

Glossar

Empi (jap.): Ellenbogen

Empi-uchi (jap.): Schlag mit dem Ellenbogen

Empi-uke (jap.): Abwehr mit dem Ellenbogen

Kumite (jap.): Kampf mit einem Gegner, Kampfschule

San (jap.): drei, bedeutet auch «Herr» oder «Frau» hinter dem Namen, z.B. Kimura-san

Ura (jap.): entgegengesetzt, verkehrt, verdreht, umgekehrt

Ura-ken (jap.): Faustrücken, umgekehrte Faust

Ushiro (jap.): rückwärts, hinten, nach hinten

Ushiro-geri (jap.): Fussstoss nach hinten



*Kimura Shukokai Karate
International*

Steve Lunt, 7. Dan
Webereistrasse 55
CH – 8134 Adliswil
Tel. +41 44 709 09 02
Fax +41 44 709 09 51
www.shukokai-karate.ch

Pidan Sandan

平安三



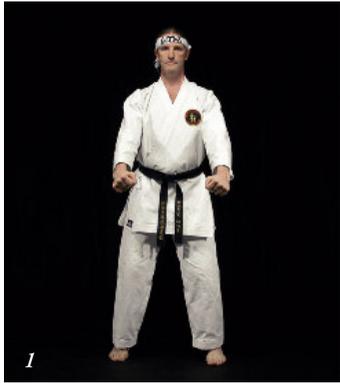
*Grossmeister Shigeru
Kimura, 8. Dan, Lehrer
und Gründer des nach
ihm benannten Kimura-
Shukokai-Stils*

Der vorliegende Folder unterstützt das tägliche Karate-Training im Dojo. Er enthält ergänzende Informationen, dient als Erinnerungshilfe oder ganz einfach als «Pocket-Guide» für unterwegs.

Pidan Sandan ist die dritte der fünf *Pidan-Katas*. Bei Kimura Shukokai International wird sie an der Gradierung zum 5. Kyu (blauer Gürtel) verlangt. Sie enthält folgende neue Techniken: *Empi-uchi*, *Empi-uke*, *Ura-ken-uchi* und *Heisoku-dachi*.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt
Chefinstruktor Schweiz



1



2



3



4

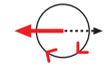


5



6

 *Pidan Sandan ab Yoi. Für
Eröffnung siehe Pidán Shodan*



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



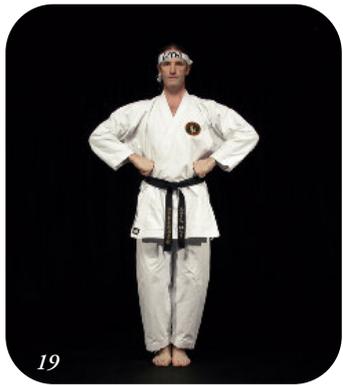
17

*Linkes Bein bewegen in
Rückwärtsdrehung*

***kiai!**
Linkes Bein bewegen*



Gleiche Aktion*



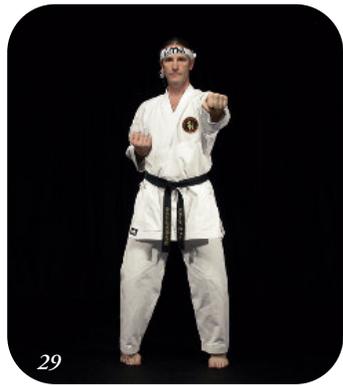
Schritt vorwärts



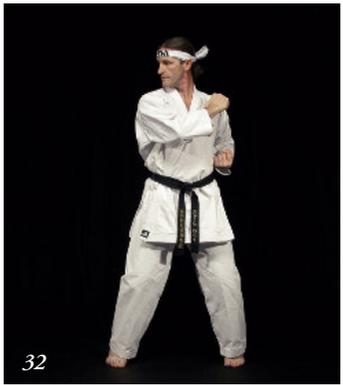
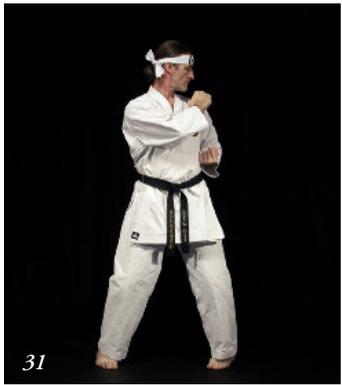
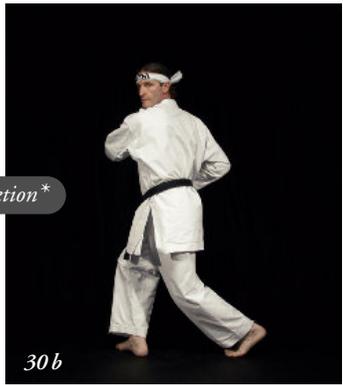
Schritt vorwärts

Schritt vorwärts

ki ai !



Gleiche Aktion*



Nun linkes Bein bewegen



Seitwärtsbewegung, linkes Bein zuerst

Seitwärtsbewegung, rechtes Bein zuerst



Linkes Bein nach vorne



*Pidan Sandan bis Yoi. Für
Schluss siehe Pidän Shodan*

**Dargestellt aus gegenüberliegenden
Kamerapositionen.
Die Bilder aus der gegenüberliegenden
Perspektive haben abgerundete Ecken.*

Bunkai 1

Gedan-barai und *Ura-ken-uchi*, denkbar ist auch die Befreiung aus einem Haltegriff, indem ein Schlag gegen den Ellbogen geführt wird und dann die Hände auseinandergedrückt werden



Bunkai 2

Befreiung aus Haltegriff durch gleichzeitige Drehung von Hand und Körper



Bunkai 3

Empi-uchi, Abwehr eines Angriffs (z.B. mit einer Stichwaffe) mit dem Ellenbogen im *Shiko-dachi*, gefolgt von einem *Ura-ken-uchi* gegen den Kopf



Bunkai 4

Empi-uchi nach hinten,
gefolgt von einem Schlag
über die eigene Schulter



Grundtechnik

Empi-uchi, Ellenbogen-
schlag, Technik in verschie-
dene Richtungen: abwärts,
aufwärts, vorwärts, rück-
wärts oder seitwärts



Grundtechnik

Ura-ken-uchi, Schlag mit
dem Fastrücken zum
Kopf oder in die Rippen



Grundtechnik

Ushiro-geri, der Schlag
trifft mit der Ferse auf

