

# Shōtōkan-Kata ab Schwarzgurt

Das Nachschlagewerk  
für Karate-Kata  
der Shōtōkan-Stilrichtung

松濤館型



# Inhaltsverzeichnis

Legende	Einklapplasche Titelseite außen und innen
Vorwort	7
Danksagungen	9
Der Umgang mit diesem Buch	10
Karate-dō und Kata	14
Die höheren Kata	18
Kata-Informationen im Vergleich	21
Tekki nidan	24
Tekki sandan	29
Bassai shō	34
Kankū shō	40
Jitte	50
Gankaku	56
Chinte	64
Ji'in	71
Nijū shi ho	78
Sōchin	85
Wankan	92
Meikyō	97
Gojū shi ho dai	104
Gojū shi ho shō	116
Unsu	128
Erläuterung der Begriffe	139
Schlusswort	150
Literaturverzeichnis	151
Der Autor	Einklapplasche Rückseite außen
Weiteres aus dem Spectra-Verlag	Einklapplasche Rückseite innen

# Der Umgang mit diesem Buch

## **Karate entwickelt sich**

Karate begann weltweit zuerst in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts in den USA Fuß zu fassen, in den 50er Jahren kam es nach Europa. Eine deutliche Verbreitung hier fand erst in den 70er Jahren statt.

Wer zu dieser Zeit seine Begeisterung für Karate fand, hatte sehr oft Kyu-Grade als Trainer. Die engagiertesten Karateka leiteten damals in Volkshochschulen oder Vereinen mit dem Orangegurt, oder als etwas höher Graduiertes, das Training selbst.

Erst ein paar Jahre später hatte man in der Regel einen Schwarzgurt als Trainer. Damals war das Konzept der Hüfteinsätze fast ausschließlich auf Gyaku zuki eingeschränkt, viel mehr Beschäftigung zum Thema Körpereinsatz stand nicht im Vordergrund.

Heute ist das technische Niveau der Lehrer gestiegen, ihr Wissen basiert immer wieder auf sogar mehrere Jahrzehnte zurückreichenden Erfahrungen und Recherchen. Die Ansprüche sind dementsprechend mitgewachsen.

## **Ziel dieses Buches**

Die Aufgabe dieses Buches ist es, die Shōtōkan-Kata ab Schwarzgurt detailliert und übersichtlich zu beschreiben. Dazu gehören auch technische Feinheiten, welche dem interessierten Karateka die Kata noch ausführlicher nahebringen sollen, als es in der vorherigen Ausgabe dieser Serie der Fall war.

## **Die Verwendung der Hüfte**

Ein Thema dieses Buches ist der Körpereinsatz, der fassbarer wird, wenn der Karateka die Verwendung der Hüfte verinnerlicht hat. Daraus resultiert fast intuitiv, dass der Übende ein Verständnis dafür bekommt, wie der ganze Körper effizienter eingesetzt werden kann. Um die Arbeit mit diesem Buch so übersichtlich wie möglich zu gestalten, ist die Verwendung der Hüfte bewusst auf vier verschiedene Grundformen reduziert:

- Natürliche Hüfthaltung
- Hüfte geöffnet oder ausgedreht (Hanmi)
- Hüfte geschlossen oder eingedreht
- Hüfte gefestigt

Die vier Kreise, welche die verschiedenen Hüfthaltungen symbolisieren (siehe dazu die Legende), stellen die Endposition der Hüfte dar und nie die Bewegung (rotieren, kippen oder stoßen). Der Grund dafür, dass das Buch sich „nur“ mit der Haltung der Hüfte am Endpunkt einer Technik oder einer Position beschäftigt, ist, dass die Hüftbewegung unterschiedlich ausgeführt werden kann, je nach Bewegungs-Empfindung der Karateka. Trotz unterschiedlicher Anwendungen ist eine Hüftbewegung korrekt, solange die Prinzipien der Physik und der Dynamik berücksichtigt werden. Karate basiert schließlich auf Physik!

**Natürliche  
Hüfthaltung**

Die natürliche Hüfthaltung ist die, in der keine aktive Verwendung der Hüfte erforderlich ist (z. B. Tekki nidan, Pos. Nr. 1, 3, oder 5; Jitte, Pos. Nr. 14; Wankan, Pos. Nr. 3).

**Geöffnete bzw.  
ausgedrehte  
Hüfthaltung**

Die geöffnete Hüfte begleitet meistens die Abwehrtechniken, oder – in seltenen Fällen – Angriffstechniken mit dem vorderen Arm (z. B. Bassai shō, Pos. Nr. 24; Chinte, Pos. Nr. 20).

**Geschlossene  
bzw. eingedrehte  
Hüfthaltung**

Die geschlossene Hüfte verstärkt Angriffstechniken wie Gyaku zuki, oder auch Abwehrtechniken mit dem hinteren Arm (z. B. Sōchin, Pos. Nr. 2, 7, 12 und 36). Auch Gyaku-hanmi-Haltungen benötigen diesen Hüfteinsatz (z. B. Wankan, Pos. Nr. 8 und 12; Unsu, Pos. Nr. 27 und 31).

