



M
E
I
N
K
I
H
O
N

Arbeit zum 4. Dan

April 2018

Von Aline Messerli

Bevor ich meine Arbeit vorstelle, möchte ich noch Merci sagen.

Das Grösste geht an meine Senseis, Barbara und Rudi Seiler, für die vielseitigen und spannenden Trainings, welche ich und mittlerweile die ganze Familie besuchen dürfen. Ohne all die Inputs, die Unterstützung und Motivation wären diese Kihonübungen nie entstanden.

Herzlichen Dank auch Urs, der mir nebst Familie ein regelmässiges Training ermöglicht und immer wieder als Trainingspartner zur Verfügung steht.

Und zum Schluss einen Dank an meine Schwester Myriam, welche mich überhaupt zum Karate brachte.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Mein Kihon | 4 |
| 2. Kihonübungen- einzeln | 5 |
| Übung 1 | 5 |
| Übung 2 | 6 |
| Übung 3 | 6 |
| Übung 4 | 7 |
| Übung 5 | 8 |
| Übung 6 | 9 |
| Übung 7 | 10 |
| Übung 8 | 10 |
| 3. Kihon Gesamtübersicht | 11 |
| 4. Bunkais zu den Kihonübungen | 13 |
| Bunkai 1 | 13 |
| Bunkai 2 | 14 |
| Bunkai 3 | 15 |
| Bunkai 4 | 16 |
| Bunkai 5 | 17 |
| Bunkai 6 | 18 |
| Bunkai 7 | 19 |
| Bunkai 8 | 20 |
| 5. Bunkai Gesamtübersicht | 21 |
| 6. Quellen | 24 |

1. Mein Kihon

Selber Kihonübungen zu entwickeln ist eine sehr spannende Herausforderung. Ich machte mir zwei Überlegungen:

- Welche Kriterien müssen diese Übungen erfüllen?
- Was war das Ziel meines Kihons?

Klar war für mich, dass meine Übungen eine Fortsetzung der bekannten Kihonübungen sein sollen. Da die Möglichkeiten jedoch so gross waren, wollte ich mir weitere Auflagen stellen. So kam mir die Idee, die Grundtechniken in den Katas zu suchen. Dabei wurde mir bewusst, dass viele spannende und interessante Techniken in Katas vorkommen, welche jedoch kaum im Kihon geübt werden. Ausser der Karateka übt speziell diese Kata. Zudem werden durch die Kata bedingt verschiedene Techniken nur einseitig geübt. So nahm ich Teile, Techniken aus Katas und erweiterte sie mit anderen Techniken. Dieses Zusammenstellen machte mir sehr viel Spass. Schwieriger wurde es dann die Übungen niederzuschreiben. Schreibweise der japanischen Fachausdrücke und Benennung der Techniken habe ich dem Buch: Shotokan Katas von Albrecht Pflüger entnommen (Quelle).

Meine Kriterien:

- Die 8 Übungen sind eine Fortsetzung der bekannten Kihonübungen und bestehen somit aus den gleichen Grundtechniken:
 1. Tsuki-Waza, vorwärts
 2. Uchi-Waza, vorwärts
 3. Gedan-Uke, vorwärts
 4. Jodan-Uke, vorwärts
 5. Chudan-Uke, vor- und rückwärts
 6. Shuto-Uke, vor- und rückwärts
 7. Keri-Waza, vorwärts
 8. Keri-Waza, seitwärts
- Jede Übung besteht aus 4-6 Techniken.
- Grundtechniken werden trainiert und verbessert. Dies in bekannten und neuen Abläufen.
- Jede Übung ist einer Kata untergeordnet. Interessante Techniken können so auf beide Seiten trainiert werden:
 1. Bassai-Dai
 2. Jion
 3. Empi
 4. Chinte
 5. Bassai-Sho
 6. Goju-Shiho-Sho
 7. Taiji-Shodan
 8. Niju-Shiho
- Möglichst viel Techniken, Stellungen sollen eingebaut werden.

Mein Ziel:

Es entstanden 8 Übungen, welche mich seither herausfordern, weiterbringen und mir Spass machen.

Mit dem Beginn der Gestaltung dieses Kihons verändert es sich fortlaufend und entwickelt sich weiter.

2. Kihonübungen- einzeln

Darstellung der Übungen:

| Name der Kata | | | | |
|----------------|----------|-----------------------|-----------|--------------|
| Grundtechniken | Richtung | Fortbewegungs- art | Techniken | Beinstellung |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Um Platz zu sparen sind die Richtungen vorwärts **vw**, rückwärts **rw** und seitwärts **sw** abgekürzt.

In jeder Übung wurden die Techniken, welche aus der angegebenen Katas stammen, in einer Farbe (dunkel) markiert.

Hinweise sind mit kursiver Schrift geschrieben.

Vorgegebene Grundtechniken werden fett hervorgehoben.

Übung 1

| Bassai-Dai | | | | |
|-------------------|----|---------|--------------------------------------|----------------|
| Tsuki- Waza vw | rw | gleiten | Jodan Morote Age-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | gleiten | Morote Ura-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | setzen | Chudan Tate-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | gehen | Jodan Kizami Ura-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | rw | gleiten | Chudan Osae-Uke, <i>gleicher Arm</i> | Fudo-Dachi |
| | vw | gleiten | Yama-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |

Der Ansporn zu dieser Übung war, verschiedene Tsuki-techniken einzubauen.

Die Übung startet mit kraftvollen beidarmigen Abwehr- und Angriffstechniken (Morote). Für die 3. Technik wird nach vorne gesetzt, um den Gegner zurück zu drängen. Daraufhin folgt ein erneuter Angriff mit gleichem Arm. Dieser kann vor der Technik zurückgezogen werden oder fließend aus dem Tate-Tsuki erfolgen. Nach Zenkutsu-Dachi wird langsam rückwärts in den Fudo-Dachi gegleitet um mit Osae-Uke abzuwehren. Zum Abschluss erfolgt ein Yama-Tsuki, eine typische Technik aus Bassai-Dai.

