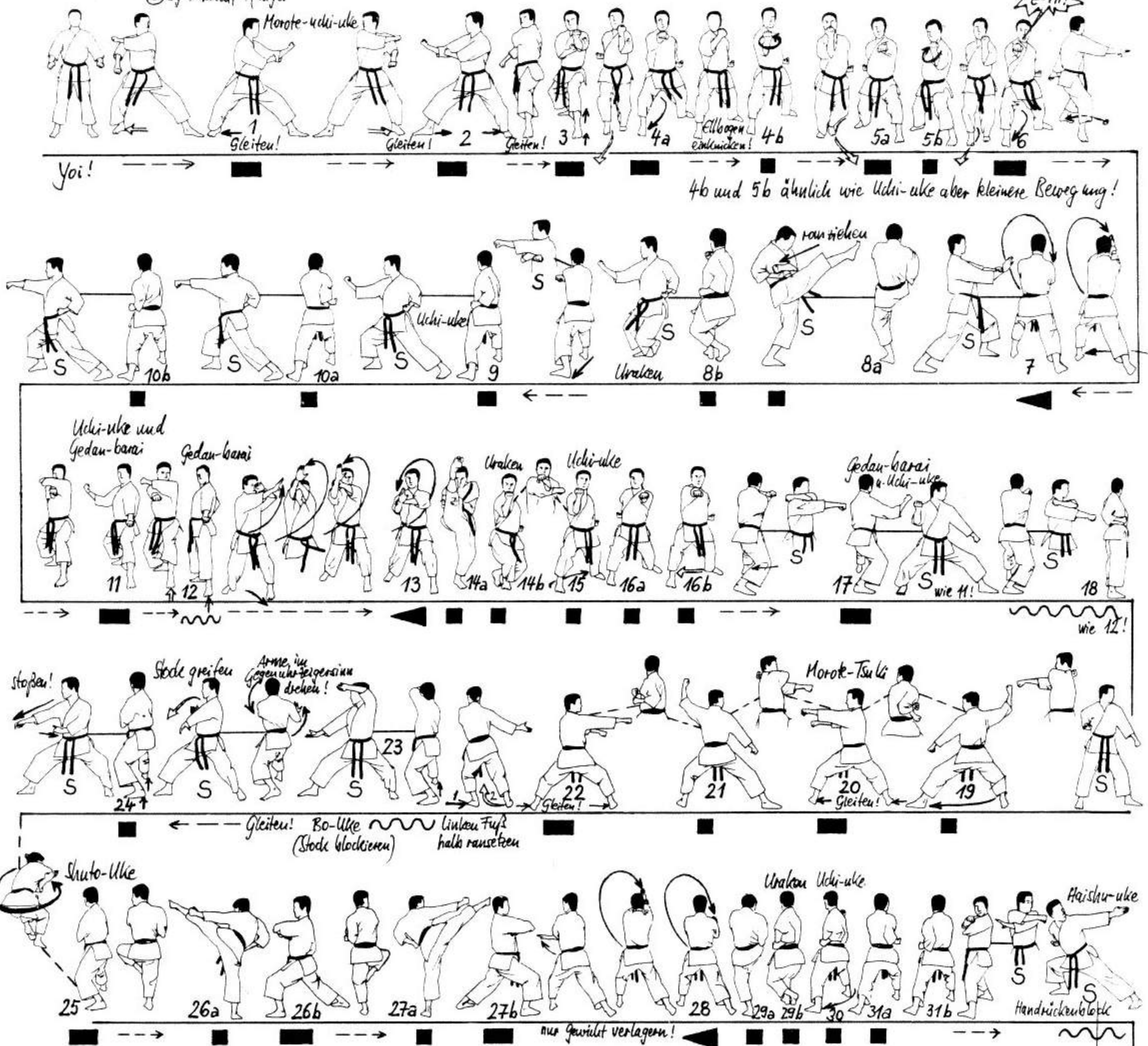
rechte Faust in linke Handfläche



# Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

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 HOSU, ist es zu verdanken, daß diese Kata noch heute geübt wird.

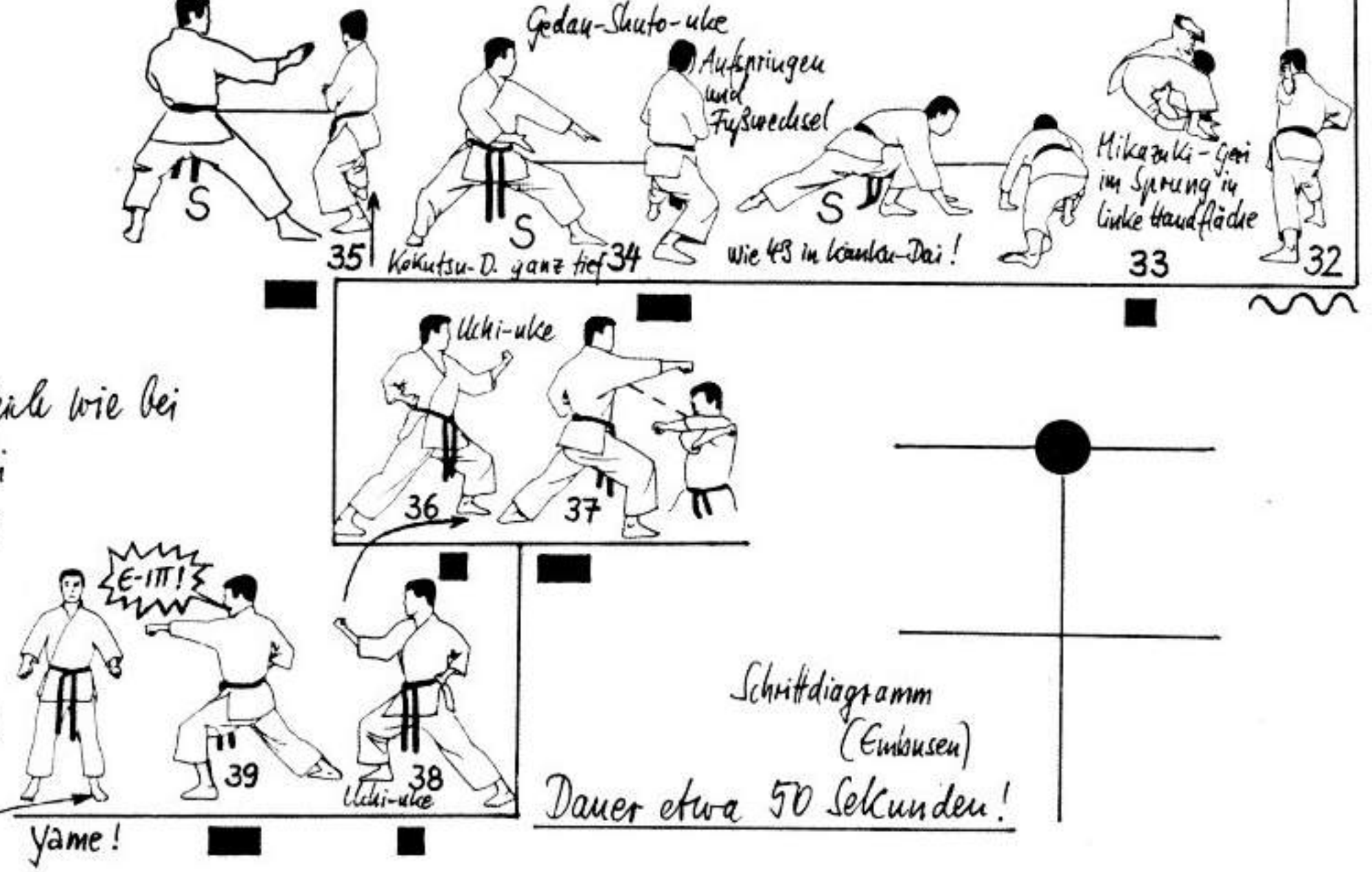


Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigem Umspringen.

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).

linken Fuß zurück ziehen!



Schrittdiagramm (Embousen)

