

Kata

Kaminaru (Donnergrollen)



Ausführung: Reiner Thiemel

Kata

Kaminaru

1 Shizentai



2 Musubi- Dachi



3 Rei Musubi – Dachi



4 Musubi – Dachi



5 Shizentai



6 Zwischenschritt Sokumen Awase Uke



7 Kiba/Sochin Dachi Gedan Ken Awase Uke



8 Kiba/Sochin Dachi* Ausholen



9 Kiba/Sochin Dachi Tekubi Kake Uke



10 Kiba/Sochin Dachi Te Osae Uke



11 Neko Ashi Dachi Gyaku Tate Shoto Uke



12 Kiba/Sochin Dachi Jonhon Nukite



13 Kiba/Sochin Dachi
Yoko Enpi Uchi



14 Kiba/Sochin Dachi
Ausholen



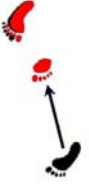
15 Kiba/Sochin Dachi
Tekubi Kake Uke



16 Kiba/Sochin Dachi
Te Osae Uke



17 Neko Ashi Dachi
Gyaku Tate Shuto Uke



18 Kiba/Sochin Dachi
Jonhon Nukite



19 Kiba/Sochin Dachi
Yoko Enpi Uchi



20 Übergang
Ausholen



21 Sagi Ashi Dachi
Soto Shuto Hasani Uchi



22 Mae Geri
Jodan Ken Juji Uke



23 Knie Hoch
Ausholen



24 Kiba/Sochin Dachi
Soto Kentsui Uchi



25 Sprung



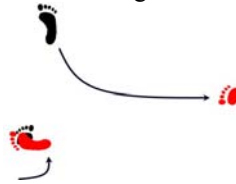
26 Ushiro Tobi Geri



27 Landung



28 Ushiro Kosa Dachi
Yoko Enpi Uchi +
Haiwan Nagashi Uke



29 Hachiji Dachi



30 Ausholen



31 Kiba Dachi
Mawashi Teisho Uke



32 Wendung Rückwärts
Übergang Ausholen
(keine Pause!)



33 Kiba Dachi
Soto Shuto Uchi



34 Ushiro Kosa Dachi
Gyaku Choku Zuki
Te Nagashi Uke



35 Ausholen
Übergang



36 Kokutsu Dachi
Uchi Shuto Awase Uke



37 Ausholen



38 Ausholen



39
Yoko Geri Kekomi



40 Zenkutsu Dachi
Gyaku Zuki



41 Ausholen
Übergang



42 Kiba/Sochin Dachi
Mawashi Teisho Uke



43 Ausholen
Wendung rückwärts



44 Kiba Dachi
Soto Shuto Uchi



45 Ushiro Kosa Dachi
Gyaku Choku Zuki
Te Nagashi Uke



46 Ausholen
Übergang



47 Kokutsu Dachi
Uchi Shuto Awase Uke



48 Ausholen



49
Yoko Geri Kekomi



50 Zenkutsu Dachi
Gyaku Zuki



51 Zenkutsu Dachi
Morote Sukui Uke



52 Sagi Ashi Dachi
Morote Tsukami Uke



53 Kokutsu Dachi
(extrem tief)
Gedan Barai
Naiwan Nagashi Uke



54 Kokutsu Dachi
(extrem tief)
Gedan Barai
Naiwan Nagashi Uke



55 Zenkutsu Dachi
Gyaku Ura Zuki



56 Mae Ukemi



57



58 Ushiro Kosa Dachi
Gyaku Choku Zuki



59 Übergang



60 Zenkutsu Dachi
Gyaku Zuki **Kiai!**



61 Shizentai



62 Musubi Dachi



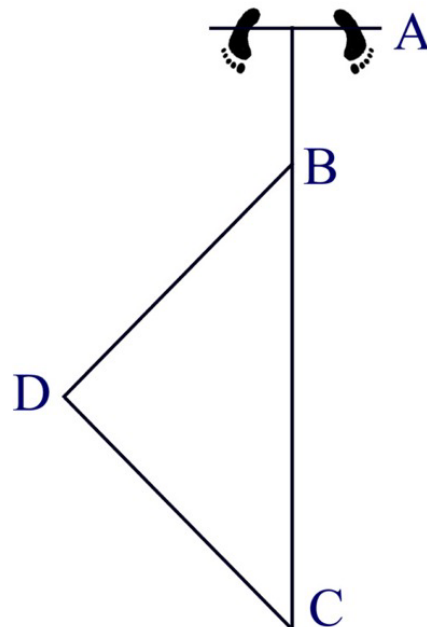
63 Musubi Dachi
Rei



64 Musubi Dachi



65 Shizentai



* Manche Kata- Buchautoren schreiben Kiba- Dachi, besser wäre vermutlich Fudo- Dachi, bzw. So- chin- Dachi (mit starker Innenspannung im Unterschenkel)