

Shotokan Kata

Gojushihō Dai



Ausführung: Herbert Weißmüller

Kata

Gojushiho Dai

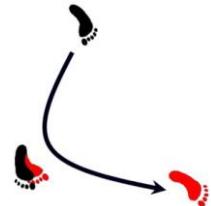
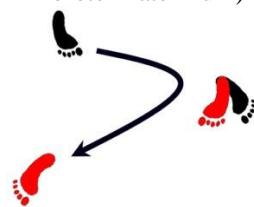
Shizentai

Rei
Musubi - Dachi

Musubi – Dachi



Shizentai

Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Uraken Uchi
(+Otoshi- Uke)Übergang
AusholenZenkutsu- Dachi; Chudan-
Morote- Uke (Chudan-
Morote- Tate- Zuki)Übergang
AusholenZenkutsu- Dachi; Chudan-
Morote- Uke (Chudan-
Morote- Tate- Zuki)

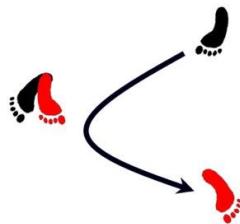
Shotokan Kata

Gojushiho Dai

Übergang
Ausholen



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Fauststoß)



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Fauststoß)



Mae- Geri



Übergang
(nach hinten absetzen)



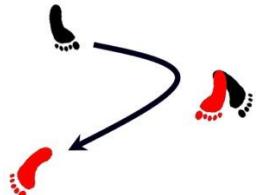
Zenkutsu- Dachi
Chudan- Gyaku- Zuki



Ausholen
Übergang



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(1. Fauststoß)



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Renzuki
(2. Fauststoß)



Mae- Geri



Shotokan Kata

Gojushiho Dai

Übergang
(nach hinten absetzen)



Übergang
Ausholen



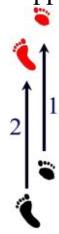
Übergang
Ausholen



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Chudan-Keito- Uke
Linke Hand am Ellenbo-



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Zenkutsu- Dachi
Chudan- Gyaku- Zuki



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Empi- Uchi



Zenkutsu- Dachi; r. Koko-
Gedan- Zuki- Dashi, links
Koko- Sukui- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Übergang



Shotokan Kata

Neko- Ashi- Dachi; r.
Chudan- Keito- Uke,
l. Hand am Ellenbogen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Kiba- Dachi
Bo nach unten reißen
(Gedan- Morote- Otoshi)



Übergang
Übersetzen



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Übergang
Ausholen



Übergang
Ausholen
Knie heben



Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Übergang
Ausholen
Knie heben



Shotokan Kata

Kiba- Dachi
Bo nach unten reißen
(Gedan- Morote- Otoshi)



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Zenkutsu- Dachi; Gedan-
Shihon-Hira- Nukite



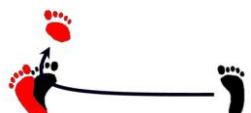
Zenkutsu- Dachi; Gedan-
Shihon-Hira- Nukite



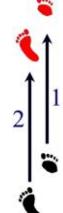
Zenkutsu- Dachi
Washide Chudan



Neko- Ashi- Dachi; r.
Chudan-Keito- Uke; l.
Hand am Ellenbogen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Uraken- Uchi



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Uraken- Uchi



Zenkutsu- Dachi; Washi-
de- Jodan- Zuki- Age



Gojushiho Dai

Shotokan Kata

Gojushiho Dai

Mae- Geri



Zenkutsu- Dachi; Jodan- Zuki- Dashi Gedan- Barai



Neko- Ashi- Dachi
Rechts Jodan- Keito- Uke-
Nagashi, links Chudan-
Tate- Shuto- Osae- Uke



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Jodan- Soto- Ude- Uke
Chudan- Zuki



Neko- Ashi- Dachi; r.
Chudan- Keito- Uke,
l. Hand am Ellenbogen



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Neko- Ashi- Dachi
Chudan- Ippon- Ken



Übergang
Ausholen



Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Übersetzen



Chudan- Tate- Shuto- Uke



Shotokan Kata

Kiba- Dachi; Chudan- Tate- Shihon- Nukite,
linker Ellbogen zur Seite



Übersetzen



Kiba- Dachi; Chudan- Tate- Shihon- Nukite,
linker Ellbogen zur Seite



Kiba- Dachi; Chudan- Yoko- Kentsui- Uchi



Shizentai
Fäuste zur Brust



Shizentai
Fäuste zur Brust



Gojushiho Dai

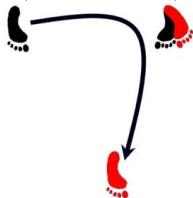
Kiba- Dachi
Gedan- Haito- Uke



Chudan- Tate- Shuto- Uke



Zenkutsu- Dachi
Jodan- Tate- Uraken Uchi;
(+Otoshi- Uke)



Zenkutsu- Dachi; Chudan-
Oi- Zuki. Kiai!



Shizentai
Chudan- Hasami- Uchi



Zenkutsu- Dachi

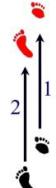


Shotokan Kata

Neko- Ashi- Dachi
Morote- Gedan- Uke-
Nagashi



Neko- Ashi- Dachi; Mo-
rote- Ippon- Nukite- Chu-
dan- Zuki. Kiai!



Shizentai



Musubi – Dachi
Rei



Shizentai



Neko- Ashi- Dachi; Mo-
rote- Chudan- Keito- Uke



Neko- Ashi- Dachi; Rechts
Chudan-Keito- Uke; Linke
Hand am Ellenbogen



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi



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.

Gojushiho Dai

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.