**Gefestigte  
Hüfthaltung**

Eine Hüfthaltung, die eine besondere Erklärung benötigt, ist die „Gefestigte“. Gemeint ist hier ein Stabilisieren des gesamten Körpers, was in unterschiedlichen Formen erfolgt, je nach Technik. Bei Oi zuki ist ein Fixieren der Hüfte nach vorne, genau mit dem Strecken des hinteren Beins und zum Kime-Punkt gemeint. Dabei befindet sich die Hüfte des ausführenden Arms etwas weiter vorne, als die andere Hüfte. Dasselbe „Fixieren“ kann auch durch eine Hüftrotation erreicht werden. Aus der Sicht der Dynamik betrachtet, dreht sich logischerweise die Hüfte zusammen mit dem angreifenden Arm. Am Kime-Punkt angekommen, arretiert sich die Hüfte, wie bei der zuerst beschriebenen Hüft-Verwendung.

Die Endposition der Hüfte ist genau dieselbe: ganz leicht geöffnet, aber lange nicht so offen, wie bei Hanmi-Techniken.

Beim Mae geri stößt die Hüfte nach vorne. Das Festigen geschieht mit dem Ankommen des Fußtritts, im Augenblick in dem der Mae geri das Ziel erreicht und die gesamte Beinmuskulatur angespannt ist.

Dieselbe Art des Festigens wird auch beim Yoko geri kekomi angewendet, nur wird hier der Körper seitlich zum Ziel ausgerichtet. Dabei soll beachtet werden, dass der Standfuß nach hinten gedreht wird, um die richtige Haltung der Hüfte zu ermöglichen. Die vordere Schulter, die vordere Hüfte und die Fußkante des tretenden Fußes, befinden sich, zum Kime-Punkt, auf einer Linie. Anders ist die Bewegung bei Yoko geri keage. Hier wird die Hüfte nach oben gekippt. Das Festigen geschieht auch hier zum Zeitpunkt des Treffens. Bei diesem Fußtritt wird die Hüfte nicht, wie bei Kekomi, eingedreht, sondern sie bleibt leicht hinten. Das Verhältnis von Schulter, Hüfte und Fußkante ergibt hier ein stumpfwinkliges Dreieck – von oben betrachtet.

#### **Link zum Erklärungs-video**

Feine und komplexe Körperbewegungen sind nicht einfach durch Worte zu erfassen oder zu verstehen. Aus diesem Grund befindet sich auf meinem YouTube-Kanal ein Video, in dem das Konzept der gefestigten Hufhaltung noch einmal dargestellt ist. Dazu auf dem Kanal: [www.youtube.com/fioretartaglia](http://www.youtube.com/fioretartaglia), nach dem Video „Die gefestigte Hüfte“ – für die Hüfteinsätze bei Oi zuki, Mae geri, Yoko geri kekomi und keage – suchen.

#### **Dan-Grade und Meister-Kata**

Die Zielgruppe dieses zweiten Bandes der Shōtōkan-Serie sind Dan-Grade, welche die Meister-Kata in ihren technischen Details vertiefen wollen, oder sie nachschlagen möchten. Wichtig zu erwähnen ist dabei, dass je höher die Kata, desto größer die Unterschiede. Jeder von uns ist ein Individuum, mit eigenen Körperverhältnissen, persönlicher Ausprägung der Muskulatur, individuellen Bewegungsmustern und subjektiver Interpretation und Wiedergabe von Bewegungen. Daraus resultiert zwangsläufig, dass komplexere Bewegungen, Techniken, Abläufe und sogar Rhythmen – alle Elemente, die in den höheren

Kata beinhaltet sind – von Experte zu Experte durchaus variieren können. Dazu kommen noch verbandbedingte Unterschiede. Typisches Beispiel ist die vorletzte Technik der Gojū shi ho shō: der Chūdan morote seiryutō uchi. Diese Technik wird entweder in Neko ashi dachi oder in Kōsa dachi ausgeführt. Weltweit betrachtet ist bei manchen Verbänden die eine oder die andere Stellung Pflicht und dadurch ergibt sich an dieser Stelle eine deutliche Unterscheidung, beide Ausführungsarten sind jedoch richtig.

### **Umgang mit den Unterschieden in den Kata**

Aus diesen Gründen wird wahrscheinlich der Leser Unterschiede vorfinden zwischen den eigenen Ausführungen und den in diesem Buch dargestellten Kata. Es sollte sich nicht die Frage stellen, was richtig oder falsch ist, sondern was macht für den Ausführenden am meisten Sinn. Solange die Prinzipien der Physik und der Dynamik (wie bereits erwähnt) sowie die Tradition der Kata berücksichtigt werden, kann jede Art der Ausführung einer Kata als korrekt betrachtet werden. Wenn man sich etwas Zeit nimmt und alte Videos anschaut, wird man schnell feststellen, dass auch Meister aus der Vergangenheit die Kata unterschiedlich voneinander ausgeführt haben.

