

Shotokan Kata

Meikyo



Ausführung: Alfred Heubeck

Kata**Meikyo**

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei
Musubi – Dachi

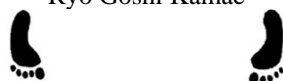
Musubi – Dachi



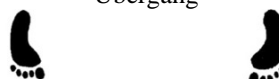
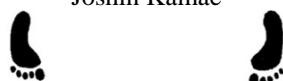
Shizentai



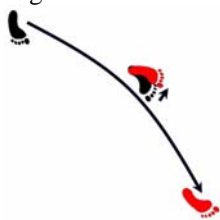
Übergang

Kiba – Dachi
Ryo Goshi Kamae

Übergang

Kiba – Dachi
Joshin KamaeZenkutsu – Dachi
Hidari Gedan Barai

Zenkutsu – Dachi
Migi Chudan Oi-Zuki



Zenkutsu – Dachi
Migi Gedan Barai



Zenkutsu – Dachi
Hidari Chudan Oi-Zuki



Übergang



Übergang



Kokutsu Dachi
Morote Jo Uke



Zenkutsu Dachi
Jo Zukami



Drehung
Zenkutsu Dachi



Kiba Dachi
Ryo Goshi Kamae



Zenkutsu Dachi
Hidari Uchi Ude Uke*



Zenkutsu Dachi
Migi Chudan Oi Zuki



Zenkutsu Dachi
Migi Uchi Ude Uke



Zenkutsu Dachi
Hidari Chudan Oi Zuki



Kokutsu Dachi
Morote Jo Uke



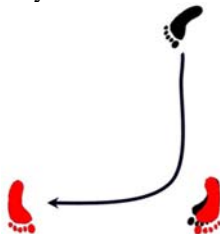
Zenkutsu Dachi
Jo Zumami



Drehung
Zenkutsu Dachi



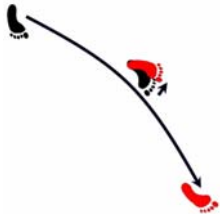
Kiba – Dachi
Ryo Goshi Kamae



Zenkutsu Dachi
Hidari Age- Uke



Zenkutsu Dachi
Migi Oi Zuki



Zenkutsu Dachi
Migo Age- Uke



Zenkutsu Dachi
Hidari Oi Zuki



Kiba Dachi
Hidari Chudan Tettsui
Uchi



Mikazuki Geri
Kiai!



Kokutsu Dachi
Ryo Wan Kamae

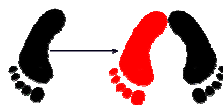


Kokutsu Dachi
Morote Haiwan UkeKokutsu Dachi
Morote Haiwan UkeZenkutsu Dachi
Ryo Wan KamaeKokutsu Dachi
Ryo Wan Uchi UkeKokutsu Dachi
Morote Kizami Ura ZukiKokutsu Dachi
ZurückschnappenKokutsu Dachi
Hidari Age UkeSankaku Tobi Enpi Uchi
Kiai!Kokutsu Dachi
Migi Shuto UkeKokutsu Dachi
Hidari Shuto Uke

Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei

Musubi – Dachi



Shizentai



* Hinweis:

Kanazawa macht erst Gedan- Uke, dann Uchi- Ude- Uke und dann Age- Uke. Es gibt Varianten bei denen dreimal die gleich Technik, z.B. Uchi- Ude- Uke gemacht wird. Aber auch der Wechsel einmal Gedan- Uke und dann zweimal Uchi- Ude- Uke wird manchmal gelehrt. Der Grund liegt möglicherweise darin, dass die ältere Kata Rohai als Shodan, Nidan und Sandan gelehrt wurde.

Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe dient ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze. Sie erhebt keinen normativen Anspruch.
2. Die dynamische Form als Internetseite soll die Möglichkeit eröffnen Varianten und Erklärungen auch nachträglich einzuarbeiten. Für Hinweise und Anmerkungen bin ich deswegen dankbar.
3. Nach Fertigstellung der Reihe sollen Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, Bunkai, mit Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt werden. Diese sind auf der Seite: <karatedo-hausheim.de> zu finden.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern und Ingolf Richter, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.