

Shotokan Karate



**Karate-Wissen für Anfänger &
fortgeschrittene**

Allgemeine Informationen

Was heißt Karate-Do?

Kara ist das japanische Wort für leer, **Te** bedeutet Hand. Im Karate-Do werden keine Waffen eingesetzt, sondern nur Hände und Füße bzw. der eigene Körper.

Karate-Do bedeutet "Der Weg der leeren Hand", wobei **Do** für weg steht.

Gründer des Shotokan

Wir betreiben Shotokan-Karate. **Shoto** war der Künstlernamen von Gichin Funakoshi (1868 - 1957), der unseren Stil begründete. Trainiert wurde in der „Halle des Shoto, der **Shoto-Kan**.



G. Funakoshi

Das Dojo

Das **Dojo** ist der Trainingsraum, die Sporthalle, wo gewisse Regeln herrschen:

- Beim Betreten/Verlassen des **Dojos** verbeugt man sich
- Die übliche Anrede unter Mitgliedern ist das "Du"
- Der Karate-Gi wird vollständig und sauber getragen
- Vor dem Training Hände & Füße waschen, Finger- & Fußnägel kurz halten
- Vor dem Training Kaugummi herausnehmen
- Vor dem Training Schmuck ablegen oder abkleben
- Den Anordnungen der Trainer ist Folge zu leisten
- Zuwiderhandlungen können einen Trainingsausschluss zur Folge haben

Dojo-Kun

Es gibt auch noch einige traditionelle Regeln, die **Dojo-Kun**:

1. **Hitotsu - Jinkaku Kansei-ni Tsatumaro-kota**
"Eins ist - Strebe nach der Perfektion des Charakters"
2. **Hitotsu - Makoto-no Michi-o, Mamoru-koto**
"Eins ist - Folge dem Ideal der Wahrheit"
3. **Hitotsu - Doryoku-no Seishin-o, Yashinao-koto**
"Eins ist - Bemühe dich deinen Geist zu kultivieren"
4. **Hitotsu - Reigi-o, Omonzuro-koto**
"Eins ist - Respektiere andere"
5. **Hitotsu - Kekki-no Yu-o, Imashimuro-koto**
"Eins ist - Hüte dich vor ungestümem Übermut"

Kiai - wann & warum?

Das **Kiai** ist ein starker, durchdringender Schrei. Der (Unter-)Bauch (**Hara**) wird dabei maximal angespannt und dadurch die Luft explosiv aus dem Körper gedrückt. Zweck des **Kiai** ist es, neben der mentalen Fokussierung der eigenen Kraft bei einer Technik, den gegnerischen Rhythmus zu stören. Man ermutigt sich selbst und entmutigt den Gegner, indem man ihn durch den Lärm schockt und seine Konzentration bricht. Das stellt sicher, dass die das Kiai begleitende Technik erfolgreich ist.

Was bedeutet eigentlich Oss?

Im Karate-Do wird dieses Wort für fast alles benutzt. Übliche Bedeutungen sind Danke, Bitte, Ich habe verstanden und es ist auch ein Grußwort zu einem anderen Karateka. Wird es mit einer Verbeugung ausgesprochen, drückt es dem Gegenüber Respekt, Vertrauen und Sympathie aus oder zeigt dem **Sensei**, dass das von ihm Gesagte verstanden worden ist.

Oss (bzw. Ossu) wird nur zwischen Menschen gebraucht, also z.B. nicht bei **Shomen-ni Rei**. Es zeigt den Versuch an, den Weg des Karate-Do beschreiten zu wollen und steht als Dank am Ende des Unterrichts.

Grüßen & Verbeugen

Sehr bedeutsam für die Ausführung jeden Grußes ist die ehrliche Absicht den Gegenüber und das *Dojo* anzuerkennen und zu respektieren. Ein kurzes Kopf nicken oder hektisches Verbeugen zeigen genau das Gegenteil.

