

SHINZEN KAI KARATE HALDENSLEBEN

KATA: Teikiyoku-Sono-San

Makso (Mosubi-Dachi) Augenzu

Name des Katas

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

1-Uchi-Uke	Links (90°)	Kukutzudachi
2-Chodan-Tzuki		Zenkutzudachi
3-Uchi-Uke	Rechts (180°)	Kukutzudachi
4-Chodan-Tzuki		Zenkutzudachi
5-Uchi-Uke	Links (90°)	Kukutzudachi
6-Jodan-Tzuki		Zenkutzudachi
7-Jodan-Tzuki		Zenkutzudachi
8-Jodan-Tzuki		Zenkutzudachi
9-Uchi-Uke	Links (270°)	Kukutzudachi
10-Chodan-Tzuki		Zenkutzudachi
11-Uchi-Uke	Rechts (180°)	Kukutzudachi
12-Chodan-Tzuki		Zenkutzudachi
13-Uchi-Uke	Links (90°)	Kukutzudachi
14-Jodan-Tzuki		Zenkutzudachi
15-Jodan-Tzuki		Zenkutzudachi
16-Jodan-Tzuki		Zenkutzudachi
17-Uchi-Uke	Links (270°)	Kukutzudachi
18-Chodan-Tzuki		Zenkutzudachi
19-Uchi-Uke	Rechts (180°)	Kukutzudachi
20-Chodan-Tzuki		Zenkutzudachi

Norai (Makso in Mosubi-Dachi)

Yazume (Yoi-Dachi)

OSU!