### **Meistergrade**

Mit den Meistergraden kommen die Pflichten. Man ist zwangsläufig Vorbild, ob man will oder nicht: Verschiedenes von dem was man macht oder sagt, wird übernommen. Daher sollte sich der Dan-Träger seiner Verantwortung bewusst sein. Es kommen viele Fragen der Schüler, die Antworten verlangen. Hier ist die komplette Beschäftigung mit allen Aspekten der Kata erforderlich. Die feinsten Details der Hüfteinsätze sowie eine ausgeprägte Körperwahrnehmung sind unentbehrliche Elemente, welche einen Lehrer auszeichnen. Natürlich auch das Kennen der wichtigsten Anwendungen der Kata, ist ein wichtiger Aspekt, der nicht vernachlässigt werden darf. Davon abgesehen ist ein tiefes Wissen bereichernd und befriedigend. Die Beherrschung der Effektivität einer Kampfkunst beginnt bei sich selbst: sich selbst zu kennen, in jedem Detail – körperlich wie geistig –, ist sicherlich der richtige Weg.

# Kata-Informationen im Vergleich

Zum schnellen Überblicken und zum Vergleichen der Parallelen zwischen den Kata, folgt auf der nächsten Seite eine tabellarische Zusammenstellung der wichtigsten Informationen.

**Gesamt-  
überblick** Um einen *gesamten* Überblick über alle Shōtōkan-Kata zu gewährleisten, sind in den kommenden Tabellen alle Kata beinhaltet und nicht nur die, welche Thema dieses Buches sind. Daher soll beachtet werden, dass die ersten 12 Kata – bis inklusive Kankū dai – nicht Bestandteil dieses Buches sind. Für die genaue Beschreibung und grafische Darstellung dieser Kata bitte Band 1 dieser Serie konsultieren, mit dem Titel: „Shōtōkan-Kata bis zum Schwarzgurt“. Thema dieses Buches sind die unteren restlichen 15 Kata, ab Tekki nidan.

**Anzahl der  
Techniken** Die Anzahl der Techniken berücksichtigt auch welche, die im Buch nicht als Endtechniken dargestellt sind, aber trotzdem mit Kime ausgeführt werden sollen (z. B. Gedan nagashi uke, in Chinte, Pos. Nr. 14, oder Jōdan soto uke – Sokumen chūdan zuki, in Nijū shi ho, Pos. Nr. 24 und 31).

**Kiai** Die Zahl bei den Kiai ist die Technik in welcher der Kampfschrei ausgestoßen wird.

**Dauer der Kata** Die Dauer der Kata ist eine Richtlinie, die variieren kann. Zu empfehlen ist, die Kata tendenziell lieber langsamer zu üben als zu schnell, wobei das Langsame durch längere, aber sinnvolle Pausen erreicht wird. Die Ausführung der schnellen Techniken soll grundsätzlich mit der maximalen Geschwindigkeit erfolgen – nicht Kraft!

**Shōrei-ryū  
Shōrin-ryū  
Überlieferung** Informationen über Shōrei-ryū und Shōrin-ryū und die Überlieferung der Kata sind im vorherigen Kapitel „Karate-dō und Kata“ vorhanden.

Kata	Anzahl der Techniken	1. Kiai (Pos.)	2. Kiai (Pos.)	Dauer (Sek.)	Shōrei	Shōrin	Von Funakoshi überliefert
Taikyoku shodan	20	8	16	35			nein
Heian shodan	21	9	17	40		o	ja
Heian nidan	26	11	26*	40		o	ja
Heian sandan	21	10	21*	40		o	ja
Heian yondan	27	12	25	50		o	ja
Heian godan	24	12	Sprung	50		o	ja
Tekki shodan	18	9	18*	50	o		ja
Bassai dai	45	18	45*	80		o	ja
Empi	40	17	Sprung	70		o	ja
Jion	50	17	50*	70	o		ja
Hangetsu	39	11	38	90	o		ja
Kankū dai	61	14	60	90		o	ja
Tekki nidan	20	14	20*	50	o		ja
Tekki sandan	21	10	21*	50		o	ja
Bassai shō	35	19	25	60		o	nein
Kankū shō	50	8	50*	90		o	nein
Jitte	28	13	28*	50	o		ja
Gankaku	42	28	42*	60		o	ja
Chinte	35	9	29	60		o	nein
Ji'in	35	11	35*	60	o		nein
Nijū shi ho	36	19	34	60		o	nein
Sōchin	40	28	40*	60	o		nein
Wankan	22	22*	–	30		o	nein
Meikyō	35	33	–	60	o		nein
Gojū shi ho dai	68	59	66	100		o	nein
Gojū shi ho shō	65	57	64	100		o	nein
Unsu	55	40	55*	100		o	nein