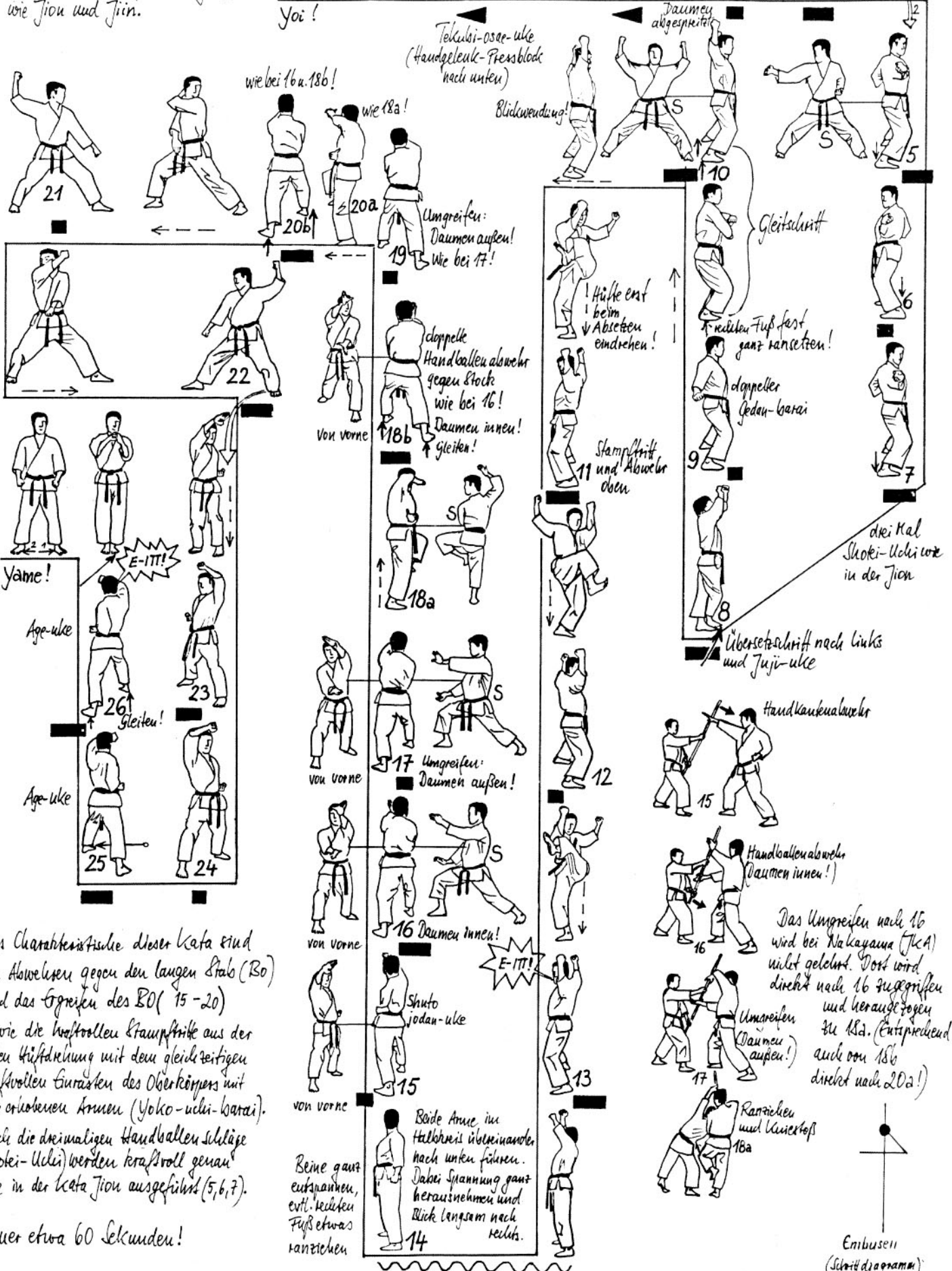
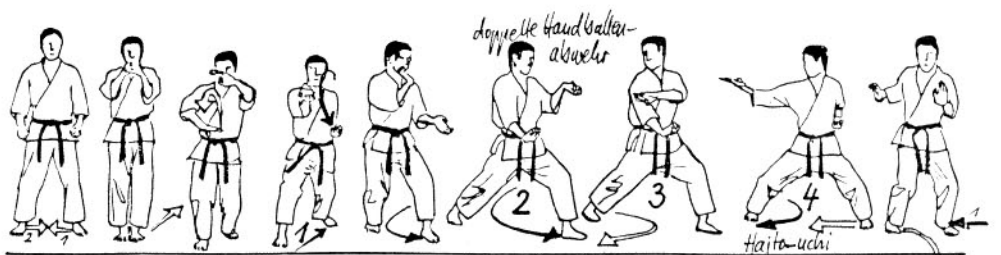
Dauer etwa 50 Sekunden!



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

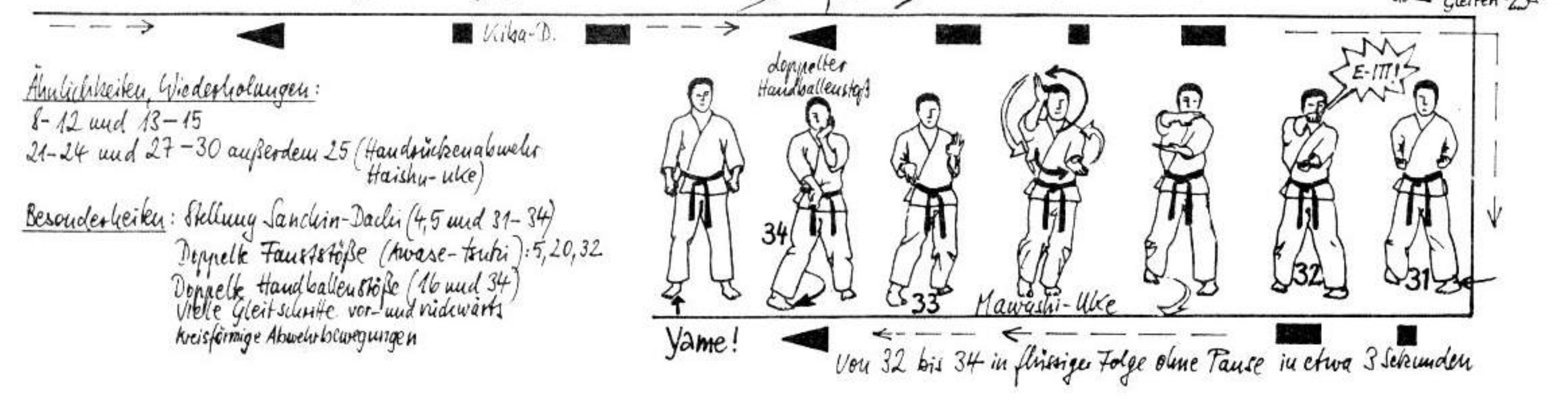
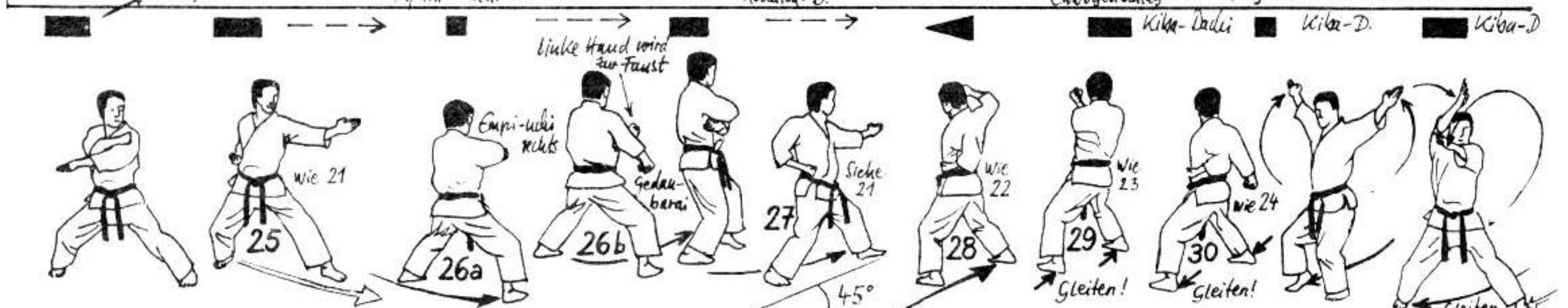
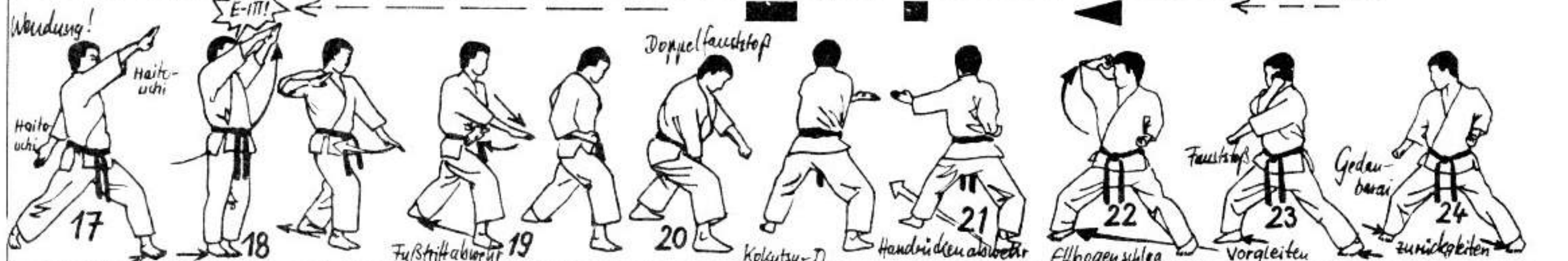
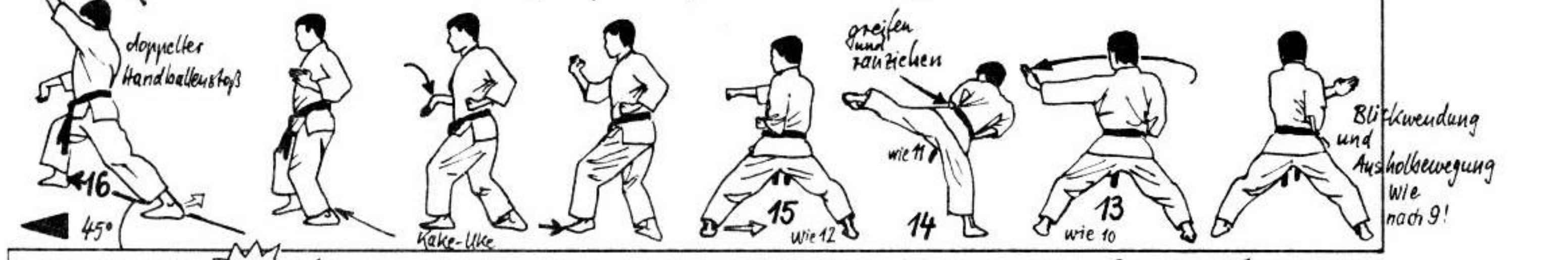
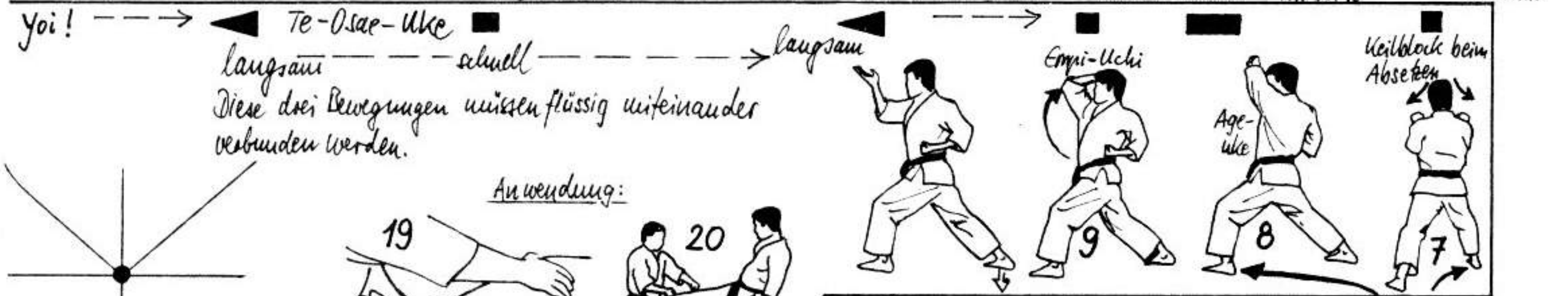
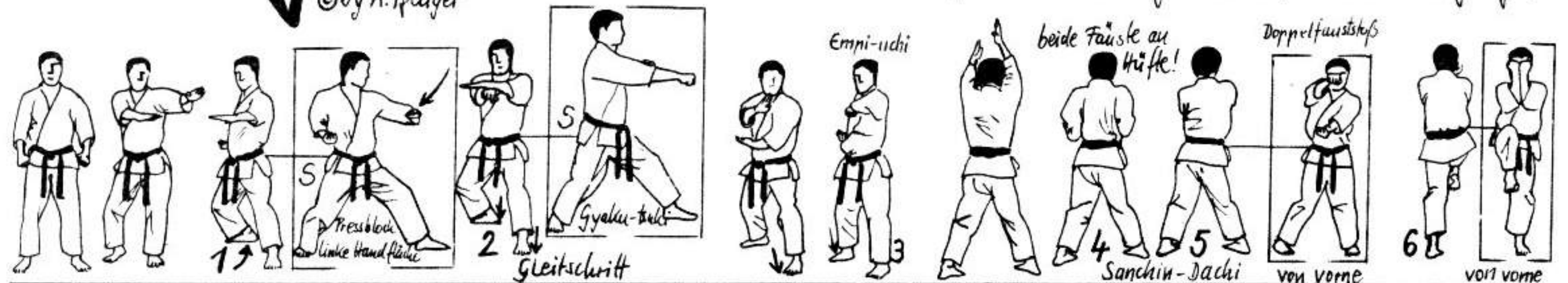
Dauer etwa 60 Sekunden!



