

SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

+42 er Stand KATA

nach Joachim Hölscher und Manfred Inoue
Stand 17.02.2017 – aktualisiert am 16.04.2021

Vorwort:

1. Beginn: aus Heiko Dach

- a. Aus Heisoku Dach in Heiko Dach (mit links raus)
- b. in Heiko Dach sowie auch in Fudo Dach möglich
- c. oder in Shiko Dach
- d. oder in Kiba Dach üben

2. Alle Techniken

- a. jeweils erst rechts dann links

3. Alle Techniken auch umgekehrt möglich zu üben:

- a. erst links dann rechts

4. Auf sorgfältige Gegen- und Ausholbewegungen achten

5. Erst ruhig, langsam und technisch einwandfrei die Stand Kata üben

6. Dann im Wechsel:

- a. entspannt und langsam mit bewusstem, kontrolliertem Hüfteinsatz
- b. schnell und kraftvoll mit ganzem Hüft-/Körpereinsatz (von der Fußsohle bis in die Haarspitzen) ...

7. Ausholen = Einatmen Technikeinsatz = Ausatmen

- a. Also den (Atem)Rhythmus finden
- b. Abwehrtechnik als IBUKE-Atemtechnik – folgender Konter dynamisch

8. aus verschiedenen Ausgangsstellungen üben: siehe Nr 1.

Ende: aus Nr. 42: Aus Heiko Dach (Fäuste unten, wie in den anderen Kata auch), in Heisoku Dach und Verbeugen (linken Fuß heranziehen)

SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

Ablauf der Techniken:

(Abwehrtechniken in GRÜN)

Stand Kata Teil 1

Verbeugen aus Heisoku Dachi mit Links in Heiko Dachi (oder Fudo, Shiko, Kiba Dachi)

1. Gedan Barai re. + li.
2. Choku Tsuki re. + li.
3. Haiwan Uke re. + li.
4. Tate Tsuki
5. Seiken Age Uke
6. Tora Mae Ashi Tsuki
7. Koken Uke
8. Shotei Tsuki
9. Haito Uchi Uke
10. Shuto Haito Uchi
11. Seiken Soto Uke
12. Ura Tsuki
13. Nagashi Uke (jodan)
14. Uraken Uchi

Stand Kata Teil 2

15. Gedan barai
16. Mawashi Tsuki
17. Haiwan Uke
18. Tettsui Uchi
19. Shuto Age Uke
20. Shuto Uchi
21. Shuto Uke schräg nach vorne
22. Jodan Mae Empi Uchi
23. Seiken Uchi Ude Uke
24. Mawashi Empi Uchi

- 25. Nagashi Uke chudan
- 26. Hiraken Tsuki

Stand Kata Teil 3

- 27. Shuto Juji Uke jodan
- 28. Shuto Ganmen Uchi
- 29. Empi Uchi chudan zur Seite
- 30. Tetsui Tsuki gedan zur Seite
- 31. Morote Shotei Uke
- 32. Patchin to Uchi
- 33. Ohrenschlag beidseitig und gleichzeitig
- 34. Daumenstachel in die Augen beidseitig und gleichzeitig
- 35. Haare reißen nach hinten mit beiden Händen
- 36. Mae geri
- 37. Yoko Geri
- 38. Mawashi Geri
- 39. Ura Mawashi Geri
- 40. Kansetsu Geri
- 41. Haisoku Geri
- 42. Ushiro Geri

Abschluss:

Aus Heiko Dach (Fäuste unten, wie in den anderen Kata auch), in Heisoku Dach und Verbeugen (linken Fuss heranziehen)

Abschluss