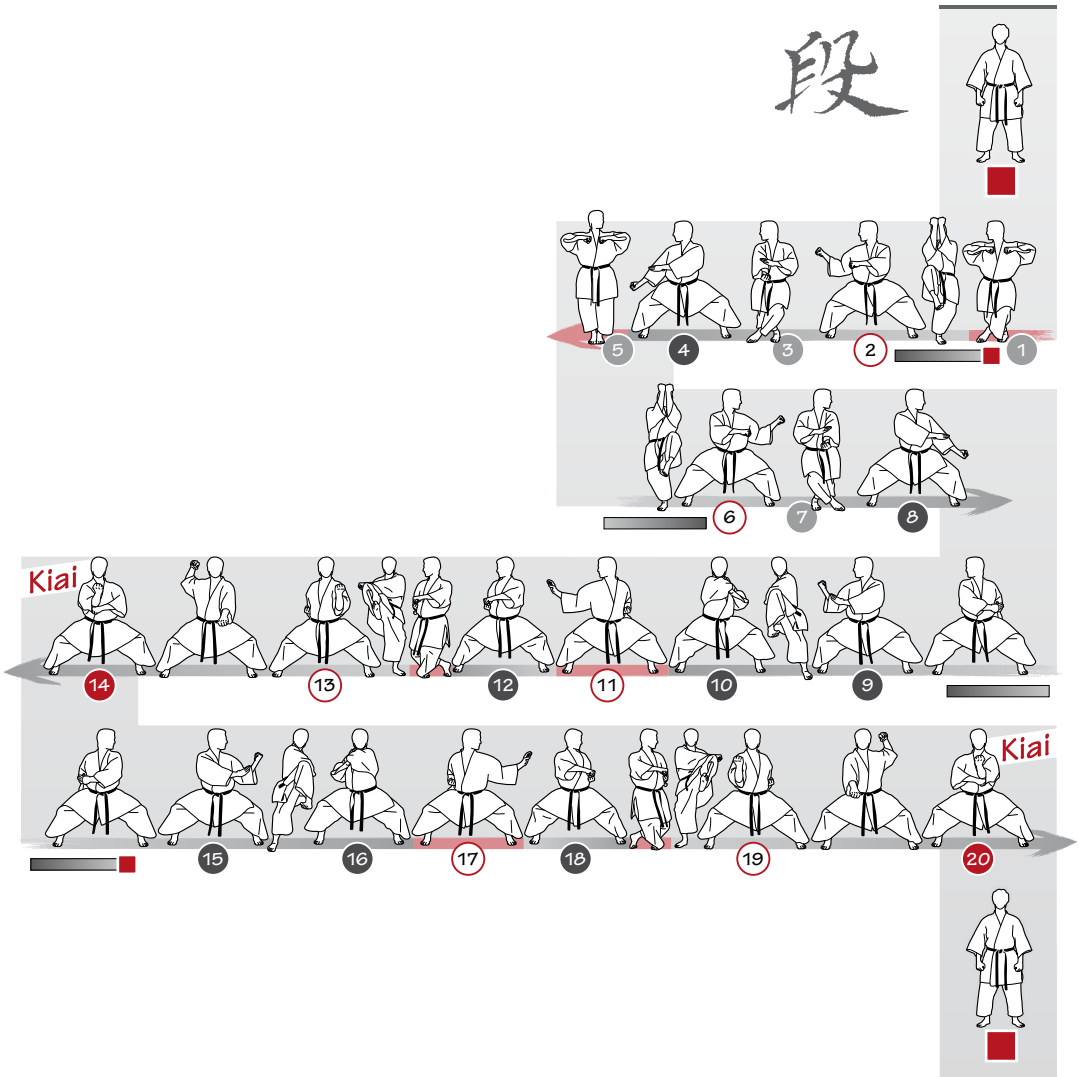
\* Kiai auf der letzten Technik



# Tekki nidan

Auf einen Blick

# 鉄 騎 二 段



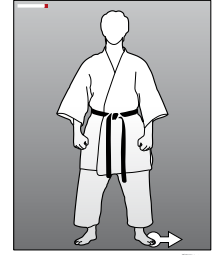
# 鉄

# Tekki nidan

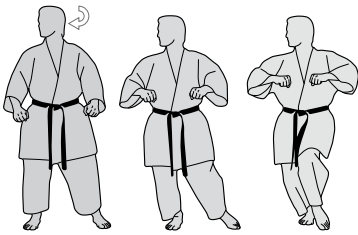
Enbusen

Eiserne Reiter, 2. Stufe

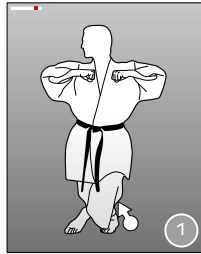
# 騎 二 段



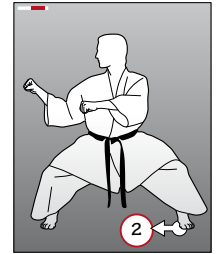
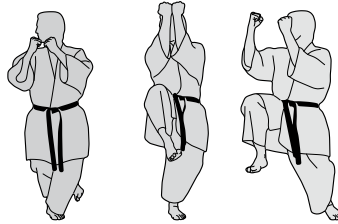
Yōi  
Hachi ji dachi