Übung 2

| Jion | | | | |
|--------------|----|---------|------------------------------------------------|----------------|
| Uchi-Waza vw | vw | setzen | Chudan Kakiwake-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | | | hinteres Bein Mae-Geri, <i>hinten absetzen</i> | |
| | | | Otoshi vorderer Arm | Fudo-Dachi |
| | vw | | Chudan Teisho | Kiba-Dachi |
| | | | langsam hinterer Arm Block | Kiba-Dachi |
| | vw | gleiten | Tettsui, einmal langsam, einmal schnell | Kiba-Dachi |

Alle Techniken für diese Übung stammen aus Jion. Mit langsam ausgeführtem Kakiwake-Uke beginnt diese Übung. Dabei wird nach vorne gesetzt. Mit dem hinteren Bein wird Mae-Geri angegriffen. Da dieser jedoch abgewehrt wird, wird das Bein frühzeitig zurückgezogen und wieder hinten abgesetzt, im Fudo-Dachi. Gleichzeitig erfolgt eine Abwehr mit Otoshi. Nun kommt ein erneuter Angriff vorwärts mit Teisho im Kiba-Dachi. Langsames ausholen mit gleichem Arm. Der Abschluss mit Tettsui erfolgt einmal langsam, das nächste Mal schnell.

Übung 3

| Empi | | | | |
|--------------|----|----------|---------------------------------------------|----------------|
| Gedan-Uke rw | rw | gleiten | langsam Morote Teisho-Uke ↑↓ | Zenkutsu-Dachi |
| | rw | gleiten | Gedan-Uke | Fudo-Dachi |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki, | Zenkutsu-Dachi |
| | | | Jodan Age-Tsuki (gleicher Arm), Hand öffnen | |
| | vw | gehen | hinteres Bein Hiza-Geri | |
| | | | absetzen Chudan Gyaku Tate-Empi | Kosa-Dachi |
| | rw | absetzen | Mae-Empi | Zenkutsu-Dachi |

Techniken aus Empi werden in dieser Übung auf beide Seiten geübt und mit anderen Techniken ergänzt.

Zurückgleiten in Zenkutsu-Dachi mit langsam Morote Teisho-Uke. Erneutes Zurückgleiten Fudo-Dachi Gedan-Uke. Stellungswechsel mit Chudan gyakutsuki. Dieser Arm gleitet nach oben mit Age-Tsuki. Hand öffnen. Hinteres Bein macht Hiza-Geri und wird im Kosa-Dachi abgesetzt. Zum Trainieren des Gleichgewichtes folgt ein Gyaku Tate-Empi. Für den Mae-Empi wird das hintere Bein nach hinten in den Zenkutsu-Dachi versetzt.

Übung 4

| Chinte | | | | |
|---------------|----|--------------|----------------------------------|----------------|
| Jodan- Uke vw | rw | gleiten | Gyaku-Age-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | setzen | Tate-Shuto, <i>langsam</i> | Fudo-Dachi |
| | | | Gyaku Mawashi-Tsuki in Faust | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | | Kizami Mawashi | Fudo-Dachi |
| | | Drehung 180° | Ushiro-Geri | |
| | | | absetzen Chudan Morote Ippon-Ken | Fudo-Dachi |
| | | | | |

In dieser Übung ist mir die Abwechslung der Stellungen, von Zenkutsu-Dachi nach Fudo-Dachi und wieder zurück, und der Hüfteinsatz sehr wichtig.

Gestartet wird mit einem kräftigen Gyaku-Age-Uke im Zenkutsu-Dachi. Daraufhin ein langsamer Tate-Shuto. Dabei wird in den Fudo-Dachi nach vorne gesetzt. Mit Hüfteinsatz und Wechsel in den Zenkutsu-Dachi kommt der Mawashi-Tsuki. Nun zwei Beintechniken. Zuerst der Kizami Mawashi und nach einer 180° Drehung der Ushiro-Geri. Der ushiro wurde hier vor allem aus Trainingsgründen eingebaut. Zum Abschluss der Morote Ippon-Ken erneut im Fudo-Dachi.

Übung 5

Entsprechend dem Reglement gibt's eine Vorwärts- und eine Rückwärts-übung. Beide enthalten interessante Techniken von Bassai-Sho. Wichtig ist sind hier die Hüfteinsätze.

| Bassai - Sho | | | | |
|---------------|----|---------|---------------------------------------|----------------|
| Chudan-Uke rw | rw | gleiten | Gyaku Soto-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | | | Chudan Shuto | Kokutsu-Dachi |
| | | | Gyaku Tate-Shuto, <i>Hüfte drehen</i> | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | | Stampftritt + Fäuste auf Hüfte | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | gleiten | Morote Ura-Tsuki | Kokutsu-Dachi |

Rückwärts gleiten mit Gyaku Soto-Uke in den Zenkutsu-Dachi. Bein versetzen für Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto. Langsam Gyaku Tate-Shuto. Hinteres Bein hochziehen. Nun Stampftritt mit Fäusten auf die Brust. Absetzen im Kokutsu-Dachi und vorwärts gleiten mit Morote Ura-Tsuki.

| | | | | |
|---------------|----|---------|-----------------------------------|----------------|
| Chudan-Uke rw | rw | gleiten | Gyaku Uchi-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | gleiten | Kizami Sanbon-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | rw | gehen | Jodan Gyaku Age-Shuto/Gedan Haito | Kokutsu-Dachi |
| | | | Jodan nach hinten ziehen | |
| | | | Gedan nach oben drücken | |

Wir gleiten rückwärts mit Gyaku Uchi-Uke in den Zenkutsu-Dachi. Vorwärts gleiten mit Kizami Sanbon-Tsuki. Dabei ist die erste Technik Jodan, die anderen zwei Chudan. Nun rückwärtsgehen in den Kokutsu-Dachi. Dabei wehren beide Hände ab mit Jodan Gyaku Age-Shuto und Gedan Haito. Der obere Arm zieht nach hinten, der untere, vordere Arm drückt nach oben. Dabei tiefere Stellung einnehmen.

