

Shotokan Kata

Hangetsu



Ausführung: Alfred Heubeck

Kata

Hangetsu

1 Shizentai



2 Musubi- Dachi



3 Rei
Musubi – Dachi



4 Musubi – Dachi



5 Shizentai



6 Hangetsu – Dachi
Ausholen



7 Hangetsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



8 Hangetsu – Dachi
Gyaku – Zuki



9 Zenkutsu – Dachi
Entspannen



10 Hangetsu – Dachi
Ausholen



11 Hangetsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



12 Hangetsu – Dachi
Gyaku – Zuki



13 Zenkutsu – Dachi
Entspannen



14 Hangetsu – Dachi
Ausholen



15 Hangetsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



16 Hangetsu – Dachi
Gyaku – Zuki



17 Hangetsu – Dachi
Ausholen



18 Hangetsu – Dachi
Morote Yoko Ken Ate



19 Hangetsu – Dachi
Haito Ippon Ken



20 Hangetsu – Dachi
Übergang



21 Hangetsu – Dachi
Kaishu Yama Gamae



22 Hangetsu – Dachi
Übergang



23 Hangetsu – Dachi
Kaishu Ryowan Gamae



24 Hangetsu – Dachi
Übergang



25 Hangetsu – Dachi
Kaishu Kosa Uke



26 Hangetsu – Dachi
Ausholen



27 Hangetsu – Dachi
Kake Dori



28 Hangetsu – Dachi
Kaishu Kosa Uke



29 Hangetsu – Dachi
Ausholen



30 Hangetsu – Dachi
Kake Dori



31 Hangetsu – Dachi
Kaishu Kosa Uke



32 Hangetsu – Dachi
Ausholen



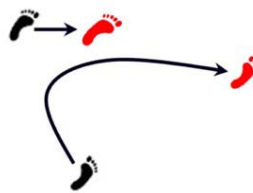
33 Hangetsu – Dachi
Kake Dori



34 Zenkutsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



34b Hangetsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



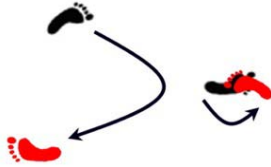
35 Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki



36 Zenkutsu – Dachi
Jun Zuki



37 Zenkutsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



38 Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki



39 Zenkutsu – Dachi
Jun Zuki



40 Zenkutsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



35b Hangetsu – Dachi
Gyaku Zuki



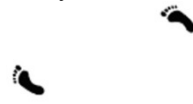
36b Hangetsu – Dachi
Jun Zuki



37b Hangetsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



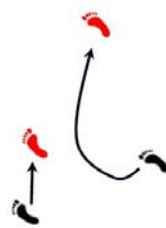
38b Hangetsu – Dachi
Gyaku Zuki



39b Hangetsu – Dachi
Jun Zuki



40b Hangetsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



Shotokan Kata

Hangetsu

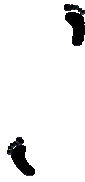
41 Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki



41b Hangetsu – Dachi
Gyaku Zuki



42 Zenkutsu – Dachi
Jun Zuki



42b Hangetsu – Dachi
Jun Zuki



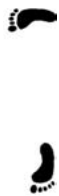
43 Übergang



44 Engetsu Kaeshi



45 Kokutsu – Dachi
Chudan Uraken Gamae



46 Hanmi Sashi Ashi



47 Mae Geri
Doji Hazushite



48 Zenkutsu – Dachi
Gedan Barai



48b Hangetsu – Dachi
Gedan Barai



Shotokan Kata

Hangetsu

49 Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki



49b Hangetsu – Dachi
Gyaku Zuki



50 Zenkutsu – Dachi
Age Uke



50b Hangetsu – Dachi
Age Uke



51 Übergang



52 Engetsu Kaeshi



53 Kokutsu – Dachi
Chudan Uraken Gamae



54 Hanmi Sashi Ashi



55 Mae Geri
Doji Hazushite



56 Zenkutsu – Dachi
Gedan Barai



56b Hangetsu – Dachi
Gedan Barai



Shotokan Kata

Hangetsu

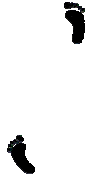
57 Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki



57b Hangetsu – Dachi
Gyaku Zuki



58 Zenkutsu – Dachi
Age Uke



58b Hangetsu – Dachi
Age Uke



59 Übergang



60 Engetsu Kaeshi



61 Kokutsu – Dachi
Chudan Uraken Gamae



62 Kokutsu – Dachi



63 Mikazuki Geri



64 Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki Gedan



64b Hangetsu – Dachi
Gyaku Zuki Gedan



64c Zenkutsu – Dachi
Gyaku Zuki Gedan65 Neko – Ashi Dachi
Teisho Awase Gedan Uke

66 Shizentai



67 Musubi – Dachi

68 Musubi – Dachi
Rei

69 Musubi – Dachi



70 Shizentai



Hinweis: Zwei Ausführungsformen sind bei der Hangetsu möglich:

- Hier wird im Zwischenteil und am Schluss Zenkutsu- Dachi verwendet. Bei dieser Ausführung wird besonders der Gegensatz zwischen langsamen Kraftteil am Anfang, schnellen, starken Mittelteil und geschmeidigen, dynamischen Schluss betont.
- Hier wird nur Hangetsu- Dachi verwendet und damit der besondere Charakter der Kata in den Vordergrund gestellt. Die Distanz wird in diesem Fall durch einen Gleitschritt überwunden.

Zur Unterscheidung ist immer dann, wenn zwei verschiedenen Stellungen möglich sind, die zweite Form eingerahmt und mit „b“ bei der Nummerierung gekennzeichnet.