

Shotokan Kata

Meikyo



Ausführung: Alfred Heubeck

Kata

Meikyo

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



Shizentai



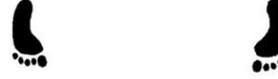
Übergang



Kiba – Dachi
Ryo Goshi Kamae



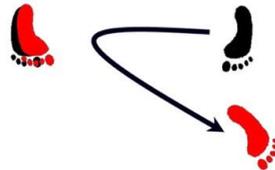
Übergang



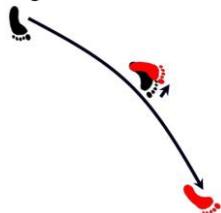
Kiba – Dachi
Joshin Kamae



Zenkutsu – Dachi
Hidari Gedan Barai



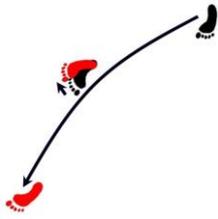
Zenkutsu – Dachi
Migi Chudan Oi-Zuki



Zenkutsu – Dachi
Migi Gedan Barai



Zenkutsu – Dachi
Hidari Chudan Oi-Zuki



Übergang
(Hinweis:
Die meisten Lehrer holen
mit der rechten Hand hier
nur von der Seite aus.
Nicht wie im Bild über
dem Kopf)



Übergang



Kokutsu Dachi
Morote Jo Uke



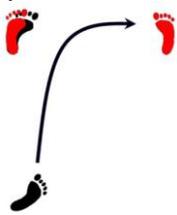
Zenkutsu Dachi
Jo Zukami



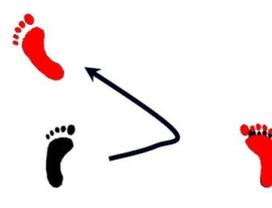
Drehung
Zenkutsu Dachi



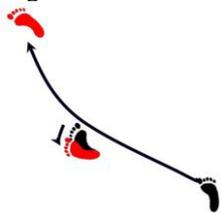
Kiba Dachi
Ryo Goshi Kamae



Zenkutsu Dachi
Hidari Uchi Ude Uke*



Zenkutsu Dachi
Migi Chudan Oi Zuki



Zenkutsu Dachi
Migi Uchi Ude Uke



Zenkutsu Dachi
Hidari Chudan Oi Zuki



Kokutsu Dachi
Morote Jo Uke



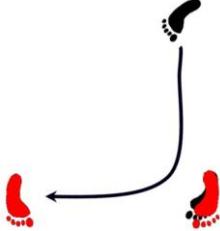
Zenkutsu Dachi
Jo Zumami



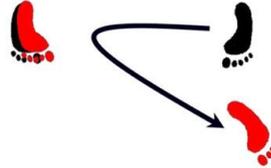
Drehung
Zenkutsu Dachi



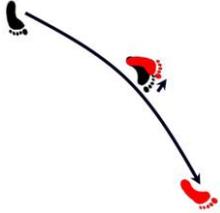
Kiba – Dachi
Ryo Goshi Kamae



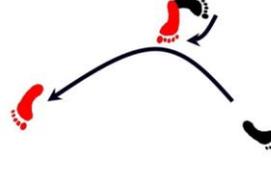
Zenkutsu Dachi
Hidari Age- Uke



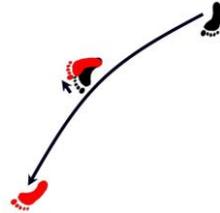
Zenkutsu Dachi
Migi Oi Zuki



Zenkutsu Dachi
Migo Age- Uke



Zenkutsu Dachi
Hidari Oi Zuki



Kiba Dachi
Hidari Chudan Tetsui
Uchi



Mikazuki Geri
Kiai!



Kokutsu Dachi
Ryo Wan Kamae



Kokutsu Dachi
Morote Haiwan Uke



Kokutsu Dachi
Morote Haiwan Uke



Shotokan Kata

Meikyo

Zenkutsu Dachi
Ryo Wan Kamae



Kokutsu Dachi
Ryo Wan Uchi Uke



Kokutsu Dachi
Morote Kizami Ura Zuki



Kokutsu Dachi
Zurückschnappen



Kokutsu Dachi
Hidari Age Uke



Sankaku Tobi Enpi Uchi
Kiai!



Kokutsu Dachi
Migi Shuto Uke



Kokutsu Dachi
Hidari Shuto Uke



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi





* Hinweis:

Kanazawa macht erst Gedan- Uke, dann Uchi- Ude- Uke und dann Age- Uke. Es gibt Varianten bei denen dreimal die gleich Technik, z.B. Uchi- Ude- Uke gemacht wird. Aber auch der Wechsel einmal Gedan- Uke und dann zweimal Uchi- Ude- Uke wird manchmal gelehrt. Der Grund liegt möglicherweise darin, dass die ältere Kata Rohai als Shodan, Nidan und Sandan gelehrt wurde.

Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe dient ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze. Sie erhebt keinen normativen Anspruch.
2. Die dynamische Form als Internetseite soll die Möglichkeit eröffnen Varianten und Erklärungen auch nachträglich einzuarbeiten. Für Hinweise und Anmerkungen bin ich deswegen dankbar.
3. Nach Fertigstellung der Reihe sollen Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, Bunkai, mit Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt werden. Diese sind auf der Seite: <karatedo-hausheim.de> zu finden.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern und Ingolf Richter, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben.
AH.