Za-Rei

Das Training beginnt und endet in der Regel mit dem *Za-Rei*, der Verbeugung im Kniesitz (*Seiza*). Zuerst findet eine kurze Phase der Meditation statt (*Mokuso*). Der Karateka soll sich frei machen von allem Weltlichen und seine Konzentration jetzt auf das Karate-Do richten. Es folgen *Shomen-ni Rei* (der Gruß nach vorne, zu den Ahnen und dem *Dojo*) und *Sensei-ni Rei* (der Gruß der Schüler zum *Sensei*).

Wer zu spät ins Training kommt, begrüßt alleine in einer Ecke des *Dojos* an und wartet darauf, dass der *Sensei* zur Teilnahme bittet. Die Zwischenzeit soll für individuelle Aufwärmübungen genutzt werden.



Ritsu-Rei

Während des Trainings verbeugt man sich auch im Stehen, z.B. zu Beginn oder Ende verschiedener Übungen. Beim *Ritsu-Rei* werden die Fersen geschlossen (*Musubi-Dachi*) und die Hände seitlich angelegt. Bei Partnerübungen lautet der passende Gruß *Otagai-ni Rei*.



Kommandos

Im Training wird üblicherweise auf japanisch gezählt:

1 *Ichi* 2 *Ni* 3 *San* 4 *Shi* 5 *Go* 6 *Roku* 7 *Shichi* 8 *Hachi* 9 *Kyu* 10 *Ju*

Weitere Kommandos sind:

Seiza - Abknien

Mokuso - Augen schließen

Mokuso Yame - Augen öffnen

Kiritsu - Aufstehen

Yoi - Achtung

Hajime - Sofort anfangen

Kamaete - Haltung einnehmen

Mawate - Wendung

Yame - Sofort beenden

Naore - Rührt euch, Bereitschaft

Graduierungen

10. *Kyu* - Weiß

9. *Kyu* - Weiß - Gelb

8. *Kyu* - Gelb

7. *Kyu* - Orange

6. *Kyu* - Grün

5. *Kyu* - Blau

4. *Kyu* - Violett

3. *Kyu* - Rot

2. *Kyu* - Braun

1. *Kyu* - Braun/Schwarz

1. *Dan* - Schwarz (Shodan)

2. *Dan* - usw. bis 10. *Dan*

Sensei, Sempai,

Der *Sensei* ist der "zuvor Geborene", derjenige mit dem meisten Wissen und der größten Erfahrung, der Trainer. Der *Sempai* ist der ältere Schüler, einem selbst voraus. Der *Kohai* ist der jüngere Schüler, der noch nicht so weit ist, wie man selbst. Der *Dohai* ist der Mitschüler, der sich auf etwa dergleichen Stufe wie man selbst befindet. *Sempai*, *Kohai* und *Dohai* sollten immer versuchen voneinander zu lernen, sich zu motivieren und zu fordern und fördern.

Elemente des Karate-Trainings

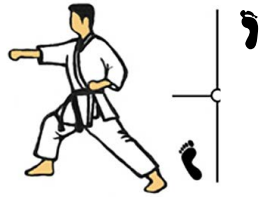
Das Karate-Training besteht aus drei Teilen: dem *Kihon* (Grundschule), den *Katas* (Formen) und dem *Kumite* (Kampf- und Partnerübungen).

Dachi - Stände

Bei allen Ständen ist bei der Vor- oder Rückwärtsbewegung darauf zu achten, dass Hüfte und Kopf stets auf derselben Höhe bleiben.

Zenkutsu-Dachi

Wird Schulter breit ausgeführt. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere Bein so weit gebeugt, dass man die Zehen nicht mehr sehen kann. Druck wird auf die Fußaußenkanten gegeben. Insbesondere das vordere Knie darf nicht nach Innen fallen. In der Regel ist bei Fauststößen die Hüfte gerade, bei Blocktechniken wird sie abgedreht.



Kokutsu-Dachi

Hier befindet sich der Hauptteil des Gewichts auf dem hinteren Bein und die Hüfte ist seitlich abgedreht. Die Länge beträgt etwa eineinhalb bis zweifache Schulterbreite. Der vordere Fuß zeigt in Laufrichtung, der hintere Fuß zeigt in einem Winkel von 90° zur Seite. Darauf achten, dass das hintere Knie nicht nach innen fällt.



