

27 KATA

KARATE SHOTOKAN

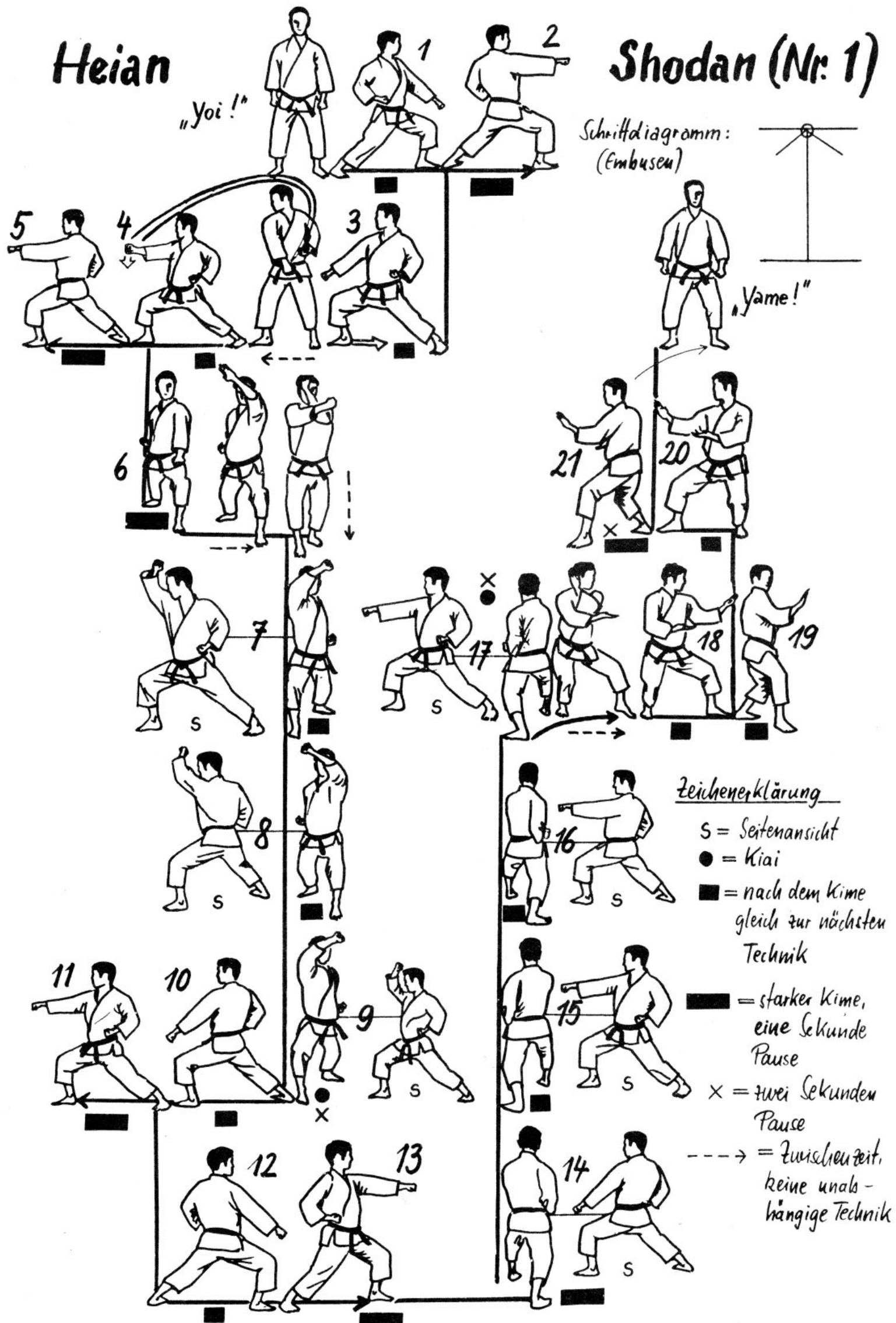
Planches Dessins

LISTE I er DAN

KARATE SHOTOKAN

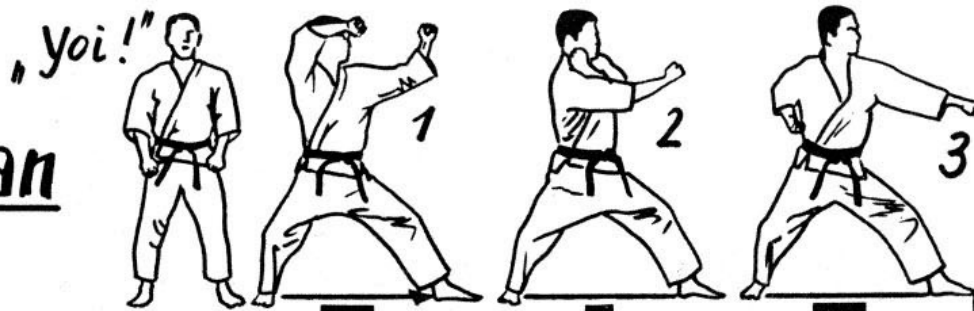
Heian

Shodan (Nr. 1)



Dauer etwa 25 Sekunden

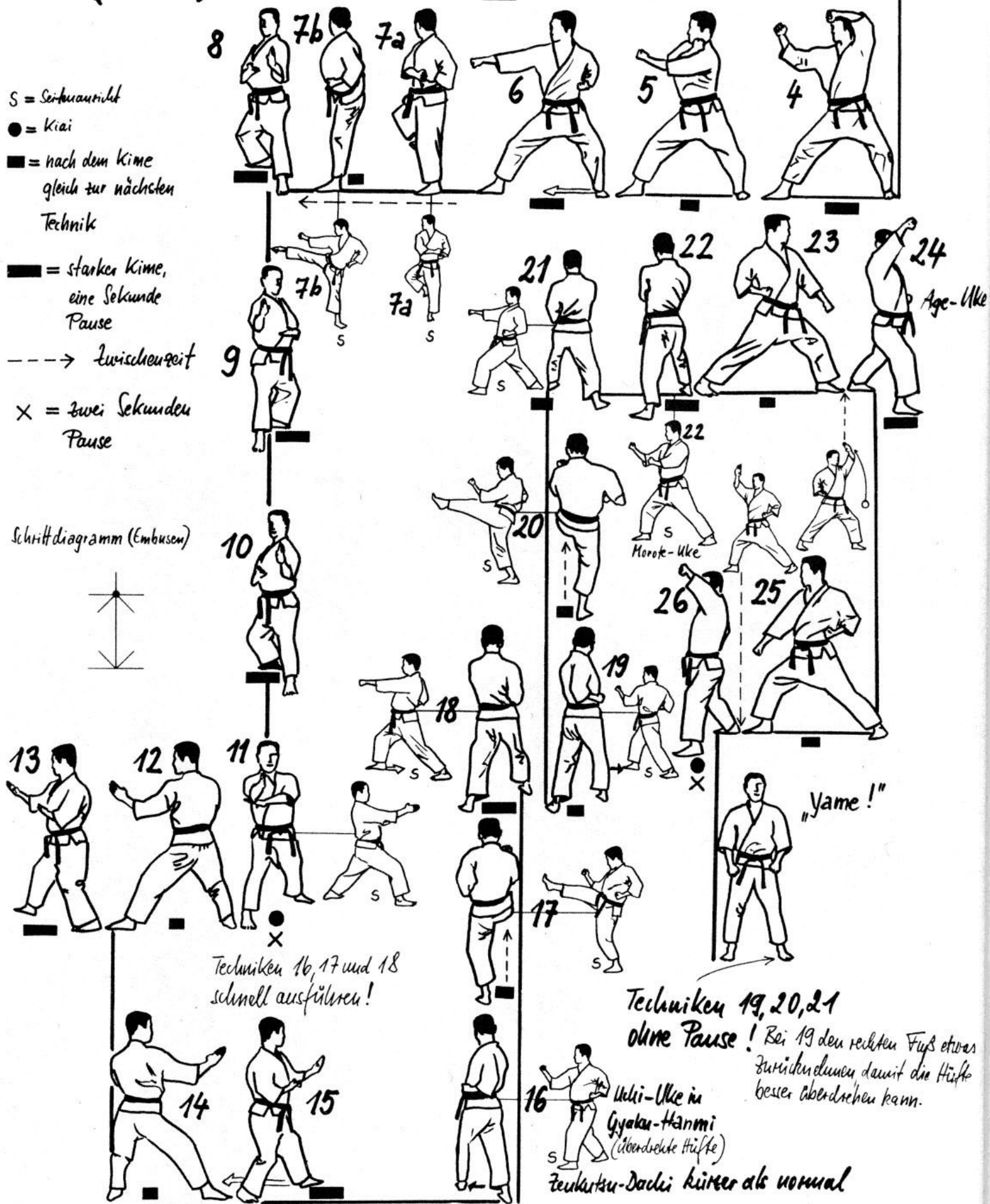
Heian Nidan (Nr. 2)



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

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
 ---> Zwischenzeit
 X = zwei Sekunden Pause

Schrittdiagramm (Embusen)

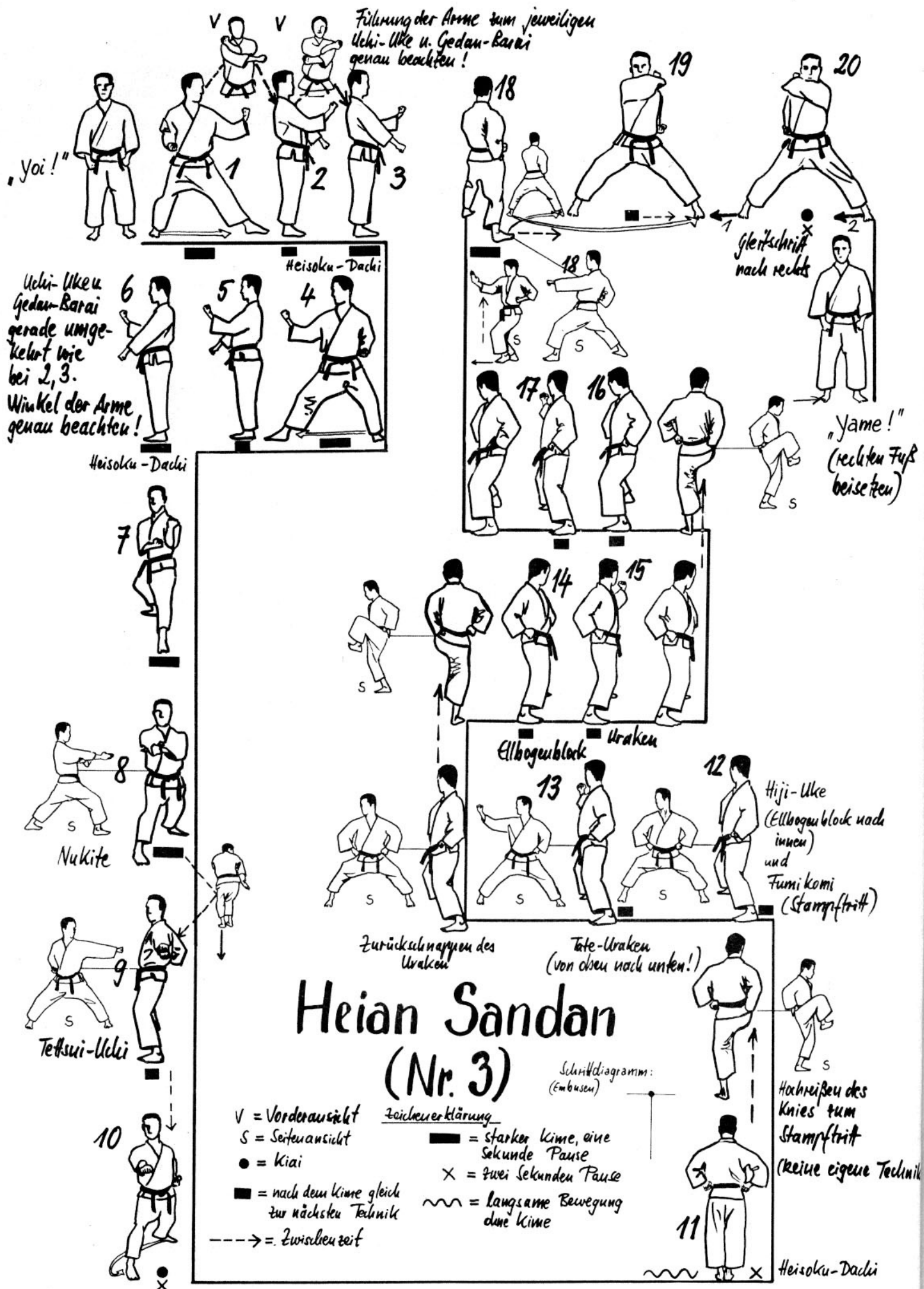


Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

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

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

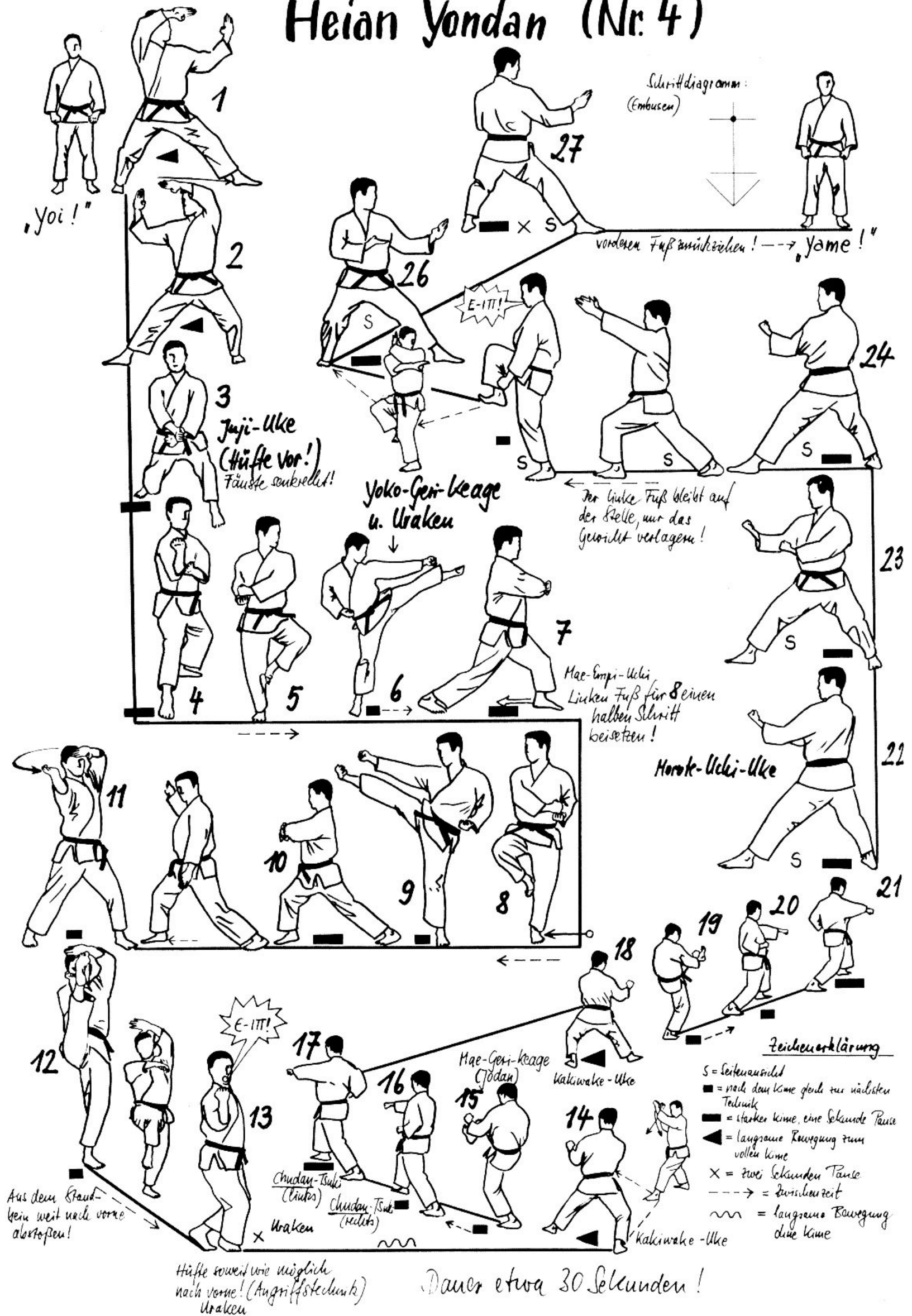
Dauer etwa 25 Sekunden

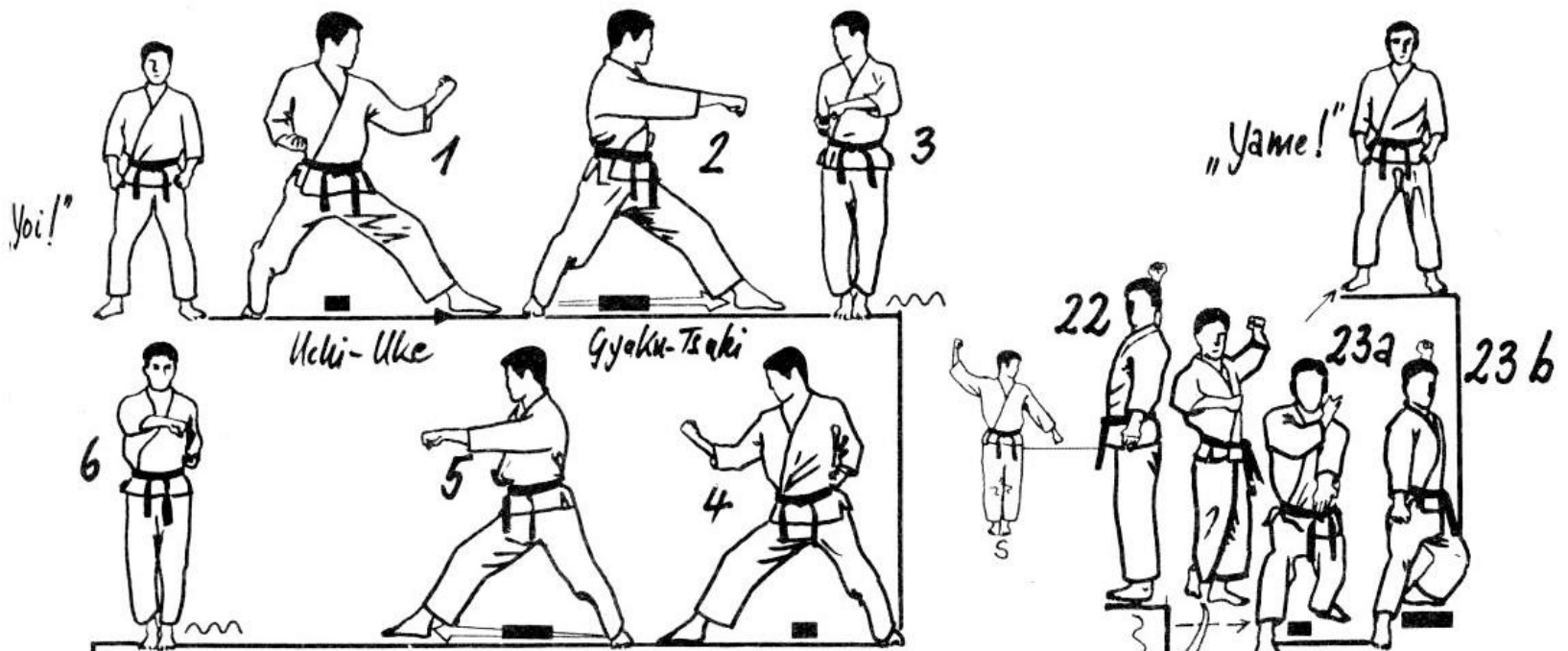


Grund 10 schnell hintereinander!

