

# Shotokan Kata

## Taikyoku Shodan



Ausführung: Alfred Heubeck

**Kata:****Taikyoku Shodan**

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein  
bewegen)

Musubi – Dachi

Shizentai

Gedan – Barai nach  
linksOi – Zuki  
vorwärtsGedan- Barai  
nach hinten mit  
rechtem Bein

Oi- Zuki

Gedan- Barai  
Linkes Bein vor

Oi- Zuki

Oi- Zuki

**Kiai**

Oi- Zuki

Gedan- Barai  
Linkes Bein, hinten  
herum

Oi- Zuki

Gedan- Barai  
Rechtes Bein nach  
hinten

Oi- Zuki

Gedan Barai  
Linkes Bein zur Seite

Oi – Zuki



Oi- Zuki

Oi- Zuki  
**Kiai**

Gedan- Barai  
Linkes Bein hinten  
herum  
Oi- Zuki  
Gedan Barai  
Rechtes Bein nach  
hinten



Oi- Zuki

Shizentai  
Linkes Bein zurück



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dach

Shizentai

(Rechtes Bein  
bewegen!)