# Nijushiko

© 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.



**Ähnlichkeiten, Wiederholungen:**  
 8-12 und 13-15  
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenabwehr Haishu-uke)

**Besonderheiten:** Stellung Sanchin-Dachi (4, 5 und 31-34)  
 Doppelt Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32  
 Doppelt Handballenstöße (16 und 34)  
 Viele Gleitschritte vor- und rückwärts  
 Kreisförmige Abwehrbewegungen

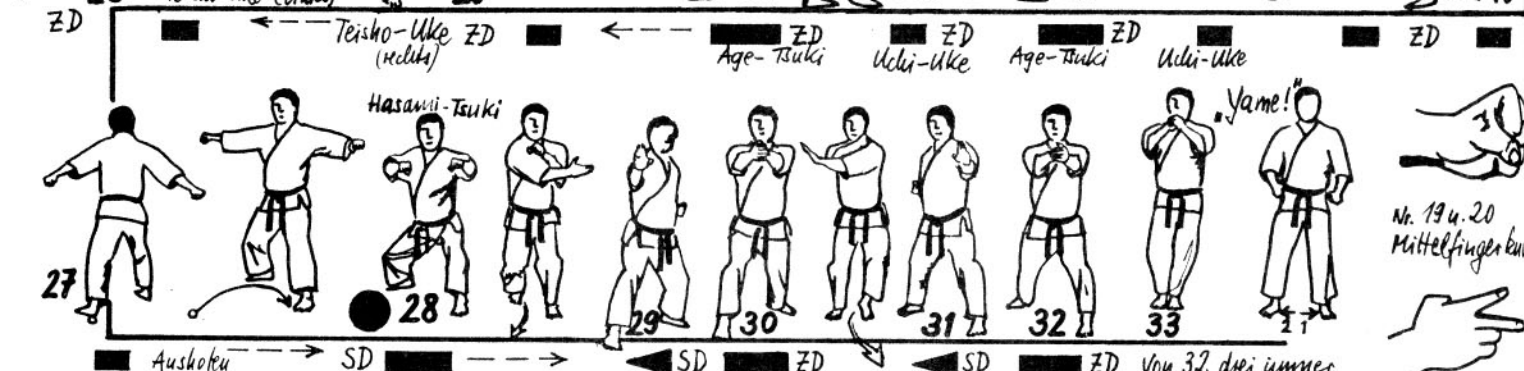
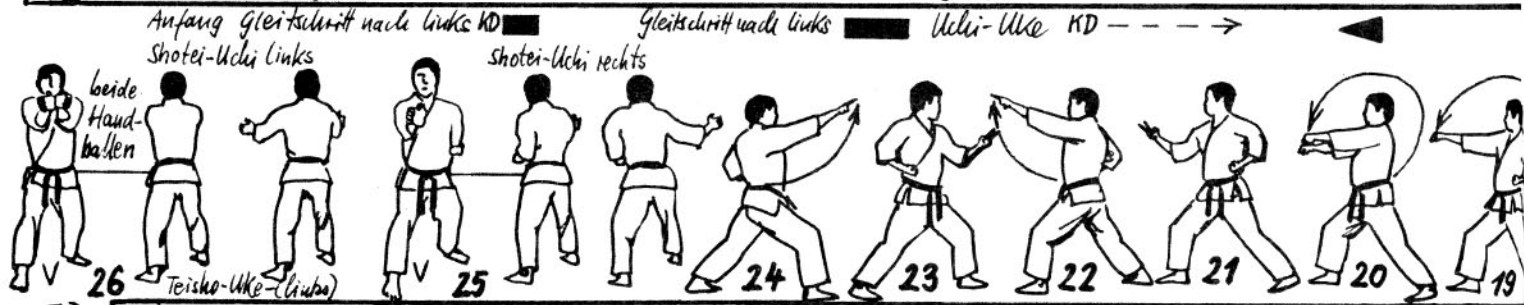
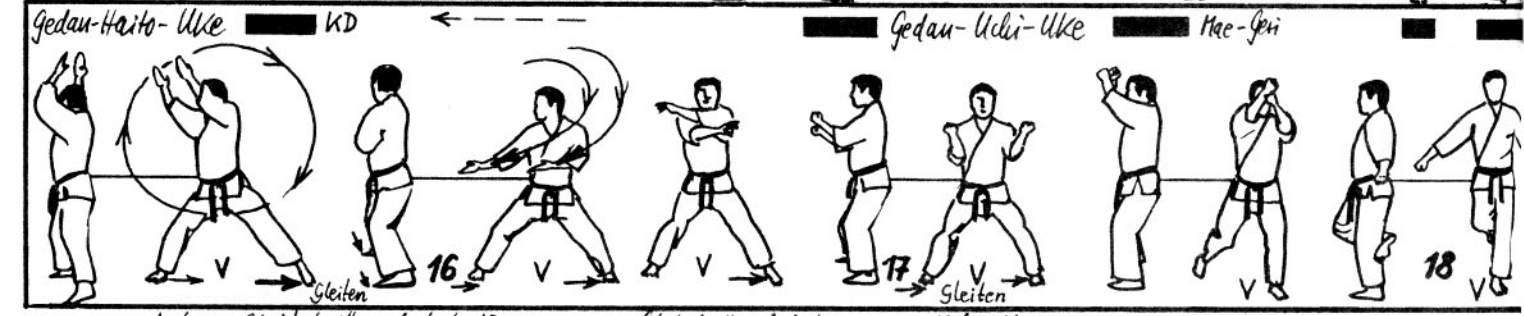
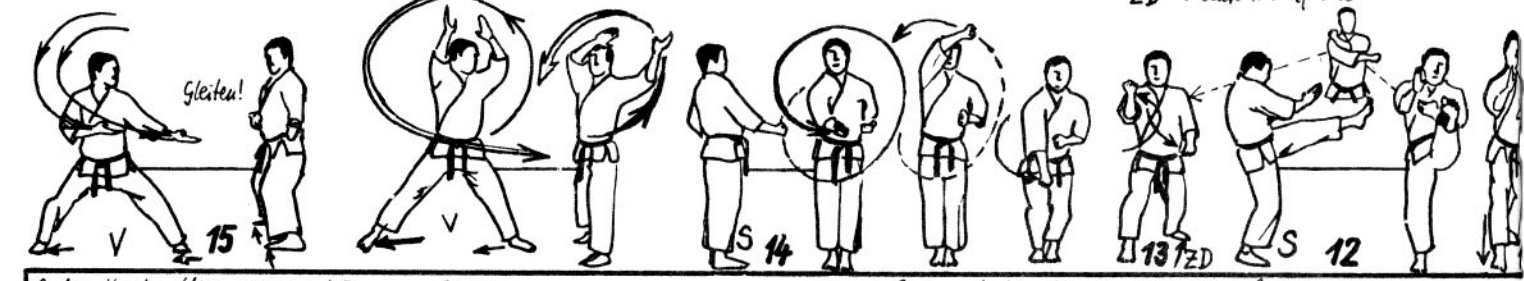
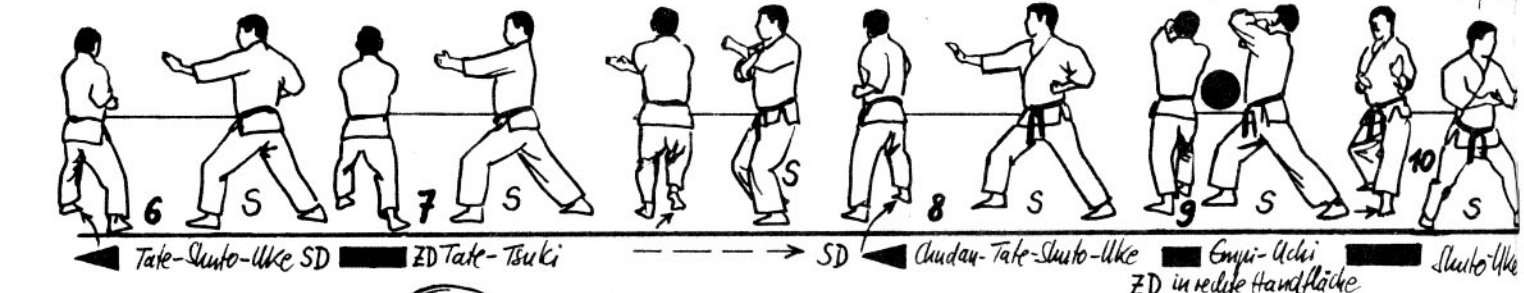
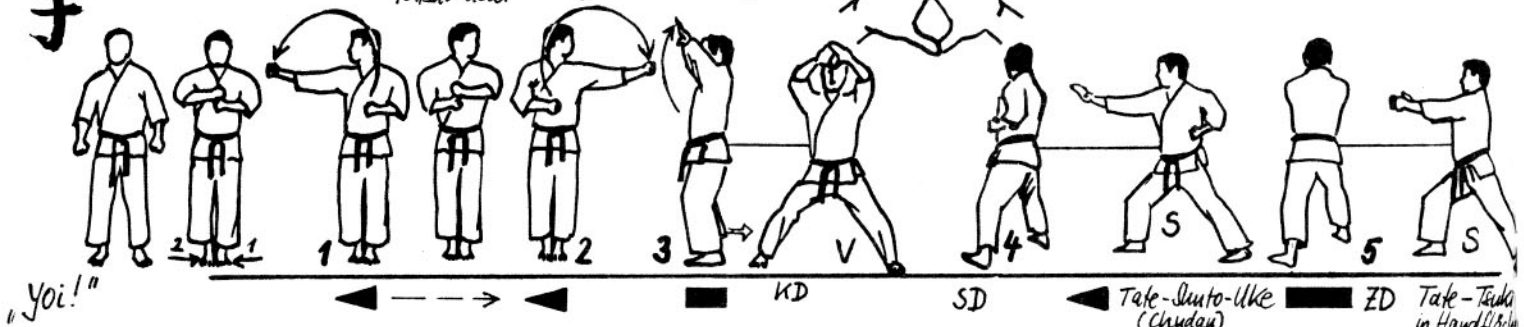
**Yame!**  
 Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden