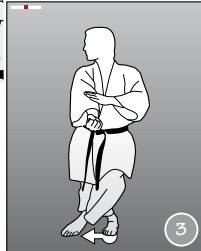
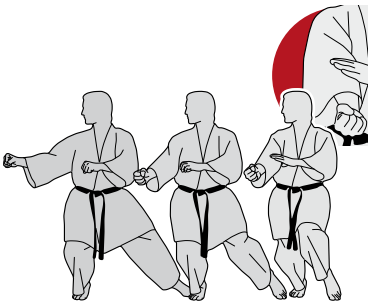
90°



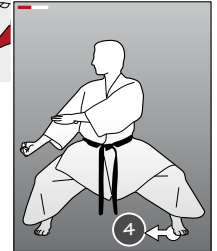
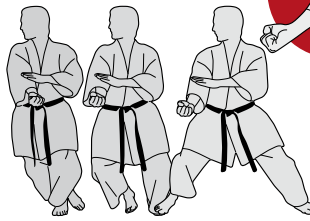
Morote hiji suri age uke  
Yoko sashi ashi



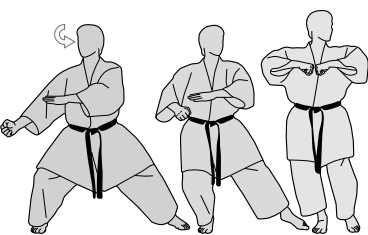
Sokumen gaiwan uchi uke -  
chūdan kamae  
Fumikomi - Kiba dachi



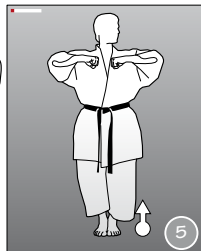
Gedan soto uke  
Yoko sashi ashi



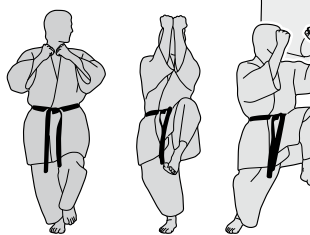
Sokumen gedan uchi uke  
Kiba dachi



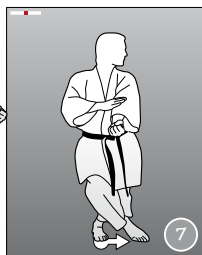
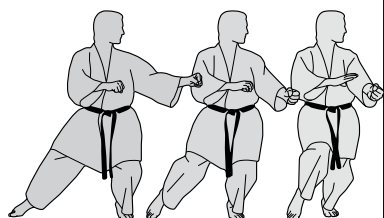
180°



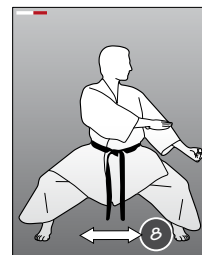
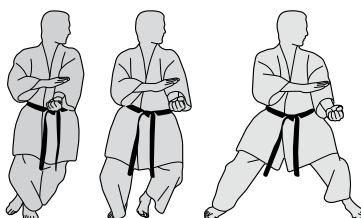
Morote hiji suri age uke  
Heisoku dachi



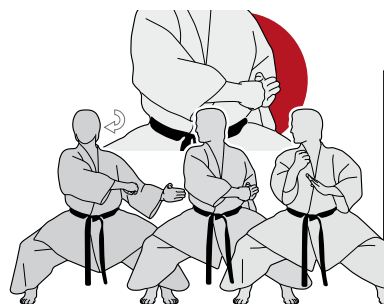
Sokumen gaiwan uchi uke -  
chūdan kamae  
Fumikomi - Kiba dachi



Gedan soto uke  
Yoko sashi ashi

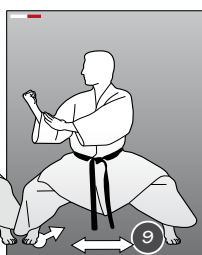


Sokumen gedan uchi uke  
Kiba dachi

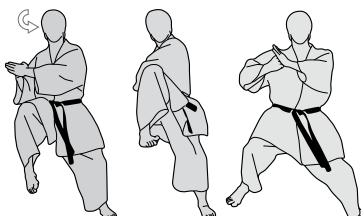


180°

Koshi kamae

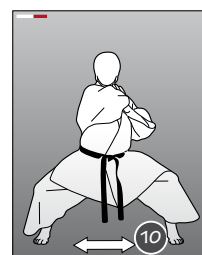


Sokumen chūdan uchi uke  
Kiba dachi

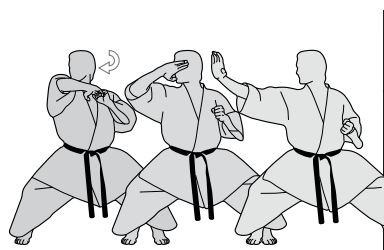


90°

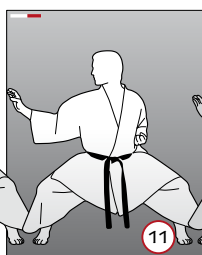
Koshi kamae



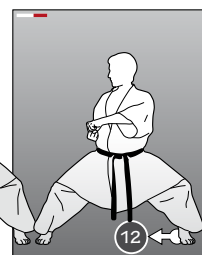
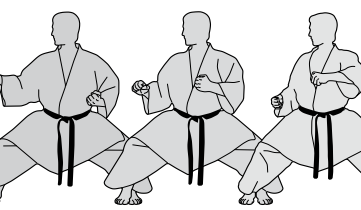
Chūdan mae empi uchi  
Fumikomi - Kiba dachi