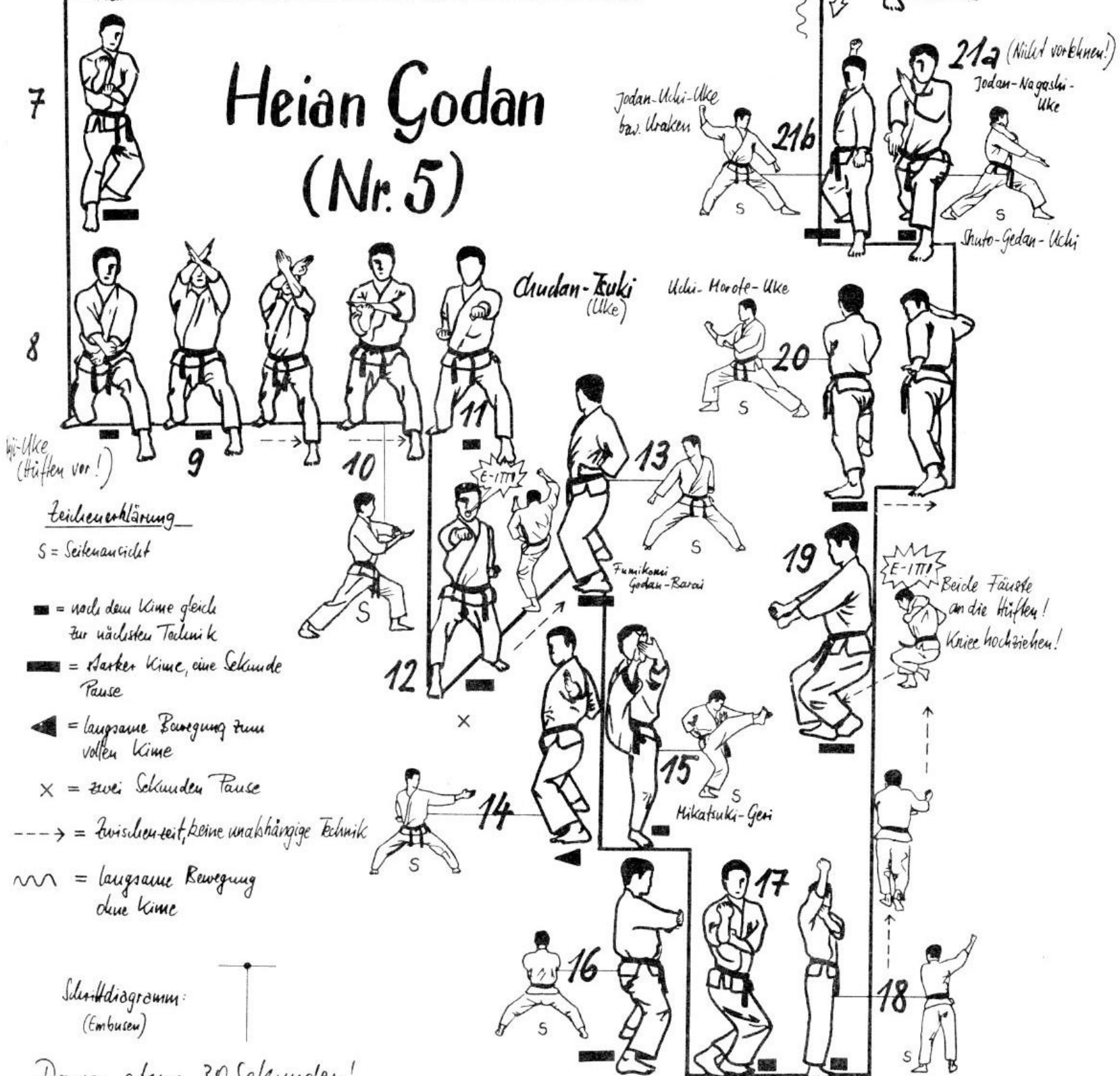
Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)





Heian Godan (Nr. 5)



Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ =arker Kime, eine Sekunde Pause

◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime

X = zwei Sekunden Pause

---> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

~ = langsame Bewegung ohne Kime

Schrittdiagramm:
(Embusew)

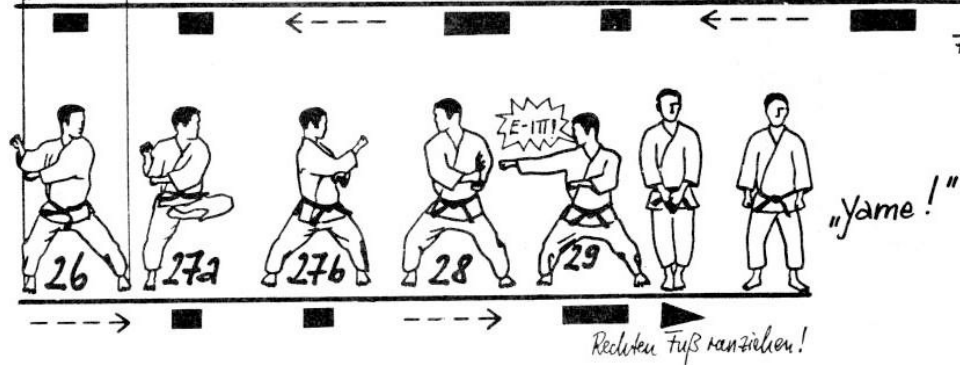
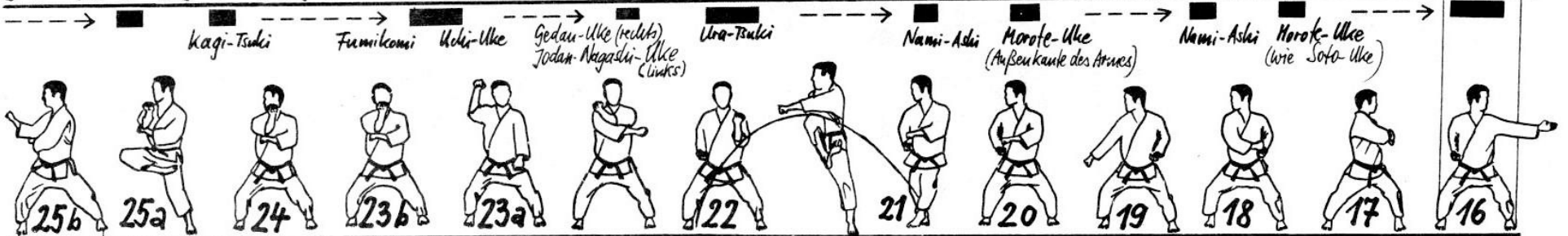
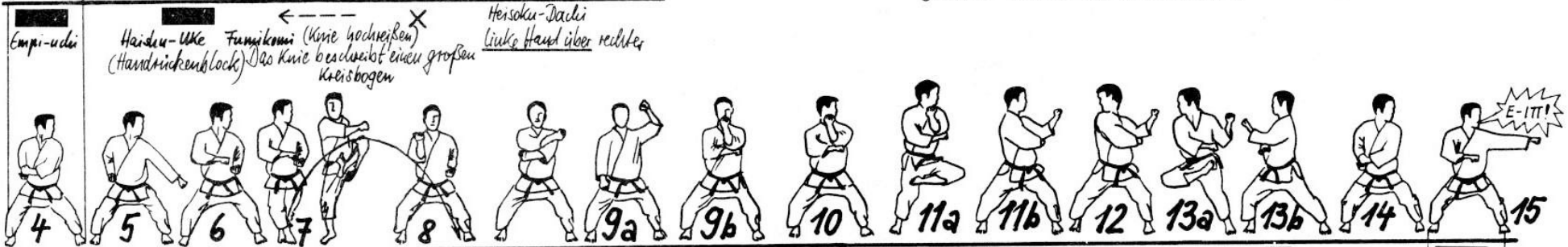
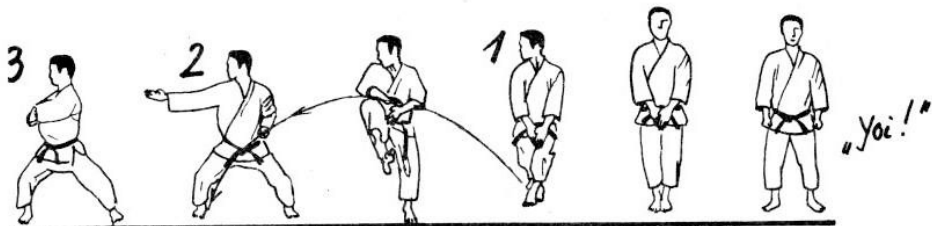
Dauer etwa 30 Sekunden!

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

Jekki Shodan (Nr. 1)

Schnittdiagramm
(Embuseu)

Dauer etwa 25 Sekunden!



Zeichenerklärung

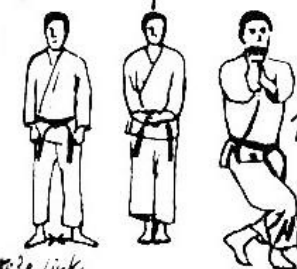
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- × = zwei Sekunden Pause
- - - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- ▶ = langsames Entspannen vom vollen Kime

LISTE 2ème DAN
KARATE SHOTOKAN

Bassai Dai

© by A. Flügel

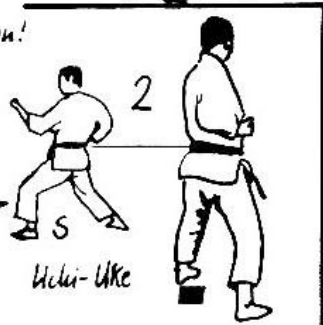
"Yoi!" Linke Hand um rechte Faust legen



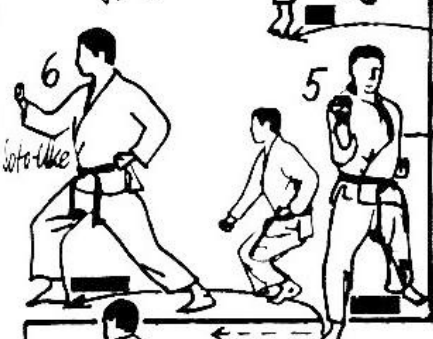
1 Uchi-Uke, linke Handfläche legt sich an Ukerarm

füße links nicht zusammen!

技 皆 大



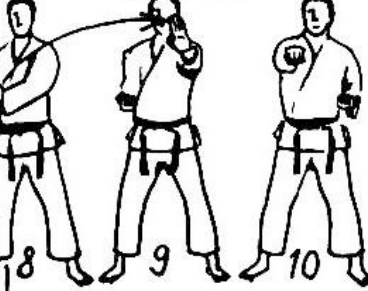
4 Linker Fuß Drehpunkt u. bei der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



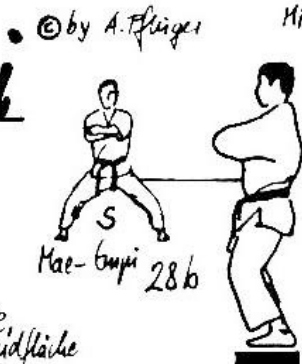
6 Soto-Uke



7 Block mit Arminnenkante (Gedan) nach rechts außen

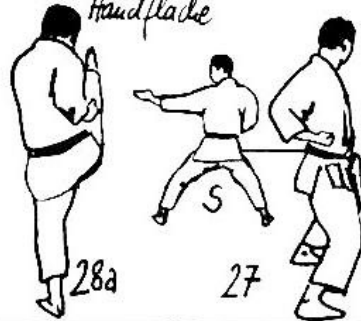


8 sekundärer Handkontakt



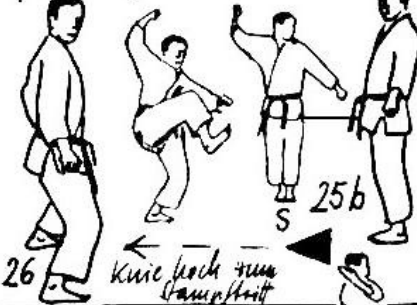
28a 28b

Mikotuki-Geri rechts in Handfläche



27 26

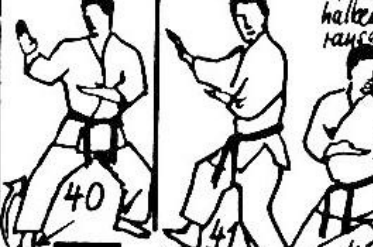
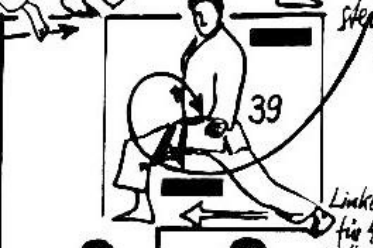
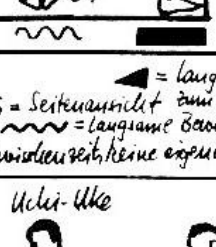
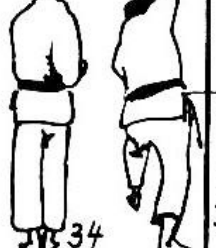
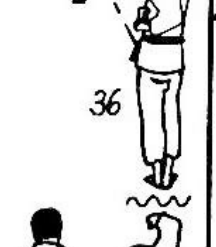
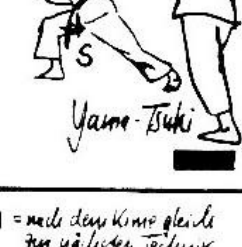
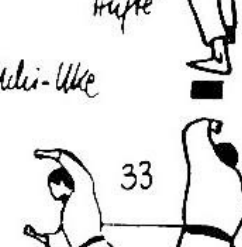
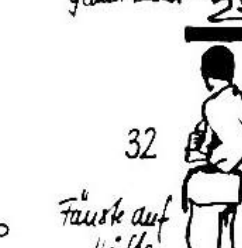
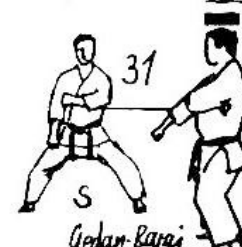
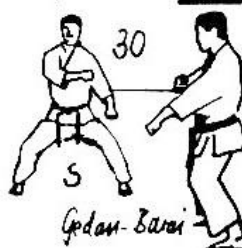
Gedan-Uke



25a 25b

Knie hoch zum Kampfstreit

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Heian Godan (Nr. 5)



mit Arminnenkante-Fauststrichen nach oben, dann bei 38 Fauststrichen nach unten

Drehen und Ausstoßen zu

Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!

Linke Fuß für 40 einen halten Schrift raussetzen!

Linke Fuß zurückziehen!

Füße links-rechts auseinanderstellen! Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!