# 珍手 Chinte

© by A. Pflüger

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



◀ = langsam Anspannung zum vollen Kieme  
 ◻ = nach dem Kieme gleich weiter  
 ◼ = starker Kieme, wie Sekunde Pause  
 - - - - - = Zwischenzeit  
 S = Seitenansicht  
 V = Vorderansicht  
 KD = Kiaba-Dachi  
 ZD = Zentrisch-Dachi  
 SD = Sochin-Dachi  
 ● = KIAI!  
 Nr. 19 u. 20 Mittelfinger kn.  
 Von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt  
 Nr. 21-24 Nihon-Nuu



# Sochin

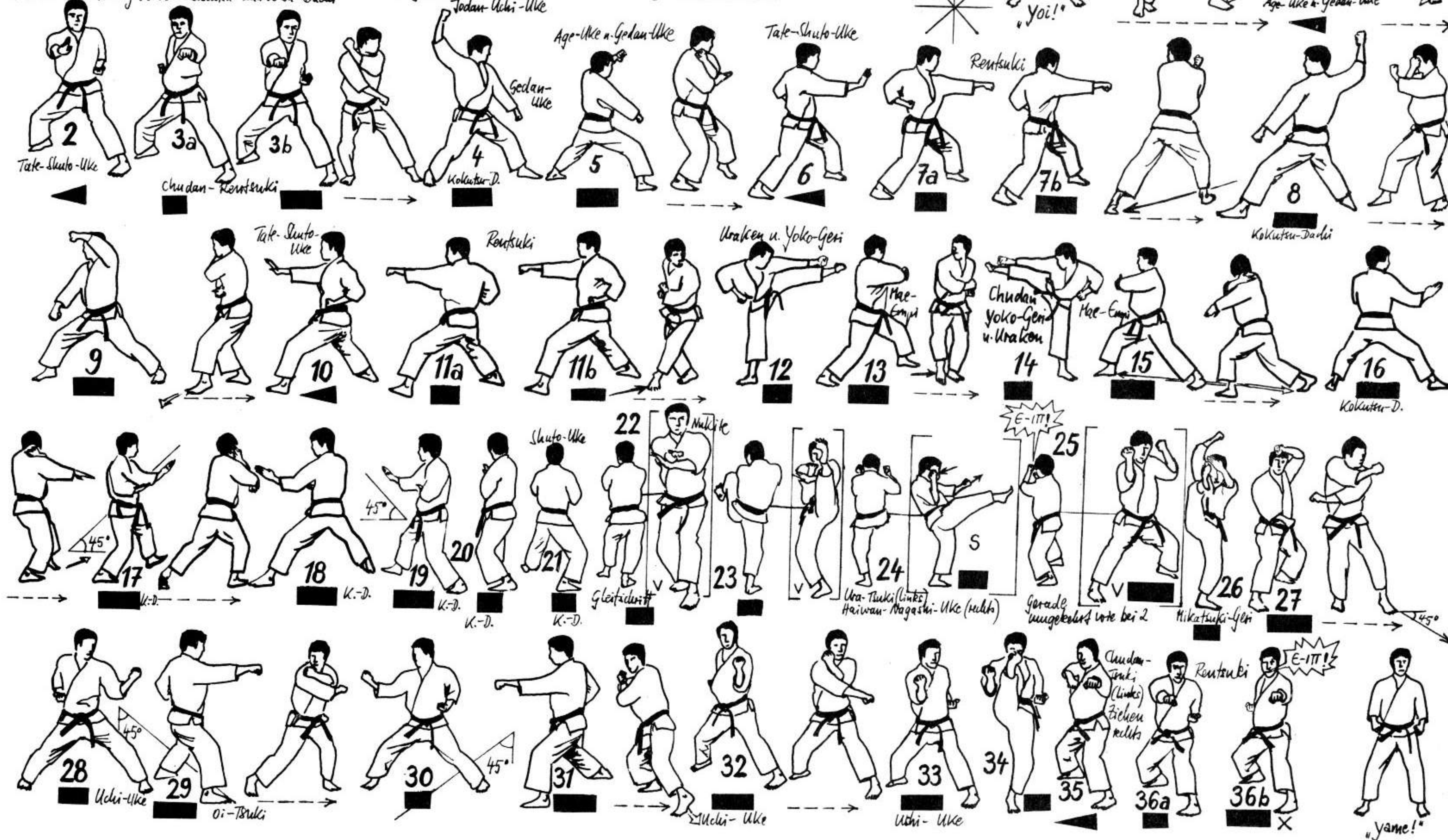
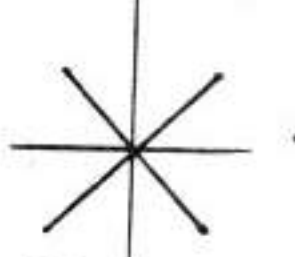
© by A. Pflüger

# 壮鎮

(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Bellung Knieanspannung nach außen)  
Starke zwischenstellung zwischen Zentokubi- und Kiba-Dachi