90°



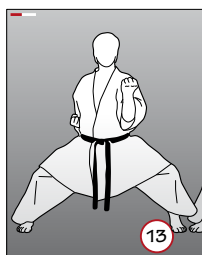
Sokumen chūdan  
tsukami yose  
Kiba dachi



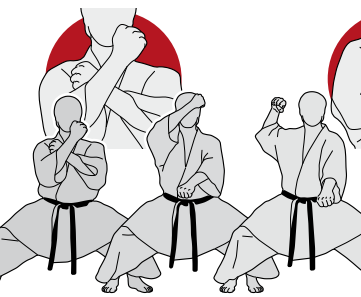
Chūdan kagi zuki  
Kiba dachi



90°



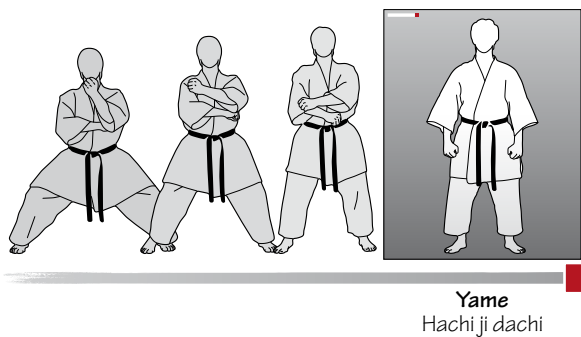
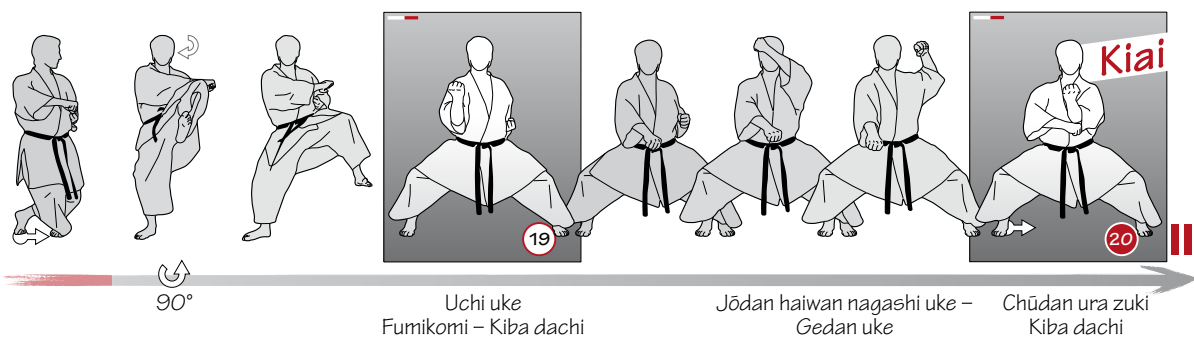
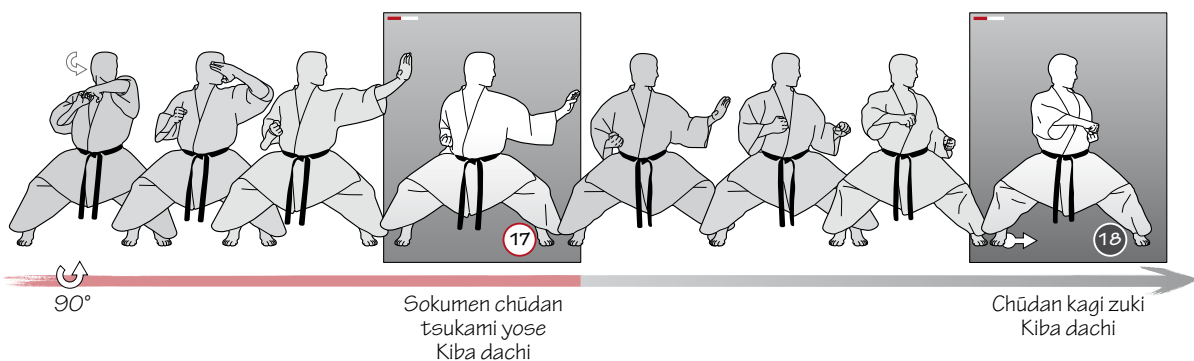
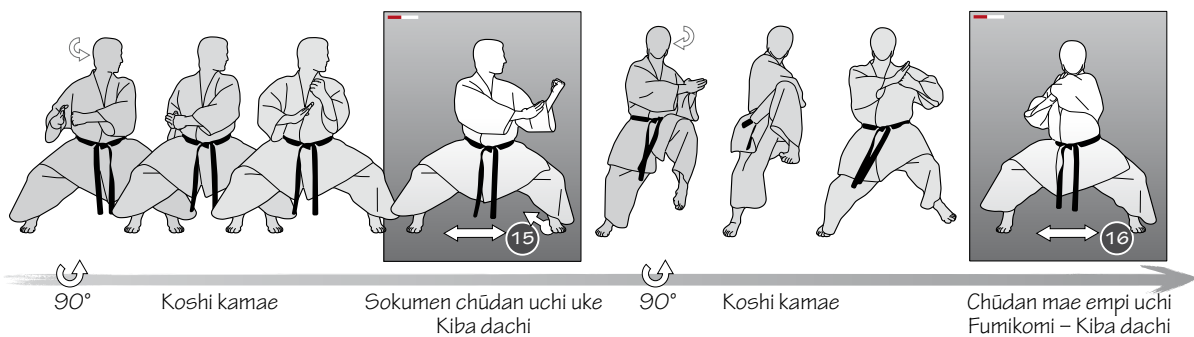
Uchi uke  
Fumikomi - Kiba dachi