Übung 6

Auch hier gibt's eine Vorwärts- und eine Rückwärts-übung. Besonderer Reiz dieser Übung ist, dass nur mit der offenen Hand gearbeitet wird.

| Goju-Shiho-Sho | | | | |
|----------------|----|-----------|---------------------------------------|-----------------|
| Shuto-Uke vw | rw | versetzen | Gyaku Shuto-Uke | Kokutsu-Dachi |
| | | | Shuto Gedan-Barai + Haishu-Uke | Kokutsu-Dachi |
| | rw | gleiten | Gyaku Shuto (von oben) | Neko-Ashi-Dachi |
| | vw | setzen | Shuto | Kiba-Dachi |
| | | | Gyaku Nukite | Zenkutsu-Dachi |

Spannend an dieser Übung die vielen Stellungswechsel.

Wir versetzen nach hinten in den Kokutsu-Dachi mit Gyaku Shuto-Uke. Wobei der vordere Arm unterstützt. Der vordere Arm macht nun Shuto Gedan-Barai, während der obere Arm haishu- osae- Uke macht. Vorderes Bein wird zurückgezogen in den Neko-Ashi-Dachi. Dazu macht der hintere Arm Gyaku Shuto von oben. Nun wird im Kiba-Dachi abgesetzt. Gleicher Arm mit Shuto von aussen. Zum Abschluss versetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku Nukite.

| | | | | |
|--------------|----|---------|---------------------------------------------|-----------------|
| Shuto-Uke rw | rw | gehen | Gedan Shuto | Fudo-Dachi |
| | vw | | Jodan Haito (von innen nach aussen) | Zenkutsu-Dachi |
| | | | Jodan Gyaku Shuto | Zenkutsu-Dachi |
| | rw | | <i>Morote Keito, langsam</i> | Neko-Ashi-Dachi |
| | vw | gleiten | Morote Seiryuto-Uchi (Schlüsselbein) | Neko-Ashi-Dachi |

Wir gehen rückwärts mit Gedan Shuto in den Fudo-Dachi. Nun mit Hüfteinsatz und Gewichtsverlagerung wechseln wir in den Zenkutsu-Dachi mit Haito (gleicher Arm). Nun folgt der Jodan Gyaku Shuto, hierbei die Hüfte noch mehr drehen. Vorderes Bein zurückziehen in Neko-Ashi-Dachi mit Morote Keito. Vorwärts gleiten mit Seiryuto-Uchi. Dabei im Neko-Ashi-Dachi bleiben, was ein gutes Training fürs Gleichgewicht ist.

Übung 7

| Taiji-Shodan | | | | |
|--------------|----|---------|----------------------------------|----------------|
| Keri-waza vw | rw | gleiten | Gedan Shuto/Gyaku Uchi Shuto-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | | Mae-Geri | |
| | | | Osae-Uke + Nukite | Fudo-Dachi |
| | rw | setzen | Morote-Uke | Kokutsu-Dachi |
| | | | Ura-Mawashi | |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |

Wie in der Kata wehren beide Hände gleichzeitig ab: Gedan Shuto und Gyaku Uchi Shuto-Uke, im Zenkutsu-Dachi. Nun geht's vorwärts mit Mae-Geri. Vordere Hand macht Osae-Uke und hintere greift mit Nukite an. Nun stehen wir im Fudo-Dachi. Nun in Kokutsu-Dachi setzen mit Morote-Uke. Da das Gewicht im Kokutsu-Dachi mehr auf dem hinteren Bein belastet, haben wir die Möglichkeit mit dem Vorderbein einen Ura-Mawashi zu machen. Beim Absetzen laden wir im Zenkutsu-Dachi und kontern mit Gyaku-Tsuki.

Übung 8

| Niju-Shiho | | | | |
|--------------|----|-----------|--------------------------------------|----------------|
| Keri-waza sw | vw | gleiten | langsam Tate-Shuto Arm ausgestreckt | Kiba-Dachi |
| | | | Yoko-Geri Kekomi , Arm Hikite | Kiba-Dachi |
| | | | Gyaku-Tsuki, <i>seitwärts</i> | Kiba-Dachi |
| | | | Drehung 180° | |
| | | seitwärts | überkreuzen Yoko-Geri Keage | |
| | | | Yokoempi → | Kiba-Dachi |
| | | | Uraken (Handrücken) | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | gehen | Shuto-Haito Armdrehung | Zenkutsu-Dachi |

Das interessante dieser Übung ist, dass sie in zwei verschiedene Richtungen geht. Dies geschieht zunächst mit Kiba-Dachi. Wir gleiten nach vorne, langsam mit Tate-Shuto. Beim Ausführen des Yoko-Geri Kekomi werden beide Hände ins Hikite genommen. Nun wird auf diese Seite mit Gyaku-Tsuki abgeschlossen.

Unser Blick macht eine 180° Drehung. Nun werden die Beine beim seitwärtsgehen gekreuzt mit einem Yoko-Geri Keage am Schluss. Anschliessend kommt ein Yokoempi. Für den Uraken mit dem gleichen Arm, wird in Zenkutsu-Dachi gewechselt. Beidarmig mit Shuto und Haito geht's vorwärts in den Zenkutsu-Dachi.

3. Kihon Gesamtübersicht

| 1 | | Bassai-Dai | | | |
|----------------|----|------------|----------------------|--------------------------------------|----------------|
| Tsuki- Waza | rw | gleiten | Jodan Morote Age-Uke | Zenkutsu-Dachi | |
| | | vw | gleiten | Morote Ura-Tsuki | |
| | | vw | setzen | Chudan Tate-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | | vw | gehen | Jodan Kizami Ura-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | | rw | gleiten | Chudan Osae-Uke, <i>gleicher Arm</i> | Fudo-Dachi |
| | | vw | gleiten | Yama-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |

| 2 | | Jion | | | |
|---------------|----|--------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|
| Uchi- Waza | vw | setzen | Chudan Kakiwake-Uke | Zenkutsu-Dachi | |
| | | | hinteres Bein Mae-Geri, <i>hinten absetzen</i> | | |
| | | | Otoshi | Fudo-Dachi | |
| | | vw | | Chudan Teisho | Kiba-Dachi |
| | | | | langsam hinterer Arm Block | Kiba-Dachi |
| | | vw | gleiten | Tettsui, <i>einmal langsam, einmal schnell</i> | Kiba-Dachi |

