



Grossmeister Shigeru Kimura, 8. Dan, Lehrer und Gründer des nach ihm benannten Kimura-Shukokai-Stils

Der vorliegende Folder unterstützt das tägliche Karate-Training im Dojo. Er enthält ergänzende Informationen, dient als Erinnerungshilfe oder ganz einfach als «Pocket-Guide» für unterwegs.

Kata (jap.) heisst wörtlich «die Form». Es handelt sich dabei um eine genau festgelegte Bewegungsabfolge, bei der verschiedene Stellungen, Abwehr- und Angriffstechniken ausgeführt werden. Man spricht auch von einem Schattenkampf oder einem abgesprochenen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Kata sind auch Pflicht-Vorführungen zur Erlangung eines höheren Grades. Bei Karateturnieren gibt es die zwei Wettkampfdisziplinen Kumite (Freikampf) und Kata. Bei Katas werden Technik, Präzision der Ausführung und Ausdruck des Karatekas bewertet.

Pidan Shodan ist der erste Grundkata der fünf Pidan-Katas. Bei Kimura Shukokai International wird er an der Gradierung zum 7. Kyu (oranger Gürtel) verlangt. Er enthält folgende neuen Techniken: Shiko-dachi, Neko-ashi-dachi, Gedan-shuto-uke und Tettsui-uchi.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt
Chefinstruktor Schweiz



Mit dem linken Bein nach vorne



kiai!



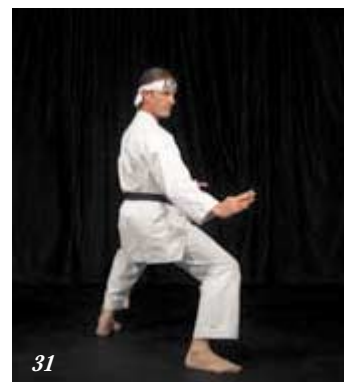
Gleiche Aktion*



kiai!



Gleiche Aktion*



Linkes Bein zurückziehen



Linken Fuss zur Mitte ziehen



Rechten Fuss zur Mitte ziehen



*Dargestellt aus gegenüberliegenden Kamerapositionen. Die Bilder aus der gegenüberliegenden Perspektive haben abgerundete Ecken.



os. Felix Streuli, Konzept/Gestaltung: Isabel Wöhl

Grundtechnik
Mae-ken-zuki, gleichzeitiger Fauststoss mit Vorwärtsgleiten des Beins

Grundtechnik
Mawashi-geri

Bunkai 2
 Blockieren einer *Mae-geri-Fusstechnik* mit *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi*, dann Zurückrutschen in *Neko-ashi-dachi* und Abwehren eines *Oi-zuki* mit *Tettsui-uke*.
 Folgetechnik: *Oi-zuki*

Bunkai 4
 Variante zu Bunkai 3: Schlag in den Unterleib. Folgetechnik: Wegfegen des Beins, gefolgt von einem *Zuki*

Bunkai 3
Shuto-uke wird zum Abwehren oder Schlagen angewendet

Bunkai 1
 (Von links nach rechts) Befrei dich vom Griff des Angreifers indem Du rückwärts *Neko-ashi-dachi* einnimmst und mit *Tettsui-uchi* schlägst, Folgetechnik: *Oi-zuki*

Grundtechnik
 Stellungen:
 (1) *Heisoku-dachi*, Grundstellung mit geschlossenen Füßen
 (2) *Musubi-dachi*
 (3) *Heiko-dachi*, Parallelstellung
 (4) *Shizen-dachi*
 (5) *Kiba-dachi*, Reiterstellung
 (6) *Shiko-dachi*, Pferdestand, Sumo-Stellung
 (7) *Neko-ashi-dachi*, Katzenstand

Glossar
Budo (jap.): wörtlich Weg des Ritters, zentraler Oberbegriff für alle japanischen Kriegs-, Ritter- und Kampfkünste der Feudalzeit, dazu gehören u.a. Ju-do, Karate-do, Aiki-do, Kyu-do oder Ken-do
Dachi (jap.): Fuss-Stellung, Stand, Schritt, Position
Geri (jap.): Tritt, Fusstritt, Kick
Mawashi-geri (jap.): Halbkreisförmiger Fusstritt
Mawate (jap.): Kehrt um! In die entgegengesetzte Richtung!
Neko-ashi-dachi (jap.): Katzenstand
Pidan (jap.): auch Pinan, wörtlich «friedfertiger Geist», Name der fünf Grund-Katas (Pidan Shodan, Pidán Nidan, Pidán Sandan, Pidán Yondan, Pidán Godan)
Sensei (jap.): Lehrer, Meister, oft ranghöchster Danträger im Dojo
Tettsui-uchi (jap.): Schlag mit der Kleinfingerseite der Faust



Kimura Shukokai Karate International
 Steve Lunt, 6. Dan
 Webereistrasse 55
 CH - 8134 Adliswil
 Tel. +41 1 709 09 02
 Fax +41 1 709 09 51
 www.shukokai-karate.ch