Wendende Hüfte

- = nach dem Kiwo gleich zu nächster Technik
- = starke Kiwo, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kiwo
- ~ = langsame Bewegung ohne Kiwo
- = zwischenzeitlich keine eigene Technik

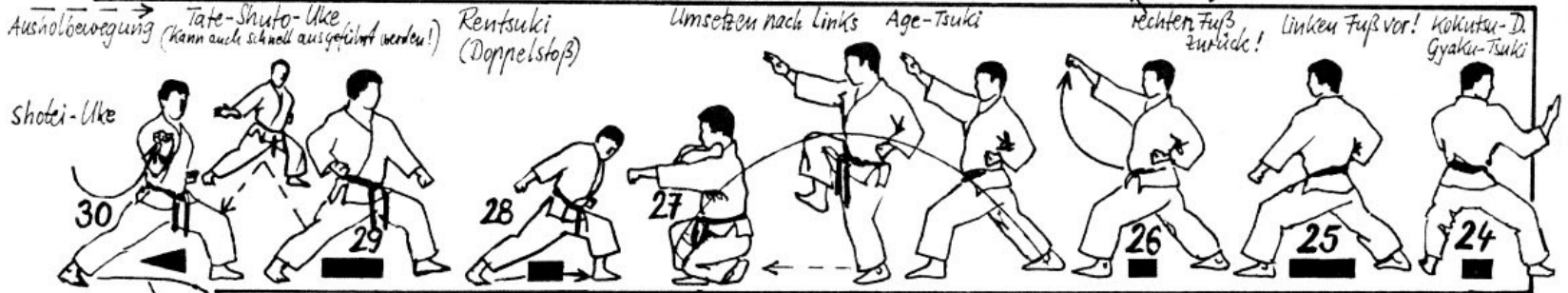
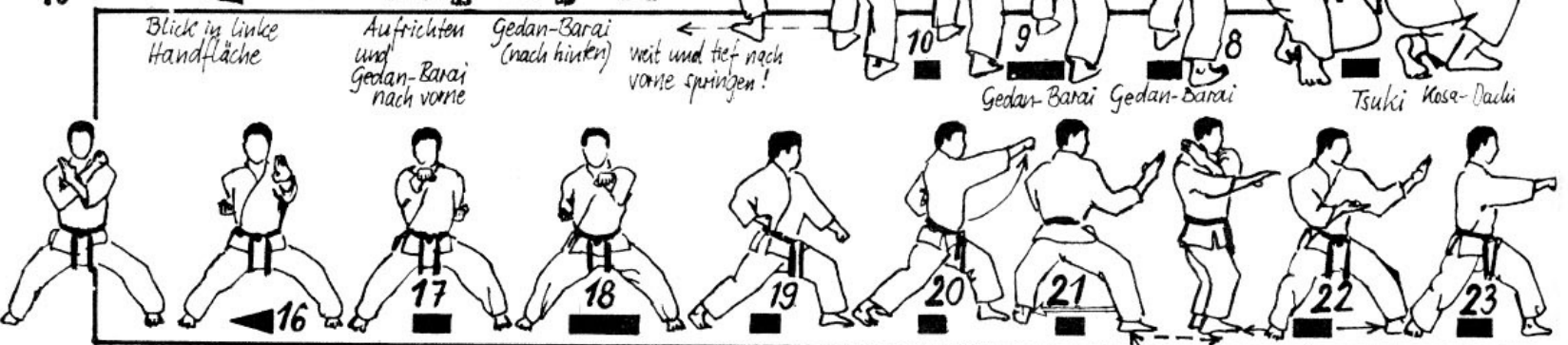
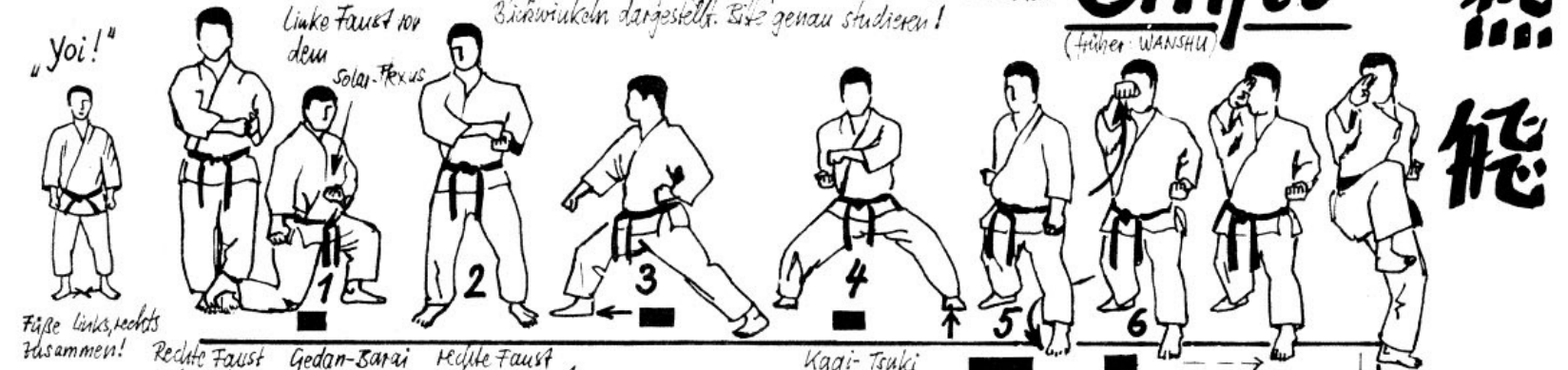
Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!

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. Flüger
Empi 燕飛
(früher WANSHU)



Dauer etwa 40 Sek.!

- 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

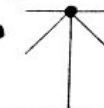
Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jiin. Siehe Ähnlichkeiten dort!
 Stark und kraftvoll vortragen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

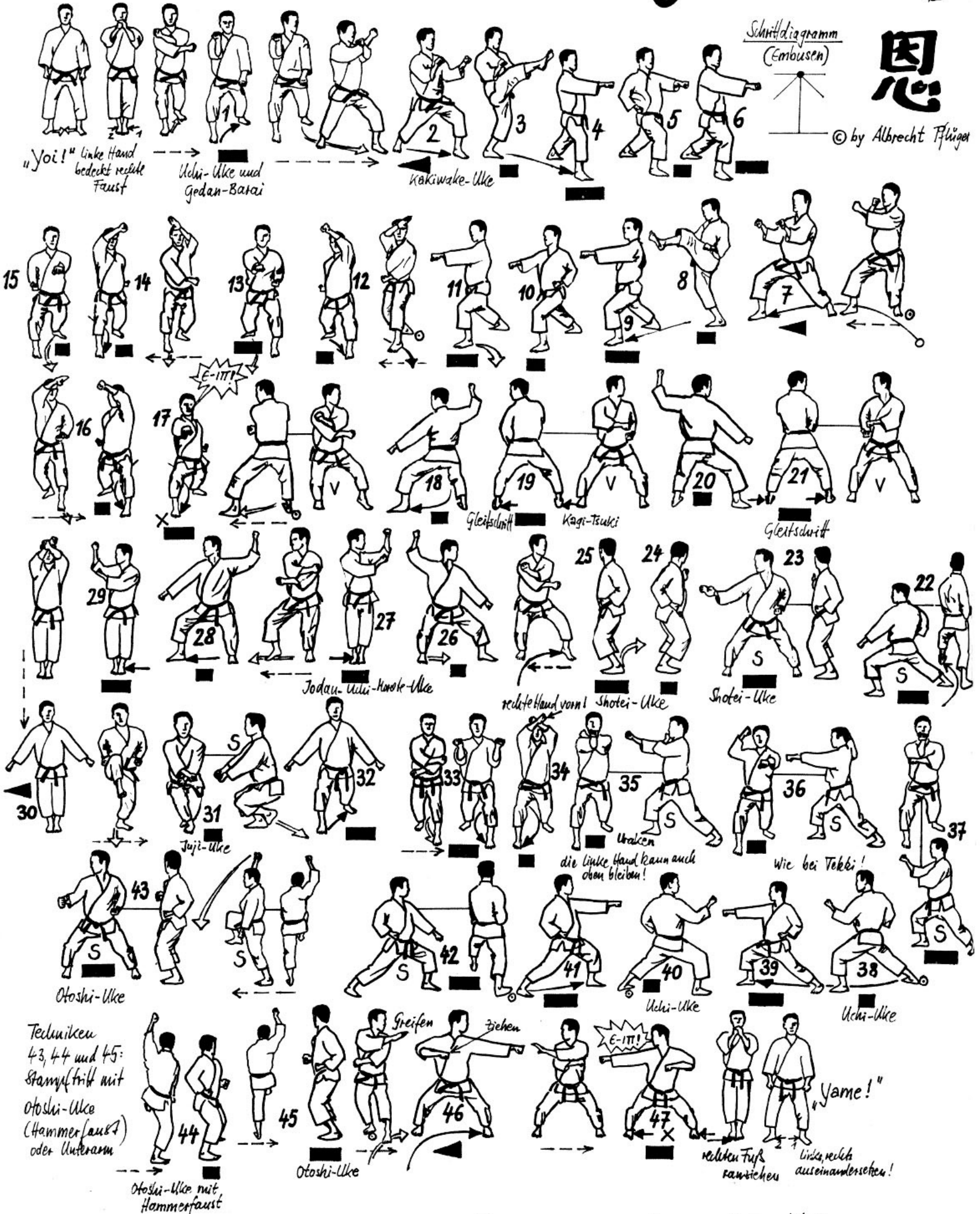
Jion 慈心

慈心

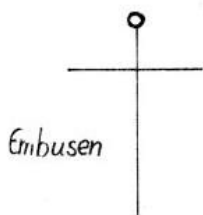
Schrittdiagramm
(Embousen)



© by Albrecht Flügel



- = 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



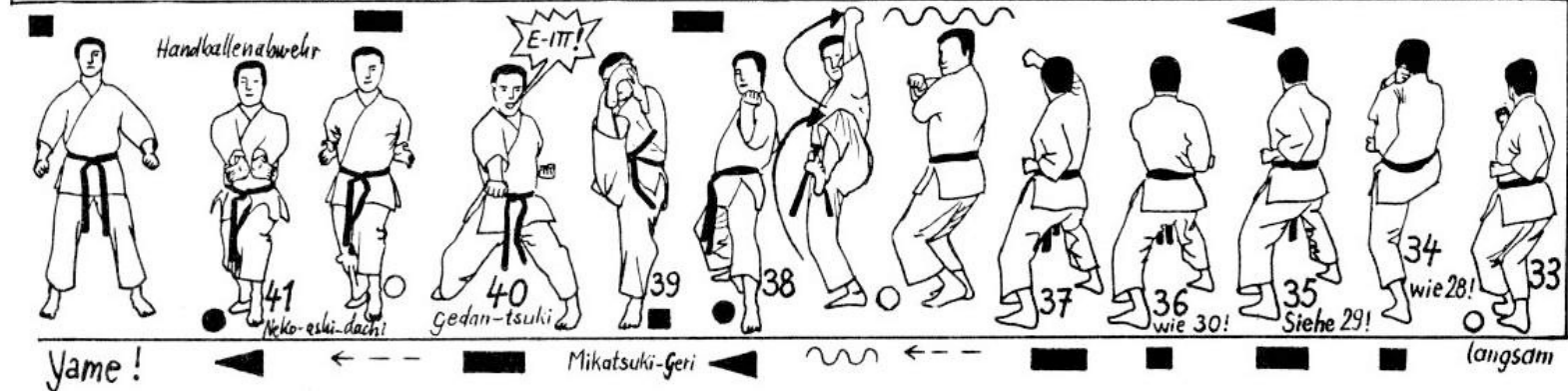
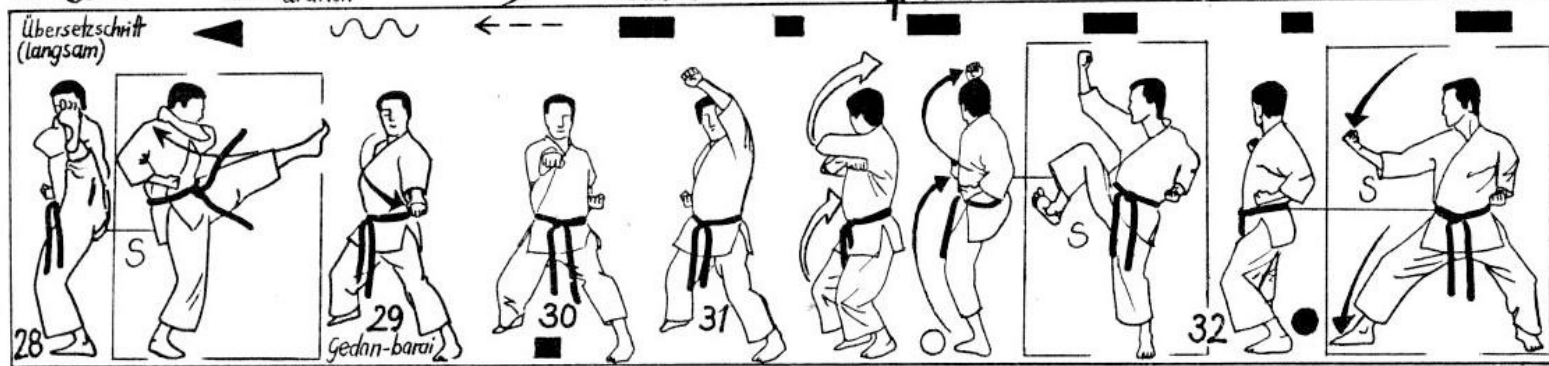
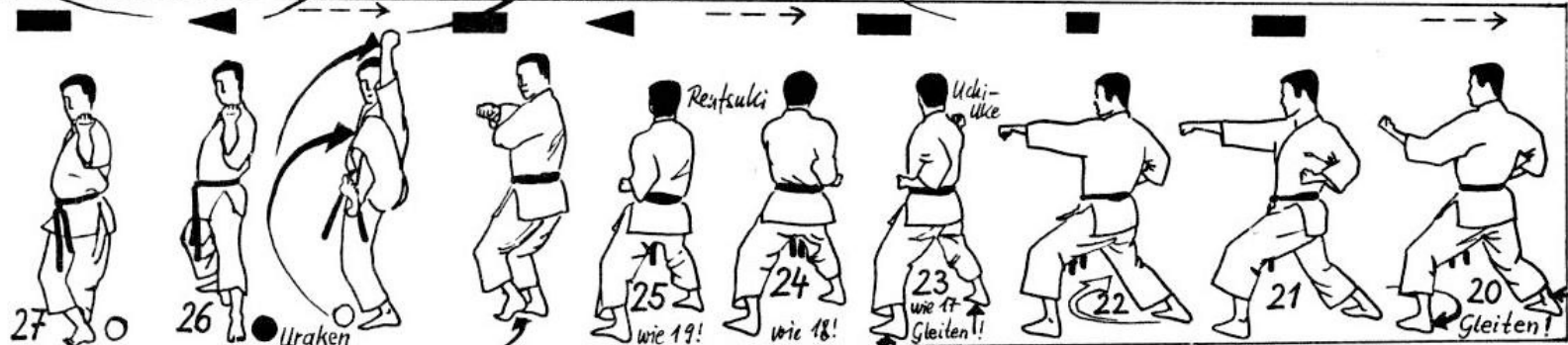
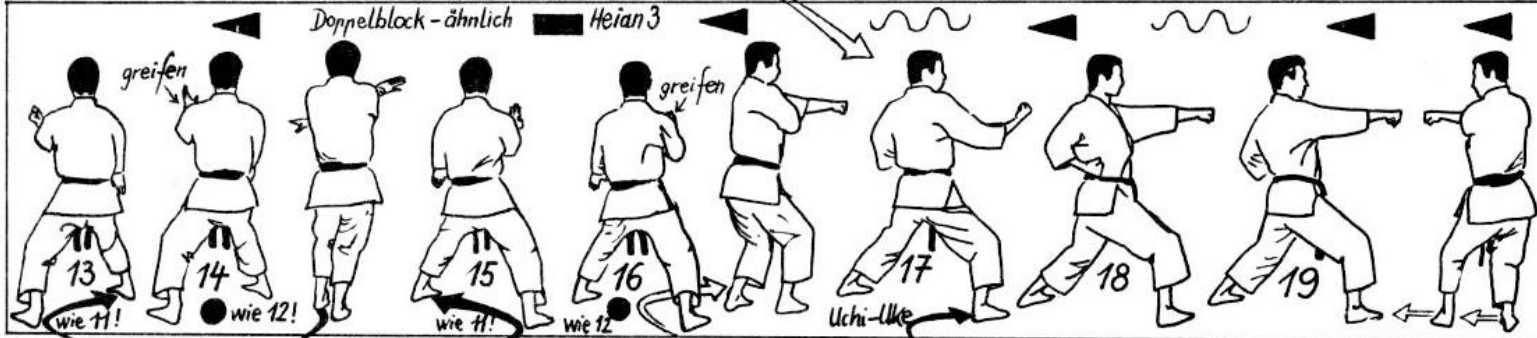
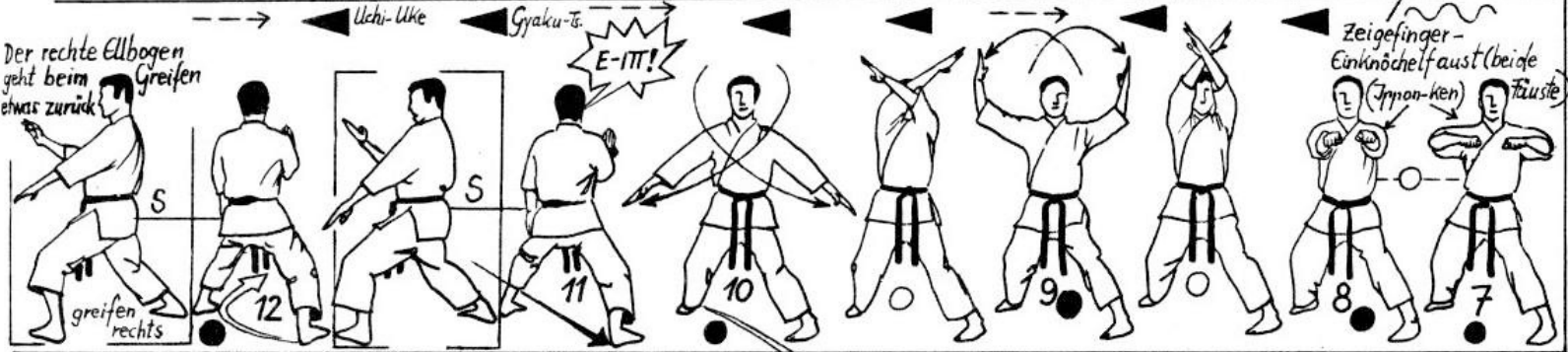
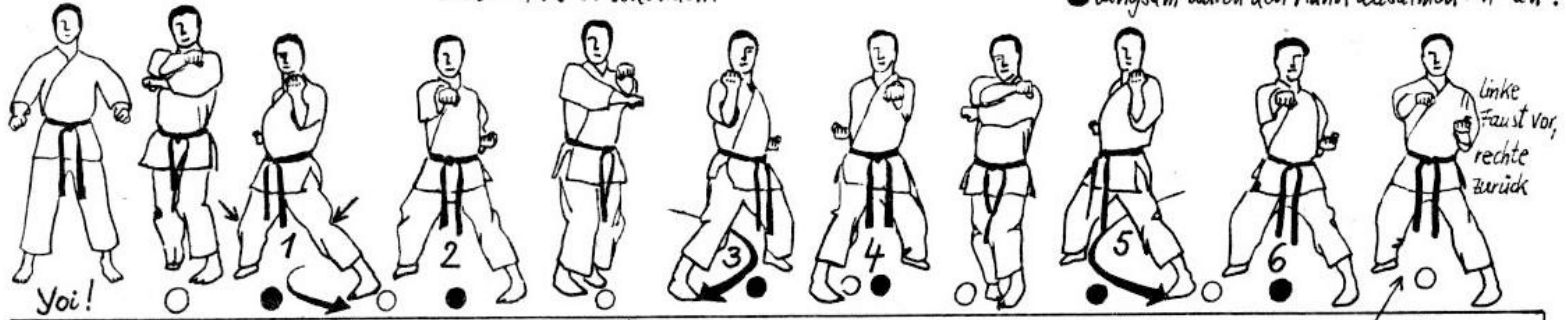
Hangetsu

(früher SEISHAN)

© by Albrecht Flüger

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbebewegungen. 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 Armung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen ● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!