- Zeichenerklärung
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
  - = starker Kieme, eine Sekunde Pause
  - ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
  - X = zwei Sekunden Pause
  - = Flusslinienzeit
  - V = Vorderausblick
  - S = Seitenansicht

Schrittdiagramm  
(Embuseu)

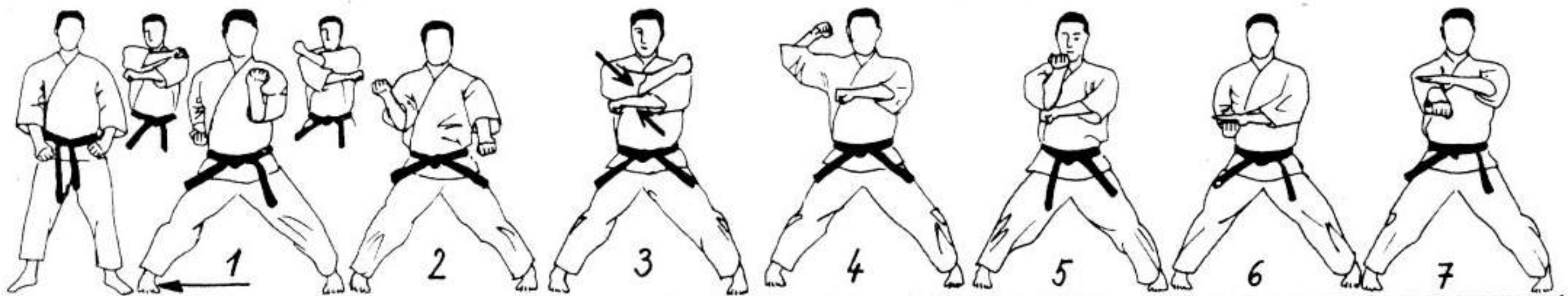




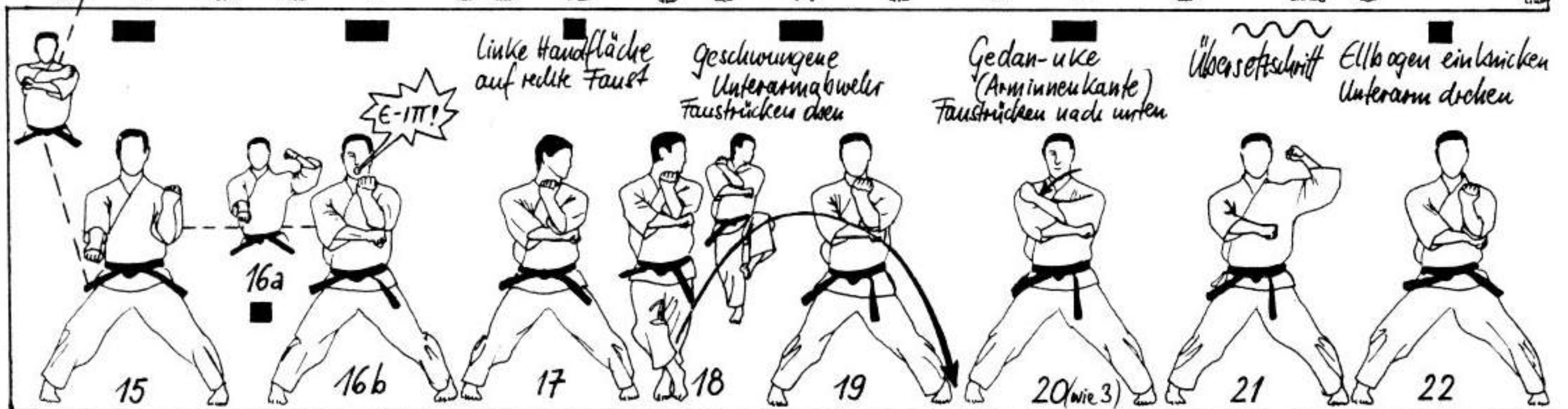
# Tekki Sandan

© by A. Flüger

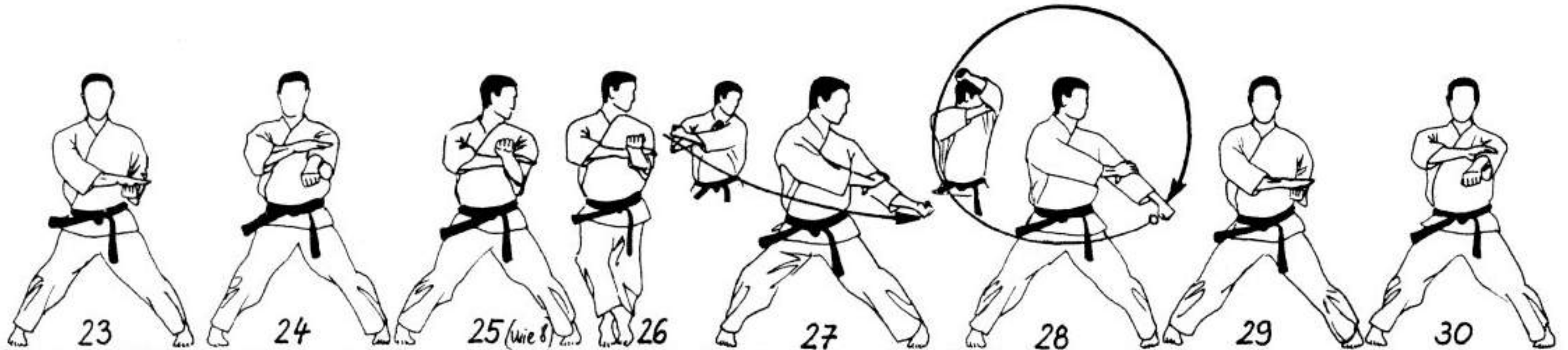
Tekki Nidan und Sandan wurden von dem berühmten Karate-Meister ITOSU, der „Heiligen Faust des Shuri“, aus der altüberlieferten Kata NAIHANCHI (heutiger Name im SHOTOKAN: TEKKI) geschaffen.



Yoi! Uchi-uke Uchi-uke Gedan-barai Abwehr rechts Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki Choku-tsuki

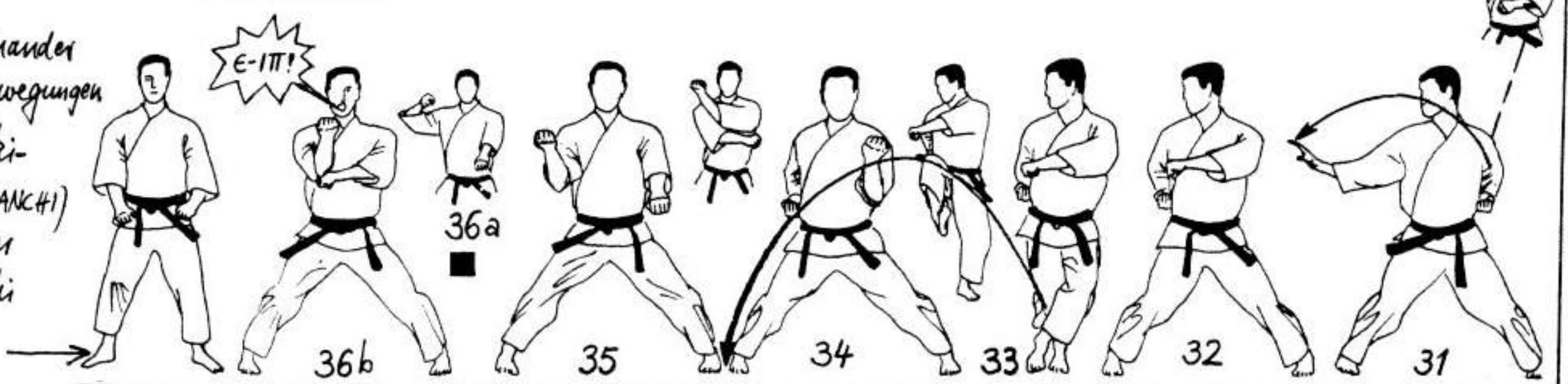


Blickwendung! Fumikomi Blickwendung nach vorne Abwehr links Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki



Blickwendung Ellbogen einklinken Unterarm drehen

Besonderheiten:  
Sehr 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!



# © by A. Flügel Unsu

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!

