

Shotokan Kata

Wankan



Ausführung: Herbert Weißmüller

Kata

Wankan

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



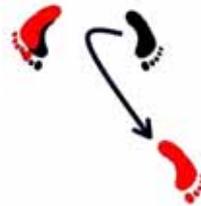
Musubi – Dachi



Shizentai



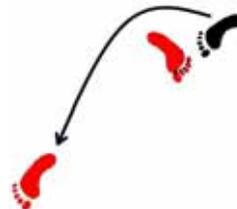
Kokutsu- Dachi (*)
Chudan- Kakiwake- Uke



Übergang
Übersetzen



Kokutsu- Dachi
Chudan- Kakiwake- Uke



Hiza- Kamae
Jodan- Hasami- Uke



Zenkutsu- Dachi



Absetzen und ...



Shotokan Kata

Wankan

Zenkutsu- Dachi



flüssig ...

Zenkutsu- Dachi, Gyaku-
Chudan- Tate- Shuto- Uke



dieser Position.

Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Zuki)



Neko- Ashi- Dachi
Links Gedan- Koko- Su-
kui- Uke; Rechts Gedan-
Koko- Zuki- Dashi



Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Chudan- Tate-
Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Zuki)



Übergang
mit
Ausholbewegung



weiterlaufen bis zu ...

Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Zuki)



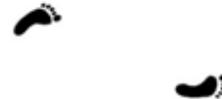
Übergang
Ausholen



Übergang
Ausholen



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Zuki)



Übergang
Ausholen



Shotokan Kata

Wankan

Neko- Ashi- Dachi
Links Gedan- Koko- Su-
kui- Uke; Rechts Gedan-
Koko- Zuki- Dashi



Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Chudan- Tate-
Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Zuki)



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Zuki)



Übergang
Ausholen



Kiba- Dachi; Chudan-
Yoko- Kentsui- Uchi



Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Oi- Zuki



Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Oi- Zuki



Mae- Geri



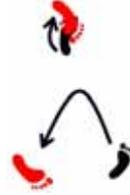
Zenkutsu- Dachi
Chudan- Oi- Zuki



Ausholen



Sochin- Dachi; Yama-
Zuki Chudan und Gedan
Kiai!



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi



Shizentai



(*) Für die ersten beiden Techniken sind folgende Alternativen bekannt.

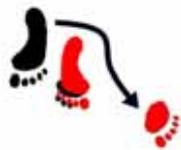
1.) Bei diversen Lehrern (Kanazawa) wird hier zuerst der rechte Fuß übergesetzt, dann auch Nekoashi- Dachi benutzt.



Übersetzen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Kakiwake- Uke



Übersetzen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Kakiwake- Uke



2.) Seltener ist die Möglichkeit zwar überzusetzen, dann aber mit Kokutsu- Dachi weiterzumachen.



Übersetzen



Kokutsu- Dachi
Chudan- Kakiwake- Uke



Übergang
Übersetzen



Kokutsu- Dachi
Chudan- Kakiwake- Uke



Hiza- Kamae
Jodan- Hasami- Uke



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.