

Glossar

- Budo (jap.):** wörtlich Weg des Ritters, zentraler Oberbegriff für alle japanischen Kriegs-, Ritter- und Kampfkünste der Feudalzeit, dazu gehören u.a. Ju-do, Karate-do, Aiki-do, Kyu-do oder Ken-do
- Dachi (jap.):** Fuss-Stellung, Stand, Schritt, Position
- Geri (jap.):** Tritt, Fusstritt, Kick
- Mawashi-geri (jap.):** Halbkreisförmiger Fusstritt
- Mawate (jap.):** Kehrt um! In die entgegengesetzte Richtung!
- Neko-ashi-dachi (jap.):** Katzenstand
- Pidan (jap.):** auch Pinan, wörtlich «friedfertiger Geist», Name der fünf Grund-Katas (Pidan Shodan, Pidan Nidan, Pidan Sandan, Pidan Yondan, Pidan Godan)
- Sensei (jap.):** Lehrer, Meister, oft ranghöchster Danträger im Dojo
- Tettsui-uchi (jap.):** Schlag mit der Kleinfingerseite der Faust



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



平安一



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

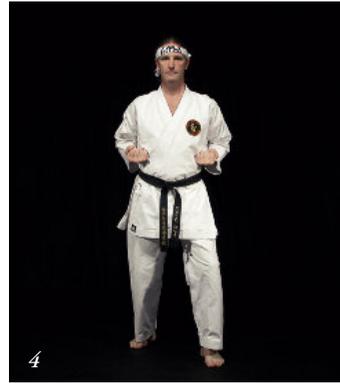
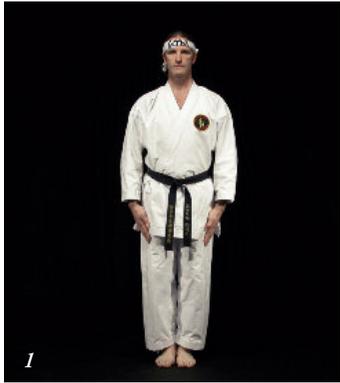
Der vorliegende Folder unterstützt das tägliche Karate-Training im Dojo. Er enthält ergänzende Informationen, dient als Erinnerungshilfe oder ganz einfach als «Pocket-Guide» für unterwegs.

Kata (jap.) heisst wörtlich «die Form». Es handelt sich dabei um eine genau festgelegte Bewegungsabfolge, bei der verschiedene Stellungen, Abwehr- und Angriffstechniken ausgeführt werden. Man spricht auch von einem Schattenkampf oder einem abgesprochenen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Katas sind auch Pflicht-Vorführungen zur Erlangung eines höheren Grades. Bei Karateturnieren gibt es die zwei Wettkampfdisziplinen Kumite (Freikampf) und Kata. Bei den Katas werden Technik, Präzision der Ausführung und Ausdruck des Karatekas bewertet.

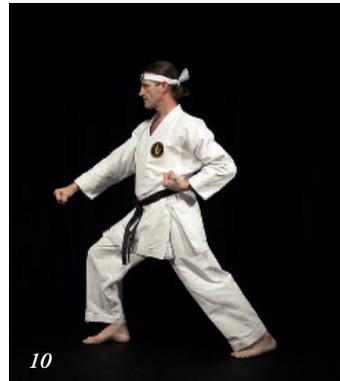
Pidan Shodan ist die erste Grundkata der fünf Pidan-Katas. Bei Kimura Shukokai International wird sie an der Gradierung zum 7. Kyu (oranger Gürtel) verlangt. Sie enthält folgende neue Techniken: Shiko-dachi, Neko-ashi-dachi, Gedan-shuto-uke und Tettsui-uchi.

Viel Spass beim Üben.