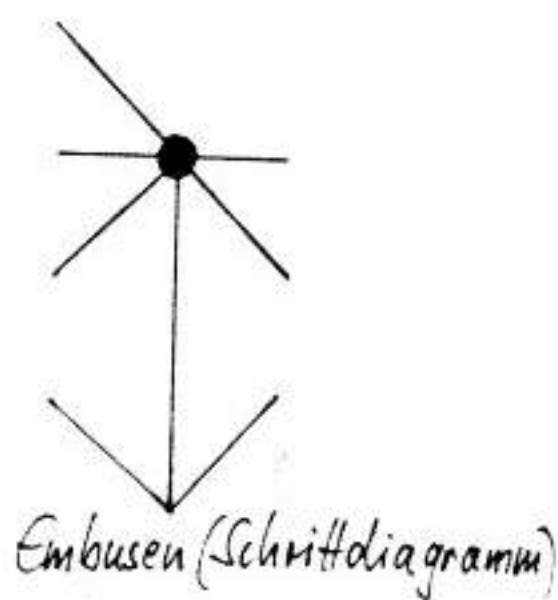
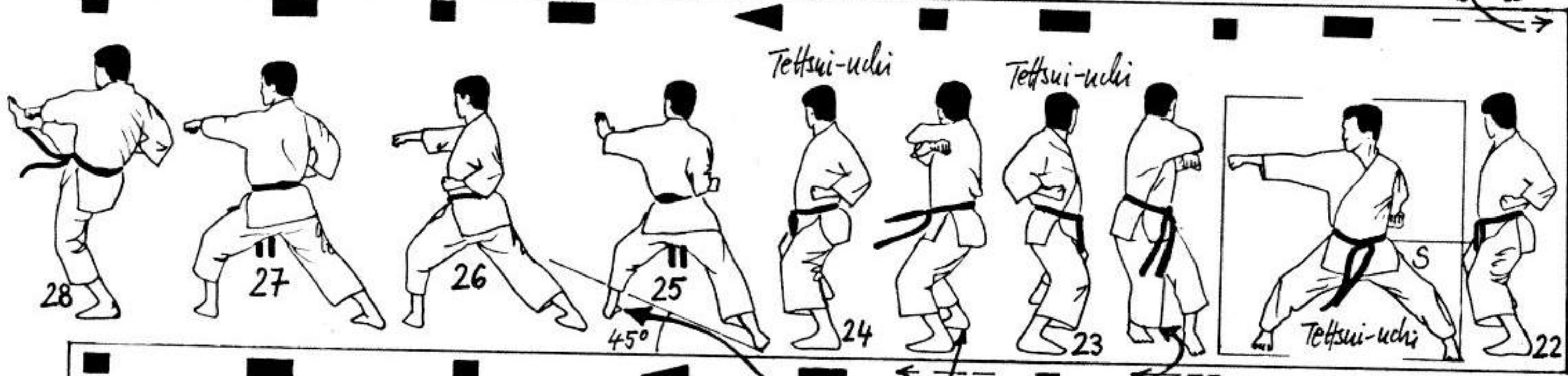
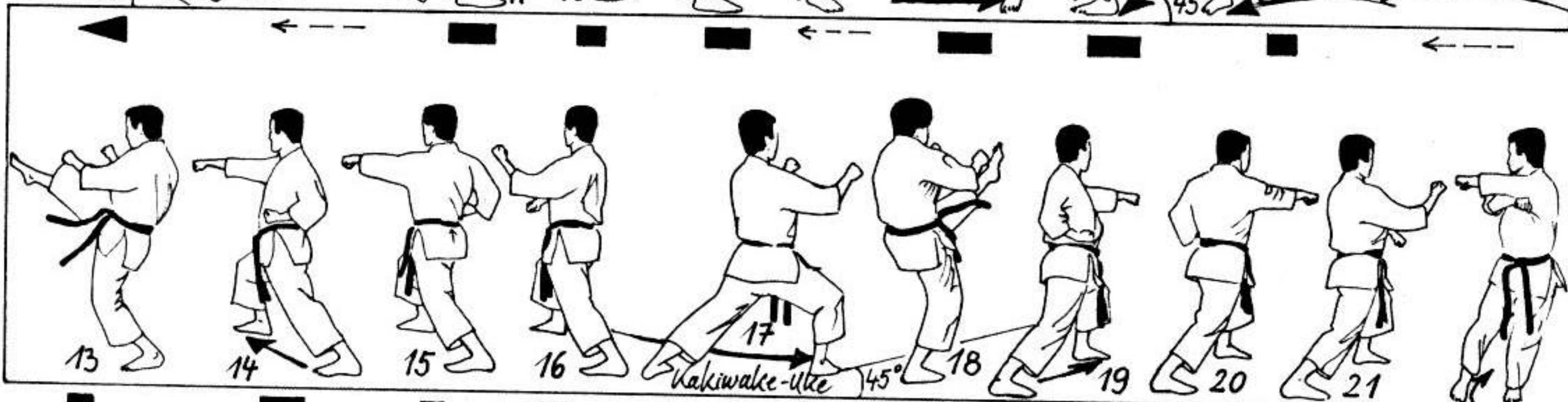
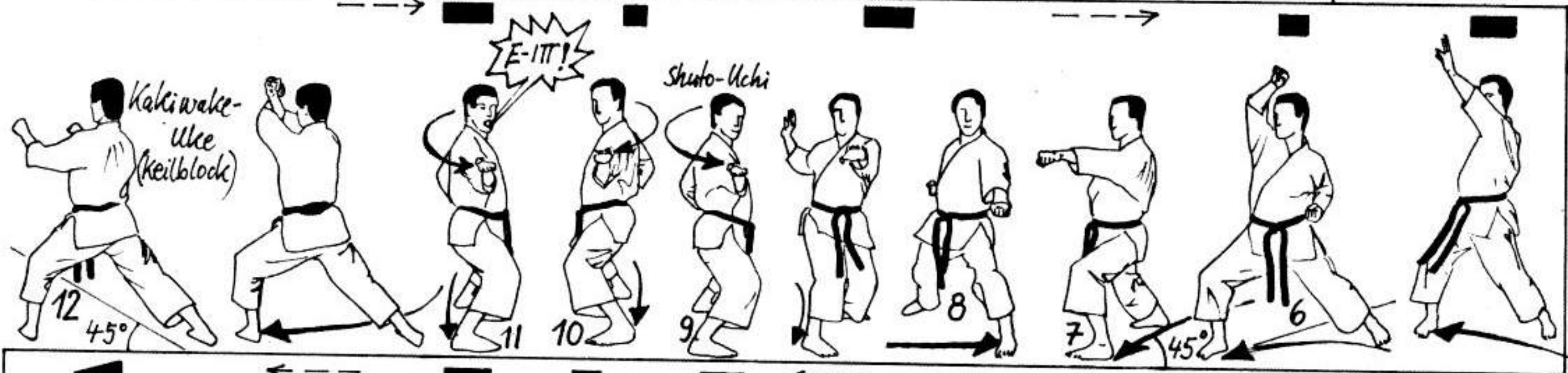
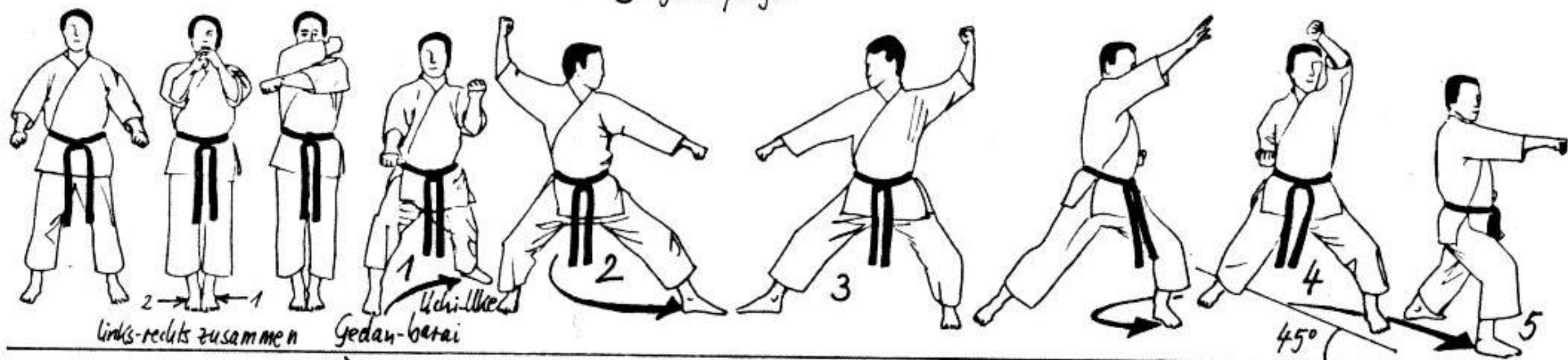
Stellungen:  
 Zk.-D. = Zenkutsu-Dachi  
 Uk.-D. = Kokutsu-Dachi  
 So.-D. = Sokutsu-Dachi  
 Sa.-D. = Sanchin-Dachi  
 V = von vorne  
 S = Seitenansicht  
 Dauer etwa 60 Sekunden!

Bei 9, 11, 13, 15 auch Tenkutsu-Dachi möglich.  
 Bei 45 manchmal Sokutsu-Dachi mit Tate-Shuto-Uke  
 Bei 51 auch Tenkutsu-Dachi möglich (Kawazawa)  
 47, 48/49, 50 Mawashi-Uke wie in Nijushihō 33, 34.



