

SHINZEN KAI KARATE HALDENSLEBEN

KATA: Teikiyoku-Sono-Go

Makso (Mosubi-Dachi) Augenzu

Name des Katas

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

1-Haito-Chodan-Uchi-Uke	Links	(90°)	Kukutzudachi
1.2-Shutai-Chodan-Soto-Uke			Kukutzudachi
1.3-Koken-Jodan-Age-Uke			Kukutzudachi
1.4-Shoto-Sakutsu-Soto-Uchi			Kukutzudachi
1.5-Shutai-Giyako-Ago-Uchi			Kukutzudachi
2-Seken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
2.2-Seken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
2.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
2.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
3-Seken-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Rechts	(180°)	Kukutzudachi
3.2-Seken-Giyako-Jodan-Age-Uke		(auf Gleichstellung)	
3.3-Seken-Chodan-Maiteh-Zuki	(gleich Fuß nach vorn gehen)		Zenkutzudachi
4-Seken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
4.2-Seken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
4.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
4.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
5-Seken-Gedan-Jyuji-Uke	Links	(90°)	Zenkutzudachi
5.2-Seken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
5.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
5.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
6-Seken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
6.2-Seken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
6.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
6.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
6.5-Hiji-Ago-Age-Giyako-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
6.6-Hiji-Oroshi-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
7-Seken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
7.2-Seken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
7.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
7.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
7.5-Hiji-Ago-Age-Giyako-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
7.6-Hiji-Oroshi-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
8-Seken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
8.2-Seken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
8.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
8.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
8.5-Hiji-Ago-Age-Giyako-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
8.6-Hiji-Oroshi-Maiteh-Soto-Uchi	(Kiai)	(gleich)	Zenkutzudachi
9-Shoto-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Links	(270°)	Kukutzudachi
9.2-Shoto-Giyako-Jodan-Age-Uke		auf Gleichstellung	
9.3-Chodan-Maiteh-Yohon-Nokite	(gleich Fuß nach vorn gehen)		Zenkutzudachi
10-Shoto-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi

10.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
10.3-Shoto-Hiso-Giyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
10.4-Shoto-Kobi-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
11 -Shoto-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Rechts (180°)	Kukutzudachi
11.2-Shoto-Giyako-Jodan-Age-Uke	auf	Gleichstellung
11.3-Chodan-Maiteh-Yohon-Nokite	(gleich n.v. gehen)	Zenkutzudachi
12 -Shoto-Gedan-Jyuji-Uke		Zenkutzudachi
12.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
12.3-Shoto-Hiso-Giyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
12.4-Shoto-Kobi-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
13 -Shoto-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Links (90°)	Kukutzudachi
13.2-Shoto-Giyako-Jodan-Age-Uke	auf	Gleichstellung
13.3-Chodan-Maiteh-Yohon-Nokite	(gleich n.v. gehen)	Zenkutzudachi
14 -Shoto-Gedan-Jyuji-Uke		Zenkutzudachi
14.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
14.3-Soto-Ganmen-Gyako-Soto-Uchi		Zenkutzudachi
14.4-Shoto-Sakotzu-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
14.5-Shoto-Sakotzu-Gyako-Uchi-Komi	(gleich)	Zenkutzudachi
14.6-Shoto-Ganmen-Maiteh-Uchi-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
14.7-Soto-Hiso-Gyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
15 -Shoto-Gedan-Jyuji-Uke		Zenkutzudachi
15.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
15.3-Soto-Ganmen-Gyako-Soto-Uchi		Zenkutzudachi
15.4-Shoto-Sakotzu-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
15.5-Shoto-Sakotzu-Gyako-Uchi-Komi	(gleich)	Zenkutzudachi
15.6-Shoto-Ganmen-Maiteh-Uchi-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
15.7-Soto-Hiso-Gyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
16 -Shoto-Gedan-Jyuji-Uke		Zenkutzudachi
16.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
16.3-Soto-Ganmen-Gyako-Soto-Uchi		Zenkutzudachi
16.4-Shoto-Sakotzu-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
16.5-Shoto-Sakotzu-Gyako-Uchi-Komi	(gleich)	Zenkutzudachi
16.6-Shoto-Ganmen-Maiteh-Uchi-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
16.7-Soto-Hiso-Gyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
17 -Shoto-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Links (270°)	Kukutzudachi
17.2-Shoto-Giyako-Jodan-Age-Uke	auf	Gleichstellung
17.3-Chodan-Maiteh-Yohon-Nokite	(gleich Fuß nach vorn gehen)	Zenkutzudachi
18 -Shoto-Gedan-Jyuji-Uke		Zenkutzudachi
18.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
18.3-Shoto-Hiso-Giyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
18.4-Shoto-Kobi-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
19 -Shoto-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Rechts (180°)	Kukutzudachi
19.2-Shoto-Giyako-Jodan-Age-Uke	auf	Gleichstellung
19.3-Chodan-Maiteh-Yohon-Nokite	(gleich Fuß nach vorn gehen)	Zenkutzudachi
20 -Shoto-Gedan-Jyuji-Uke		Zenkutzudachi
20.2-Shoto-Jodan-Jyuji-Uke	(gleich)	Zenkutzudachi
20.3-Shoto-Hiso-Giyako-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi
20.4-Shoto-Kobi-Maiteh-Soto-Uchi	(gleich)	Zenkutzudachi

Norai (Makso in Mosubi-Dachi)

Yazume (Yoi-Dachi)
OSU!