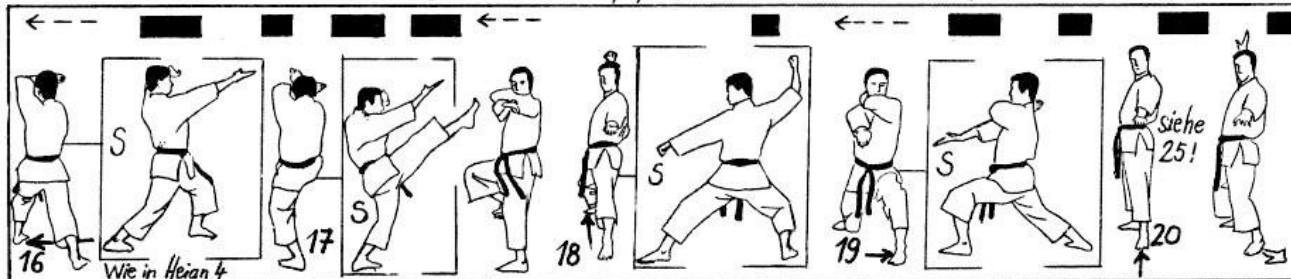
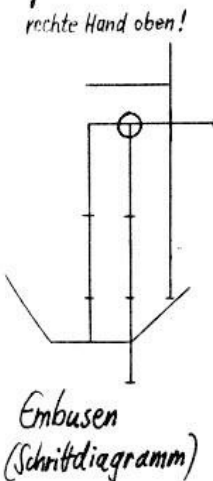


Kanku-Dai

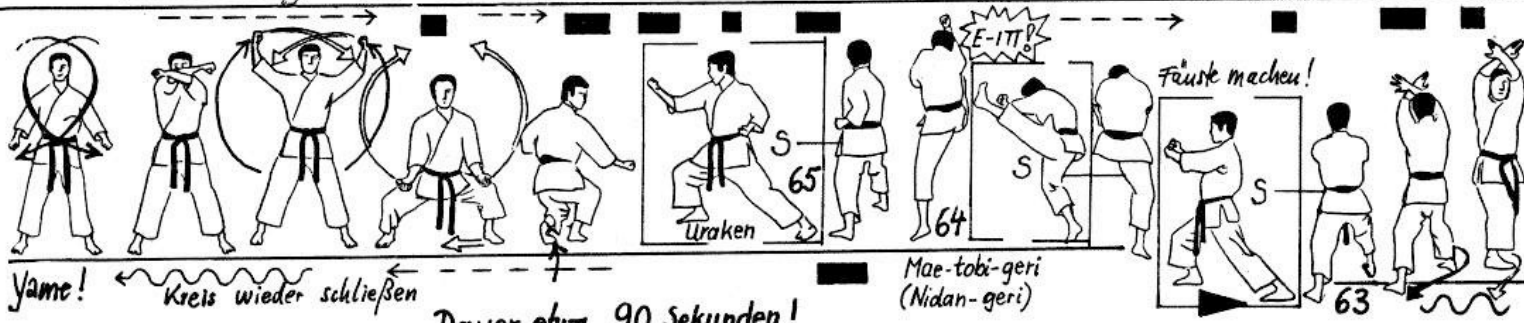
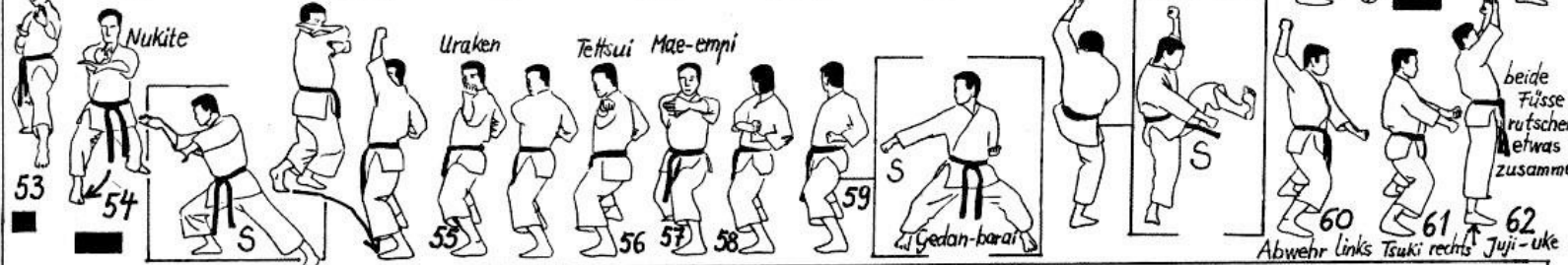
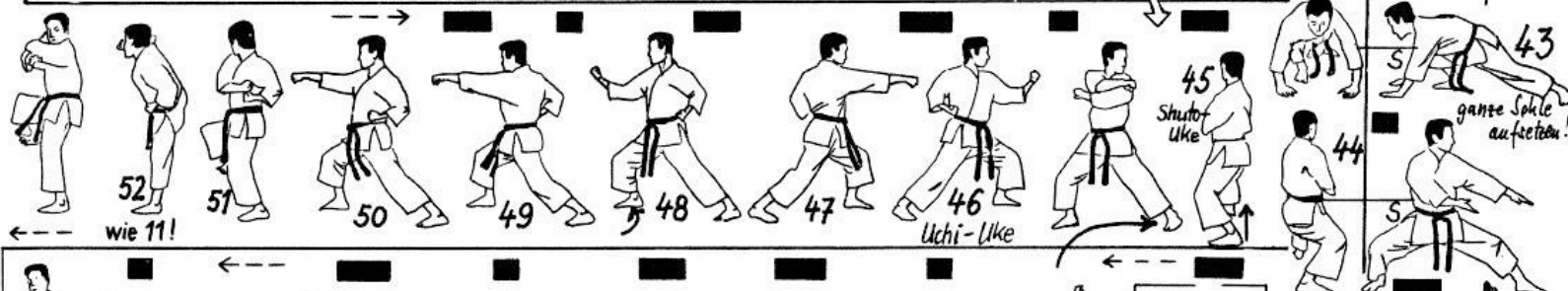
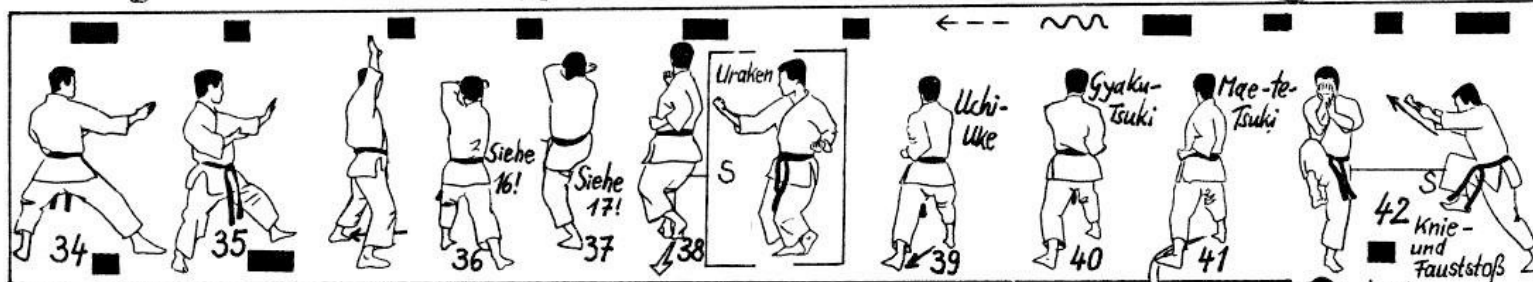
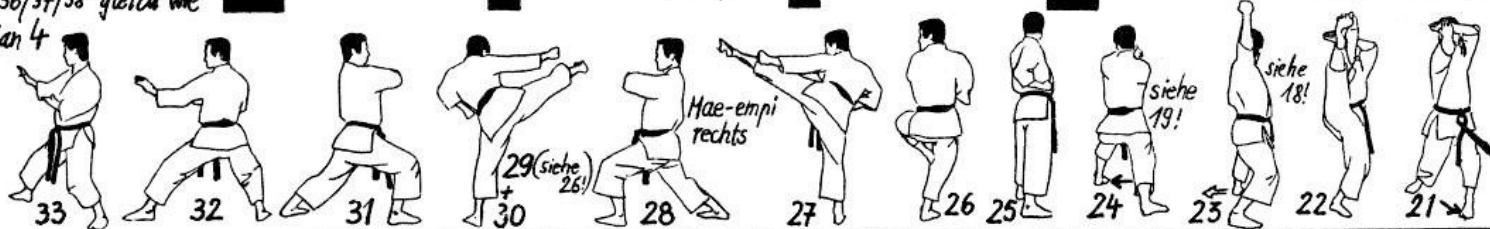
© by Albrecht Pflüger

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

Daumen zurückwinkeln! rechte Handkante in linke Handfläche!



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



Yame! Kreis wieder schließen

Dauer etwa 90 Sekunden!

LISTE 3ème DAN
KARATE SHOTOKAN

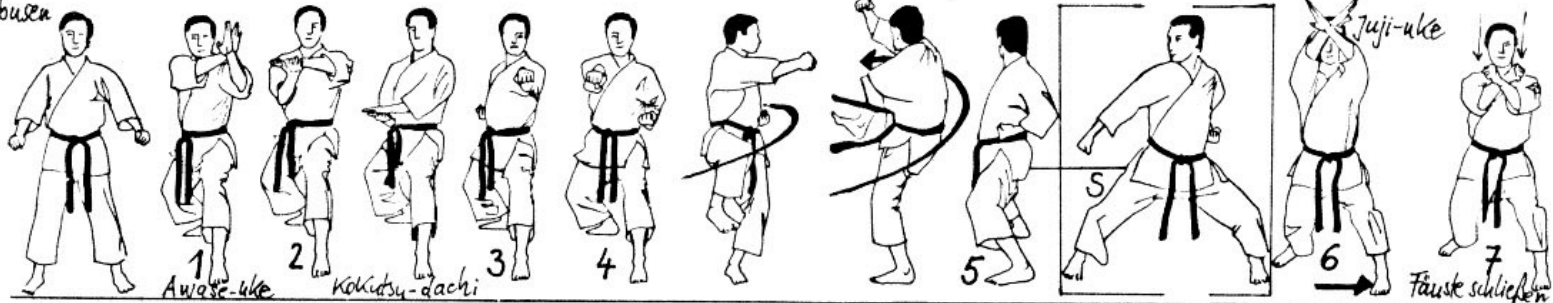
Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Kraich auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Stein 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 Keilblock (Kakiwake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus

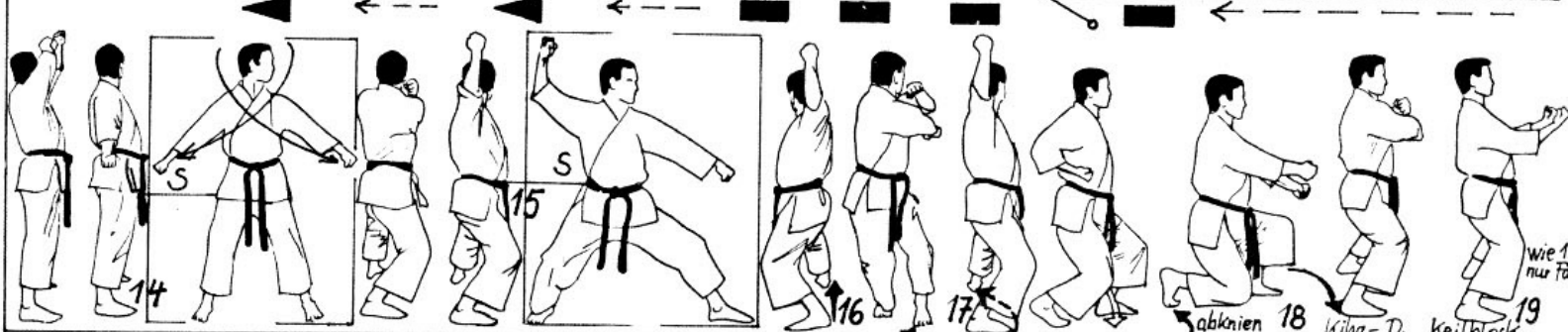
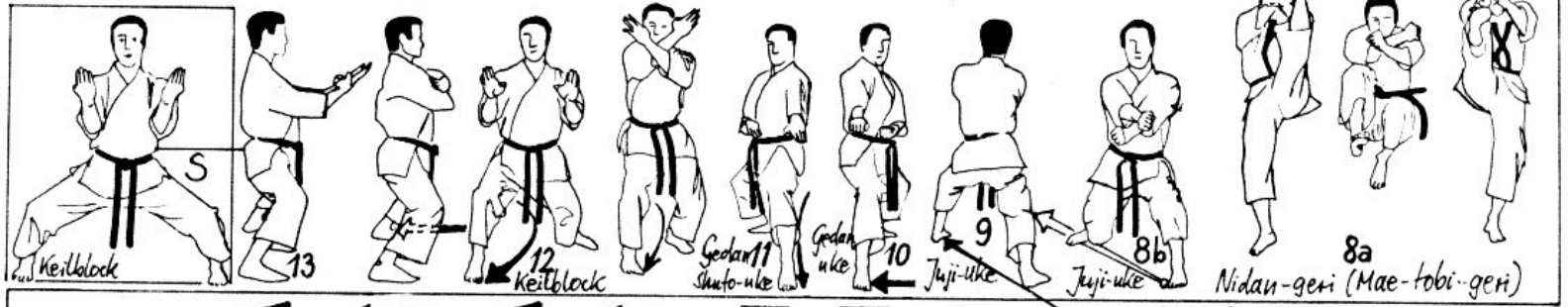
Embusen



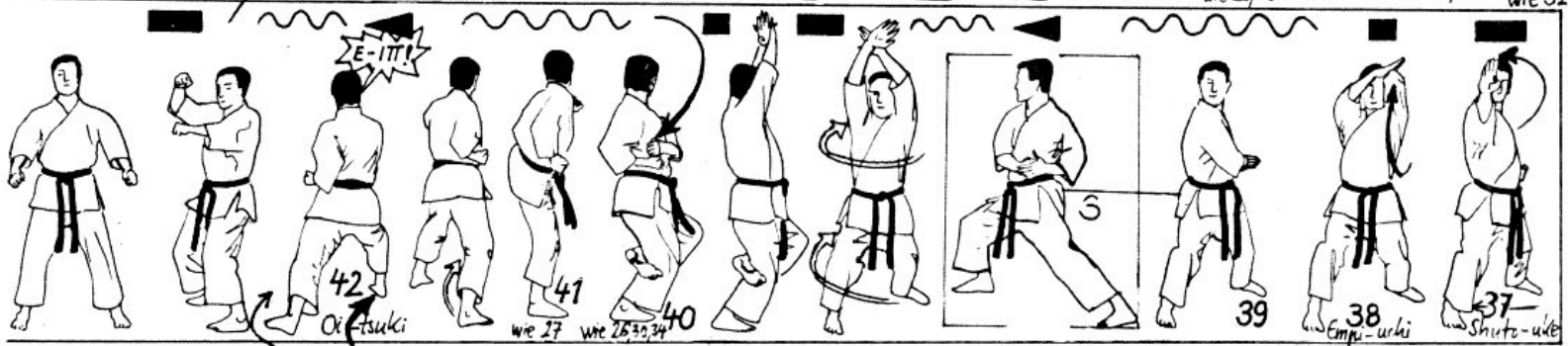
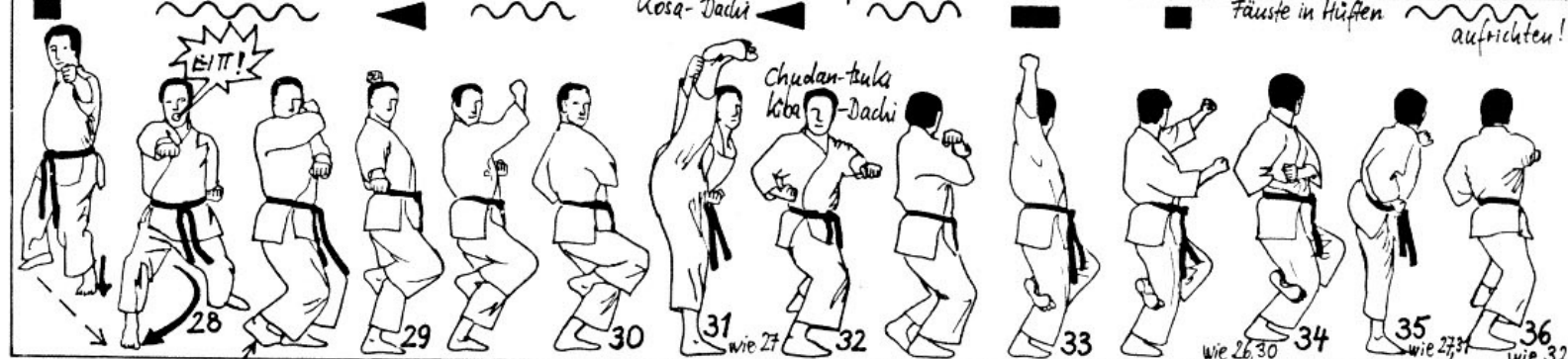
Yoi!