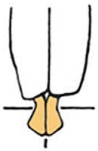
Kiba-Dachi

Wird oft als Reiterstand bezeichnet und doppelt Schulter breit ausgeführt. Beide Füße werden gleichmäßig belastet und sind parallel. Der Schwerpunkt wird abgesenkt. Dabei werden die Knie nach außen gedrückt. Auf eine aufrechte Wirbelsäule und die Stabilität der Beine achten. Die Fortbewegung erfolgt seitwärts.

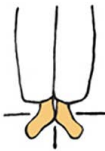


Weitere Stände

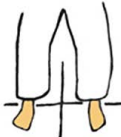
Neben diesen drei häufigsten Ständen gibt es noch viele weitere Stellungen, die teilweise gerade in höheren *Katas* vorkommen.



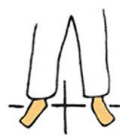
Heisoku
Dachi



Musubi
Dachi



Heiko
Dachi



Hachiji
Dachi



Renoji
Dachi



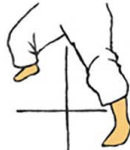
Neko-Ashi
Dachi



Hangetsu
Dachi



Sanshin
Dachi



Sochin
Dachi



Sagi-Ashi
Dachi



Kosa
Dachi

Kogeki - Angriffstechniken

Es gibt normalerweise drei Angriffsstufen. Beim Training ohne Partner bestimmt der eigene Körper die Höhe in welcher eine Technik ausgeführt wird.

- **Jodan:** zum Kopf
- **Chudan:** zum Bauch/Solarplexus
- **Gedan:** zum Unterleib

Zuki Waza - Fauststöße

Choko-Zuki

Gerader Fauststoß, wird in **Hachiji-Dachi** oder **Kiba-Dachi** oft als Aufwärmübung ausgeführt. Die Schultern sind bei allen **Zukis** gesenkt, bei **Choko-Zuki** und **Oi-Zuki** gerade.

Oi-Zuki

Verfolgender Fauststoß, wird üblicherweise in **Zenkutsu Dachi** ausgeführt. Geht das rechte Bein vor, schlägt auch der rechte Arm. Die Hüfte bleibt gerade in **Oi-Hanmi** Position. Beim Vorwärts- oder Rückwärtsgehen ist darauf zu achten, dass Schritt- und Armtechnik gleichzeitig beendet werden.



Gyaku-Zuki

Gegenseitenstoß, der Schlag wird umgekehrt zur Bein-stellung ausgeführt. Ist das rechte Bein vorne, schlägt der linke Arm. Diese Technik wird oft als Konter bei verschiedenen Kumite Übungen verwendet. Die Hüfte steht hier nicht in gerader Oi-Hanmi-Position, sondern ein gedreht mit Tendenz zur **Gyaku-Hanmi** Position.



Kizami-Zuki

Prellstoß, ähnlich wie **Oi-Zuki**, bei dem der Oberkörper abgedreht wird, um eine möglichst große Distanz zu überbrücken.

Trefferfläche

Für alle **Zukis** gilt: die Trefferfläche ist **Seiken**, die Knöchel von Zeige- und Mittelfinger.



Zuki-Training

Zukis sollten immer wieder mit einem Schlagpolster, am besten einem **Maki-Wara**, trainiert werden, damit die Knöchel und das Handgelenk sich an die Belastung gewöhnen. Das Gelenk wird außerdem stabiler und knickt bei starkem Auftreffen nicht mehr ab.

Geru Waza - Tritte

Tritte können gerade, seitlich, im Halbkreis oder nach hinten ausgeführt werden. Sie werden gestoßen (**Kekomu**) oder geschnappt (**Keage**).