| 3 | | Empi | | | |
|---------------|----|---------|------------------------------|---------------------------------------------|----------------|
| Gedan- Uke | rw | gleiten | langsam Morote Teisho-Uke ↑↓ | Zenkutsu-Dachi | |
| | | rw | gleiten | Gedan Uke | Fudo-Dachi |
| | | | | Chudan gykutsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | | | | Jodan Age-Tsuki (gleicher Arm), Hand öffnen | |
| | | vw | gehen | hinteres Bein Hiza-Geri | |
| | | | | absetzen Chudan Gyaku Tate-Empi | Kosa-Dachi |
| | | rw | absetzen | Mae-Empi | Zenkutsu-Dachi |

| 4 | | Chinte | | | |
|---------------|----|---------|---------------|----------------------------------|----------------|
| Jodan- Uke | rw | gleiten | Gyaku-Age-Uke | Zenkutsu-Dachi | |
| | | vw | setzen | Tate-Shuto, <i>langsam</i> | Fudo-Dachi |
| | | | | Gyaku Mawashi-Tsuki in Faust | Zenkutsu-Dachi |
| | | vw | | Kizami Mawashi | Fudo-Dachi |
| | | | Drehung 180° | Ushiro-Geri | |
| | | | | absetzen Chudan Morote Ippon-Ken | Fudo-Dachi |

| 5 | | Bassai-Sho | | | |
|----------------|----|------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------|
| Chudan- Uke | rw | gleiten | Gyaku Soto-Uke | Zenkutsu-Dachi | |
| | | | Chudan Shuto | Kokutsu-Dachi | |
| | | | Gyaku Tate-Shuto, <i>Hüfte drehen</i> | Zenkutsu-Dachi | |
| | | vw | | Stampftritt + Fäuste auf Hüfte | Zenkutsu-Dachi |
| | | vw | gleiten | Morote Ura-Tsuki | Kokutsu-Dachi |

| | | | | | |
|----------------|----|---------|----------------|------------------------------------|----------------|
| Chudan- Uke | rw | gleiten | Gyaku Uchi-Uke | Zenkutsu-Dachi | |
| | | vw | gleiten | Kizami Sanbon-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |
| | | rw | gehen | Jodan Gyaku Age-Shuto/ Gedan Haito | Kiba-Dachi |
| | | | | Jodan nach hinten ziehen | |
| | | | | Gedan nach oben drücken | |

| 6 | | Goju-Shiho-Sho | | |
|-----------|----|----------------|--------------------------------|-----------------|
| Shuto-Uke | rw | versetzen | Gyaku Shuto-Uke | Kokutsu-Dachi |
| | | | Shuto Gedan-Barai + Haishu-Uke | Kokutsu-Dachi |
| | rw | gleiten | Gyaku Shuto (von oben) | Neko-Ashi-Dachi |
| | vw | setzen | Shuto | Kiba-Dachi |
| | | | Gyaku Nukite | Zenkutsu-Dachi |

| | | | | |
|-----------|----|---------|--------------------------------------|-----------------|
| Shuto-Uke | rw | gehen | Gedan Shuto | Fudo-Dachi |
| | vw | | Jodan Haito (von innen nach aussen) | Zenkutsu-Dachi |
| | | | Jodan Gyaku Shuto | Zenkutsu-Dachi |
| | rw | | Morote Keito, <i>langsam</i> | Neko-Ashi-Dachi |
| | vw | gleiten | Morote Seiryuto-Uchi (Schlüsselbein) | Neko-Ashi-Dachi |

| 7 | | Taiji-Shodan | | |
|-----------|----|--------------|----------------------------------|----------------|
| Keri-waza | rw | gleiten | Gedan Shuto/Gyaku Uchi Shuto-Uke | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | | Mae-Geri | |
| | | | Osae-Uke + Nukite | Fudo-Dachi |
| | rw | setzen | Morote-Uke | Kokutsu-Dachi |
| | | | Ura-Mawashi | |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki | Zenkutsu-Dachi |

| 8 | | Niju-Shiho | | |
|-----------|----|------------|-------------------------------------|----------------|
| Keri-waza | vw | gleiten | langsam Tate-Shuto Arm ausgestreckt | Kiba-Dachi |
| | | | Yoko-Geri Kekomi, Arm Hikite | Kiba-Dachi |
| | | | Gyaku-Tsuki, <i>seitwärts</i> | Kiba-Dachi |
| | | | Drehung 180° | |
| | | seitwärts | überkreuzen Yoko-Geri Keage | |
| | | | Yokoempi → | Kiba-Dachi |
| | | | Uraken (Handrücken) | Zenkutsu-Dachi |
| | vw | gehen | Shuto-Haito Armdrehung | Zenkutsu-Dachi |

4. Bunkais zu den Kihonübungen

Auf der linken Seite der Tabelle ist jeweils der Angreifer (Tori) aufgeführt. Tori steht im Zenkutsu-Dachi. Aus Platzgründen sind die Stellungen von Uke abgekürzt: Zenkutsu-Dachi (zen), Fudo-Dachi (fudo), Kokutsu-Dachi (koku), Kibadachi(kiba).

In der rechten weissen Spalte werden Tipps, Erklärungen aufgeführt. Möglichkeiten für einen Wurf werden am Schluss angegeben (*).

Bunkai 1

| Bassai-Dai | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|-------|---------------|-----|----|---------|------------------------|-------------------------|------|--|
| Karatekas stehen in Normalstellung | | | | | | | | | | |
| Tori | vw | gehen | Jodan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Jodan Morote Age-Uke | | zen | |
| | | | | | vw | gleiten | Morote Ura-Tsuki | | zen | |
| | | | | | vw | setzen | Chudan Tate-Tsuki | Gegner rw stossen | zen | |
| | rw | gehen | | | vw | gehen | Jodan Kizami Ura-Tsuki | | zen | |
| | vw | | Mae-Geri | | rw | gleiten | Chudan Osae-Uke | Oberschenkel blockieren | fudo | |
| | | | Kizami-Tsuki | | vw | gleiten | Yama-Tsuki | untere Hand | zen | |
| | | | | | * | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Jodanangriff wird mit Morote Age-Uke abgewehrt und sogleich mit Morote Ura-Tsuki gekontert.

