

# Shotokan Kata

## Ji'in



Ausführung: Erich Bilka

# Kata

# Ji'in

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei  
Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



Shizentai



Heisoku- Dachi



Zenkutsu- Dachi  
Kosa Uke



Kokutsu- Dachi  
Manji Gamae



Kokutsu- Dachi  
Manji Gamae

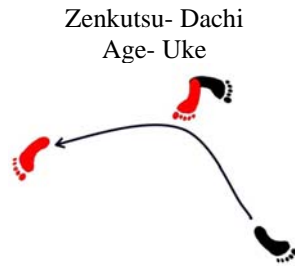


Übergang





Übergang



Zenkutsu- Dachi  
Oi- Zuki



Zenkutsu- Dachi  
Gedan- Barai



Kiba- Dachi / Shuto- Uchi



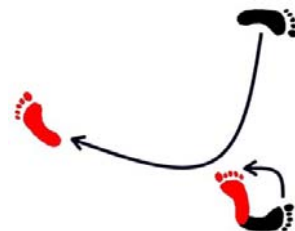
Kiba- Dachi / Shuto- Uchi



Kiba- Dachi / **Shuto- Uchi**  
**Kiai!**



Zenkutsu- Dachi  
Kakiwake- Uke



Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi  
Oi- Zuki



Zenkutsu- Dachi  
Gyaku- Zuki



Zenkutsu- Dachi  
Kosa- Uke



Zenkutsu- Dachi  
Kakiwake- Uke



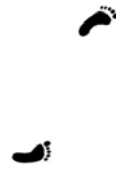
Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi  
Oi- Zuki



Zenkutsu- Dachi  
Gyaku- Zuki



Zenkutsu- Dachi  
Kosa- Uke



Kiba- Dachi  
Chudan Tetsui- Uchi



Kiba- Dachi  
Chudan Tetsui- Uchi



Kiba- Dachi  
Chudan Tetsui- Uchi



Zenkutsu- Dachi  
Tate- Shuto- Uke



Seitenansicht:



Zenkutsu- Dachi  
Ren- Zuki (1)



Seitenansicht:



Zenkutsu- Dachi  
Ren- Zuki (2)



Seitenansicht:



Mae- Geri



Seitenansicht:



Zenkutsu- Dachi  
Gyaku- Zuki



Seitenansicht:



Zenkutsu- Dachi  
Kosa- Uke



Seitenansicht:



Kiba- Dachi  
Kosa- Uke



Kiba- Dachi  
Morote- Gedan- Uke



Kiba- Dachi  
Morote- Chudan- Kosa-  
Uke



Kiba- Dachi  
Jodan- Zuki



Kiba- Dachi  
Chudan- Zuki  
Kiai!



Heisoko- Dachi  
Yoi



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](http://karatedo-hausheim.de)> zu finden.

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