

Shotokan Kata

Gojushiho Dai



Ausführung: Herbert Weißmüller

Kata

Gojushiho Dai

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



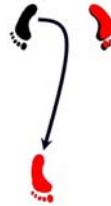
Musubi – Dachi



Shizentai



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Uraken Uchi
(+Otoshi- Uke)



Übergang
Ausholen



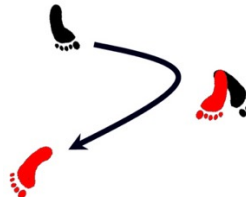
Zenkutsu- Dachi; Chudan-
Morote- Uke (Chudan-
Morote- Tate- Zuki)



Übergang
Ausholen



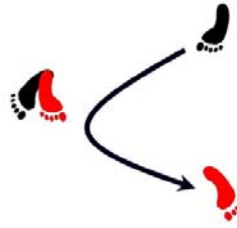
Zenkutsu- Dachi; Chudan-
Morote- Uke (Chudan-
Morote- Tate- Zuki)



Übergang
Ausholen



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Fauststoß)



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Fauststoß)



Mae- Geri



Übergang
(nach hinten absetzen)



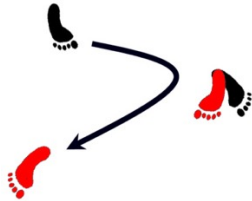
Zenkutsu- Dachi
Chudan- Gyaku- Zuki



Ausholen
Übergang



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Fauststoß)



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Fauststoß)



Mae- Geri



Übergang
(nach hinten absetzen)



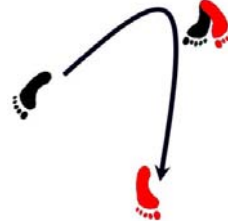
Zenkutsu- Dachi
Chudan- Gyaku- Zuki



Übergang
Ausholen



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Empi- Uchi



Übergang
Ausholen



Zenkutsu- Dachi; r. Koko-
Gedan- Zuki- Dashi, links
Koko- Sukui- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Chudan-Keito- Uke
Linke Hand am Ellenbo-
gen



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Übergang



Shotokan Kata

Neko- Ashi- Dachi; r.
Chudan-Keito- Uke,
l. Hand am Ellenbogen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Übergang
Übersetzen



Kiba- Dachi
Bo nach unten reißen
(Gedan- Morote- Otoshi)



Gojushiho Dai

Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Übergang
Ausholen



Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Übergang
Ausholen
Knie heben



Neko- Ashi- Dachi; r.
Chudan-Keito- Uke; l.
Hand am Ellenbogen



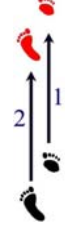
Shotokan Kata

Gojushiho Dai

Neko- Ashi- Dachi
 Rechts Jodan- Keito- Uke-
 Nagashi, links Chudan-
 Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
 Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
 Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
 Chudan- Ippon- Ken



Zenkutsu- Dachi; Gedan-
 Shihon-Hira- Nukite



Zenkutsu- Dachi
 Jodan- Tate- Uraken- Uchi



Zenkutsu- Dachi; Gedan-
 Shihon-Hira- Nukite



Zenkutsu- Dachi
 Jodan- Tate- Uraken- Uchi



Zenkutsu- Dachi
 Washide Chudan



Zenkutsu- Dachi; Washi-
 de- Jodan- Zuki- Age



Mae- Geri



Jodan- Soto- Ude- Uke
 Chudan- Zuki



Shotokan Kata

Zenkutsu- Dachi; Jodan-
Zuki- Dashi Gedan- Barai



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Übergang
Ausholen



Übersetzen



Kiba- Dachi; Chudan-
Tate- Shihon- Nukite,
linker Ellbogen zur Seite



Gojushiho Dai

Neko- Ashi- Dachi; r.
Chudan-Keito- Uke,
l. Hand am Ellenbogen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



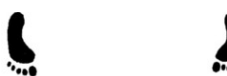
Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Chudan- Tate- Shuto- Uke



Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



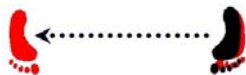
Übersetzen



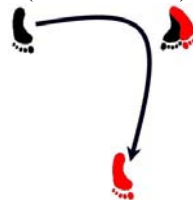
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Kiba- Dachi; Chudan- Tate- Shihon- Nukite, linker Ellbogen zur Seite



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Uraken Uchi;
(+Otoshi- Uke)



Kiba- Dachi; Chudan- Yoko- Kentsui- Uchi



Zenkutsu- Dachi; **Chudan- Oi- Zuki. Kiai!**



Shizentai
Fäuste zur Brust



Shizentai
Chudan- Hasami- Uchi



Shizentai
Fäuste zur Brust



Zenkutsu- Dachi



Neko- Ashi- Dachi
Morote- Gedan- Uke- Nagashi

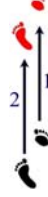


Neko- Ashi- Dachi; Moro- te- Chudan- Keito- Uke



Shotokan Kata

Neko- Ashi- Dachi; **Moro-
te- Ippon- Nukite- Chudan-
Zuki. Kiai!**



Shizentai



Musubi – Dachi
Rei



Shizentai

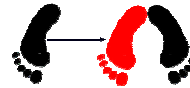


Gojushiho Dai

Neko- Ashi- Dachi; Rechts
Chudan-Keito- Uke; Linke
Hand am Ellenbogen



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



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.