2-4 wie in Heian Nr. 5

Gedan-barai



aufrichten!



Yame!

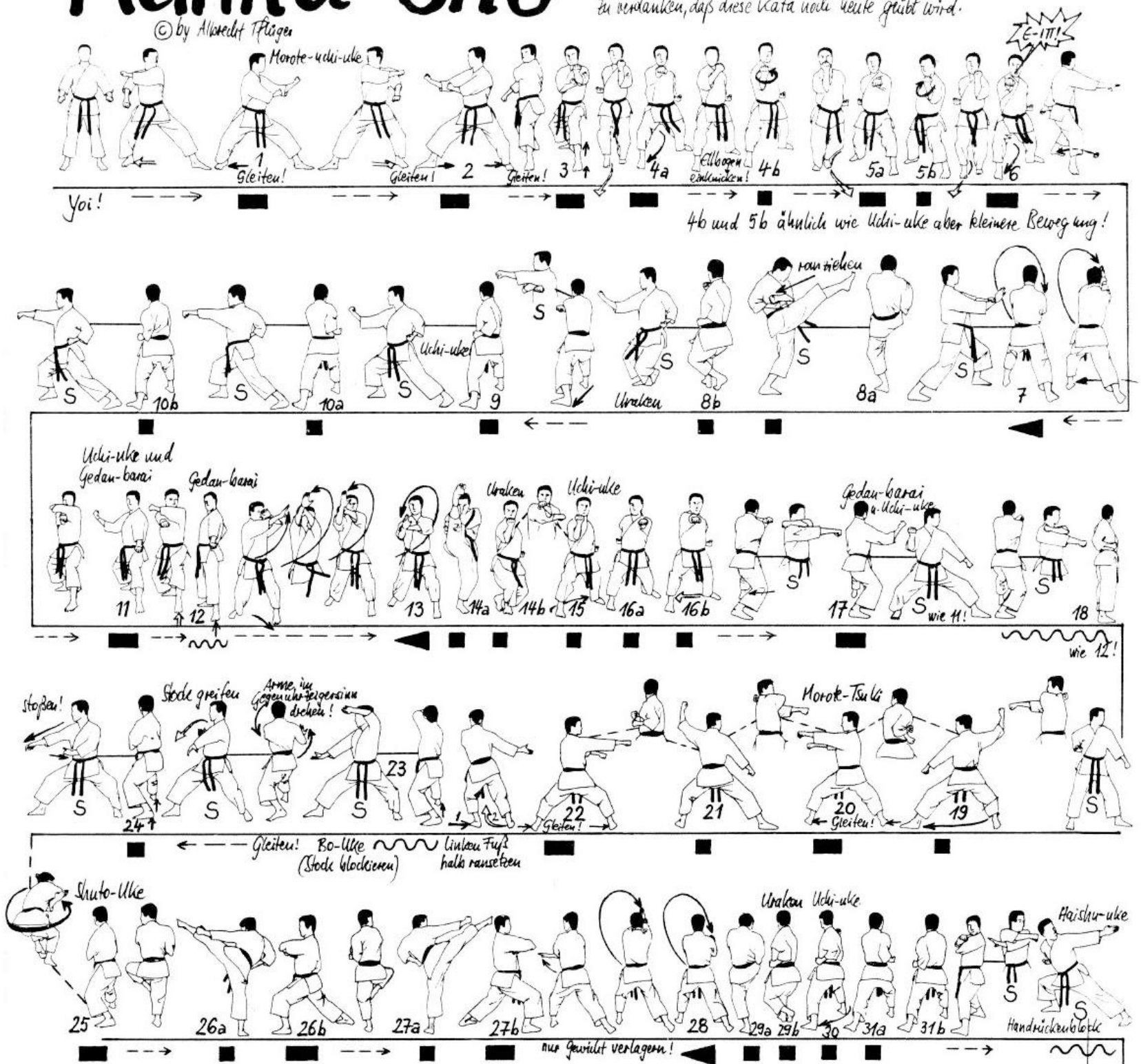
rechte Faust in linke Handfläche

© by A. Flüger

Kanku-Sho

© by Albrecht Pflüger

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.



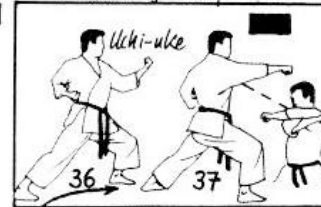
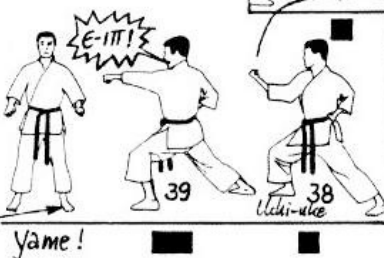
Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigem Umspringen.

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!

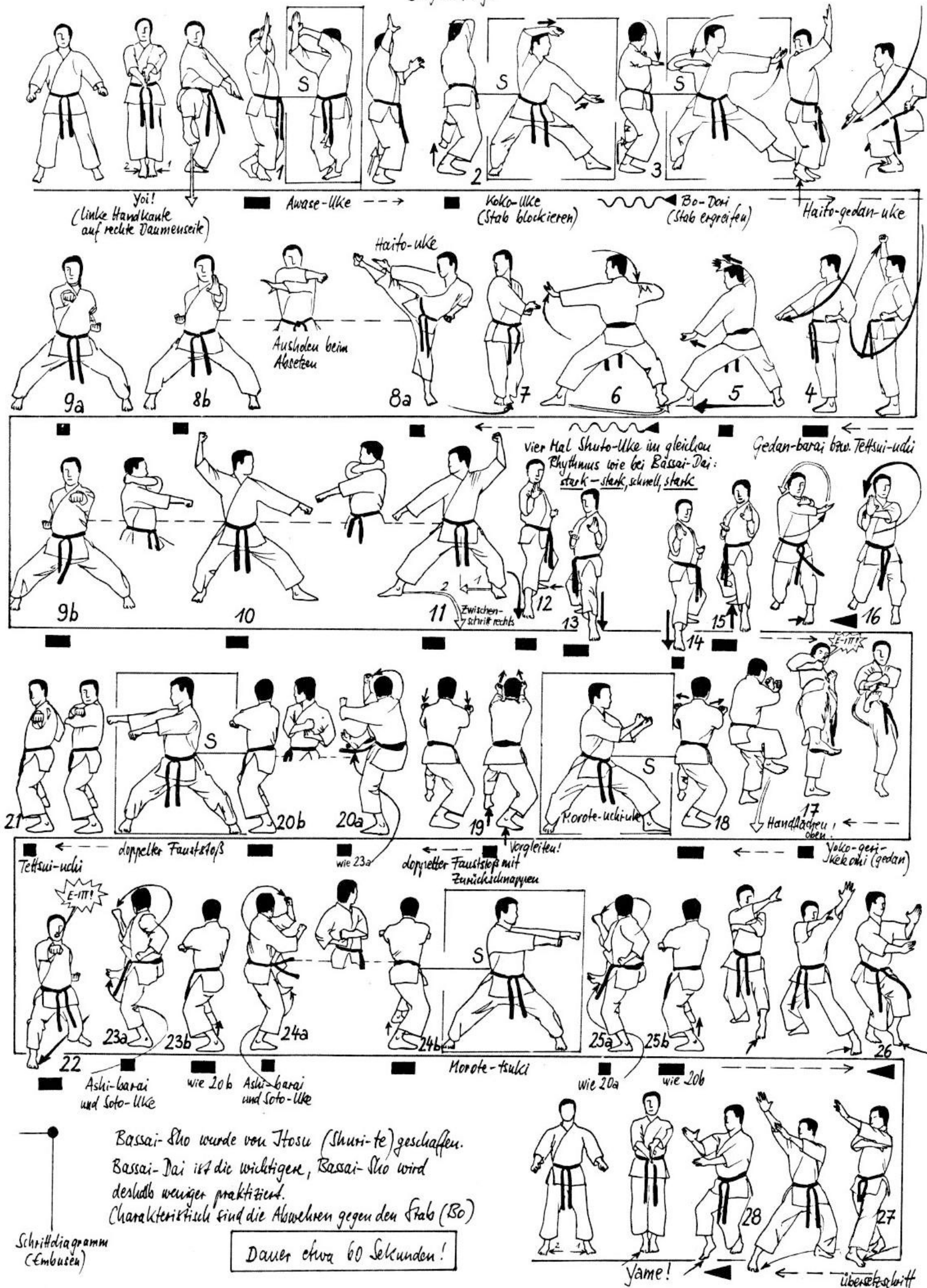


Schrittdiagramm (Einsäusen)

Dauer etwa 50 Sekunden!

Bassai-Sho

© by A. Flüger



Schrittdiagramm (Embusen)

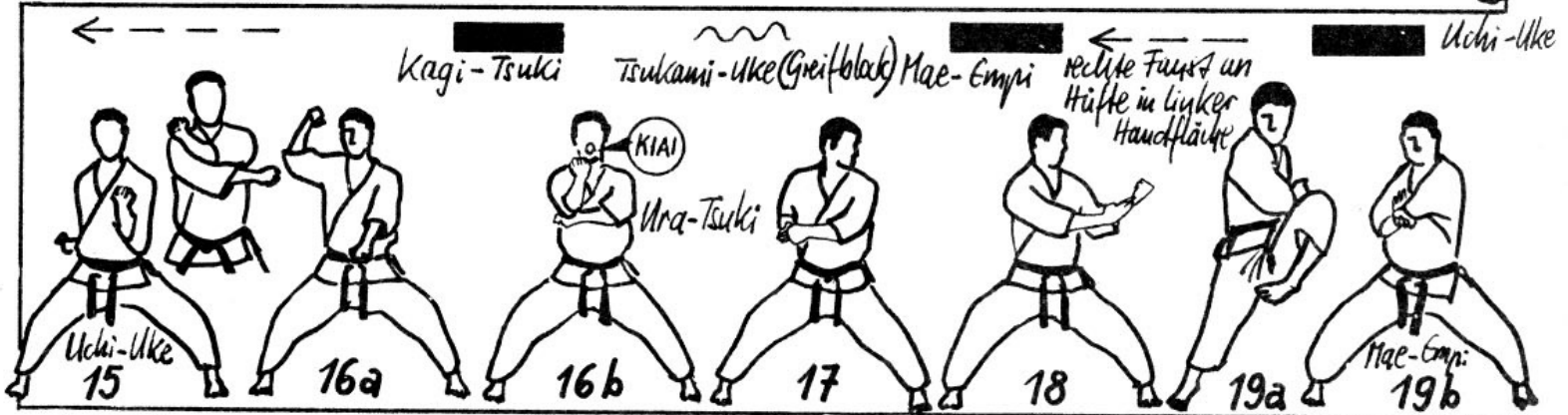
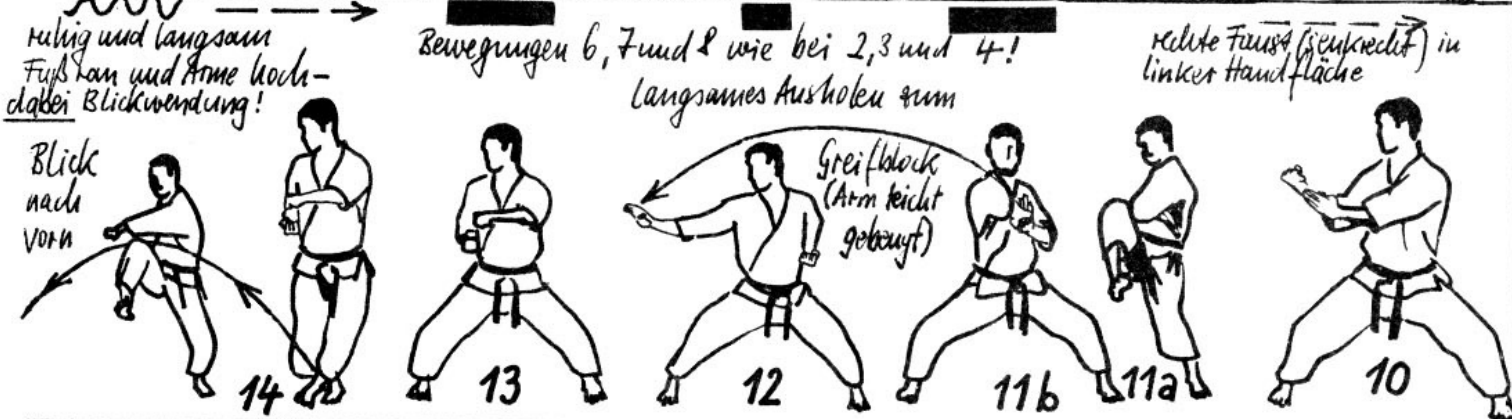
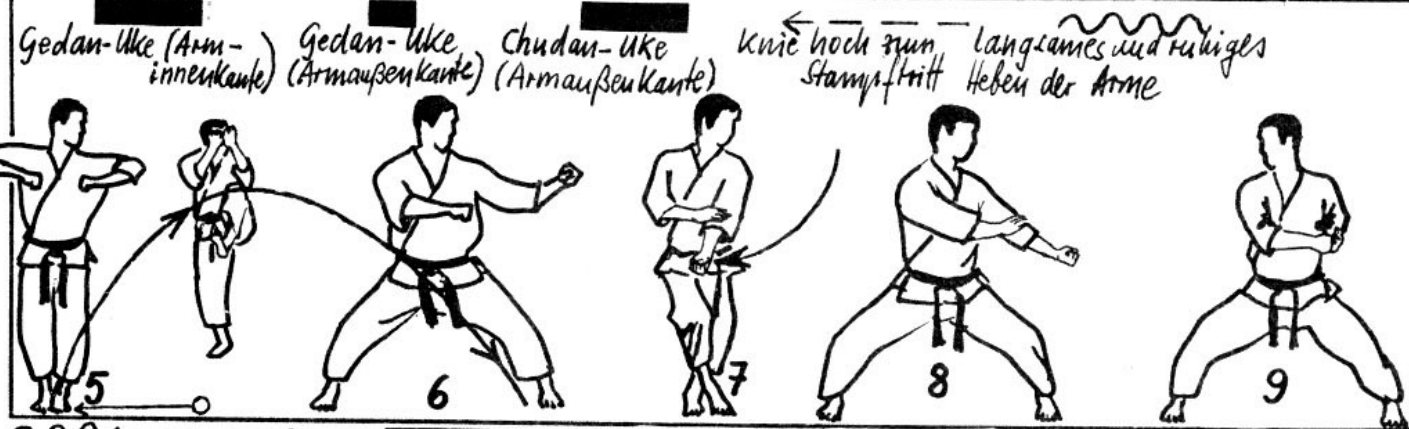
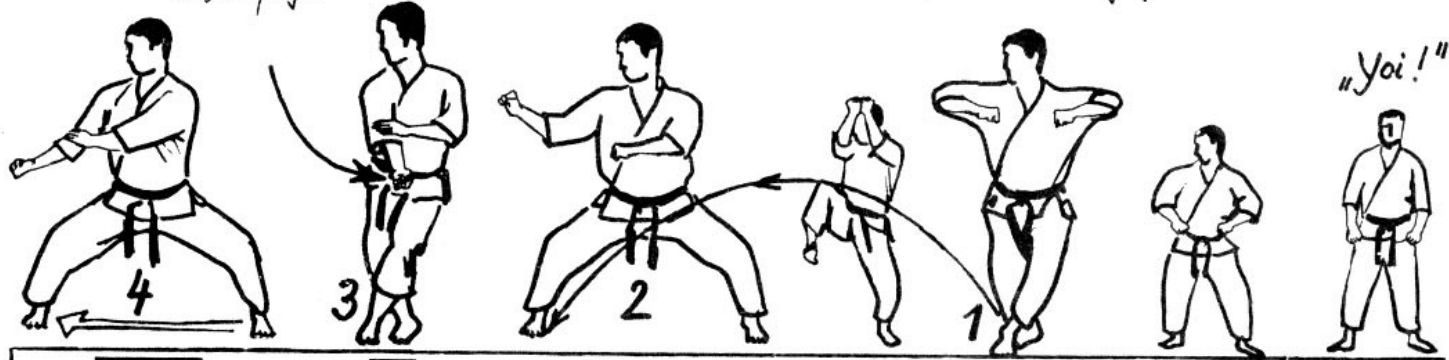
Bassai-Sho wurde von Jōsu (Shuri-te) geschaffen. Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird deshalb weniger praktiziert. Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Stab (Bo)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Jekki Nidan (Nr.2)

© by A. Flüger

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



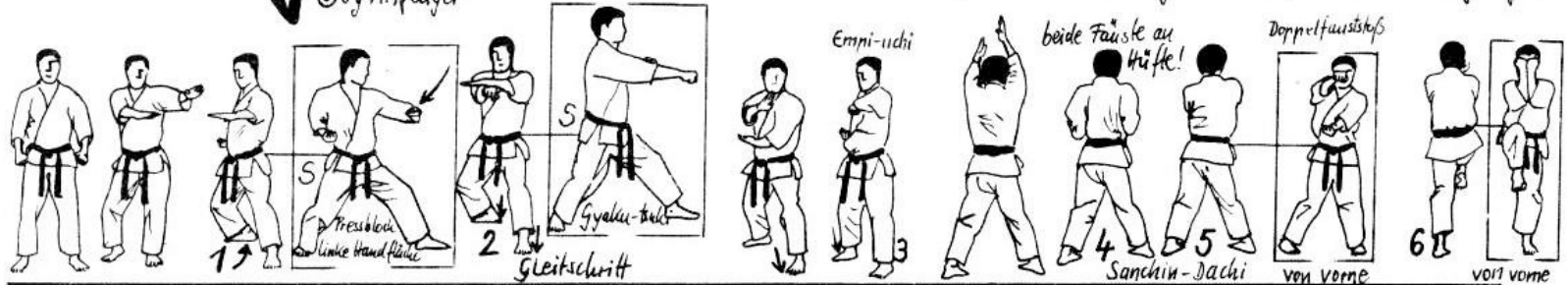
9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleich wie in Jekki Shodan. Dauer etwa 30 Sekunden! "Yame!"