Mae-Geri Chudan Kekomi

Vorwärts Stoßtritt zum Bauch. Das Knie wird vor dem Körper angezogen, der Unterschenkel dann nach vorne gestoßen. Man drückt sich mit dem gesamten Gewicht in den Gegner hinein. Getroffen wird erst, wenn der eigene Schwerpunkt sich genügend vorwärts bewegt hat. Ansonsten prallt man vom Gegner zurück. Nach dem Treffer den Unterschenkel schnell zurückziehen (**Hiki-Ashi**) und absetzen.



Mae-Geri Jodan Keage

Vorwärts Schnaptritt zum Kopf. Die Ausführung ist ähnlich wie bei **Mae-Geri Chudan**. Das Knie möglichst hoch anziehen und den Unterschenkel nach oben zum Kopf des Gegners schnappen. Bei beiden **Mae-Geri** trifft **Koshi**.

Yoko-Geri Chudan Kekomi

Seitwärts Stoßtritt zum Bauch. **Yoko-Geri** wird oft seitlich aus **Kiba-Dachi** oder im Vorwärtsgehen aus **Zenkutsu-Dachi** ausgeführt. Das Bein wird vor dem Körper angezogen und dann mit Hüfteinsatz zur Seite gestoßen. Der Fuß ist dabei parallel zum Boden.



Yoko-Geri Jodan Keage

Seitwärts Schnaptritt zum Kopf. Ähnlich wie **Yoko-Geri Chudan Kekomi**, allerdings wird das Bein etwas schräg nach außen vor dem Körper angezogen und der Unterschenkel dann nach oben geschnappt. Es ist also ein Tritt von unten nach oben, z.B. unter das Kinn oder in die Achselhöhle. In Kombination mit **Uraken** kommt der **Yoko-Geri Jodan Keage** in vielen **Katas** vor. Bei beiden **Yoko-Geri** trifft **Sokuto**.

Mawashi-Geri Chudan/Jodan

Halbkreistritt zum Bauch/Kopf. Der Unterschenkel wird an den Oberschenkel geklappt und beide seitlich parallel zum Boden angezogen. Das angewinkelte Bein wird mit dem ganzen Körper und dem Standbein nach vorne gedreht, das Knie zeigt zum Ziel. Gleichzeitig schnappt der Unterschenkel nach vorne. Für **Chudan** und **Jodan** gilt der gleiche Ablauf. Getroffen wird mit **Koshi** oder **Haisoku**.



Ura-Mawashi-Geri Chudan/Jodan

Entgegengesetzter Halbkreistritt, der ähnlich wie **Mawashi-Geri** von der Seite trifft. Das Bein wird erst wie beim **Mae-Geri** angezogen. Der Fuß beschreibt dann einen Halbkreis entgegengesetzt dem des **Mawashi-Geri**. Erwartet der Gegner einen **Mae-Geri**, so kann man ihn mit einem **Ura-Mawashi-Geri** überraschen und von der Seite treffen.



Mikazuki-Geri

Abwehrtritt z.B. gegen **Oi-Zuki**. Das Bein wird wie beim **Mae-Geri** angezogen. Wenn der Fuß trifft, wird allerdings nicht der Ballen nach vorne gestoßen. Wird der Unterschenkel ausgeklappt, zeigt die Fußaußenkante (**Sokuto**) nach vorne. Der Unterschenkel wird dann leicht nach innen gezogen, so dass mit der Sohle (**Teisoku**) ein Angriff abgewehrt werden kann.

Ushiro-Geri

Rückwärtstritt, bei dem man sich beim Vorwärtsgen um 180° über den Rücken dreht und der Rücken beim Treffen in Laufrichtung zeigt. Dann wird das Knie angehoben und das Bein nach hinten durchgestreckt. Nach dem Zurückziehen des Beins wird die Drehung zu Ende ausgeführt und das Bein in Laufrichtung abgesetzt. Es trifft **Kakato**.



Hiza-Geri

Tritt mit dem Knie (Hiza). Wird oft in Verbindung mit einer Greifbewegung zum Kopf oder Oberkörper durchgeführt, so z.B. gegen Ende der **Kata Heian Yondan**.



