

Glossar

Hiza-geri (jap.): Kniestoss

Juji (jap.): Kreuz, über Kreuz, quer

Juji-uke (jap.): Überkreuz-Abwehr

Kake-dashi (jap.): hakenförmige Stellung

Taisho-ate (jap.): Schlag mit dem Handballen



*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

Pidan Yondan

平安四



*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 Yondan ist die vierte der fünf Pidán-Katas. Bei Kimura Shukokai International wird sie zusammen mit Pidán Godan an der Gradierung zum 4. Kyu (violetter Gürtel) verlangt. Sie enthält folgende neue Techniken: Kake-dachi, Juji-uke, Taisho-ate und Hiza-geri.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt
Chefinstruktoren Schweiz



1



2



3




4



5



6

 *Pidan Yondan ab Yoi. Für Eröffnung siehe Pidán Shodan*



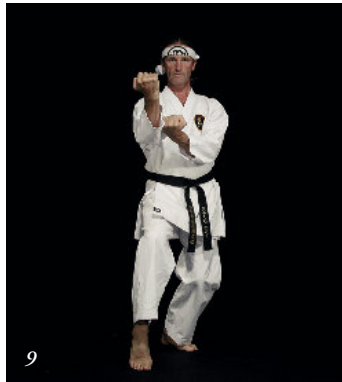
Nun linkes Bein nach vorne



7



8



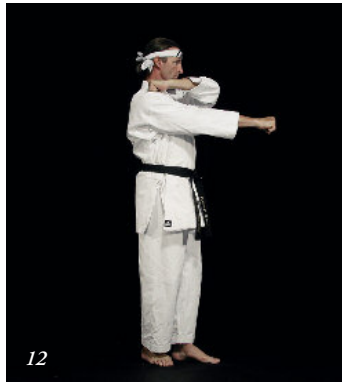
9



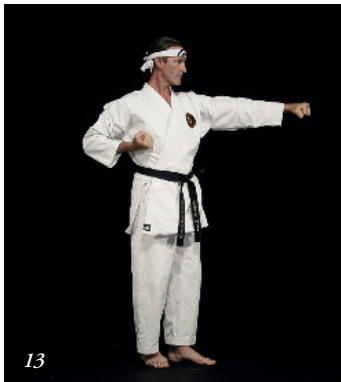
10



11



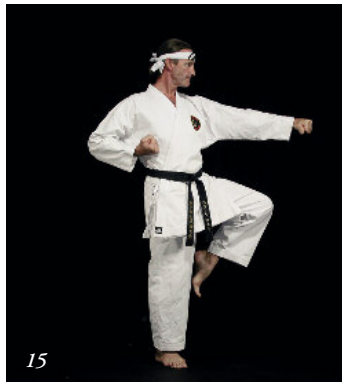
12



13



14



15



16



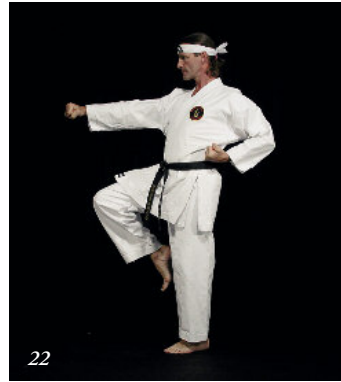
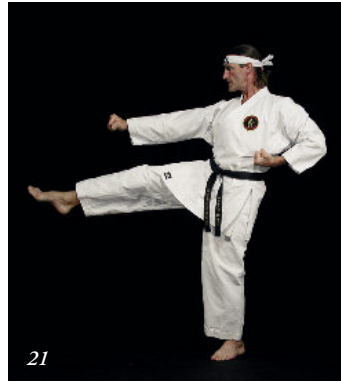
17



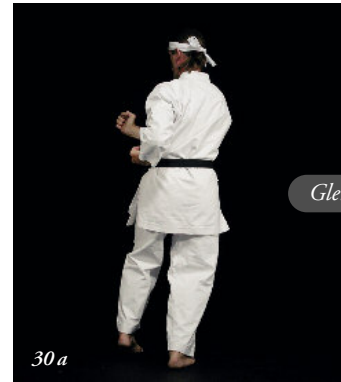
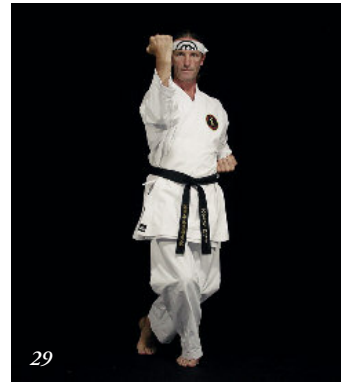
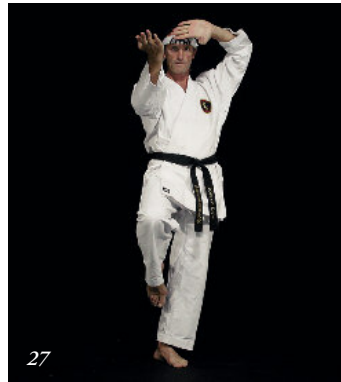
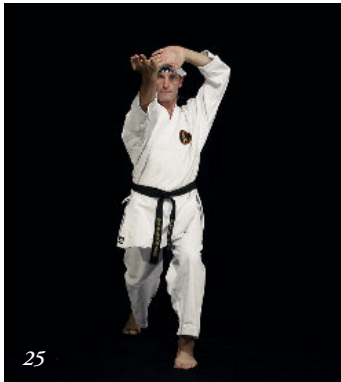
18

Rechtes Bein zum linken ziehen





Linkes Bein bewegt sich nach vorne



Gleiche

kiai !





36

37

38

39

40

41

Nun linkes Bein 45° nach vorne



42

43

44

45a

45b

46

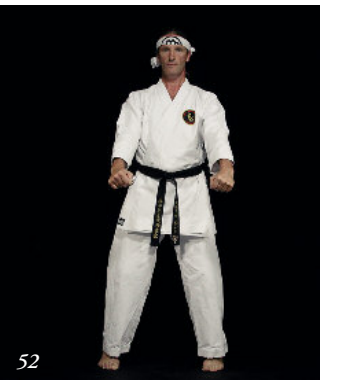
Gleiche Aktion*

Linkes Bein nach vorne rücken
in Zenkutsu-dachi

kiai !



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



47

48

49

50

51

52

Zurück in Yoi, linkes Bein zuerst



Pidan Yondan bis Yoi. Für
Schluss siehe Pidän Shodan

Bunkai 1

Jodan-shuto-uke, mögliche
Angriffs-Folgetechnik:
Shuto-uchi zum Nacken



Bunkai 2

Abwehr oder Schlag mit
Tettsui-uchi, *Chudan-mae-geri*,
dann Griff des Kopfes
und *Empi-uchi*



Bunkai 3

Taisho-ate zur Kontrolle
eines Angriffs von oben,
gefolgt von *Mae-geri* und
Ura-ken-uchi



Bunkai 4

Variante zu Bunkai 3:
Abwehr eines Stockangriffs



Bunkai 5

Griff des Kopfes, nach unten ziehen und gleichzeitigem *Hiza-geri*



Bunkai 6

Anheben des rechten Beins zur Abwehr eines Fussfegers oder Beinkicks, dann vorwärts gleiten und *Shuto-uchi* zum Nacken



Grundtechnik

Kake-dachi, hakenförmige Stellung



Grundtechnik

Gedan-juji-uke, Überkreuz-Abwehr untere Stufe, gefolgt von einer *Jodan-juji-uke*, Überkreuz-Abwehr obere Stufe