# Ji'IN

© by A. Flüger



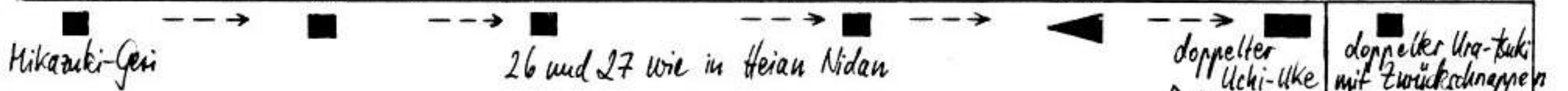
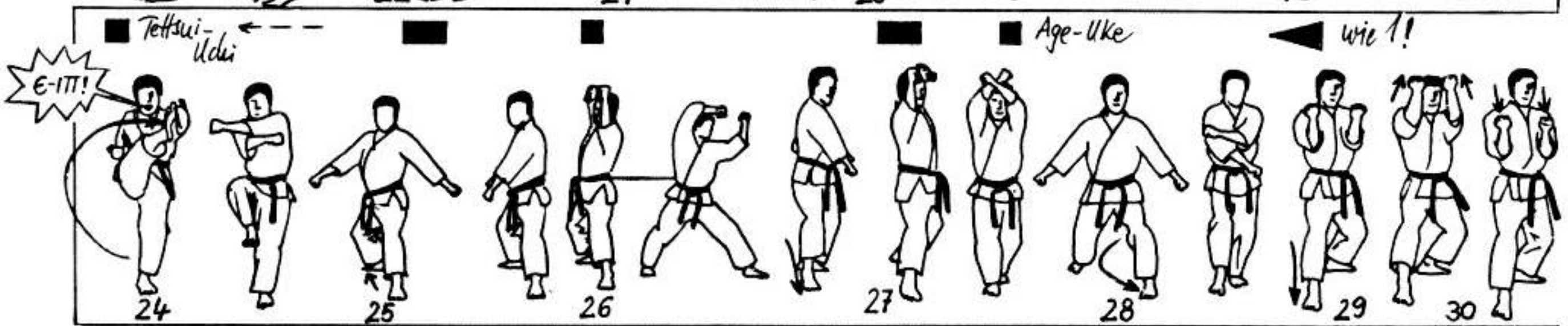
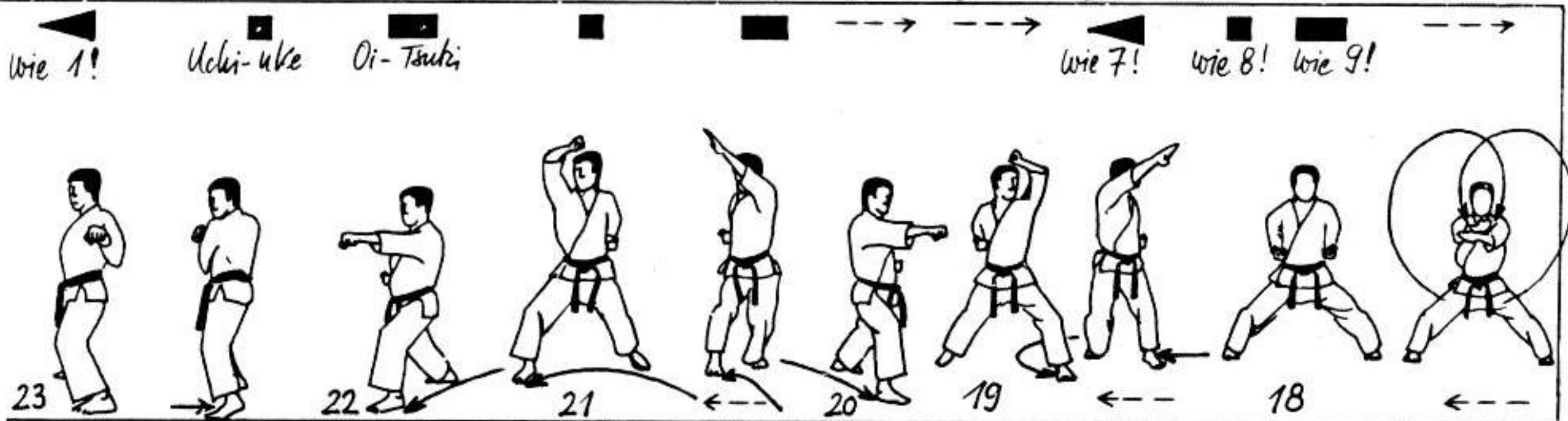
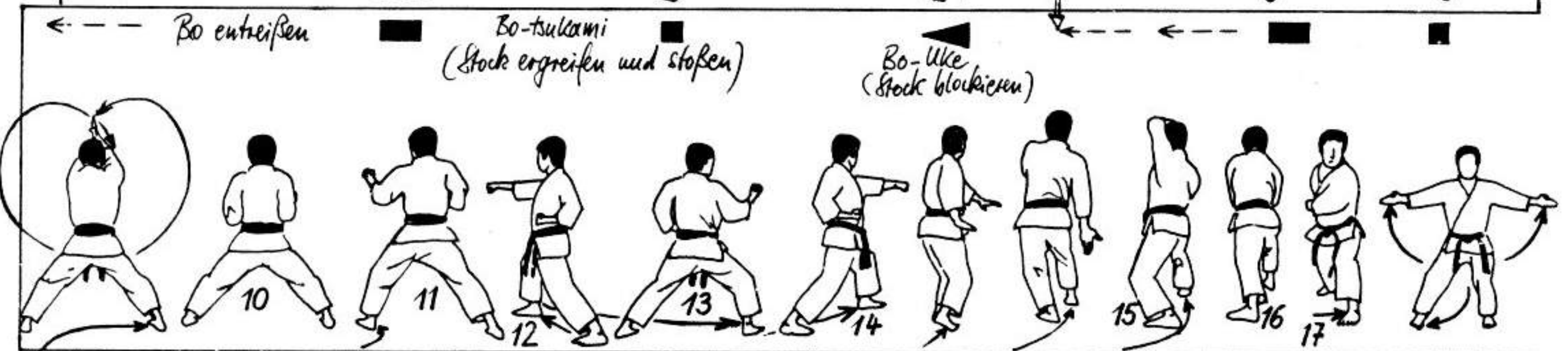
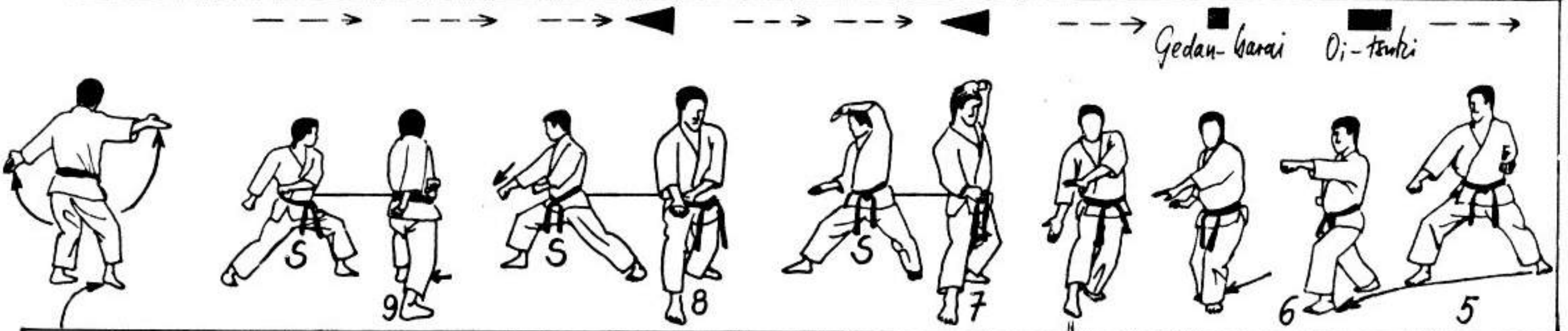
Jiou, Jitte und Jiin gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiin ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Heian 3 tauchen sehr oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Kakiwake-Uke gefolgt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



# Meikyo

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

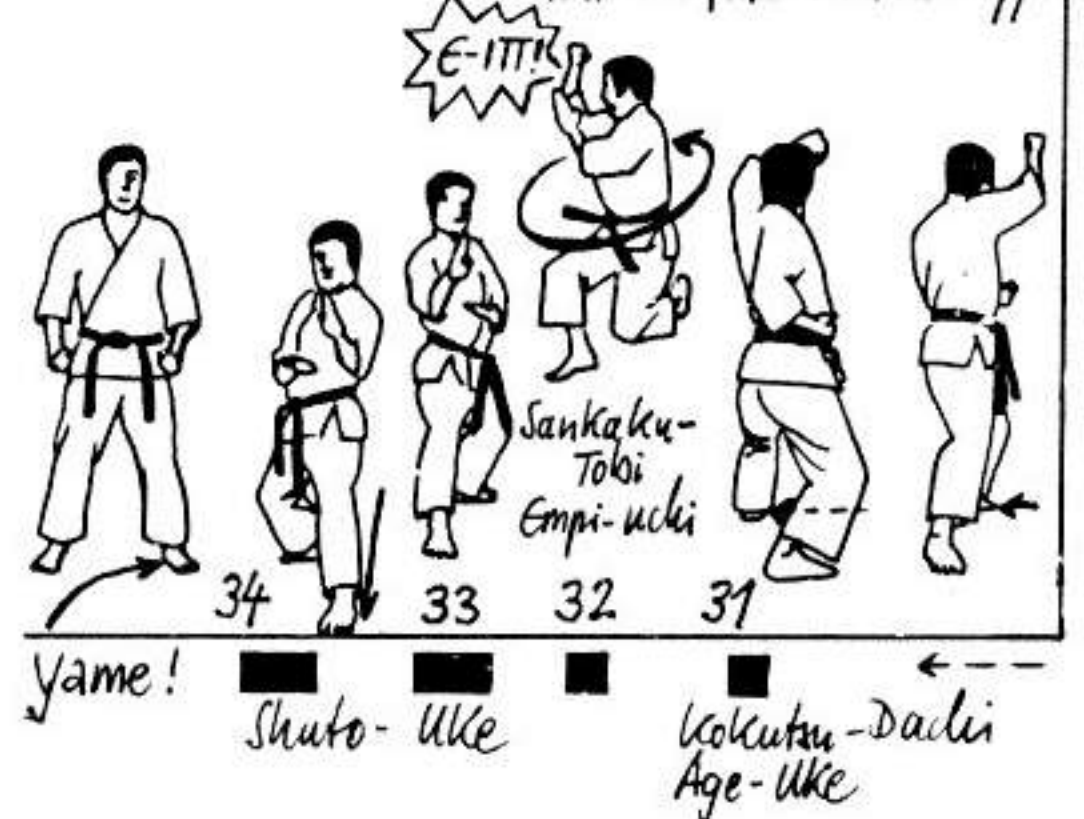
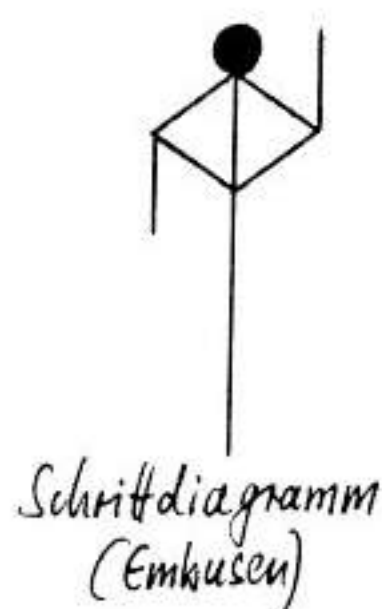
© by A. Flüger