Uke setzt nach mit Tate-Tsuki und stösst den Gegner zurück. Dieser geht einen Schritt rückwärts.

Uke geht vorwärts und greift mit gleichem Arm Jodan Kizami Ura-Tsuki aufs Kinn an.

Tori reagiert mit Mae-Geri vorwärts.

Der Vorderarm von Uke bewegt sich mit Osae-Uke nach unten und blockiert das Bein möglichst am Oberschenkel. Dabei wird vom Zenkutsu-Dachi in den Fudo-Dachi gewechselt, um etwas Distanz zum Gegner zu gewinnen. Als Gegenangriff erfolgt Yama-Tsuki, wobei der Angriff mit dem hinteren Arm abgefangen wird und auf den Kopf angreift. Der vordere Arm greift Chudan an.

* Wurf: Vorderarm und Genick packen. Nun folgt eine $\frac{3}{4}$ Drehung um eigene Achse im Gegenuhrzeigersinn. Dabei wird der Gegner mitgezogen und zu Boden gebracht. Abschluss mit Uraken.

Bunkai 2

Jion

| Karatekas stehen in Normalstellung | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|-------|--------------------|-----|----|--------|------------------------|----------------------------|------|------|
| Tori | vw | gehen | Angriff auf Hals | Uke | vw | setzen | Chudan Kakiwake-Uke | Arme abwehren, ausweichen | zen | |
| | | | Gedan-Uke | | | | hinteres Bein Mae-Geri | hinten absetzen | | |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | | | Otoshi | und Arm packen | fudo | |
| | rw | gehen | | | | | Chudan Teisho | auf Ellbogen | zen | |
| | | | | | | | | langsam hinterer Arm Block | | koku |
| | | | | | | vw | gleiten | Tettsui | | koku |
| | | | | | | * | | | | |

Tori will den Gegner würgen und wird vor Erreichen des Halses mit Kakiwake-Uke abgewehrt, dabei auf die Seite des Vorderbeines (hier links) ausweichen.

Uke greift mit dem hinteren Bein mit Mae-Geri an. Wird jedoch sofort mit Gedan-Uke abgewehrt und mit Gyaku-Tsuki gekontert.

Uke wehrt diesen mit Otoshi ab.

Mit gleichem Arm wird der abgewehrt Arm gepackt. Es folgt ein Teisho auf den Ellbogen mit vorwärts Zenkutsu-Dachi.

Tori geht rückwärts und möchte Arm zurückziehen. Uke greift je nach Distanz mit Tettsui oder Chudan Empi an.

* Für einen Wurf ist es nötig, dass Uke beim Hineingleiten mit dem eigenen Bein hinter das des Gegners kommt. So kann dieser mit Tettsui nach hinten gedrückt und zu Fall gebracht werden. Abschluss mit Gyaku-Tsuki.

Bunkai 3

Empi

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|--------------------|-----|----------|---------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|
| Tori | vw | gehen | Jodan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Jodan Teisho-Uke | | zen | |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | | | | Chudan Gyaku Teisho-Uke | | |
| | vw | | Mae-Geri | | rw | gleiten | Gedan-Uke | | fudo | |
| | | | | | | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | zen |
| | | | Jodan Oitsuki | | | | | Jodan Age-Tsuki | gleicher Arm | |
| | | | | | | | | Hand öffnen | Oberarm packen | |
| | | | | | vw | | hinteres Bein Hiza-Geri | | | |
| | | | | | absetzen | | Chudan Gyaku Tate-Empi | Hand am Oberarm gleitet zum Handgelenk, Angriff auf Nieren und Arm halten. Arm nach unten drücken | zen | |
| | | | | | | | Chudan Mae-Empi | Jodan oder Chudan | zen | |
| | | | | | * | | | | | |

Im Bunkai wird der Morote Teisho-Uke in zwei Abwehren aufgeteilt. Der Jodan Teisho-Uke blockt den Jodan Oitsuki. Der Gyaku Teisho-Uke wehrt den Gyaku-Tsuki ab.

Der Mae-Geri von Tori wird mit Gedan-Uke abgewehrt. Konter wird mit Gyaku-Tsuki ausgeführt.

Der Jodan Oitsuki wird mit gleichem Arm vom Uke mit Age-Tsuki abgeblockt. Nach der Abwehr kann gleich nach öffnen der Hand, der Gegner am Oberarm gepackt werden.

Der Hiza-Geri erfolgt sogleich.

Im Bunkai wird daraufhin im Zenkutsu-Dachi abgestanden, um einen möglichst stabilen Stand zu haben. Der Haltegriff wird zum Handgelenk versetzt, den Arm auf die Seite gedrückt. Somit ist Platz für den Tate-Empi.

Nun folgt ein Handwechsel beim Griff, damit ein erneuter Angriff, jetzt mit Mae-Empi auf den Hals, ausgeführt werden kann.

* Für einen Wurf, muss das vordere Bein beim Zenkutsu-Dachi beim Tate-Empi hinter dem Bein des Gegners sein. Der Mae-Empi wird dann zum drücken des Gegners verwendet. Abschluss mit Gyaku-Tsuki.

Bunkai 4

| Chinte | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|---------------|-----|----|--------------|---------------------------|---------------------|----------------------|-----|
| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
| Tori 1 | vw | gehen | Jodan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Gyaku-Age-Uke | | zen | |
| | | | | | vw | setzen | Tate-Shuto | | fudo | |
| | | | | | | | | Gyaku Mawashi-Tsuki | auf Ellbogen/Oberarm | zen |
| | | | | | vw | setzen | Kizami Chudan Mawashigeri | | | |
| | | | | | * | | | | | |
| Tori 2 | vw | gehen | Jodan Oitsuki | | | | Ushiro-Geri | | zen | |
| | | | | | | 180° Drehung | Chudan Morote Ippon-Ken | | fudo | |
| | | | | | ** | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Dies Bunkai ist gedacht mit zwei Angreifern zu agieren.