LISTE 4ème DAN
KARATE SHOTOKAN

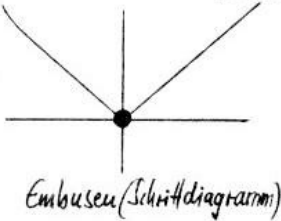
Nijushiko

© by A. Flüger

Die Kata der 14 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 → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.

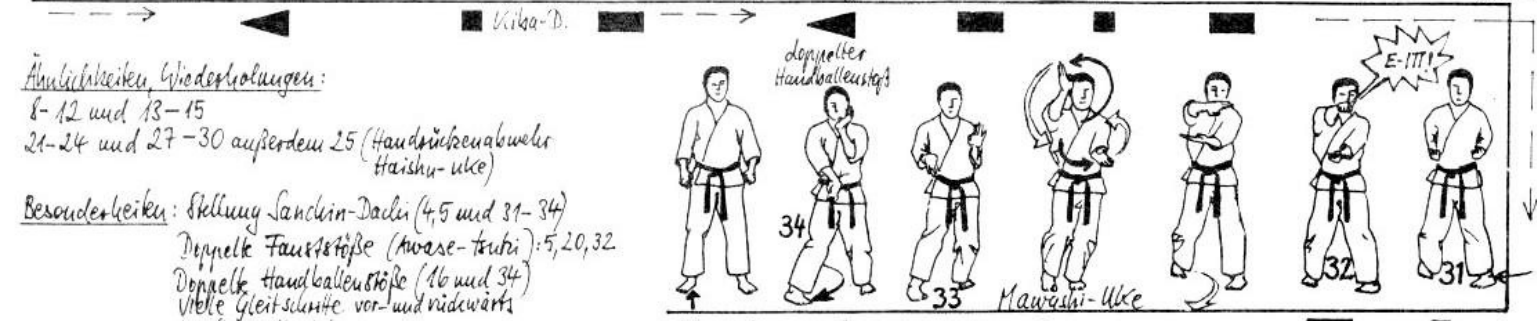
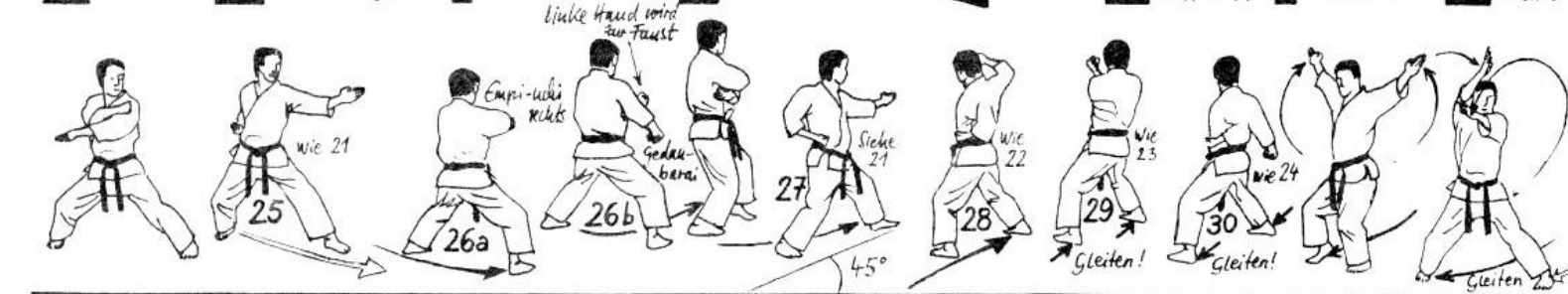
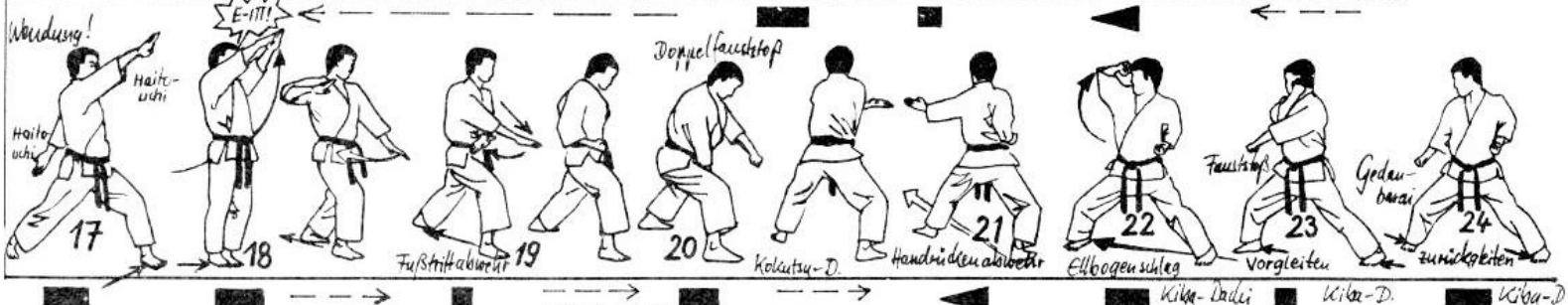
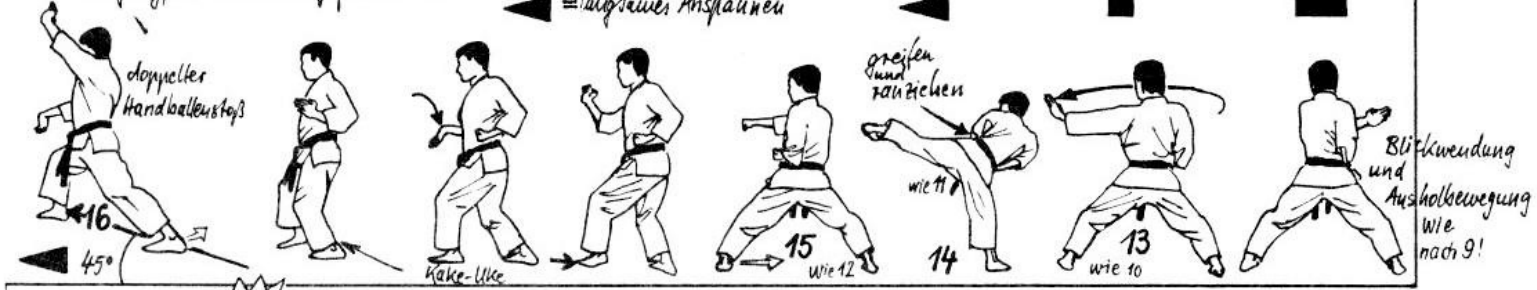


Dauer etwa 45 Sekunden!

linker Schaufelblock (Shuhei-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen (Gedan-awase-tsuki) gegen Knie.
 Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki)

→ Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat

■ = nach dem KIME gleich weiter!
 ■ = starker KIME, eine Sek. Pause!
 ◀ = langsamer Anspannen

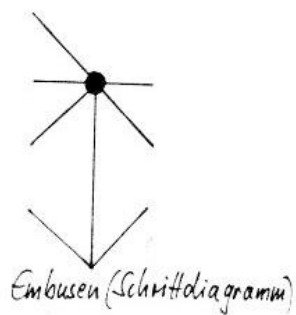
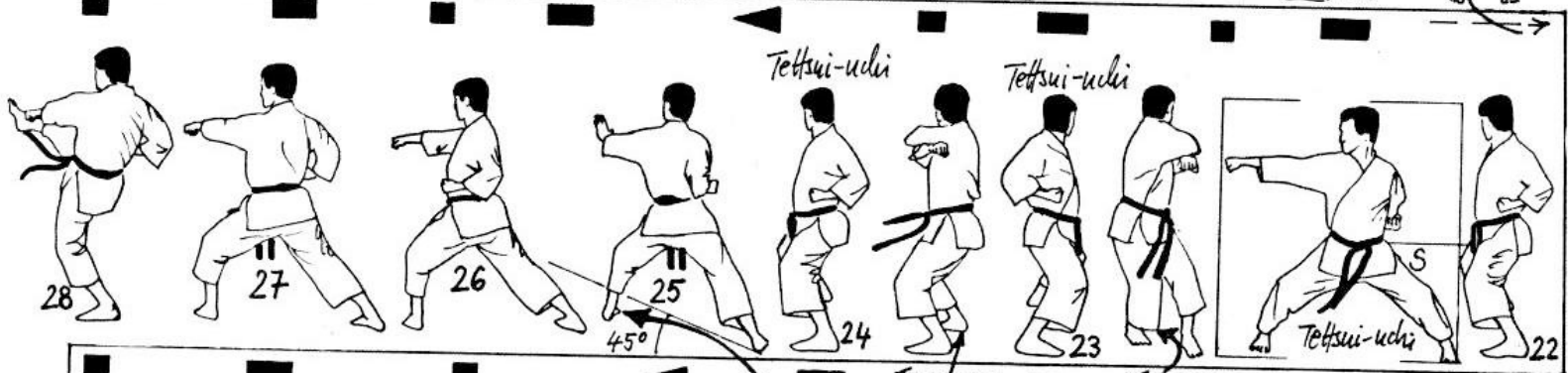
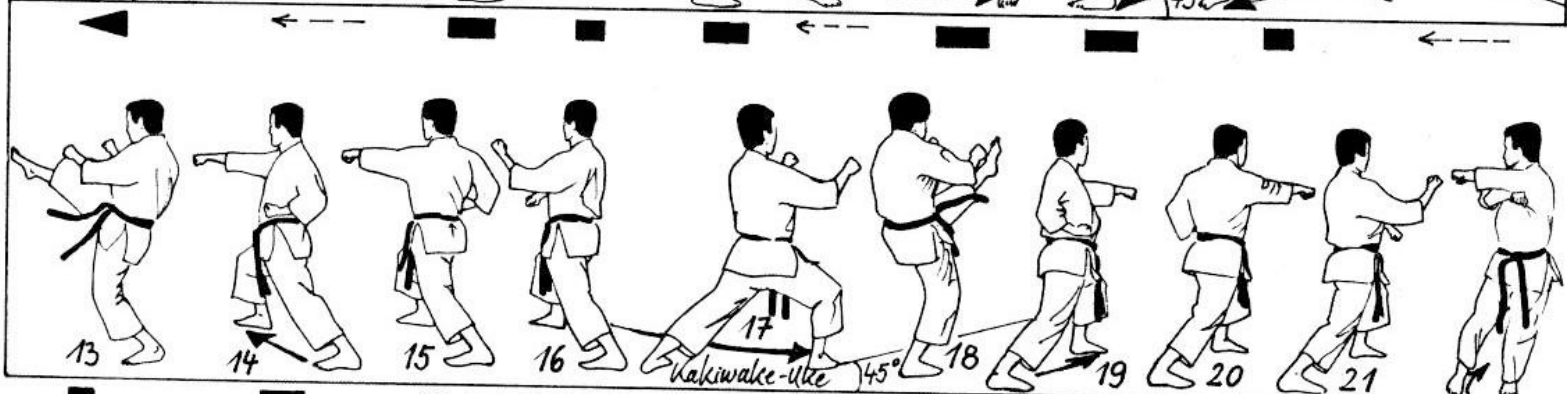
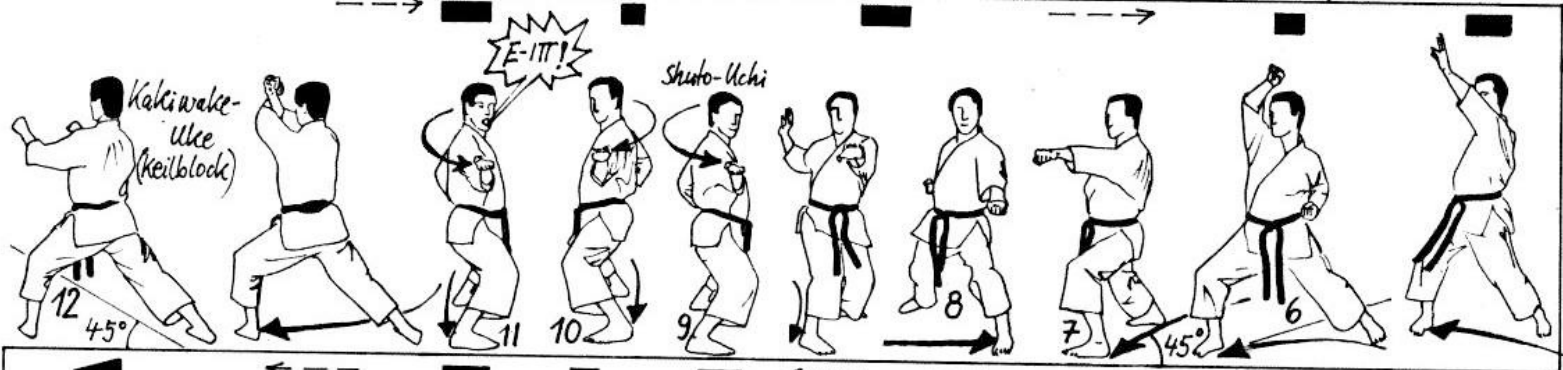
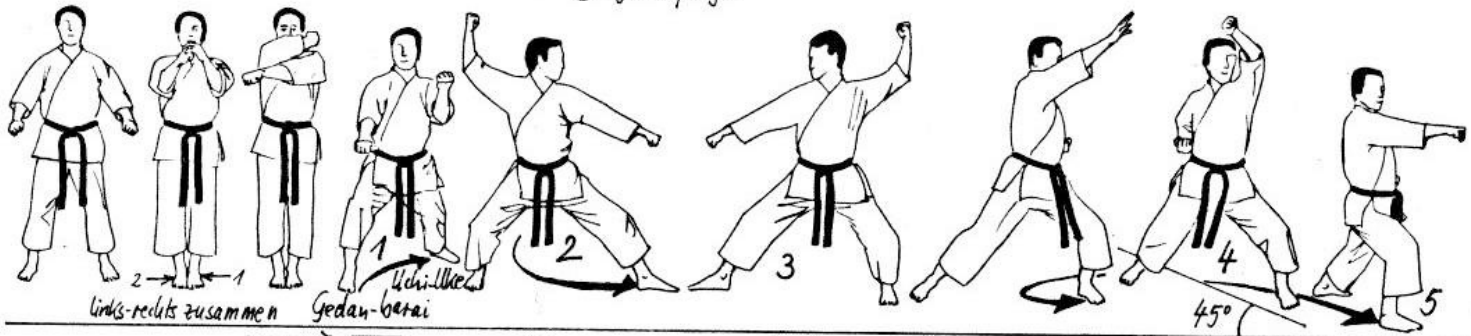


Ähnlichkeiten, Wiederholungen:
 8-12 und 13-15
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenabwehr Haishu-uke)
 Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)
 Doppelte Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32
 Doppelte Handballenstöße (16 und 34)
 Viele Gleitschritte vor- und rückwärts
 kreisförmige Abwehrbewegungen

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

JI'IN

© by A. Flüger



Jion, Jitte und Jiin gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiin ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelöst. 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 Renteuki (wie in Jion) bei 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20.

Dauer etwa 30 Sekunden!



Unsu

© by A. Flügel

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!

Yoi!

einatmen! Shotai-Uke

ausatmen! Tate-Shuto-Uke (beide Hände)

Keito-Uke

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

1 Fußshaken (Ashi-gake)

9-16 sehr schnell hintereinander!

Wie 2!

Wie 20!

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

Täuschungsbewegung (Finte)

Gedan-barai rechts (Faust)

Haite-Uke

Gyaku-Tsuki

Haishu-Uke

Maie-Geri-kekomi

gleiten!

B Sprung mit Ushiro-Geri (links) vor der Landung

46 Mikazuki-Geri

einatmen! 47-50 Sanchin-Dachi

einatmen!

Stellungen:

- Zk-D = Zenkutsu-Dachi
- Wk-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 Nijushicho 33, 34.

Schrittdiagramm (Embusen)

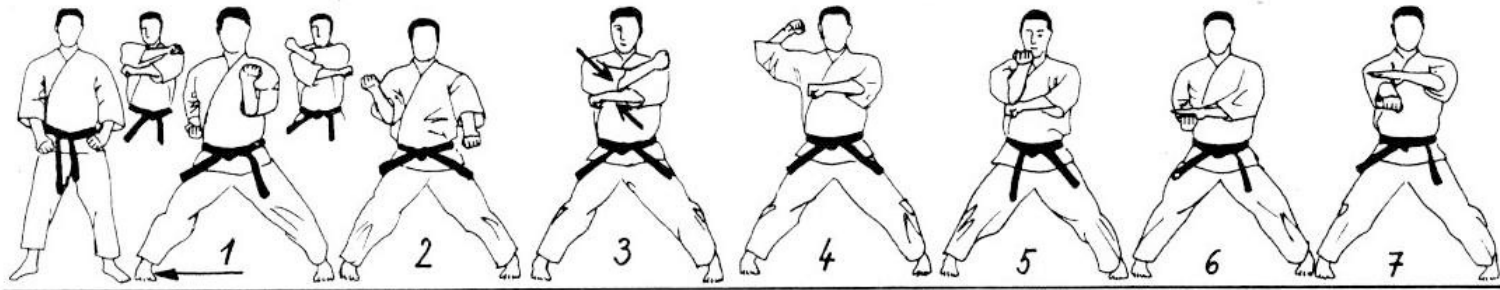
53 Vame!