## Besonderheiten und Wiederholungen:

Sankaku-Tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenschlag (Nr. 32).  
Die große ausstolende 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!



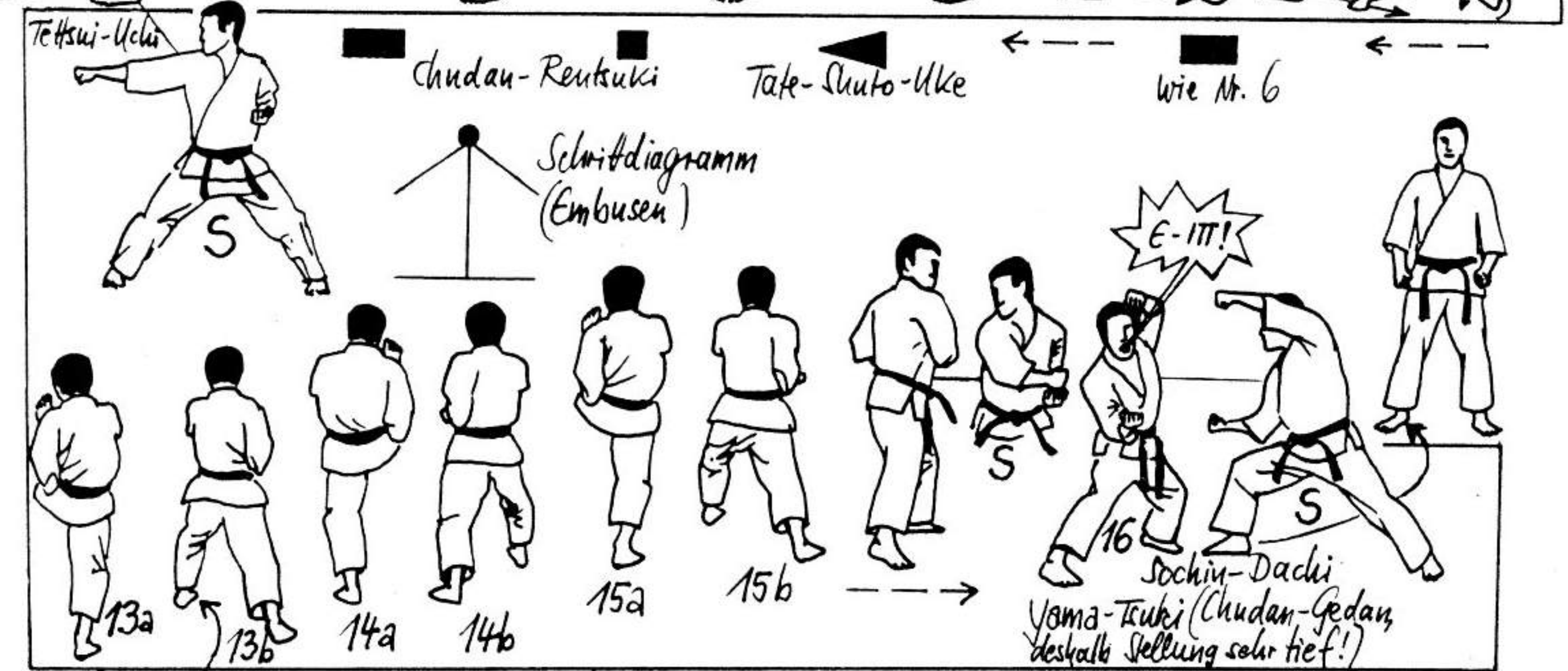
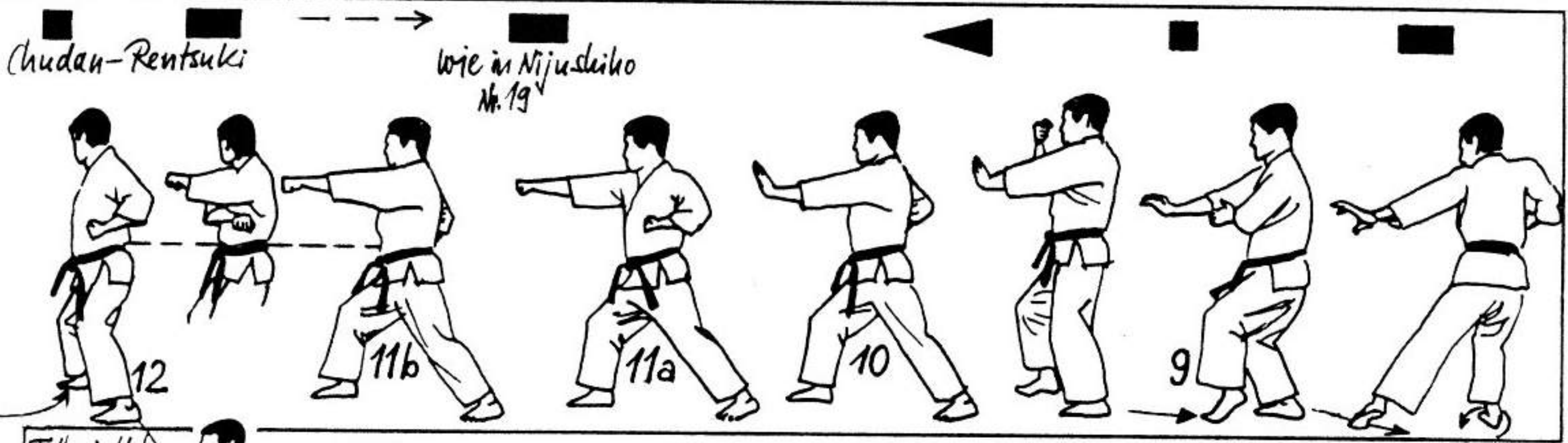
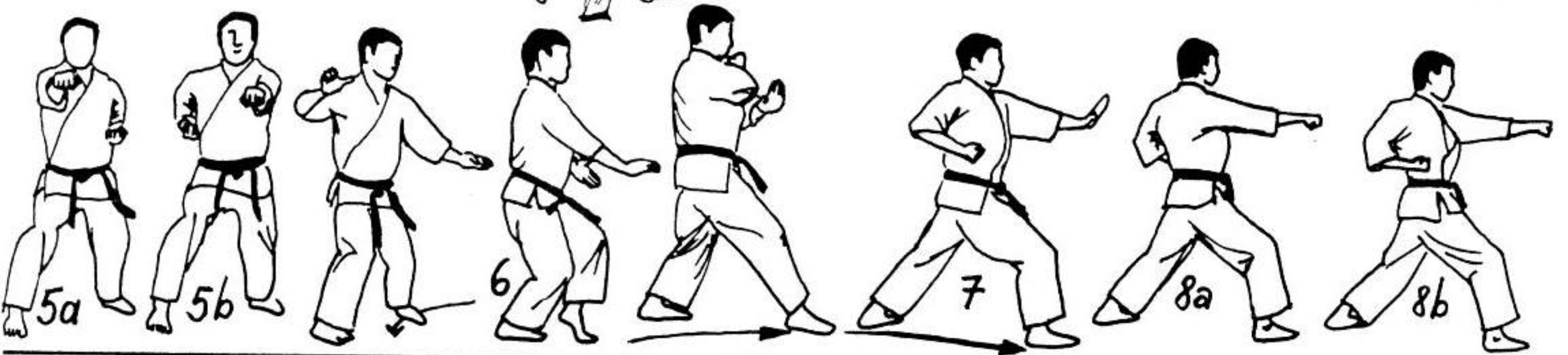


# Wankan

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 HATSUMURA-Schule (Tomari-te).



weiche und fließend drei Schritte nachgehen mit Tenkutsu-Dachi      Tate-Shuto-Uke



Mae-Geri      Oi-Tsuki      Mae-Geri      Oi-Tsuki      Mae-Geri      Oi-Tsuki      Sochin-Dachi Yama-Tsuki (Chudan-Gedan, deshalb Stellung sehr tief!)      © by A. Flüger