

Glossar

Ate (jap.): Schlag, schlagen

Chudan (jap.): Mittlere Stufe, zur Körpermitte, zum Körperzentrum (Schulter bis Gürtellinie)

Nukite (jap.): Fingerstich, Fingerspitzenstoss

Mokuso (jap.): Konzentration, Meditation, schweigendes Denken

Morote (jap.): beidhändig, beidseitig, mit beiden Händen

Neko-ashi-dachi (jap.): Katzenfuss-Stellung

Seiza (jap.): Asiatische Form des Sitzens auf den Fersen, knieende Position

Shuto (jap.): Schwerthand, Messerhand, Handkante (Kleinfingerseite) mit verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten

Shuto-uchi (jap.): Handkantenschlag, Schlag oder Stoss mit der Schwerthand

Soto (jap.): aussen, von aussen nach innen

Sokuto-geri (jap.): Kick mit der Fussaussenkante

Tettsui (jap.): Faustaussenseite, Kleinfingerseite der Faust, Eisenfaust

Uchi (jap.): innen, Inneres, von innen nach aussen; bedeutet auch: Schneller federnder Schlag, Stoss, Angriff

Uke (jap.): abwehren, blockieren, verteidigen

Yoko-geri (jap.): Seitwärtsfussstoss



*Kimura Shukokai Karate
International*

Steve Lunt, 7. Dan
Webereistrasse 55
CH – 8134 Adliswil
Tel. +41 44 709 09 02
Fax +41 44 709 09 51
www.shukokai-karate.ch



*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.

Pidan Nidan ist die zweite der *Pidan*-Grundkatas. Sie wird bei Kimura Shukokai International an der Gradierung zum 6. Kyu (grüner Gürtel) verlangt. *Pidan Nidan* enthält die folgenden neuen Techniken: *Uchi-uke*, *Shuto-uke*, *Soto-uke*, *Jodan-shuto-uke*, *Jodan-ate*, *Nukite*, *Morote-uke* und *Gyaku-zuki*.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt
Chefinstruktoren Schweiz



1



2



3



4

Mit dem linken Bein nach vorne



5



6



7



8



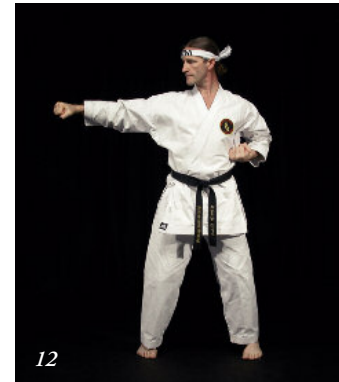
9



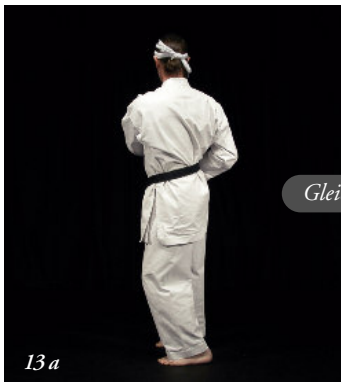
10



11



12



13a

Gleiche Aktion*



13b



14

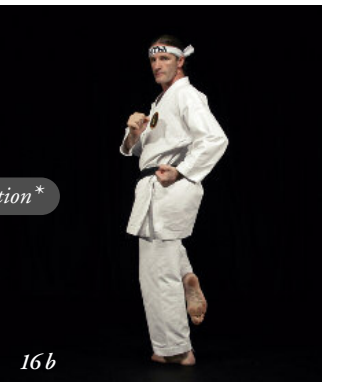


15



16a

Gleiche Aktion*



16b





Gleiche

kiai!



Langer Stand



Langer Stand



Rechtes Bein ca. 10 cm zurück ziehen



*Gleiche Aktion**

kiai !



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



Linken Fuss zur Mitte ziehen

Rechten Fuss zur Mitte ziehen

Bunkai 1

Abwehr eines Faustschlags rechts mit *Uchi-uke*, Einklemmen des gegnerischen linken Arms und Schlag gegen den Ellbogen mit *Tettsui-uchi*



Bunkai 2

Jodan-ate befreit von einem Haltegriff an Oberarm oder Schulter, mögliche Folgetechnik: *Mae-geri*



Bunkai 3

Abwehr eines Fussangriffs mit *Uchi-uke* gefolgt von einem eigenen *Mae-geri* und einem *Gyaku-zuki*, die 4. Technik endet mit einem *Morote-uke*



Grundtechnik

Nukite, Fingerstich zum Hals oder Solarplexus



Bunkai 4

Abwärtsblock links gefolgt von einem *Nukite* gegen den Solarplex



Grundtechnik

Abwehr-Techniken:

- (1) *Jodan-shuto-uke*
- (2) *Uchi-uke*
- (3) *Morote-uke*
- (4) *Soto-uke*



Grundtechnik

Sokuto-geri, Kick mit der Fussaussenkante