Jōdan haiwan nagashi uke -  
Gedan uke



Chūdan ura zuki  
Kiba dachi



Der ursprüngliche Name der Tekki-Kata lautet Naihanchi, bzw. Naifanchi, wobei die Stilrichtungen Wadō-ryū, Shōrin-ryū und Shitō-ryū die Bezeichnung Naihanchi beibehalten haben.

**Technische Hinweise** Ein typisches Merkmal der Tekki-Kata sind die seitlich ausgeführten Techniken aus Kiba dachi. Dies erfordert Drehungen des Oberkörpers und das Einsetzen der Hüften, obwohl die Stellung beibehalten wird. Aus diesem Grund sollte der Karateka währenddessen ständig auf Stabilität und Form des Kiba dachi achten. Die offene Hand der Techniken 3–4 und 7–8 greift und unterstützt damit den abwehrenden Arm, wobei die Finger aber gestreckt bleiben. Bei den Bewegungen zwischen den Stellungen 8 und 10 bleibt die linke Hand zur Verstärkung der Technik geöffnet (auch in Koshi kamae). Dasselbe gilt natürlich auch für die spiegelbildliche Ausführung zwischen den Stellungen 14 und 16. Die Techniken 11 und 17 (Tsukami yose) werden kreisförmig ausgeführt. Die Bewegungen enden mit einem leichten Anwinkeln des Armes, um die Ziehbewegung am Schluss zu verdeutlichen.



**Wichtiges Detail** Bei den vier Koshi-kamae-Haltungen soll darauf geachtet werden, dass die offene Hand, welche die darauffkommende Technik unterstützt, immer in senkrechter Haltung an der Faust angelegt ist.




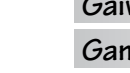











**Mögliche Anwendung** Die erste Technik der Tekki nidan stellt eine Befreiung aus einem Griff von hinten dar, indem die Arme in eine waagerechte Position gehoben werden und der Schwerpunkt durch einen Übersetzschrift gesenkt wird.

**Blickrichtungen** Nur eine rechtzeitige und ausgeprägte Kopfdrehung in Richtung der Handlung verleiht allen Kata der Tekki-Serie (also auch der Tekki nidan) den nötigen Kampfgeist, da die Angriffe trotz bleibender Stellung aus extrem unterschiedlichen Richtungen erfolgen.

Dauer: circa 50 Sekunden

# Erläuterung der Begriffe

	<b>Age uke</b>	Verteidigungstechnik nach oben
	<b>Age zuki</b>	Fauststoß nach oben
	<b>Ai</b>	Zusammenkommen
	<b>Ashi</b>	Fuß
	<b>Ashi barai</b>	Fußfeger
	<b>Ashibō kake uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Unterschenkel
	<b>Ashikubi kake uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Fußgelenk
	<b>Ate waza</b>	Angriffstechniken mit Kime-Punkt
	<b>Awase uke</b>	Gleichzeitige Abwehrtechnik (Überbegriff)
	<b>Awase waza</b>	Sammelbegriff für kombinierte Techniken
	<b>Awase zuki</b>	Gleichzeitiger Fauststoß, U-förmig
	<b>Ayumi ashi</b>	Normaler Gehschritt
	<b>Bassai dai</b>	Kata: Die Mauer zerstören – groß
	<b>Bassai shō</b>	Kata: Die Mauer zerstören – klein
	<b>Bo awase uke</b>	Gleichzeitige Verteidigungstechnik gegen einen Stock
	<b>Budō</b>	Sammelbegriff der japanischen Kampfkünste
	<b>Bunkai</b>	Analysieren und Verstehen einer Technik oder Kata
	<b>Bushi</b>	Krieger
	<b>Bushidō</b>	Der Weg des Kriegers
	<b>Chinte</b>	Kata: Seltene Hand
	<b>Choku zuki</b>	Gerader Fauststoß
	<b>Chūdan</b>	Mittlerer Bereich
	<b>Chūdan kamae</b>	Deckung im mittleren Bereich
	<b>Dachi</b>	Fußstellung
	<b>Dan</b>	Meistergrad
	<b>Dō</b>	Weg
	<b>Dōjō</b>	Trainingshalle für die Suche bzw. das Fortschreiten des Weges
	<b>Dori</b>	Nehmen, Greifen
	<b>Enbusen</b>	Schrittdiagramm der Kata
	<b>Empi</b>	Kata: Flug der Schwalbe (auch Enpi)/Ellenbogen
	<b>Empi uchi</b>	Ellenbogenstoß

