

SHINZEN KAI KARATE HALDENSLEBEN

KATA: Tobino-Kata-Sono-Ichi

Kamaiete 1 = Seiken-Maete-Jodan-Tzuki/Seiken-Gyako-Jodan-Tzuki

Makso (Mosubi-Dachi) Augenzu

Name des Katas

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

1 -Tobi-Kansetzu-Geri Links (90°)	Komite-Dachi
1.2-Kamaiete 1	""""""""""
2 -Tobi-Jodan-Hisa-Geri	Komite-Dachi
2.2-Kamaiete 1	""""""""""
3 -Tobi-Kansetzu-Geri Rechts (180°)	Komite-Dachi
3.2-Kamaiete 1	""""""""""
4 -Tobi-Jodan-Hisa-Geri	Komite-Dachi
4.2-Kamaiete 1	""""""""""
5 -Tobi-Kansetzu-Geri Links (90°)	Komite-Dachi
5.2-Kamaiete 1	""""""""""
6 -Tobi-Gedan-Mawashi-Geri	Komite-Dachi
6.2-Gyako-Hisa-Geri	""""""""""
6.3-Kamaiete 1	""""""""""
7 -Tobi-Gedan-Mawashi-Geri	Komite-Dachi
7.2-Gyako-Hisa-Geri	""""""""""
7.3-Kamaiete 1	""""""""""
8 -Tobi-Gedan-Mawashi-Geri	Komite-Dachi
8.2-Gyako-Hisa-Geri	""""""""""
8.3-Kamaiete 1	""""""""""
9 -Tobi-Kansetzu-Geri Links (270°)	Komite-Dachi
9.2-Kamaiete 1	""""""""""
10 -Tobi-Jodan-Hisa-Geri	Komite-Dachi
10.2-Kamaiete 1	""""""""""
11 -Tobi-Kansetzu-Geri Rechts (180°)	Komite-Dachi
11.2-Kamaiete 1	""""""""""
12 -Tobi-Jodan-Hisa-Geri	Komite-Dachi
12.2-Kamaiete 1	""""""""""

13 -Tobi-Kansetzu-Geri	Links	(90°)	Komite-Dachi
13.2-Kamaiete	1		""""""""""
14 -Tobi-Mae-Keage-Geri			Komite-Dachi
14.2-Gyako-Gedan-Mawashi-Geri			""""""""""
14.3-Kamaiete	1		""""""""""
15 -Tobi-Mae-Keage-Geri			Komite-Dachi
15.2-Gyako-Gedan-Mawashi-Geri			""""""""""
15.3-Kamaiete	1		""""""""""
16 -Tobi-Mae-Keage-Geri			Komite-Dachi
16.2-Gyako-Gedan-Mawashi-Geri			""""""""""
16.3-Kamaiete	1		""""""""""
17 -Tobi-Kansetzu-Geri	Links	(270°)	Komite-Dachi
17.2-Kamaiete	1		""""""""""
18 -Tobi-Jodan-Hisa-Geri			Komite-Dachi
18.2-Kamaiete	1		""""""""""
19 -Tobi-Kansetzu-Geri	Rechts	(180°)	Komite-Dachi
19.2-Kamaiete	1		""""""""""
20 -Tobi-Jodan-Hisa-Geri			Komite-Dachi
20.2-Kamaiete	1		""""""""""

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