Tori 1: Eine Abwehr in der Gyaku-form ermöglicht die Hüfte ganz zu schliessen und somit die Angriffsfläche zu verkleinern. Zudem haben wir nachher die Möglichkeit den Gegner von uns abzuwenden.

Tori hat hier nicht viel zu tun. Angriff erfolgt mit Jodan Oitsuki. Wird mit Gyaku-Age-Uke abgewehrt. Mit Tate-Shuto wird der Arm gleich übernommen und gehalten. Angriff mit Mawashi-Tsuki auf Ellbogen. Vorderes Bein macht Kizami Mawashi.

* Nach Mawashi Bein hinter dem Gegner absetzen und ihn zu Fall bringen. Konter Gyaku-Tsuki

Tori 2: Tori greift von hinten mit Jodan Oitsuki an. Mit ushiro wird er von Uke gestoppt. Uke dreht sich und kontert mit Morote Ippon-Ken.

** Anschliessend Wurf

Bunkai 5

Bassai-Sho

| Karatekas stehen in der Normalstellung | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|----|-------|----------------|-----|----|---------|------------------|-----------------|------------------------------------|-----|
| Tori | vw | gehen | Chudan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Gyaku Soto-Uke | | zen | |
| | | | | | rw | gehen | Chudan Shuto | | koku | |
| | | | | | | | | Gyaku Age-Shuto | Arm packen, Vorderarm auf Ellbogen | zen |
| | | | In Knie gehen | | vw | | Mae-Geri | | ins Kniegelenk | zen |
| | | | | | vw | setzen | Morote Ura-Tsuki | | | zen |

Tori greift mit Chudan Oitsuki an und wird mit Gyaku Soto-Uke abgewehrt.

Uke wechselt in Kokutsu-Dachi und übernimmt den Arm mit Shuto. Hand übernimmt Faust, während der Age-Shuto das Handgelenk knickt. Mit Hebel wird der Arm gedreht. Dabei ausweichen, dass man hinter dem Gegner steht. Nun zwingt ein Mae-Geri hinten in die Kniekehle den Gegner in die Knie. Mit Morote Ura-Tsuki wird abgeschlossen.

| Karatekas stehen in der Normalstellung | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|----|-------|----------------|-----|----|---------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------|
| Tori | vw | gehen | Oitsuki Chudan | Uke | rw | gleiten | Gyaku Uchi-Uke | auf Seite ausweichen | zen | |
| | | | | | vw | gleiten | Jodan Kizami-Tsuki | | zen | |
| | | | | | | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | zen |
| | vw | gehen | Mae-Geri | | rw | gehen | Gedan Haito | | | koku |
| | | | Jodan Oitsuki | | | | | Gyaku Age-Shuto | Arm halten | |
| | | | | | | | | Vorderarm geht auf Ellbogen | Arm drehen. Gegner zu Boden zwingen | koku |
| | | | | | | | | Hebel | | |

Uke wird mit Oitsuki Chudan angegriffen. Er wehrt mit Gyaku Uchi-Uke ab.

Kontert anschliessend mit Jodan Kizami-Tsuki, Chudan Gyaku-Tsuki und Oitsuki. Dabei weicht Tori zurück.

Er greift anschliessend mit Mae-Geri und Jodan Oitsuki erneut an. Uke wehrt ab mit Gedan Haito und Gyaku Age-Shuto.

Der Arm wird gehalten und der untere Arm schlägt auf den Ellbogen.

Die Hand, welche den Arm hält wechselt den Griff, damit der Arm gedreht werden kann. Die Hand am Ellbogen wandert in die Achselhöhle. Hebel kann ausgeführt werden.

Bunkai 6

Goju-Shiho-Sho

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|----------------|-----|----|---------|---------------------------------|-----------------------------------|------|--|
| Tori | vw | gehen | Chudan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Gyaku Shuto-Uke | | koku | |
| | vw | | Mae-Geri | | rw | setzen | Shuto Gedan-Barai Haishu-Uke | | koku | |
| | | | Chudan Oitsuki | | rw | gleiten | Gyaku Shuto (von oben) | Arm auf Seite drücken, ausweichen | neko | |
| | | | | | vw | setzen | Shuto | von innen nach aussen | kiba | |
| | | | | | | | Gyaku Nukite | | zen | |
| | | | | | * | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Tori greift mit Chudan Oitsuki an. Uke reagiert mit Stellungswechsel in Kokutsu-Dachi und wehrt mit Gyaku Shuto-Uke ab.

Erneuter Angriff mit Mae-Geri. Dieser wird mit Shuto Gedan-Barai abgewehrt, dabei rückwärts setzen. Die Hand mit haishu -osae-Uke blockieren.

Tori kommt erneut mit Oitsuki. Durch zurückziehen des Beines in Neko-Ashi-Dachi ergibt sich etwas Platz. Abwehr mit Gyaku Shuto von oben. Dabei den Arm gleich nach unten und auf die andere Seite begleiten.

Nun Angriff mit Shuto im Kiba-Dachi und Gyaku Nukite.

* Den Kiba-Dachi nutzen, um hinter das Bein des Gegners zu kommen. Nach dem Shuto gleich den Wurf ansetzen. Mit Gyaku-Tsuki abschliessen.

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|--------|------------------|-----|----|--------|--------------------------------------------|---------|-----|--|
| Tori | vw | | Mae-Geri | Uke | rw | gehen | Gedan-Shuto | | zen | |
| | | | Jodan Oitsuki | | rw | setzen | Jodan Haito (von innen nach aussen) | | | |
| | | | | | vw | | Jodan Gyaku Shuto | auf Arm | zen | |
| | vw | setzen | Angriff auf Hals | | rw | | Jodan Morote Keito | | zen | |
| | | | | | vw | | Jodan Morote Seiryuto-Uchi (Schlüsselbein) | | zen | |
| | | | | | * | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Tori greift mit Mae-Geri an. Uke geht zurück mit Gedan-Shuto im Fudo-Dachi.

Neuer Angriff mit Jodan Oitsuki wird mit gleichem Arm mit Haito abgewehrt. Konter mit Gyaku Shuto auf Hals.

Tori will den Hals greifen, wird mit Morote Keito gestoppt. Dabei im Zenkutsu-Dachi bleiben.