Tobi-Geri

Alle Tritte können auch mit einem Sprung ausgeführt werden. Dann heißen sie z.B. **Mae-Tobi-Geri** oder **Yoko-Tobi-Geri** etc.

Ashi-Barai

Ist kein Tritt, aber eine Fuß-/Beintechnik und bedeutet, dass ein oder beide Füße bzw. Beine des Gegners gefegt werden. So verliert dieser das Gleichgewicht.



Trefferflächen

Beim **Mae-Geri** wird immer mit **Koshi** (Ballen) getroffen. Dieser wird nach vorne gestreckt und die Zehen nach hinten angezogen. Beim **Yoko-Geri** trifft immer **Sokuto** (Fußaußenkante). Beim **Ushiro-Geri** und beim **Kakato Geri** trifft **Kakato** (Ferse). Beim **Mawashi-Geri** trifft üblicherweise **Koshi**, man kann aber auch den Fuß strecken und mit **Haisoku** (Rist) treffen. Dabei werden die Zehen dann zur Fußsohle hin angezogen und die Distanz verlängert sich ein wenig. Das kann beim **Kumite** hilfreich sein.



Geri-Training

Geris sollten wie **Zukis** immer wieder mit einem großen Schlagpolster trainiert werden. So gewöhnt sich der Körper an den Widerstand und man prallt nicht vom Gegner zurück. Ein **Makiwara** eignet sich hier nicht besonders, da die Tritte zu stark werden. Ideal ist ein großes Schaumstoffpolster, ein Sandsack oder ähnliches. Partnerübungen verdeutlichen die Kraft, die selbst hinter einem "lockeren" Tritt steckt.

Kumite - Kampfübungen

Kampfübungen werden in der Regel mit Partner ausgeführt. Hier gilt es, sich besonders zu konzentrieren, da man den Partner nicht verletzen will. **Chudan** Angriffe sind üblicherweise mit Kontakt auszuführen, **Jodan** Angriffe ohne. Wichtig ist, dass gerade bei den Grundschemmäßigen Übungsformen (**Cohon, Sanbon, Kihon/Ippon**) viel Wert auf die richtige Distanz und die korrekte Ausführung der Techniken gelegt wird. Es existieren folgende Übungsformen:

Gohon Kumite

Grundschemmäßiger 5-Schritt-Kampf in **Zenkutsu-Dachi**: fünf Angriffe (**Oi-Zuki Jodan**) werden nach Ansage der Angriffstechnik durch **Tori** (Angreifer) von **Uke** (Verteidiger) mit **Age-Uke** abgewehrt. **Uke** bestätigt zuvor mit **Oss**, dass der angesagte Angriff verstanden wurde. Nach dem fünften Angriff kontert **Uke** mit **Gyaku-Zuki**. Der fünfte Angriff und der Konter werden mit **Kiai** ausgeführt. Dann greift der vorherige Verteidiger fünfmal mit **Oi-Zuki Jodan** an und der

vorherige Angreifer wird zum Verteidiger. Danach werden die Angriffsserien mit **Oi Zuki Chudan** und **Soto-Uke** wiederholt.



Shizentai



Gedan-Kamae



5x Oi-Zuki & Age-Uke



Gyaku-Zuki

Ausgangsposition > Angriffsposition > Angriff & Abwehr > Angriff & Konter

Beim **Gohon Kumite**, wie auch beim **Sanbon Kumite** und dem **Kihon** und **Kaeshi Ippon Kumite**, ist darauf zu achten, dass alle Techniken stets Grundschemmäßig ausgeführt werden. Außerdem bleiben der fünfte und letzte Angriff sowie der Konter stehen und beide Partner gehen gleichzeitig wieder in **Shizentai**.

Sanbon Kumite:

Wie **Gohon Kumite**, aber mit nur drei aufeinander folgenden Angriffen. Der Konter erfolgt nach dem dritten Angriff. Manchmal zusätzlich mit einem dritten Durchlauf mit **Mae-Geri** und **Gedan-Barai** bzw. **Nagashi-Uke**.

