












































Shotokan Kata

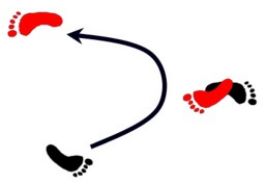



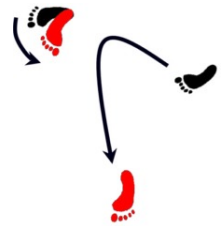













Unsu











































Ausführung: Herbert Weißmüller



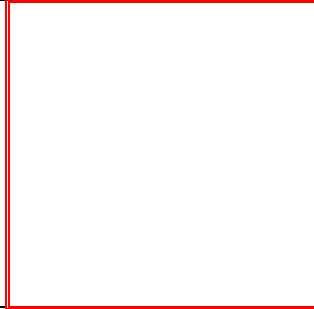















| Kata | Unsu | | |
|--|---|--|---|
| <p>Shizentai</p>  |  | <p>Musubi- Dachi</p>  |  |
| <p>Rei Musubi – Dachi</p>  |  | <p>Musubi – Dachi</p>  |  |
| <p>Shizentai</p>  |  | <p>Übergang</p> |  |
| <p>Heisoku- Dachi</p>  |  | <p>Heisoku- Dachi</p>  |  |
| <p>Heisoku- Dachi Chudan Teisho- Uke</p>  |  | <p>Heisoku- Dachi Übergang</p>  |  |




















| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Heisoku- Dachi Chudan Tate- Shuto- Uke- Nagashi</p>  |  | <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Keito- Uke</p>  |  |
| <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Ippon- Nukite</p>  |  | <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Keito- Uke</p>  |  |
| <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Keito- Uke (Handhaltung beibehalten)</p>  |  | <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Ippon- Nukite</p>  |  |
| <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Keito- Uke</p>  |  | <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Keito- Uke (Handhaltung beibehalten)</p>  |  |
| <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Ippon- Nukite</p>  |  | <p>Neko- Ashi- Dachi Chudan- Keito- Uke</p>  |  |
| <p>Fudo- Dachi Chudan Tate- Shuto- Uke</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Chudan- Gyaku- Zuki</p>  |  |


















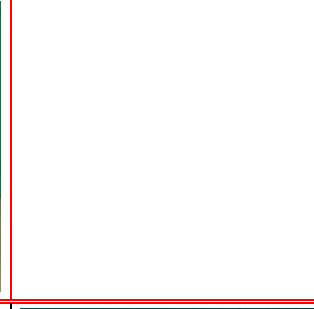




| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Fudo- Dachi Chudan Tate- Shuto- Uke</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Chudan- Gyaku- Zuki</p>  |  |
| <p>Fudo- Dachi Chudan Tate- Shuto- Uke</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Chudan- Gyaku- Zuki</p>  |  |
| <p>Fudo- Dachi Chudan Tate- Shuto- Uke</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Chudan- Gyaku- Zuki</p>  |  |
| <p>Zum Boden werfen rechtes Bein gebeugt</p> |  | |  |
| <p>Mawashi Geri</p> |  | |  |
| |  | |  |






