

Shotokan Kata

Enpi



Ausführung: Alfred Heubeck

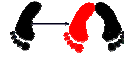
Kata

Enpi

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



Shizentai



Heisoku – Dachi
Yoi



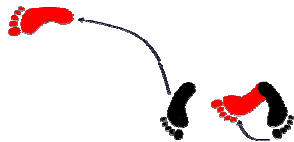
Dachi Hiza
Gedan – Barai



Shizentai
Koshi – Kamae



Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



Zenkutsu – Dachi
Ausholen



Kiba – Dachi
Kage – Zuki



Ausholen



Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



Zenkutsu – Dachi
Jodan – Age – Zuki



Zenkutsu – Dachi
Kami Zukami



Fumikomi



Kosa – Dachi
Nagashi-Uke+Otoshi-Zuke



Zenkutsu – Dachi
Ushiro Gedan – Barai



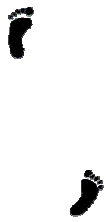
Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



Zenkutsu – Dachi
Jodan – Age – Zuki



Zenkutsu – Dachi
Kami Zukami



Fumikomi



Kosa – Dachi
Nagashi-Uke+Otoshi-Zuke



Zenkutsu – Dachi
Ushiro Gedan – Barai



Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



Übergang



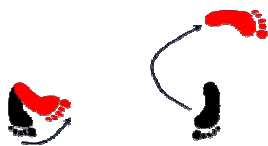
Kataashi Dachi
Enpi – Uchi
Kiai!



Kiba – Dachi
Chudan Zuki



Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



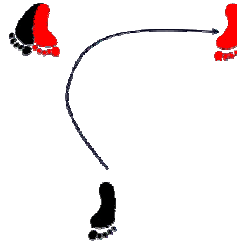
Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Übergang



Kiba – Dachi
Jodan Haishi – Uke



Kiba – Dachi
Tate – Shuto – Uke



Kiba – Dachi
Chudan – Zuki



Zenkutsu – Dachi
Jodan – Age – Zuki



Fußwechsel
(ohne Pause bis Kokutsu)



Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Kokutsu – Dachi
Gyaku – Zuki



Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



Zenkutsu – Dachi
Jodan – Age – Zuki



Zenkutsu – Dachi
Kami Zukami



Fumikomi



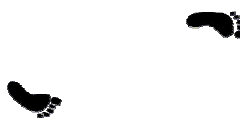
Kosa – Dachi
Nagashi-Uke+Otoshi-Zuke



Zenkutsu – Dachi
Ushiro Gedan – Barai



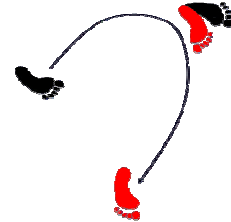
Zenkutsu – Dachi
Gedan – Barai



Zenkutsu – Dachi
Teisho – Uke



Zenkutsu – Dachi
Teisho Kosa Uke



Zenkutsu – Dachi
Teisho Kosa Uke



Zenkutsu – Dachi
Teisho Kosa Uke



Kokutsu – Dachi
Gedan – Barai



Kiba – Dachi
Morote Koko Kamae



Sprung



Sprung



Joho Kaiten Tobi
Kiai!



Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Heisoku – Dachi
Yame



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei

Musubi – Dachi



Shizentai



Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe dient ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze. Sie erhebt keinen normativen Anspruch.
2. Die dynamische Form als Internetseite soll die Möglichkeit eröffnen Varianten und Erklärungen auch nachträglich einzuarbeiten. Für Hinweise und Anmerkungen bin ich deswegen dankbar.
3. Nach Fertigstellung der Reihe sollen Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, Bunkai, mit Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt werden. Diese sind auf der Seite: <karatedo-hausheim.de> zu finden.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern und Ingolf Richter, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben.
AH.