	<b>Fudō dachi</b>	Unbewegte, feste Stellung (auch Sōchin dachi)
	<b>Fumikiri</b>	Schneidender Tritt
	<b>Fumikomi</b>	Stampftritt
	<b>Fumikomi uke</b>	Verteidigungstechnik im Vorwärtsgehen
	<b>Gaiwan</b>	Armaußenseite (Kleinfingerseite)
	<b>Gankaku</b>	Kata: Kranich auf dem Felsen
	<b>Gedan</b>	Unterer Bereich
	<b>Gedan barai</b>	Verteidigungstechnik nach unten (für den Gedan-Bereich)
	<b>Gedan kake uke</b>	Hakenabwehrtechnik für den unteren Bereich
	<b>Gedan kamae</b>	Deckung im unteren Bereich
	<b>Gedan nagashi uke</b>	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
	<b>Geri</b>	Fußtritt (auch Keri)
	<b>Gi</b>	Uniform (z. B. Karate-Anzug)
	<b>Go</b>	Fünf
	<b>Gojū shi ho dai</b>	Kata: 54 Schritte – groß
	<b>Gojū shi ho shō</b>	Kata: 54 Schritte – klein
	<b>Gyaku hanmi</b>	Überdrehte Oberkörperhaltung um z. B. Abwehrtechniken mit dem hinteren Arm zu ermöglichen
	<b>Gyaku zuki</b>	Gegenseitiger Fauststoß
	<b>Hachi</b>	Acht
	<b>Hachi ji dachi</b>	Natürliche Stellung in Schulterbreite, die Zehen zeigen nach außen („Yōi“-Stellung)
	<b>Haishu</b>	Handrücken
	<b>Haishu awase uke</b>	Gleichzeitige Verteidigungstechnik mit dem Handrücken
	<b>Haishu uchi</b>	Angriffstechnik mit dem Handrücken
	<b>Haishu uke</b>	Verteidigungstechnik mit dem Handrücken
	<b>Haitō</b>	Innere Handkante
	<b>Haitō uchi</b>	Angriffstechnik mit der inneren Handkante
	<b>Haitō uke</b>	Verteidigungstechnik mit der inneren Handkante
	<b>Haiwan</b>	Armrücken
	<b>Haiwan nagashi uke</b>	Begleitende Abwehrtechnik mit dem Armrücken

## Legende



Anfang oder Ende einer Kata, sowie abgeschlossene Techniken (meistens mit Kime-Punkt). Die nicht unterlegten Zeichnungen sind in der Regel Zwischenbewegungen.



Natürliche Hüfthaltung<sup>1</sup>



Hüfte geöffnet (Hamni)<sup>1,2</sup>



Hüfte geschlossen<sup>1,3</sup>



Hüfte gefestigt<sup>1,4</sup>



Schnell, mit Kime



Langsam, ohne Kime



Langsam, mit Kime



Sanbon-Prinzip



Pause<sup>5</sup>



Schritt



Gleitschritt (Suri ashi)



Richtungswechsel<sup>6</sup>



Blickwechsel<sup>7</sup>



Wendung ohne Schritt



Seitliche Ansicht



Vergrößertes Detail



Die Nummerierungen in den Kreisen zählen nur die Endtechniken, mit oder ohne Kime. Nicht nummerierte Grafiken sind Zwischenbewegungen.

<sup>1</sup> Die Hinweise auf die Hüft-Positionen beziehen sich auf die **Hüfthaltungen** am Ende der jeweiligen Techniken, nicht auf die Hüftrotationen.

<sup>2</sup> Die geöffnete bzw. ausgedrehte Hüfte verstärkt in der Regel die Abwehrtechniken.

<sup>3</sup> Die geschlossene bzw. eingedrehte Hüfte unterstützt grundsätzlich die handelnde Hand.

<sup>4</sup> Das Festigen bzw. Fixieren der Hüfte stabilisiert den Körper und die Techniken.

<sup>5</sup> Die Pausen kommen nach dem Kiai. Die Dauer kann je nach Technik variieren. Sie ist in der Regel kürzer bei Fußritten und länger bei Armtechniken.

<sup>6</sup> Der Pfeil ist symbolisch und zeigt nicht die Richtung der Drehung. Die Zahl verdeutlicht, um wie viel Grad der Körper sich dreht.

<sup>7</sup> Beim Blickwechsel gilt grundsätzlich: Erst der Blick, dann die Technik.