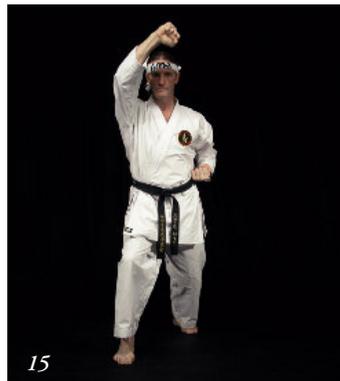
Steve Lunt
Chefinstruktoren Schweiz



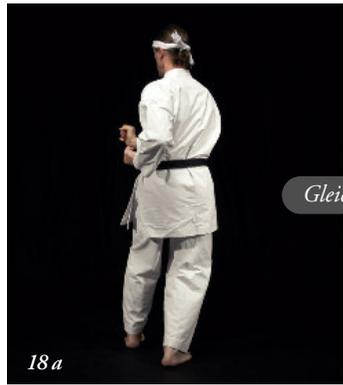
Mit dem linken Bein nach vorne



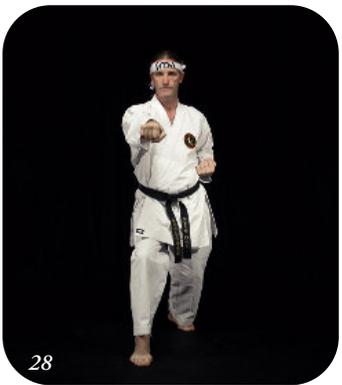
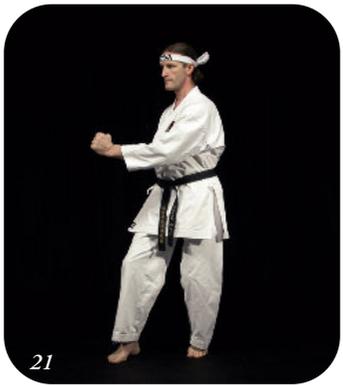
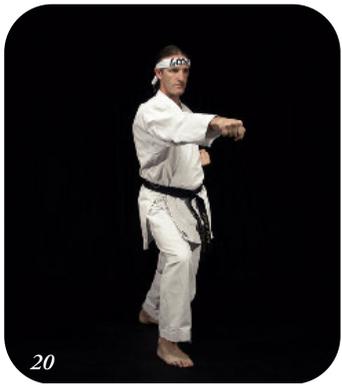
Nun rechtes Bein zurückziehen in Neko-ashi-dachi



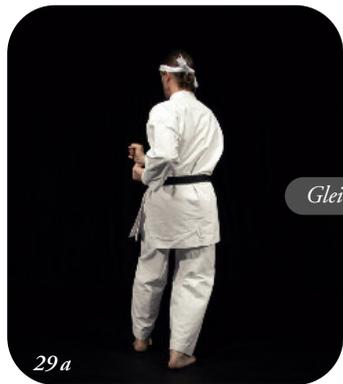
kiai!



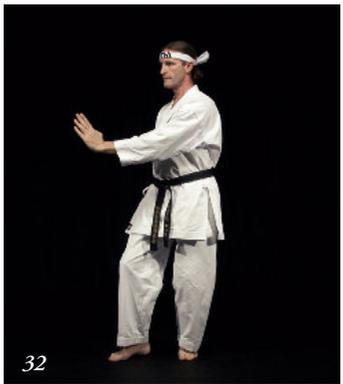
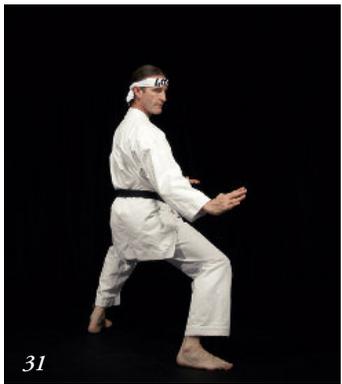
Gleiche Aktion*



kiai !

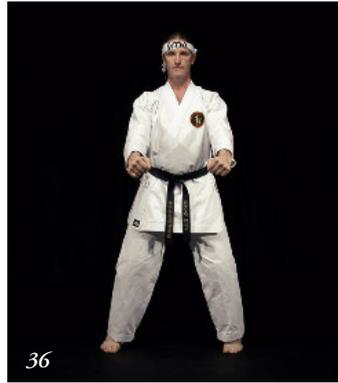


Gleiche Aktion*





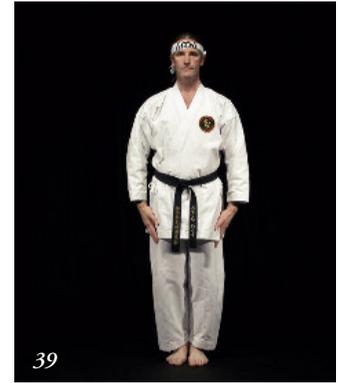
*Linkes Bein
zurückziehen*



Linken Fuss zur Mitte ziehen



Rechten Fuss zur Mitte ziehen



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

Bunkai 1

(Von links nach rechts)
Befrei dich vom Griff des
Angreifers indem Du
rückwärts *Neko-ashi-dachi*
einnimmst und mit
Tettsui-uchi schlägst,
Folgetechnik: *Oi-zuki*



Bunkai 2

Blockieren einer *Mae-geri-*
Fusstechnik mit *Gedan-*
barai in *Zenkutsu-dachi*,
dann Zurückrutschen in
Neko-ashi-dachi und
Abwehren eines *Oi-zuki*
mit *Tettsui-uke*.
Folgetechnik: *Oi-zuki*



Bunkai 3

Shuto wird zum Abwehren
oder Schlagen angewendet



Bunkai 4

Variante zu Bunkai 3:
Schlag in den Unterleib.
Folgetechnik: Wegfegen
des Beins, gefolgt von
einem *Zuki*



Grundtechnik

Mae-ken-zuki, gleichzeitiger
Fauststoss mit Vorwärts-
gleiten des Beins



Grundtechnik

Stellungen:

- (1) *Heisoku-dachi*, Grundstellung mit geschlossenen Füßen
- (2) *Musubi-dachi*
- (3) *Heiko-dachi*, Parallelstellung
- (4) *Shizen-dachi*
- (5) *Kiba-dachi*, Reiterstellung
- (6) *Shiko-dachi*, Pferdestand, Sumo-Stellung
- (7) *Neko-asbi-dachi*, Katzenstand



1



2



3



4



5



6



7

Grundtechnik

Mawashi-geri