Uke kontert mit Morote Seiryuto-Uchi auf Schlüsselbein.

* Beide Arme packen. Schritt vorwärts, Bein hinter gegnerischem Knie absetzen und Wurf.

Bunkai 7

Taiji-Shodan

Karatekas stehen in der Normalstellung

| | | | | | | | | | | |
|------|----|---------|--------------------|-----|----|---------|-------------|----------------------|-----|------|
| Tori | vw | gehen | Mae-Geri | Uke | rw | gleiten | Gedan Shuto | | zen | |
| | | | Jodan Oitsuki | | | | | Gyaku Shuto Uchi-Uke | | |
| | rw | gehen | Gedan-Barai | | vw | | | Mae-Geri | | fudo |
| | | | Chudan Oitsuki | | | | | Osae-Uke + Nukite | | |
| | vw | gleiten | Chudan Gyaku-Tsuki | | rw | gehen | | Morote-Uke | | koku |
| | | | | | | | | Ura-Mawashi | | |
| | | | | | | | | Gyaku-Tsuki | | zen |
| | | | | | * | | | | | |

Tori greift mit Mae-Geri an und Uke macht Gedan Shuto.

Jodan Oitsuki wird mit Gyaku Shuto Uchi-Uke abgewehrt.

Nun greift Uke mit Mae-Geri an. Tori geht zurück mit Gedan-Barai.

Tori greift erneut mit Chudan Oitsuki an, welcher mit Osae-Uke abgewehrt wird.

Nukite von Uke bewirkt ein Zurückgleiten von Tori und einen Konter mit Chudan Gyaku-Tsuki.

Uke wehrt ab mit Morote-Uke, Arm wird gehalten. Uke macht Ura-Mawashi und Gyaku-Tsuki.

Durch anschliessendes Vorwärtsgen, kann ein Wurf ausgeführt werden. Dabei Bein hinter dem Gegner absetzen.

Bunkai 8

Niju-Shiho

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|-----------------|-----|--------------|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------|--|
| Tori 1 | vw | gehen | Chudan Oitsuki | Uke | vw | gleiten | Tate-Shuto | Arm halten | kiba | |
| | | | | | sw | | Yoko-Geri Kekomi | etwas ausweichen, Bein hinter Gegner | kiba | |
| | | | | | | | Gyaku-Tsuki | | zen | |
| | | | | | * | | | | | |
| | | | | | Drehung 180° | | | | | |
| Tori 2 | vw | gehen | Chudan Oitsuki | | | | Tate-Shuto | Arm halten | kiba | |
| | | | | | | | Yoko-Geri Keage | Angriff auf Ellbogen | | |
| | | | | | | | Yokoempi → | Arm Handwechsel | kiba | |
| | rw | gehen | | | | | Uraken (Handrücken) | | zen | |
| | | | Kizami Mae-Geri | | | | Gedan Shuto | Gegner im Rücken weg stossen | zen | |
| | | | Kizami-Tsuki | | | Gyaku Age-Shuto | Arme im Gegenuhrzeigersinn drehen | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | vw | gehen | Teisho | stossen | | | |

Uke hat links (Tori1) und rechts (Tori2) einen Gegner.

Tori 1 (rechtes Bein vorne) greift mit Chudan Oitsuki an. Uke blockt mit Tate-Shuto. Kontert mit Yoko-Geri Kekomi und Gyaku-Tsuki. Für Gyaku-Tsuki in Zenkutsu-Dachi wechseln. Arm nach Tate-Shuto festhalten und auf die Seite drücken.

* Bein hinter den Gegner setzen und Wurf.

Tori 2 (linkes Bein vorne) greift auch mit auch mit Chudan Oitsuki an. Erneutes abwehren mit Tate-Shuto und Arm fassen. Nun folgt Yoko-Geri Keage auf den Ellbogen/ Oberarm und seitwärts Yokoempi.

Erneuter Konter mit Uraken im Zenkutsu-Dachi.

Tori geht zurück. Macht dann aber Kizami Mae-Geri und Kizami-Tsuki. Uke wehrt mit Gedan Shuto und Gyaku Age-Shuto ab. Arm wird dabei gepackt und nach unten gedrückt. Teisho an den Kopf und Gegner stossen.

5. Bunkai Gesamtübersicht

Bassai-Dai

| Karatekas stehen in Normalstellung | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|-------|---------------|-----|----|---------|------------------------|-------------------------|------|
| Tori | vw | gehen | Jodan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Jodan Morote Age-Uke | | zen |
| | | | | | vw | gleiten | Morote Ura-Tsuki | | zen |
| | | | | | vw | setzen | Chudan Tate-Tsuki | Gegner rw stossen | zen |
| | rw | gehen | | | vw | gehen | Jodan Kizami Ura-Tsuki | | zen |
| | vw | | Mae-Geri | | rw | gleiten | Chudan Osae-Uke | Oberschenkel blockieren | fudo |
| | | | Kizami-Tsuki | | vw | gleiten | Yama-Tsuki | untere Hand | zen |
| | | | | | * | Wurf | | | |

Jion

| Karatekas stehen in Normalstellung | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|-------|--------------------|-----|----|---------|----------------------------|---------------------------------|------|
| Tori | vw | gehen | Angriff auf Hals | Uke | vw | setzen | Chudan Kakiwake-Uke, | beide Arme abwehren, ausweichen | zen |
| | | | Gedan-Uke | | | | hinteres Bein Mae-Geri, | hinten absetzen | |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | | | Otoshi | und Arm packen | fudo |
| | rw | gehen | | | | | Chudan Teisho | auf Ellbogen | zen |
| | | | | | | | langsam hinterer Arm Block | | koku |
| | | | | | vw | gleiten | Tettsui | | koku |
| | | | | | * | | | | |

