

Shotokan Kata

Tekki Sandan



Ausführung: Alfred Heubeck

Kata

Tekki Sandan



Shizentai



Musubi- Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi



Shizentai



Kiba- Dachi
Hidari- Zenwan- Chudan-
Uchi- Uke



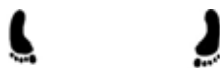
Kiba- Dachi
Ausholen



Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Chudan-
Uchi- Uke
links Gedan- Uke



Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Chudan-
Uke, links Zenwan- Mu-
nue- Mae- Suihei- Kamae



Kiba- Dachi
rechts Jodan- Uchi- Uke,
links Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae



Kiba- Dachi
rechts Jodan- Ura- Zuki,
links Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae



Kiba- Dachi
Migi- Ken- Migi- Koshi-
Biki, Hidari- Sho- Migi-
Ken- Ura Ue- Zoe

Shotokan Kata

Tekki Sandan



Kiba- Dachi
Migi- Ken Chudan- Cho-
ku- Zuki, Hidari- Sho-
Migi- Hiji- Ue-Zoe



Kiba- Dachi
Migi- Ken Ura- Gae-su,
Hidari- Sho- Sono Mama



Blickwendung zur Seite,
dann Übersetzen
Mae- Kosa- Dachi
Ausholen



Kiba- Dachi
Zenwan- Migi- Sokumen-
Gedan- Oshi- Uke, Hidari-
Sho- Migi- Hiji- Zoe



Kiba- Dachi Ausholen



(Alternative Fausthaltung)
Kiba- Dachi
Migi- Ken Migi Sokumen-
Gedan- Furisute, links
Hidari- Sho Soeta- Mama



Normale Fausthaltung
Kiba- Dachi
Migi- Ken Migi Sokumen-
Gedan- Furisute, links
Hidari- Sho Soeta- Mama



Kiba- Dachi
rechts Migi- Ken- Migi-
Koshi- Biki, links Hidari-
Sho- Migi- Ken- Ura Ue-
Zoe



Kiba- Dachi
Migi- Ken Chudan- Cho-
ku- Zuki, Hidari- Sho-
Migi- Hiji- Ue-Zoe



Kiba- Dachi
Zenwan- Chudan- Uchi-
Uke
links Gedan- Uke



Kiba- Dachi
rechts Gedan- Uke,
links Zenwan- Chudan-
Uchi- Uke



Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae,
links Jodan- Uchi- Uke



Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae,
links Jodan- Ura- Zuki
Kiai!



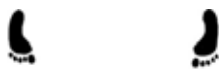
Blickwendung zur Seite,
dann Übersetzen
Mae- Kosa- Dachi



Übergang



Kiba- Dachi
links Fumi- Komi
Blickwendung nach vorne



Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae,
links Zenwan- Chudan-
Uke



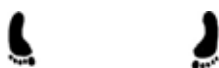
Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae,
links Jodan- Uchi- Uke



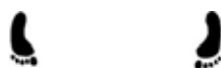
Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae,
links Jodan- Ura- Zuki,



Kiba- Dachi
Hidari- Ken Hidari Koshi-
Biki
Migi- Sho Hidari- Ken
Ura- Ue- Zoe



Kiba- Dachi
Hidari- Ken Chudan- Cho-
ku- Zuki, Migi- Sho Hidari
Hiji- Ue-Zoe



Kiba- Dachi
Hidari- Ken Ura- Gaesu,
Migi- Sho Sono Mama,
Blickwendung zur Seite



Übersetzen
Mae- Kosa- Dachi



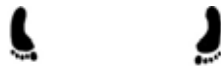
Kiba- Dachi
Hidari- Zenwan Hidari
Sokumen Gedan- Oshi-
Uke, Migi- Sho Hidari-
Hiji- Uke

Shotokan Kata

Tekki Sandan



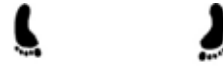
Kiba- Dachi
Ausholen



(Alternative Faushaltung)
Kiba- Dachi



Kiba- Dachi
Hidari-ken Hidari Sokumen
Gedan- Furisute, Migi-
Sho Soeta Mama



Kiba- Dachi
Hidari- Ken Hidari Koshi-
Biki, Migi- Sho Hidari-
Ken Ura- Ue- Zoe



Kiba- Dachi
links Hidari- Ken Chudan-
Choku- Zuki, rechts Migi-
Sho Hidari Hiji- Ue-Zoe



Kiba- Dachi
Migi- Sho Migi Sokumen
Chudan- Tsukami-Uke



Kiba- Dachi
Hidari- Ken kagi- Zuki



Übersetzen



Ausholen mit dem Bein
(Trainerabhängig)



Alternativ Ausholen nur
mit dem Knie
(Trainerabhängig)



Kiba- Dachi
Fumikomi
Hidari- Chudan- Uchi-
Ude- Uke



Kiba- Dachi
rechts Zenwan- Chudan-
Uchi- Uke
links Gedan- Uke



Kiba- Dachi
rechts Jodan- Uchi- Uke,
links Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae



Kiba- Dachi
rechts Jodan- Ura- Zuki,
links Zenwan- Munue-
Mae- Suihei- Kamae
Kiai!



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi



Shizentai

Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe soll ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze dienen. 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. Als Ergänzung zu dieser Reihe werden kontinuierlich und sukzessive weiter Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, Bunkai, Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt. 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.