

Ten no kata (Himmelskata)

Version wie in Italien geübt – und von Massimo gelernt

- A Aus Yoi **rechts vor** in **zenkutsu-dachi** mit **chudan oi-zuki**
zurück in ,Yoi'
links vor in zenkutsu-dachi mit chudan oi-zuki
zurück in ,Yoi'
- B **rechts vor** in **zenkutsu-dachi** mit **jodan oi-zuki**
zurück in ,Yoi'
links vor in zenkutsu-dachi mit jodan oi-zuki
zurück in ,Yoi'
- C **links vor** in **zenkutsu-dachi** mit **chudan gyaku-zuki**
zurück in ,Yoi'
rechts vor in zenkutsu-dachi mit chudan gyaku-zuki
zurück in ,Yoi'
- D **links vor** in **zenkutsu-dachi** mit **jodan gyaku-zuki**
zurück in ,Yoi'
rechts vor in zenkutsu-dachi mit jodan gyaku-zuki
zurück in ,Yoi'
- E **rechts zurück** in **zenkutsu-dachi** mit **gedan-barai**
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in zenkutsu-dachi mit gedan-barai
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- F **rechts zurück** in **zenkutsu-dachi** mit **chudan uchi-uke**
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in zenkutsu-dachi mit chudan uchi-uke
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- G **rechts zurück** in **kokutsu-dachi** mit **chudan shuto-uke**
vor in links zenkutsu-dachi mit chudan gyaku-nukite
vor in ,Yoi'
links zurück in kokutsu-dachi mit chudan shuto-uke
vor in rechts zenkutsu-dachi mit chudan gyaku-nukite
vor in ,Yoi'
- H **rechts zurück** in **zenkutsu-dachi** mit **jodan shuto-barai**¹
im Stand jodan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in zenkutsu-dachi mit jodan shuto-barai
im Stand jodan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- I **rechts zurück** in **zenkutsu-dachi** mit **jodan age-uke**
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in zenkutsu-dachi mit jodan age-uke
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- J **links zurück** in **zenkutsu-dachi** mit **jodan uchikomi**²
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
rechts zurück in zenkutsu-dachi mit jodan uchikomi
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'

Aus Karate-Do Nyumon (Gichin Funakoshi)

- Aus Yoi **rechts vor** in **zenkutsu-dachi** mit **chudan oi-zuki**
zurück in ,Yoi'
links vor in zenkutsu-dachi mit chudan oi-zuki
zurück in ,Yoi'
- rechts vor** in **zenkutsu-dachi** mit **jodan oi-zuki**
zurück in ,Yoi'
links vor in zenkutsu-dachi mit jodan oi-zuki
zurück in ,Yoi'
- links vor** in **fudo-dachi** mit **chudan gyaku-zuki**
zurück in ,Yoi'
rechts vor in fudo-dachi mit chudan gyaku-zuki
zurück in ,Yoi'
- links vor** in **fudo-dachi** mit **jodan gyaku-zuki**
zurück in ,Yoi'
rechts vor in fudo-dachi mit jodan gyaku-zuki
zurück in ,Yoi'
- rechts zurück** in **fudo-dachi** mit **gedan-barai**
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in fudo-dachi mit gedan-barai
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- rechts zurück** in **fudo-dachi** mit **chudan uchi-uke**
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in fudo-dachi mit chudan uchi-uke
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- rechts zurück** in **kokutsu-dachi** mit **chudan shuto-uke**
vor in links fudo-dachi mit chudan gyaku-nukite
vor in ,Yoi'
links zurück in kokutsu-dachi mit chudan shuto-uke
vor in rechts fudo-dachi mit chudan gyaku-nukite
vor in ,Yoi'
- rechts zurück** in **fudo-dachi** mit **jodan shuto-barai**¹
im Stand jodan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in fudo-dachi mit jodan shuto-barai
im Stand jodan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- rechts zurück** in **fudo-dachi** mit **jodan age-uke**
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in fudo-dachi mit jodan age-uke
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
- rechts zurück** in **fudo-dachi** mit **jodan uchikomi**²
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'
links zurück in fudo-dachi mit jodan uchikomi
im Stand chudan gyaku-zuki
vor in ,Yoi'

1 Für jodan shuto-barai wird der Arm in einem Bogen nach oben und vorne geführt. Die Handbewegung endet gleichseitig auf Augenhöhe (kein Kreuzen der Körperlängsachse wie bei age-uke). Die Technik soll den angreifenden Arm treffen und stoppen, nicht zur Seite ableiten.

2 Der Eisenhammerblock (uchikomi) soll den angreifenden Arm brechen. Die Bewegung erfolgt leicht diagonal abwärts und nach vorn, sie endet ca. 40 cm vor dem Kopf auf der Gegenseite und etwas unterhalb der Augenhöhe. (Ähnlich wie soto-uke, aber mit Druck nach vorn.)