Kihon Ippon Kumite

Grundschemmäßiger 1-Schritt-Kampf: Es erfolgt nur noch ein Angriff, der abgewehrt wird. Darauf folgt direkt der Konter. Außer **Oi-Zuki** und **Mae-Geri** können jetzt z.B. auch **Yoko-Geri**, **Mawashi-Geri** und **Ushiro-Geri** als Angriff ausgeführt werden. Die Abwehr kann mit **Sabaki** (Seitwärtsbewegung aus der Angriffslinie heraus) erfolgen.

Kaeshi Ippon Kumite

Ähnlich dem **Kihon Ippon Kumite**. Nach dem ersten Angriff erfolgt kein direkter Konter sondern ein Gegenangriff mit einem ganzen Schritt nach vorne. Der erste Angreifer muss also nach dem Angriff wieder einen Schritt nach hinten machen. Erst dann kontert derjenige, der den ersten Angriff gemacht und den Gegenangriff abgewehrt hat.

Tori soll sich erst ganz auf den Angriff konzentrieren und dann schnell umschalten und verteidigen. Gleiches gilt umgekehrt für **Uke**.

Jiyu Ippon Kumite

1-Schritt-Kampf in Freikampfhaltung, das heißt die Angriffe werden immer aus **Chudan-Kamae** ausgeführt und aus der Bewegung heraus. **Tori** nähert sich bei einem größeren Abstand zu Beginn an **Uke** an und führt den Angriff durch, sobald die Distanz stimmt. Weitere Angriffstechniken können z.B. **Kizami-Zuki**, **Ura-Mawashi-Geri**, etc. sein. Die Abwehrbewegungen und Konter sind frei wählbar, müssen aber deutlich erkennbare Karate-Techniken sein. Nach dem Konter wird sich sofort in **Chudan-Kamae** zurückbewegt.

Tori führt den Angriff durch, sobald die Distanz hierfür stimmt. **Uke** darf nicht versuchen die Distanz zu verlängern bzw. sich dem Angriff zu entziehen. Der Angriff soll in möglichst kurzer Distanz geblockt und eine kraft und wirkungsvolle Kontertechnik durchgeführt werden. Auch hier muss, wie bei den Grundschemmäßigen Übungsformen, die Distanz stimmen.

Okuri Jiyu Ippon Kumite

Stufe zwischen *Jiyu Ippon* und *Jiyu Kumite*. Zunächst führt *Tori* einen Angriff wie beim *Jiyu Ippon Kumite* aus, der von *Uke* geblockt und gekontert wird. Sobald *Uke* wieder *Chudan-Kamae* eingenommen hat, greift *Tori* direkt ein zweites mal ohne Ansage einer Technik an. Dabei muss der Abstand zu *Uke*, dessen Position und Haltung in Betracht gezogen werden. *Uke* blockt und kontert auch den zweiten Angriff. Danach ist eine Angriffsaktion beendet.

Diese Zwischenform schult die spontane Reaktionsfähigkeit von Angreifer und Verteidiger, da beiden vor dem zweiten Angriff noch nicht klar sein kann, wie es weiter geht. So entsteht eine Vorbereitung für den Freikampf.

Jiyu Kumite

Freikampf: Ziel beim *Jiyu Kumite* ist es, mit den Händen (*Zuki*) oder Füßen (*Geri*) einen Treffer am Körper des Gegners zu landen. Dabei wird der Angriff zwar mit Kontakt, aber kontrolliert ausgeführt. Es ist nicht das Ziel den Gegner K.O. zu schlagen, sondern die Technik im entscheidenden Moment ab zustoppen. Zum Üben empfehlen sich Faust-, Tief- und/oder Brustschutz.

Rondori

lockerer Übungskampf als Vorbereitung auf das *Jiyu Kumite*. Hier können Techniken ausprobiert werden. Beide Partner sollen voneinander profitieren und Angriffs- und Abwehrmöglichkeiten erproben.

