

Basis: Kata Chinte

auf 12:00 Uhr

1. >> Tate Empi Uchi, (KD) / Tettsui Uchi (KD) / Uchi Uke (SD) / Gyaku Tettsui Uchi (ZD)

Pflüger Kata : 1 + 2

Anwendung: Angriff: Handgelenk greifen diagonal
Abwehr: Hebel; übernehmen; Angriff

2. << Morote-Jodan-Shuto-Age-Uke (KD) / Tate Shuto Uke (SD) / Tate Gyaku Tsuki (ZD)

Pflüger Kata : 3 – 5

Anwendung: Angriff: Würgen doppelseitig von vorne
Abwehr: Griff sprengen, Kopf greifen, Faustangriff

Wendung Nr. 1 auf 15:00 Uhr

3. Shuto Uke (KK) >> Shuto Uke (KK) / Gyaku Mae Geri(ZD) / Uchi Uke, Gedan Barai (ZD)

Pflüger Kata : 10 - 13

Anwendung: Angriff: Tsuki
Abwehr: Block; Armhebel; Beinfeger; Festlegegriff

4. Sukui Uke, Tettsui Uke (ZD) << Gedan Haito Uke (KD) <> Gedan Haito Uke (KD) / Kakiwake Uke (ZD)

Pflüger Kata : 14 - 17

Anwendung: Angriff: Mae Geri, Schulter greifen
Abwehr: Block, Arm lösen / Angriff Körper, Kreuzfesselgriff /Kopf greifen Arm brechen

Wendung Nr. 3 auf 21:00 Uhr

5. Kakiwake Uke (ZD) / Morote Gedan Barai (ZD) >> Mae Geri Jodan (ZD) / Nakadaka Ippon Ken (ZD)

Pflüger Kata : 17 - 19

Anwendung: Angriff: Körperumklammerung
Abwehr: Platz machen; Umklammerung sprengen; Knieangriff; Faustangriff

6. Nakadaka Ippon Ken (ZD) / Nakadaka Ippon Ken (ZD) / Nihon Uchi Uke (ZD) << Nihon Ippon Ken (ZD)

Pflüger Kata : 19 -21

Anwendung: Angriff: Handgelenk umfassen
Abwehr: Griff sprengen; Handgelenkhebel, Fingerstich in die Augen

Wendung Nr. 2 auf 18:00 Uhr

7. >> Teisho Uke (SD) / Gyaku Shotei Uchi (ZD) / Ushiro Morote Tsuki (ZD) / Hasami Tsuki (SD)

Pflüger Kata : 25 - 28

Anwendung: Angriff: Tsuki
Abwehr: Block; Arm brechen; ziehen; Angriff zu den kurzen Rippen

8. Tate Shuto Uke (SD) / Tate Gyaku Tsuki (ZD) << Shuto Uchi (SD) / Tate Empi Uchi (ZD)

Pflüger Kata : 8 + 9

Anwendung: Angriff: Körperumklammerung;
Abwehr: wegschieben, 3 x Gegenangriff

Wendung Nr. 1 auf 12:00 Uhr

ZD Zenkutsu Dachi KK Kokutsu Dachi
KD Kiba Dachi SD Sochin / Fudo Dachi

>> Vorwärts
<< Rückwärts
<> Seitenwechsel