Naote

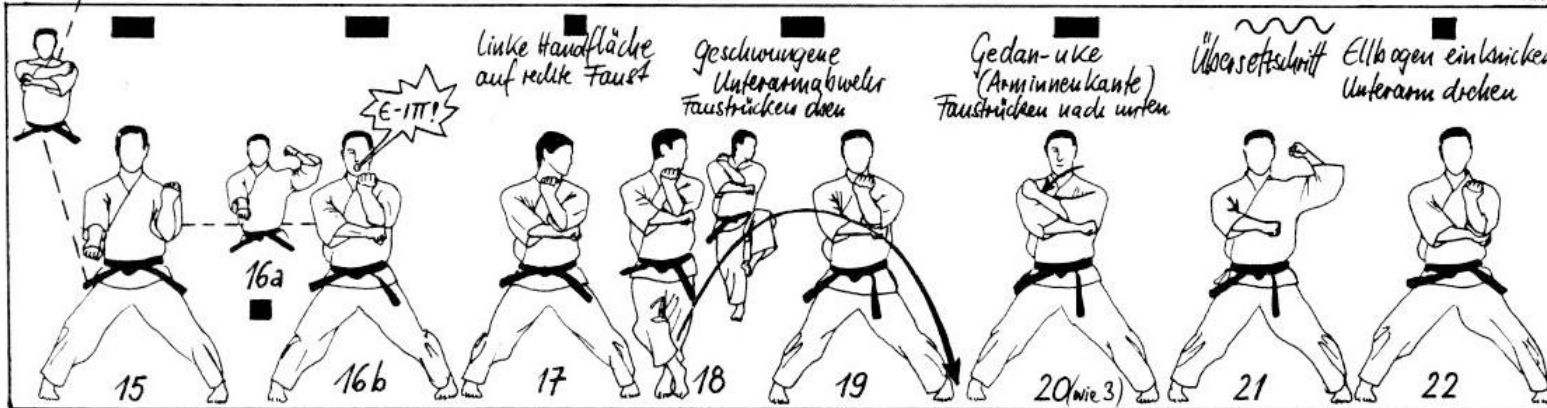
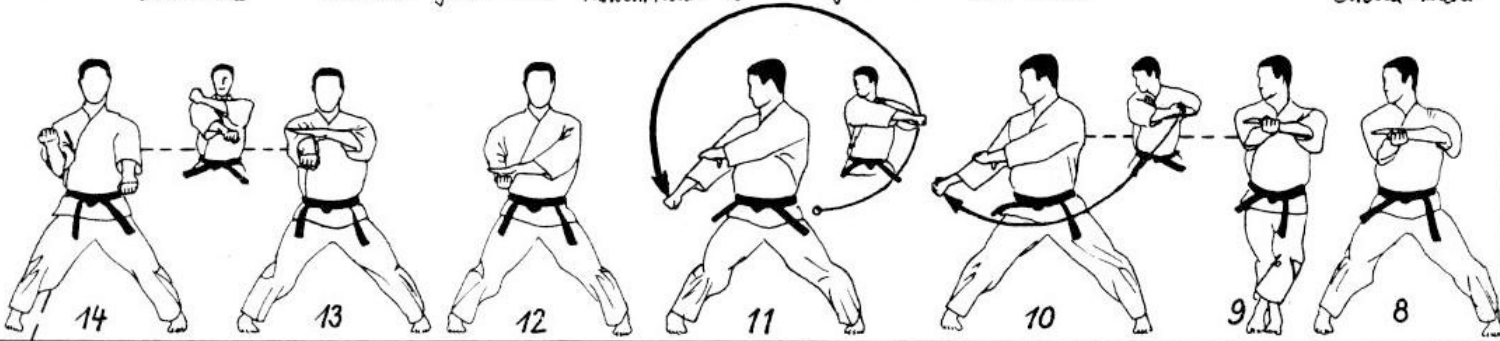
Tekki Sandan

© 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.

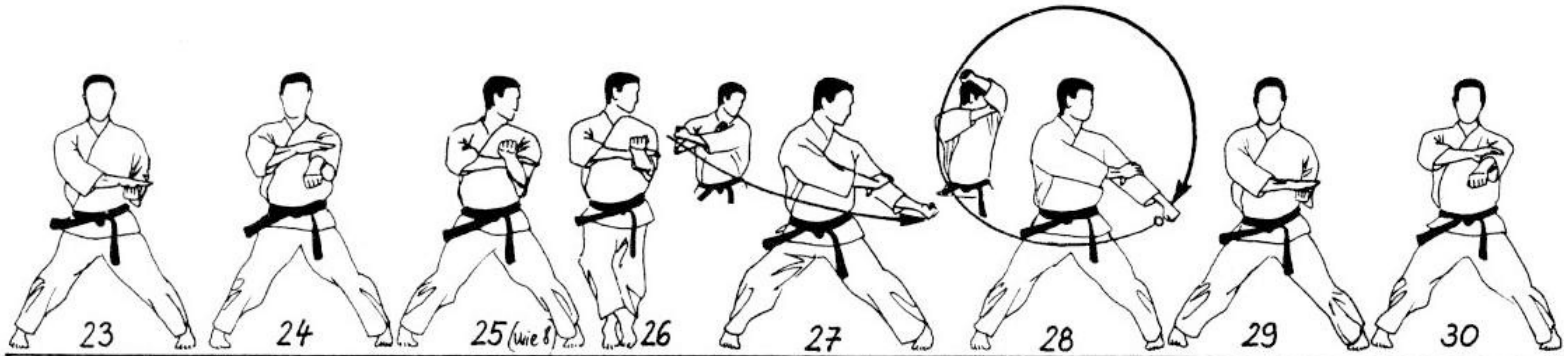


Yoi! Uchi-uke Uchi-uke Gedan-barai Abwehr rechts Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki Choku-tsuki



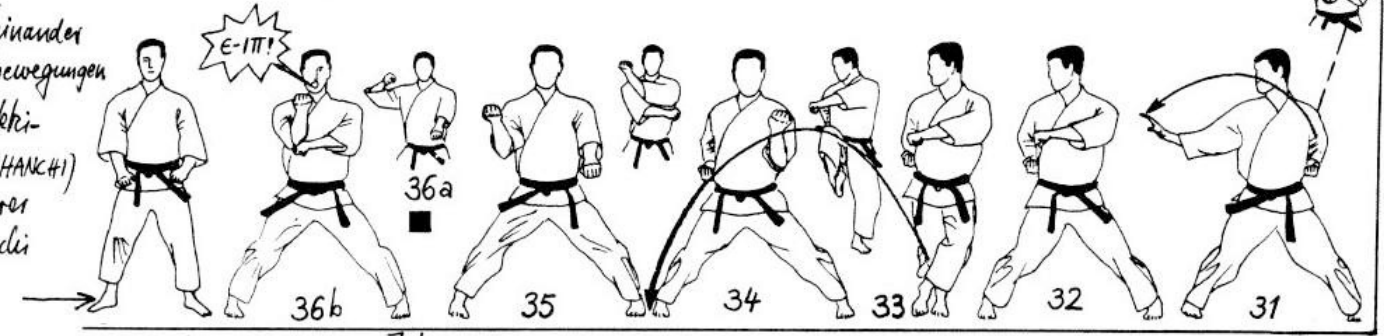
Linke Handfläche auf rechte Faust
Geschwungene Unterarmabwehr Fauststricken oben
Gedan-uke (Arminnecke) Fauststricken nach unten
Überschritt Ellbogen einziehen Unterarm drücken

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



Blickwendung Ellbogen einziehen Unterarm drücken

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)

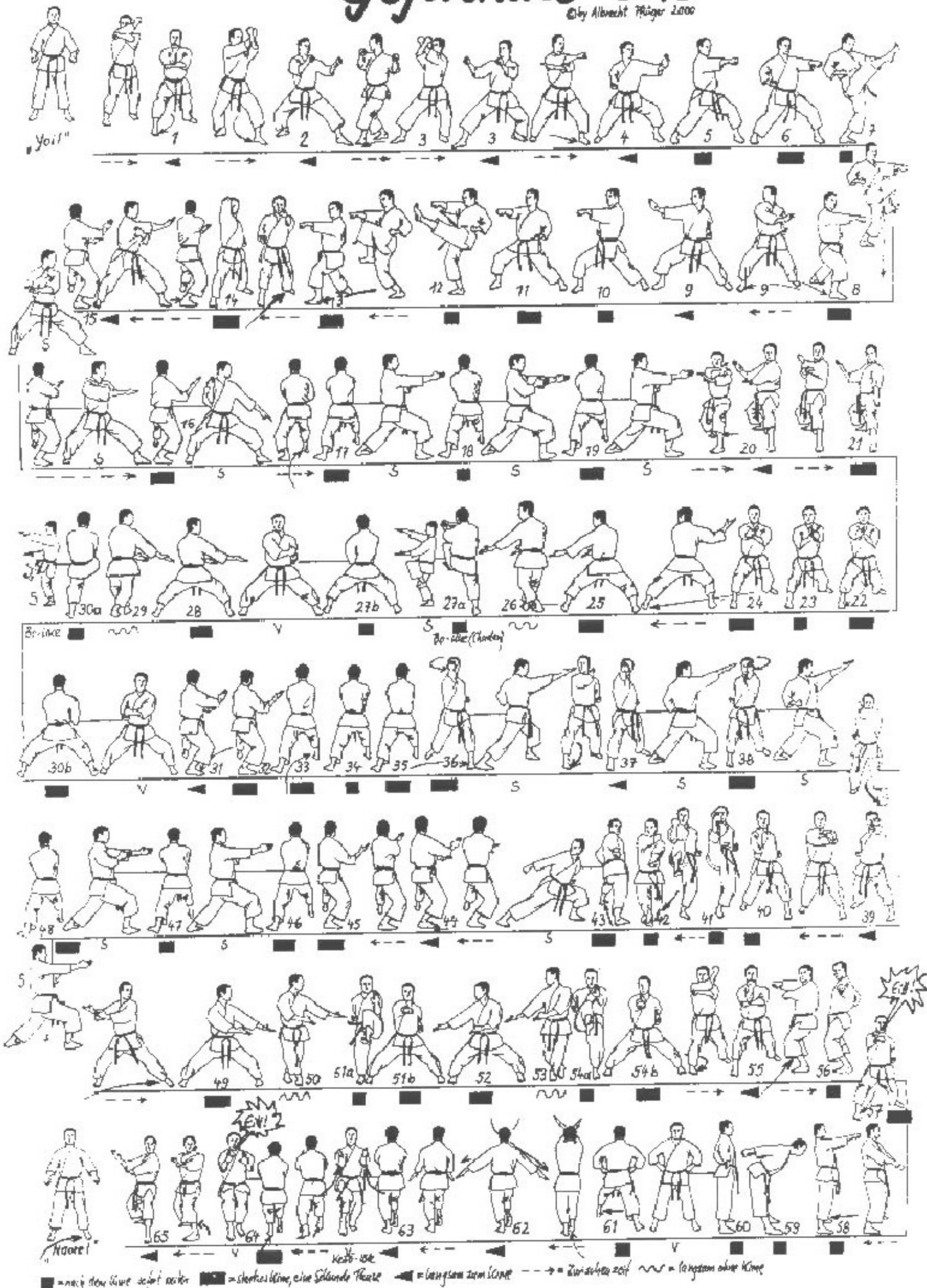
Dauer etwa 30 Sekunden!

LISTE 5ème DAN
KARATE SHOTOKAN

Gojushiho-Sho

© by Albrecht Hüger 2000

V = Vorderansicht
S = Seitenansicht

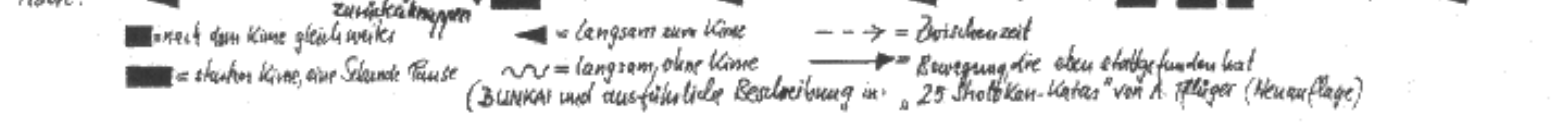
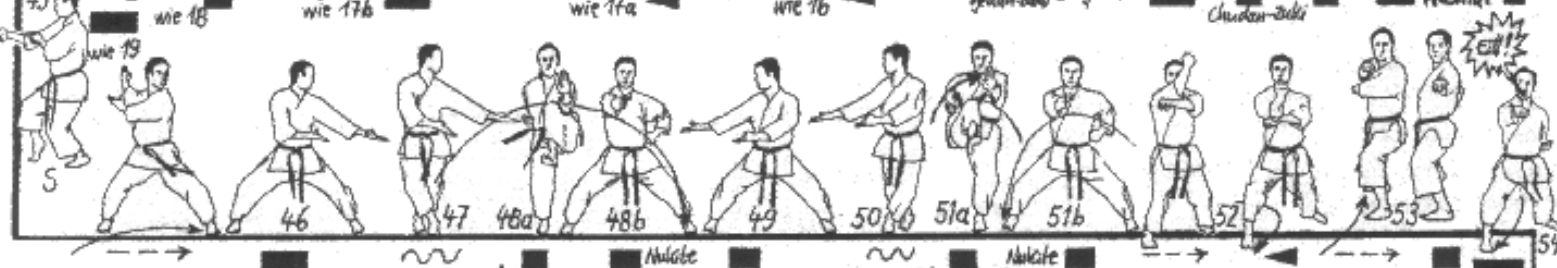
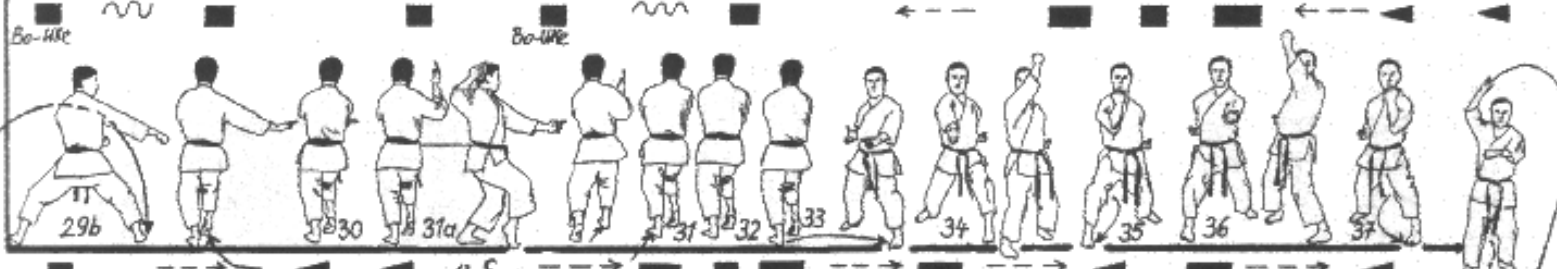
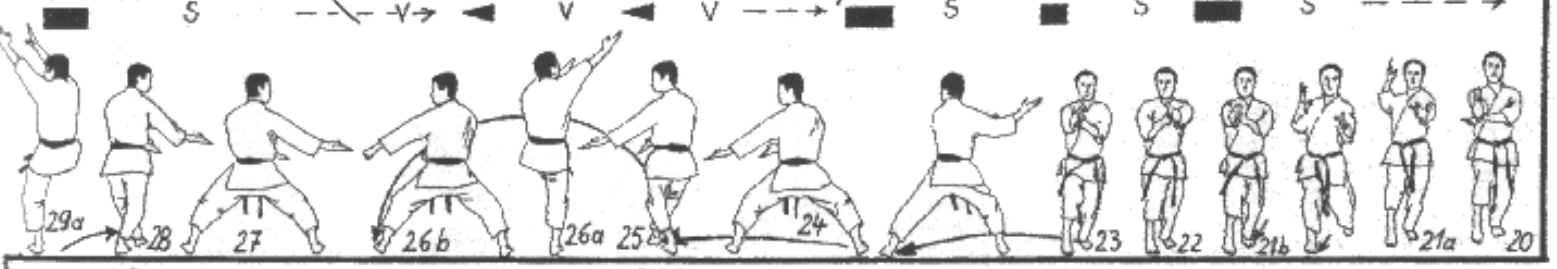
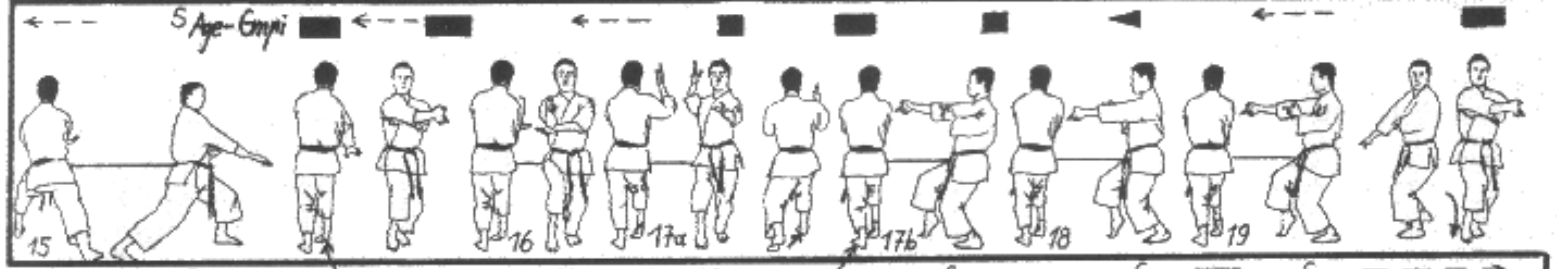
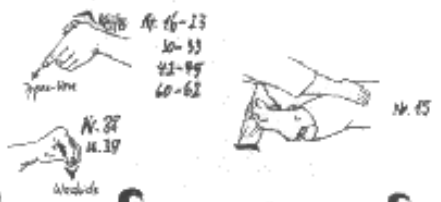


Gojushiho-Dai

© by Albrecht Flügel 2000



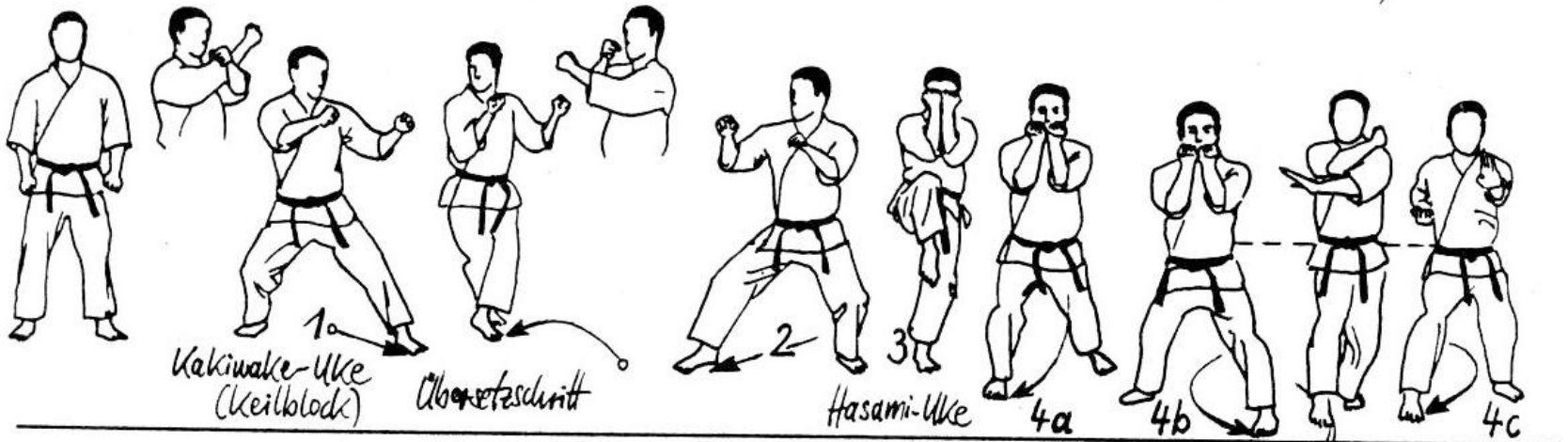
Yoi!



