

Shotokan Kata

Sochin



Ausführung: Alfred Heubeck

Kata**Sochin**

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei
Musubi – Dachi

Musubi – Dachi



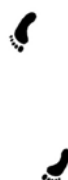
Shizentai



Ausholen

Sochin- Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke

Ausholen

Sochin- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- UkeSochin - Dachi
Chudan - Renzuki (1)

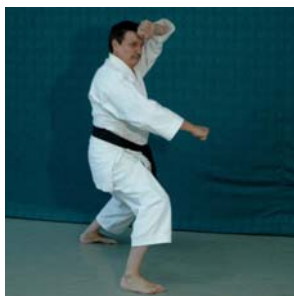
Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)



Kokutsu- Dachi
Jodan- Uchi- Uke
Gedan- Uke



Sochin- Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke



Sochin- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (1)



Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)



Kokutsu- Dachi
Jodan- Uchi- Uke
Gedan- Uke



Sochin - Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke



Sochin- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (1)



Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)



Übergang



Chudan- Yoko- Uraken-
Uchi / Chudan Yoko-
Keage



Sochin- Dachi
Chudan- Mae- Empi- Uchi



Übergang



Chudan- Yoko- Uraken-
Uchi / Chudan Yoko-
Keage



Sochin- Dachi
Chudan- Mae- Empi- Uchi



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke



Kokutsu- Dachi
Yori- Ashi
Jodan- Hira- Nukite



Mae- Geri



Mae- Geri
Jodan- Uraka- Zuki
Jodan-Naiwan- Hineri-
Uke



Sochin- Dach
Jodan- Uraka- Zuki
Jodan-Naiwan- Hineri-
Uke; **Kiai!**



Ausholen



Mikazuki- Geri



Sochin- Dach
Gedan- Uke + Age- Uke



Sochin- Dach
Uchi- Ude Uke



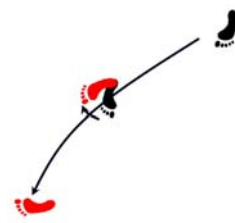
Sochin- Dach
Oi- Zuki



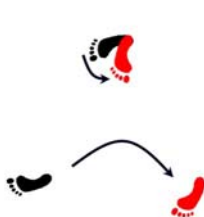
Sochin- Dach
Uchi- Ude Uke



Sochin- Dach
Oi- Zuki



Sochin- Dach
Uchi- Ude Uke



Sochin- Dach
Gyaku- Uchi- Ude Uke



Mae- Geri

Sochin- Dachi
Chudan- Zuki

Seitenansicht

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (1)Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)

Shizentai



Musubi – Dachi

Musubi – Dachi
Rei

Musubi – Dachi



Shizentai



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.