

Shotokan Kata

Bassai – Dai



Ausführung: Michael Kern

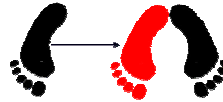
Kata

Bassai Dai

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



Heisoku – Dachi
Yoi



Ausholen



Kosa – Dachi
Uchi- Ude Uke



Zenkutsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Hanmi
Uchi – Ude - Uke



Ausholen



Zenkutsu-Dachi/Gyaku-Hanmi/Soto-Ude-Uke



Zenkutsu - Dachi
Uchi - Ude -Uke



Gedan- Sukui- Uke



Jodan - Uchi - Ude -Uke



Ausholen



Zenkutsu- Dachi
Soto- Ude- Uke



Zenkutsu - Dachi
Gyaku Hanmi
Uchi - Ude - Uke



Shizentai
Koshi Kamae



Shizentai
Tate - Shuto - Uke



Shizentai
Choku - Zuki



Shizentai
Ausholen



Uchi - Ude - Uke



Shizentai
Choku - Zuki



Shizentai
Ausholen



Uchi - Ude - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Zenkutsu - Dachi
Ausholen



Zenkutsu - Dachi/Gyaku -
Hanmi - Kaeshi - Dori



Ausholen



(Gedan - Kesage)
Sokuto - Gedan - Kekomi
Kiai!



Shotokan Kata

Bassai Dai

Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke



Heisoku – Dachi
Ausholen



Heisoku – Dachi
Morote – Age – Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dachi / Chu-
dan Tetsui Hasami Uchi



(Oder kurzer Zenkutsu –
Dachi / Chudan Tetsui
Hasami Uchi alternativ)



Zenkutsu – Dachi
Oi – Zuki



Ausholen



Zenkutsu – Dachi
Nagshi-Uke+Nukite



Heisoku – Dachi
Manchi - Kamae



Ausholen



Kiba – Dachi
Gedan - Barai



Ausholen



Ausholen

Kiba – Dachi
Mawashi Enpi



Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Ausholen



Kiba – Dachi
Haishu Uke



Mikazuki - Geri

Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Shotokan Kata

Bassai Dai

Ansicht von Hinten

Kiba – Dachi
Mawashi Enpi



Ansicht von Hinten

Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Zenkutsu – Dachi
Koshi Kamae



Heisoku – Dachi
Koshi Kamae



Zenkutsu – Dachi
Yama Zuki



Ausholen
Fumi Komi



Ansicht von Hinten

Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Ansicht von Hinten

Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Zenkutsu – Dachi
Yama Zuki



Ausholen
Fumi Komi



Heisoku – Dachi
Koshi Kamae



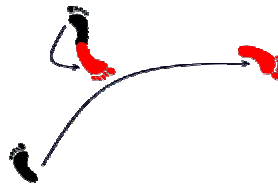
Zenkutsu – Dachi
Yama Zuki



Ausholen



Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



noch
Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



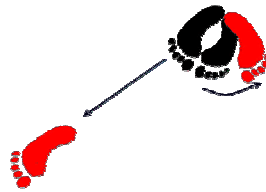
noch
Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



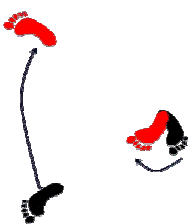
Ausholen*



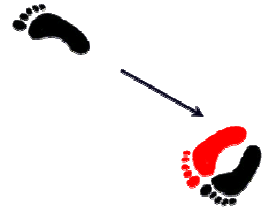
Kokutsu – Dachi
Shuto Uke



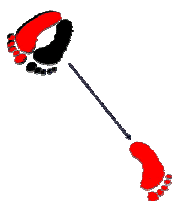
Kokutsu –Dachi
Ziehen



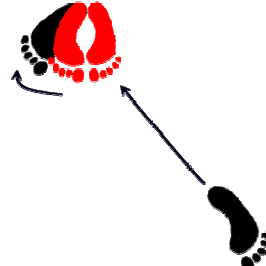
Heisoku – Dachi
Ausholen*



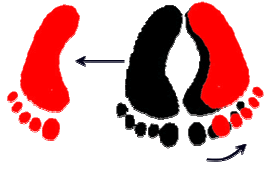
Kokutsu – Dachi
Shuto Uke
Kiai!



Yame



Shizentai



Musubi – Dachi

Musubi – Dachi
Rei

Musubi – Dachi



Shizentai



*) Als andere Möglichkeit des Enbusen kann der Fuß auch nur bis unter den Schwerpunkt gesetzt werden. Dann liegt der Schwerpunkt nicht auf einer großen, sondern auf einer schnellen Bewegung.