Hoppo Kumite

Angriff aus mehreren Richtungen mit mehreren Gegnern. Oft bilden mehrere Angreifer einen Kreis um den Verteidiger. Angriffstechniken werden dann aus verschiedenen Richtungen angesagt, der Verteidiger muss reagieren. Die Zeit zwischen Abwehr mit Gegenangriff und nächstem Angriff sollte möglichst kurz sein. Trainiert Schritt- und Körperbewegungen sowie instinktive Reaktion.

Kata - formen

Katas sind die traditionelle Form Karate-Techniken im Verborgenen zu überliefern. Sie sind sozusagen Übungsformen und gleichzeitig ein gutes Fundament für jeden Karateka. Sie helfen, das Erlernete umzusetzen, Sicherheit und Rhythmus zu finden. Eine *Kata* besteht aus einer Abfolge fest vorgeschriebener Techniken. Ebenso die Bewegungsrichtungen, das Timing und die Stellen an denen eine Technik mit *Kiai* ausgeführt wird sind vorgeschrieben. Eine *Kata* ist ein Schattenkampf gegen mehrere Imaginäre Gegner. Diese greifen aus verschiedenen Richtungen an, der Karateka reagiert und kontert.

Eine *Kata* enthält viele stilisierte Bewegungen, deren Sinn sich manchmal auf den ersten Blick nicht erschließt. Die Anwendung aller Kata-Techniken wird durch das *Bunkai* geschult. Dieses kann auf mehreren Ebenen, je nach Verständnis der Bewegungsabläufe, geschehen. Manche Techniken haben offensichtliche Anwendungen, manche verborgene. Während der Ablauf der *Kata* nicht verändert werden darf, kann das *Bunkai* also variieren.

In unserem Karate Stil werden folgende **Katas** gelehrt: **Heian Katas** (bis 4. Kyu)

<i>(Taikyoku Shodan)</i>	<i>Heian Shodan</i>	<i>Heian Nidan</i>
<i>Heian Sandan</i>	<i>Heian Yondan</i>	<i>Heian Godan</i>
<i>Tekki Katas (ab 4. Kyu, außer Nidan & Sandan)</i>		
<i>Tekki Shodan</i>	<i>Tekki Nidan</i>	<i>Tekki Sandan</i>
<i>Sentei Katas (ab 3. Kyu)</i>		
<i>Bassai-Dai</i>	<i>Jion</i>	<i>Hangetsu</i>
<i>Kanku-Dai</i>	<i>Enpi</i>	
<i>Höhere Katas (ab 1. Dan)</i>		
<i>Bassai-Sho</i>	<i>Jitte</i>	<i>Wankan</i>
<i>Kanku-Sho</i>	<i>Chinte</i>	<i>Gojushiho-Sho</i>
<i>Nijushiho Sochin</i>	<i>Gankaku</i>	<i>Gojushiho-Dai</i>
<i>Ji'in</i>	<i>Meikyo</i>	<i>Unsu</i>
	<i>(Tekki Nidan)</i>	<i>(Tekki Sandan)</i>

Zum Nachschlagen von **Kata** Abläufen eignen sich besondere **Kata Bücher** oder **YouTube Videos**. Im Detail erlernt werden sollte eine **Kata** aber immer mit dem **Trainer**, da ein Buch oder Video nicht auf alle wichtigen und notwendigen Details eingehen kann.

Weitere Trefferflächen



Hiraken



Shuto



Ippon-Nukite



Kake



Uraken



Haito



Nihon-Nukite



Kakuto



Ipponken



Haishu



Shihon-Nukite



Keito



Nakadaka
Ipponken



Kumade



Washide



Seiken



Tettsui



Teisho



Enpi



Tate-Shuto-Uke



Tate-Zuki



Ura-Zuki



Ude



Hiza
(Hiza-Geri)



Kakato
(Ushiro-Geri,
Kakato-Geri)



Sokuto
(Yoko-Geri,
Fumikomi)



Koshi
(Mae-Geri,
Mawashi-Geri)



Haisoku
(Mawashi-Geri)



Teisoku
(Mikazuki-Geri,
Ashi-Barai)