

SHINZEN KAI KARATE HALDENSLIBEN

KATA: Teikiyoku-Sono-Yon

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-Seiken-Giyako-Jodan-Age-Uke		(auf gleich Stellung)	
1.3-Seiken-Chodan-Maiteh-Zuki	(gleich Fuß nach vorn gehen)		Zenkutzudachi
2 -Seiken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
2.2-Seiken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
2.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
2.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
3 -Seiken-Chodan-Moroto-Uchi-Uke	Rechts	(180°)	Kukutzudachi
3.2-Seiken-Giyako-Jodan-Age-Uke		(auf Gleichstellung)	
3.3-Seiken-Chodan-Maiteh-Zuki	(gleich Fuß nach vorn gehen)		Zenkutzudachi
4 -Seiken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
4.2-Seiken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
4.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
4.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
5 -Seiken-Gedan-Jyuji-Uke	Links	(90°)	Zenkutzudachi
5.2-Seiken-Jodan-Jyuji-Uke		(gleich)	Zenkutzudachi
5.3-Hiji-Chodan-Giyako-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
5.4-Hiji-Jodan-Maiteh-Soto-Uchi		(gleich)	Zenkutzudachi
6 -Seiken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
6.2-Seiken-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 -Seiken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
7.2-Seiken-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 -Seiken-Gedan-Jyuji-Uke			Zenkutzudachi
8.2-Seiken-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!