Empi

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|--------------------|-----|----|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Tori | vw | gehen | Jodan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Jodan Teisho-Uke | | zen |
| | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | | | Chudan Gyaku Teisho-Uke | | |
| | vw | | Mae-Geri | | rw | gleiten | Gedan-Uke | | fudo |
| | | | | | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | zen |
| | | | Jodan Oitsuki | | | | Jodan Age-Tsuki | gleicher Arm | |
| | | | | | | | Hand öffnen | Oberarm packen | |
| | | | | | vw | | hinteres Bein Hiza-Geri | | |
| | | | | | | absetzen | Chudan Gyaku Tate-Empi | Hand am Oberarm gleitet zum Handgelenk, Angriff auf Nieren und Arm halten. Arm nach unten drücken | zen |
| | | | | | | | Chudan Mae-Empi | Jodan oder Chudan | zen |
| | | | * | | | | | | |

Chinte

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|---------------|-----|----|--------------|---------------------------|---------------------|----------------------|-----|
| Tori 1 | vw | gehen | Jodan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Gyaku-Age-Uke | | zen | |
| | | | | | vw | setzen | Tate-Shuto | | fudo | |
| | | | | | | | | Gyaku Mawashi-Tsuki | auf Ellbogen/Oberarm | zen |
| | | | | | vw | setzen | Kizami Chudan Mawashigeri | | | |
| | | | | | * | | | | | |
| Tori 2 | vw | gehen | Jodan Oitsuki | | | | | Ushiro-Geri | | zen |
| | | | | | | 180° Drehung | Chudan Morote Ippon-Ken | | fudo | |
| | | | | | ** | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Bassai-Sho

| Karatekas stehen in der Normalstellung | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|----|-------|----------------|-----|----|---------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------|
| Tori | vw | gehen | Chudan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Gyaku Soto-Uke | | zen | |
| | | | | | rw | gehen | Chudan Shuto | | koku | |
| | | | | | | | | Gyaku Age-Shuto | Arm packen, Vorderarm auf Ellbogen | zen |
| | | | In Knie gehen | | vw | | Mae-Geri | ins Kniegelenk | zen | |
| | | | | | vw | setzen | Morote Ura-Tsuki | | zen | |
| Karatekas stehen in der Normalstellung | | | | | | | | | | |
| STori | vw | gehen | Oitsuki Chudan | Uke | rw | gleiten | Gyaku Uchi-Uke | auf Seite ausweichen | zen | |
| | | | | | vw | gleiten | Jodan Kizami-Tsuki | | zen | |
| | | | | | | | | Chudan Gyaku-Tsuki | | zen |
| | vw | gehen | Mae-Geri | | rw | gehen | Gedan Haito | | koku | |
| | | | Jodan Oitsuki | | | | | Gyaku Age-Shuto | Arm halten | |
| | | | | | | | | Vorderarm geht auf Ellbogen | Arm drehen. Gegner zu Boden zwingen | koku |
| | | | | | | Hebel | | | | |

Goju-Shiho-Sho

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|--------|------------------|------------|----|---------|--------------------------------------------|-----------------------------------|------|
| Tori | vw | gehen | Chudan Oitsuki | Uke | rw | gleiten | Gyaku Shuto-Uke | | koku |
| | vw | | Mae-Geri | | rw | setzen | Shuto Gedan-Barai Haishu-Uke | | koku |
| | | | Chudan Oitsuki | | rw | gleiten | Gyaku Shuto (von oben) | Arm auf Seite drücken, ausweichen | neko |
| | | | | | vw | setzen | Shuto | von innen nach aussen | kiba |
| | | | | | | | Gyaku Nukite | | zen |
| | | | | | * | | | | |
| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | |
| Tori | vw | | Mae-Geri | Uke | rw | gehen | Gedan Shuto | | zen |
| | | | Jodan Oitsuki | | rw | setzen | Jodan Haito (von innen nach aussen) | | |
| | | | | | vw | | Jodan Gyaku Shuto | auf Arm | zen |
| | vw | setzen | Angriff auf Hals | | rw | | Jodan Morote Keito | | zen |
| | | | | | vw | | Jodan Morote Seiryuto-Uchi (Schlüsselbein) | | zen |
| | | | | | * | | | | |

Taiji-Shodan

| Karatekas stehen in der Normalstellung | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|----|---------|--------------------|------------|----|---------|----------------------|--|------|
| Tori | vw | gehen | Mae-Geri | Uke | rw | gleiten | Gedan Shuto | | zen |
| | | | Jodan Oitsuki | | | | Gyaku Shuto Uchi-Uke | | |
| | rw | gehen | Gedan-Barai | | vw | | Mae-Geri | | fudo |
| | | | Chudan Oitsuki | | | | Osae-Uke + Nukite | | |
| | vw | gleiten | Chudan Gyaku-Tsuki | | rw | gehen | Morote-Uke | | koku |
| | | | | | | | Ura-Mawashi | | |
| | | | | | | | Gyaku-Tsuki | | zen |
| | | | | | * | | | | |

Niju-Shiho

| Karatekas stehen im Spiegel | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------|-----------------|-----|-------|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------|--|
| Tori 1 | vw | gehen | Chudan Oitsuki | Uke | vw | gleiten | Tate-Shuto | Arm halten | kiba | |
| | | | | | sw | | Yoko-Geri Kekomi | etwas ausweichen, Bein hinter Gegner | kiba | |
| | | | | | | | Gyaku-Tsuki | | zen | |
| | | | | | * | | | | | |
| Drehung 180° | | | | | | | | | | |
| Tori 2 | vw | gehen | Chudan Oitsuki | | | | Tate-Shuto | Arm halten | kiba | |
| | | | | | | | Yoko-Geri Keage | Angriff auf Ellbogen | | |
| | | | | | | | Yokoempi → | Arm Handwechsel | kiba | |
| | rw | gehen | | | | | Uraken (Handrücken) | | zen | |
| | | | Kizami Mae-Geri | | | | Gedan Shuto | Gegner im Rücken weg stossen | zen | |
| | | | Kizami-Tsuki | | | Gyaku Age-Shuto | Arme im Gegenuhrzeigersinn drehen | | | |
| | | | | vw | gehen | Teisho | stossen | | | |

6. Quellen

- Bezeichnungen der Techniken und Schreibweisen: Albrecht Pflüger/27 Shotokan Katas/2001 Falken Verlag/ ISBN 3 8068 2125 9
- Grundtechniken (Kriterien) der Kihonübungen: Prüfungsprogramm Fudokan Schweiz
- Titelbild: Fotografie Aline Messerli