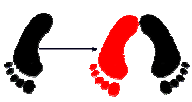







| | | | |
|---|---|--|---|
| |  | |  |
| <p>Kiba- Dachi / Chudan- Tate- Shuto- Uke- Nagashi</p>  |  | <p>Übergang Fuß zurückziehen ausholen</p>  |  |
| <p>Zenkutsu- Dachi Chudan Keito- Uke und Gedan- Teisho- Uke</p>  |  | <p>Übergang Fuß zurückziehen ausholen</p>  |  |
| <p>Zenkutsu- Dachi Chudan Keito- Uke und Gedan- Teisho- Uke</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Jodan Haito- Uchi</p>  |  |
| <p>Mae- Geri (ohne Handbewegung)</p>  |  | <p>Beim Zurückziehen Dre- hung um 180° Ippon Dachi Chudan- Soto- Uke</p>  |  |
| <p>Zenkutsu- Dachi Gyaku- Zuki</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Jodan Haito- Uchi</p>  |  |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Mae- Geri (ohne Handbewegung)</p>  |  | <p>Beim Zurückziehen Drehung um 180° Ippon Dachi Chudan- Soto- Uke</p>  |  |
| <p>Zenkutsu- Dachi Gyaku- Zuki</p>  |  | <p>Heisoku- Dachi</p>  |  |
| <p>Normalansicht:</p> | <p>Die folgenden Bewegungen sind schwer zu erkennen, deshalb ist in Spalte (drei und) vier die Seitenansicht zu sehen</p> | <p>Blick geradeaus</p> | <p>Seitenansicht</p> <p>Blickwendung</p> |
| <p>Heisoku- Dachi Blickwendung</p>  |  |  |  |
| <p>Übergang Halbschritt Finte 1</p>  |  | <p>(Fehler rechte Hand! Beim Bild links!)</p> |  |
| <p>Übergang Finte 2</p>  |  | |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Zenkutsu- Dachi Gedan Jun- Zuki</p>  |  |  |  |
| <p>Von hier ab wieder in normaler Darstellung</p> | | | |
| <p>Zenkutsu Dachi Gedan Uke- Zuki</p>  |  | <p>Zenkutsu Dachi Gedan Uke- Zuki</p>  |  |
| <p>Fudo- Dachi Chudan- Tate- Shuto- Uke</p>  |  | <p>Ausholen...</p>  |  |
| <p>weiter...</p>  |  | <p>Zenkutsu Dachi Chudan Teisho- Hasami- Uke</p>  |  |
| <p>Ausholen</p> |  | <p>Chudan Tsukami- Yose (Fassen ziehen oder Hand- haltung beibehalten. Bild.) Gedan Mae- Keri- Ke- komi. Kiai!</p> |  |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Zenkutsu- Dachi Gyaku- Zuki</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Oi- Zuki</p>  |  |
| <p>Kiba- Dachi / Gedan Barai</p>  |  | <p>Kiba- Dachi Jodan Haito- Uke</p>  |  |
| <p>Kiba- Dachi Shuto Gedan Barai</p>  |  | <p>Kiba- Dachi Jodan Haito- Uke</p>  |  |
| <p>Kiba Dachi Chudan Gyaku- Zuki</p>  |  | <p>Kokutsu Dachi (evtl. auch Fudo Dachi) Chudan Tate- Shuto- Uke</p>  |  |
| <p>Mikazuki Geri dann Ushiro- Tobi- geri</p> |  |  |  |
| <p>Wegen der komplexen Bewegung Darstellung von vorne und hinten</p> <p>Erklärender Text und Schrittdiagramm (Enbusen)</p> | <p>Normaldarstellung</p> | <p>Darstellung von hinten (1)</p> | <p>Darstellung von hinten (2)</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Landung</p>  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| <p>Flüssiger Schritt bis Sanchin- Dachi Mawashi- Kake- Uke, ...</p>  |  |  |  |
| <p>dann Awase- Teisho- Zuki. Weiter mit....</p> | <p>flüssigem Schritt bis Sanchin- Dachi Mawashi- Kake- Uke, dann...</p> |  |  |
| <p>Sanchin- Dachi Awase- Teisho- Zuki</p>  |  |  |  |
| <p>Fudo- Dachi oder Zenkutsu- Dachi</p>  |  | <p>Zenkutsu- Dachi Gyaku- Zuki Kiai!</p>  |  |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Heisoku- Dachi Übergang</p> |  | <p>Heisoku- Dachi</p>  |  |
| <p>Shizentai</p>  |  | <p>Musubi – Dachi</p>  |  |
| <p>Musubi – Dachi Rei</p>  |  | <p>Musubi – Dachi</p>  |  |
| <p>Shizentai</p>  |  | | |

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, Erich Bilska, In-
golf Richter und Tassilo Heubeck, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung ge-
stellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.