

SHINZEN KAI KARATE HALDENSLEBEN

KATA: Gerino-Kata-Sono-Ich

Makso (Mosubi-Dachi) Augenzu
Name des Katas

Yoi (von Mosubi-Dachi zu Fudo-Dachi mit Ibukisankai)

1-Kansetzu-Geri	Links	(90°)	Zenkutzudachi
2-Jodan-Hisa-Geri			""""""""""
3-Kansetzu-Geri	Rechts	(180°)	""""""""""
4-Jodan-Hisa-Geri			""""""""""
5-Kansetzu-Geri	Links	(90°)	Zenkutzudachi
6-Jodan-Maekeage			""""""""""
7-Jodan-Maekeage			""""""""""
8-Jodan-Maekeage			""""""""""
9-Kansetzu-Geri	Links	(270°)	Zenkutzudachi
10-Jodan-Hisa-Geri			""""""""""
11-Kansetzu-Geri	Rechts	(180°)	""""""""""
12-Jodan-Hisa-Geri			""""""""""
13-Kansetzu-Geri	Links	(90°)	Zenkutzudachi
14-Jodan-Mae-Geri			""""""""""
15-Jodan-Mae-Geri			""""""""""

16-Jodan-Mae-Geri			*****
17-Kansetzu-Geri	Links	(270°)	Zenkutzudachi
18-Jodan-Hisa-Geri			*****
19-Kansetzu-Geri	Rechts	(180°)	*****
20-Jodan-Hisa-Geri			*****

Norai (Makso in Mosubi-Dachi)
 Yazume (Yoi-Dachi)
OSU!