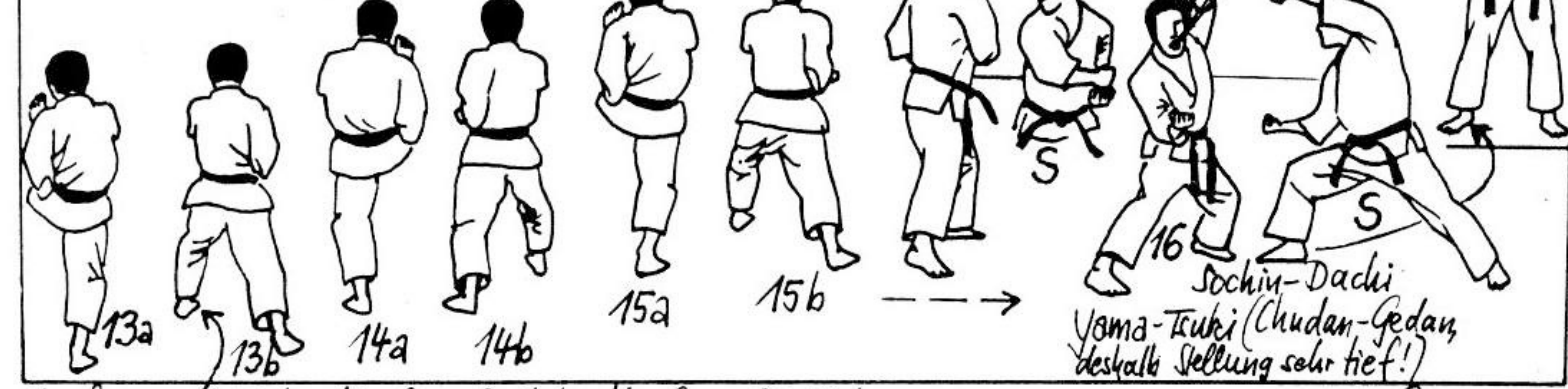
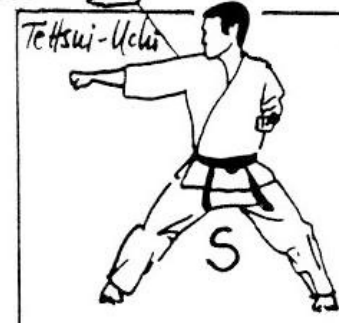
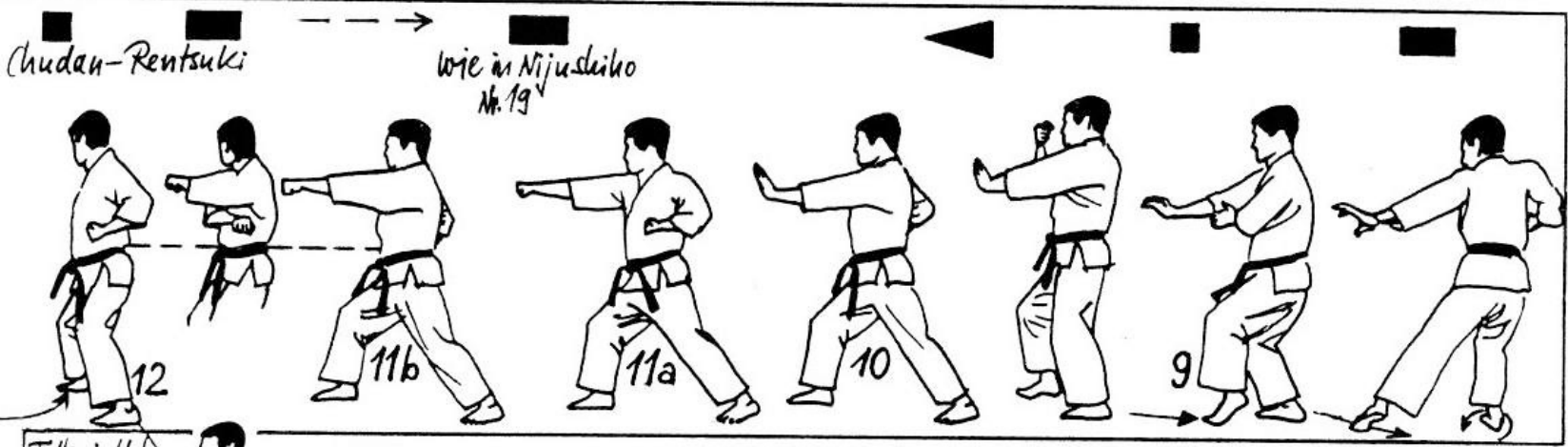
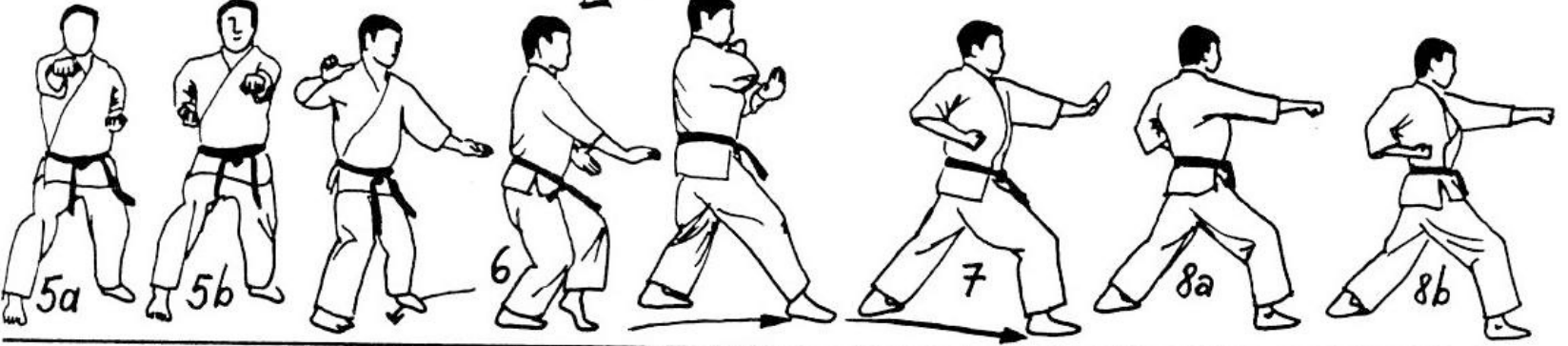
■ = nach dem Kieme gleich weiter
 ■ = stehen Kieme, eine Sekunde Pause
 <--- = langsam zum Kieme
 ~~~~~ = langsam, ohne Kieme  
 ---> = Zwischenzeit  
 >---> = Bewegung die oben stehen funden hat  
 (BUNKAI und ausführliche Beschreibung in: „25 Shotokan-Katas“ von A. Flügel (Neuauflage))

# 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).



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



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

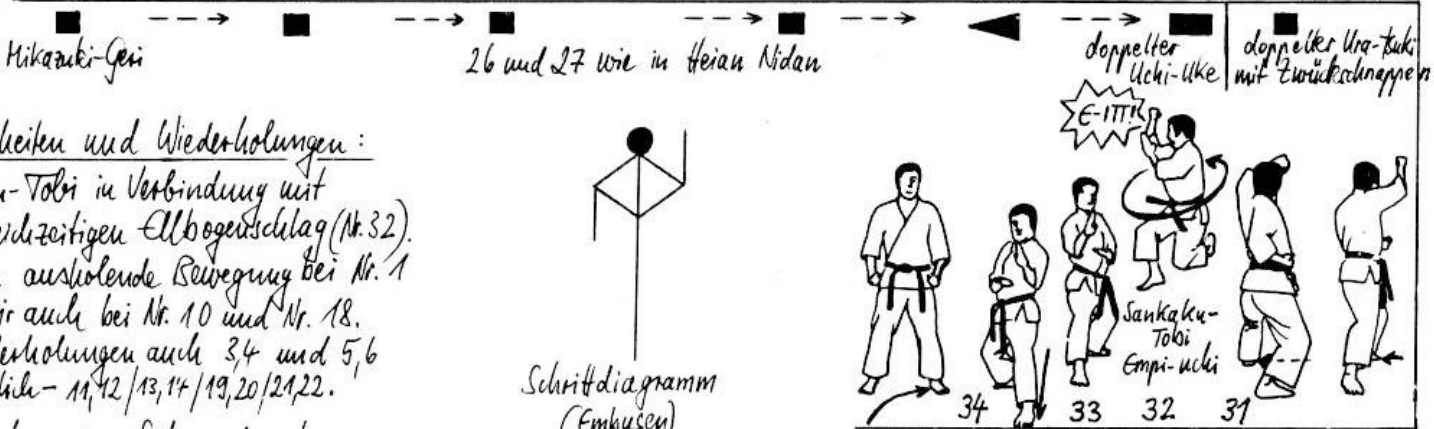
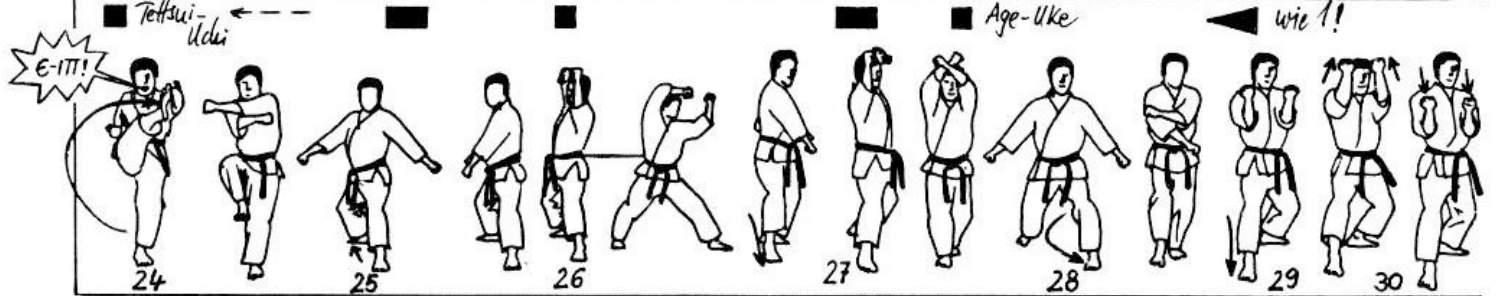
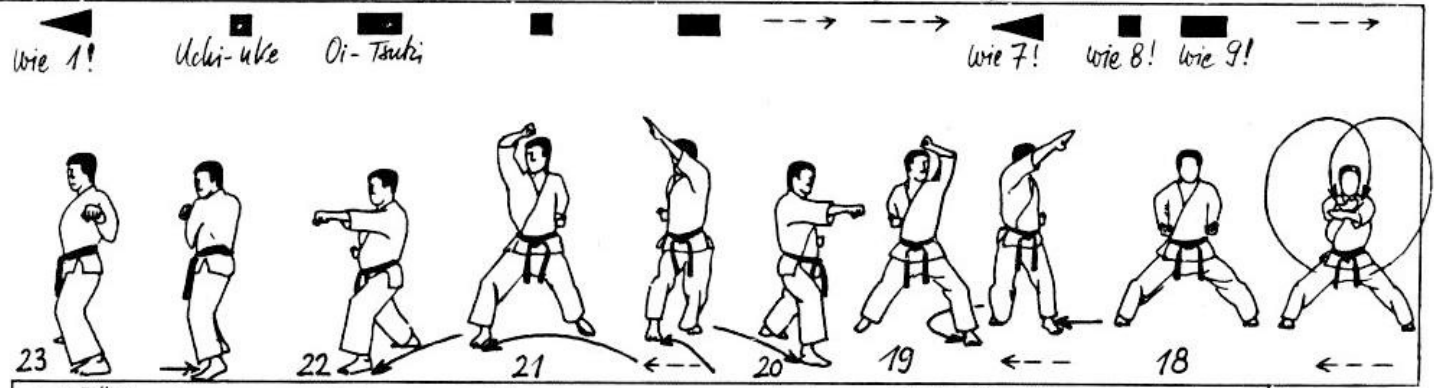
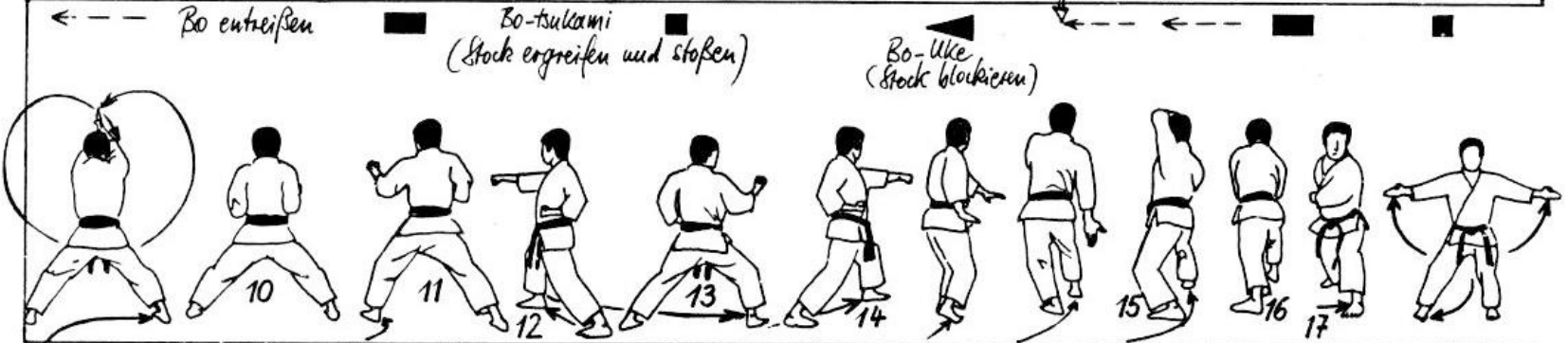
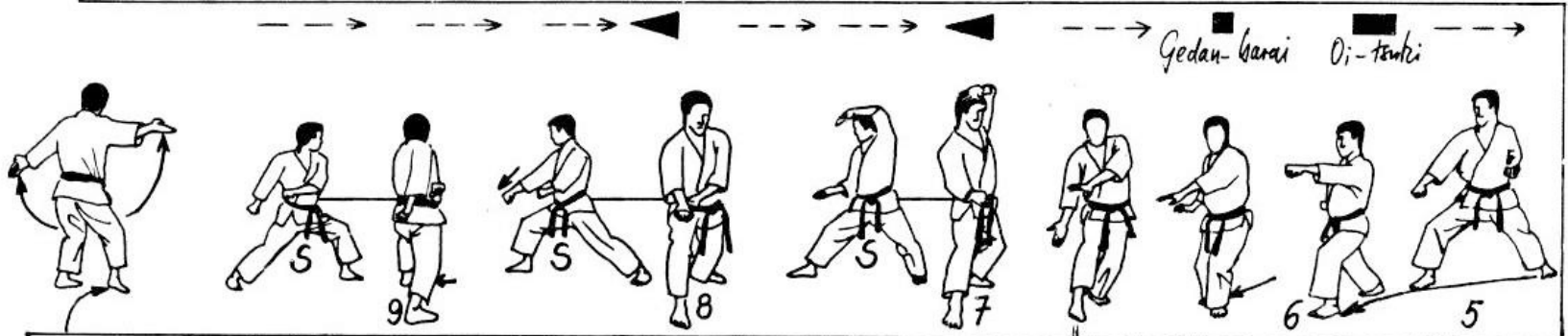
Sochin-Dachi Yama-Tsuki (Chudan-Gedan, deshalb Stellung sehr tief!)

© by A. Flüger

# Meikyo

Der alte Name dieser Kata ist ROHAI und sie wird auch in anderen Richtungen geübt.

© by A. Flüger



Besonderheiten und Wiederholungen:  
Sankaku-Toki 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!



Yame!  
Shuto-uke  
Kokutsu-dachi  
Age-uke