

Basis: Kata Jitte

auf 12:00 Uhr

1. >> Tekubi Kake Uchi (ZD) <> Teisho Morote Uke (ZD) <> Haito Uchi (ZD)

Pflüger Kata : 1 + 4

Bunkai: Angriff: Oi Tsuki / Gyaku Tsuki / Kizami

Abwehr: Block hintere Hand, Angriff vorne / Block hintere Hand, Armhebel / Feger

2. Teisho Uke (KB) << Teisho Uchi (KB) / Joden Jiju Uke (KB) /Gedan Kakiwake Uke (KB)

Pflüger Kata : 6 – 9

Bunkai Angriff: Kizami / Gyaku Tsuki (Arm greifen) >> Oi Tsuki >> Mae Geri

Abwehr: Block / Griff sprengen / Block Jodan / Block Gedan / Feger

Wendung Nr. 1 auf 15:00 Uhr

3. Uchi Uke (ZK) / Soto Uke Jodan (KB) >> Mikazuki Geri / Soto Uke Jodan (KD)

Pflüger Kata : 10 - 11

Anwendung Angriff: Kizami / Gyaku Tsuki

Abwehr: Block / Block / Armhebel

4. << Haiwan Nagashi Uke Jodan + Ura Tsuki (ZK) / Mae Geri / Soto Uke Jodan (KD)

Pflüger Kata : 12 - 13

Anwendung Angriff: Oi Tsuki

Abwehr: << Block / Beinargriff / Armbrechen

Wendung Nr. 3 auf 21:00 Uhr

5. Shuto Uke (ZK) / Bo Awase Uke (ZK) >> Tsukami Yose (SD) / Bo Awase Uke (ZK)

Pflüger Kata : 15 - 18

Anwendung Angriff: Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki

Abwehr: Block / Hebel

6. << Haisho Uke (ZK) / Gyaku Haito Uchi >> Hiza Geri (ZK) << Manji Uke (KK)

Pflüger Kata : 18 -21

Anwendung Angriff: Oi Tsuki

Abwehr: Block / Angriff >> Knie greifen << Hebelwurf

Wendung Nr. 2 auf 18:00 Uhr

7. Manji Uke (KK) >> Manji Uke (KK) / Kake Tsuki (KK)

Pflüger Kata : 21 -22

Anwendung Angriff: Oi Tsuki >> Yoko Geri

Abwehr: Block hinterer Arm <> Block vordere Arm / Tsuki

8.<< Age Uke (ZK) <> Age Uke (ZK) ((Age Uke (ZK) >> Age Uke (ZK) ((

Pflüger Kata : 23 - 26

Anwendung: Angriff: Handgelenk fassen / Arme fassen

Abwehr: Angriff Kopf / Drehen Hebel 7 Kipphebel

Wendung Nr. 1 auf 12:00 Uhr

ZD Zenkutsu Dachi KK Kokutsu Dachi

KD Kiba Dachi SD Sagi Ashi Dachi

>> Vorwärts << Rückwärts

<> Seitenwechsel () Wendung