

Shotokan Kata

Wankan



Ausführung: Herbert Weißmüller

Kata**Wankan**

Shizentai



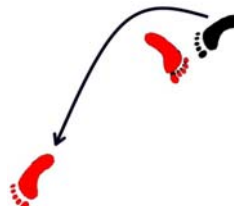
Musubi- Dachi

Rei
Musubi – Dachi

Musubi – Dachi



Shizentai

Kokutsu- Dachi (*)
Chudan- Kakiwake- UkeÜbergang
ÜbersetzenKokutsu- Dachi
Chudan- Kakiwake- UkeHiza- Kamae
Jodan- Hasami- Uke

Zenkutsu- Dachi



Absetzen und ...



Zenkutsu- Dachi



Zenkutsu- Dachi, Gyaku-
Chudan- Tate- Shuto- Uke



dieser Position.

Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Zuki)



Neko- Ashi- Dachi
Links Gedan- Koko- Su-
kui- Uke; Rechts Gedan-
Koko- Zuki- Dashi



Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Chudan- Tate-
Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Zuki)



Übergang
mit
Ausholbewegung

weiterlaufen bis zu ...

Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Zuki)



Übergang
Ausholen

Übergang
Ausholen

Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Zuki)



Übergang
Ausholen



Neko- Ashi- Dachi
Links Gedan- Koko- Su-
kui- Uke; Rechts Gedan-
Koko- Zuki- Dashi



Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Chudan- Tate-
Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Zuki)



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Zuki)



Übergang
Ausholen



Kiba- Dachi; Chudan-
Yoko- Kentsui- Uchi



Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Oi- Zuki



Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Oi- Zuki



Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Oi- Zuki



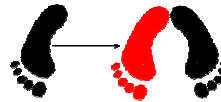
Ausholen

Sochin- Dachi; Yama-
Zuki Chudan und Gedan
Kiai!

Shizentai



Musubi – Dachi

Musubi – Dachi
Rei

Musubi – Dachi



Shizentai



(*) Bei diversen Lehrern (Kanazawa) wird hier zuerst der rechte Fuß übergesetzt, dann ist auch Nekoashi Dachi als alternative Stellung bekannt.

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.