



Home Karate Studies

Für alle Altersklassen
Densho - Skript 1

Tachi-Kata



ASIEN SPORT CENTER



Heisuko Dachi



Musubi Dachi



Heiko Dachi



Soto-Hachi Dachi



Chi-Hachi Dachi



Shiko Dachi



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



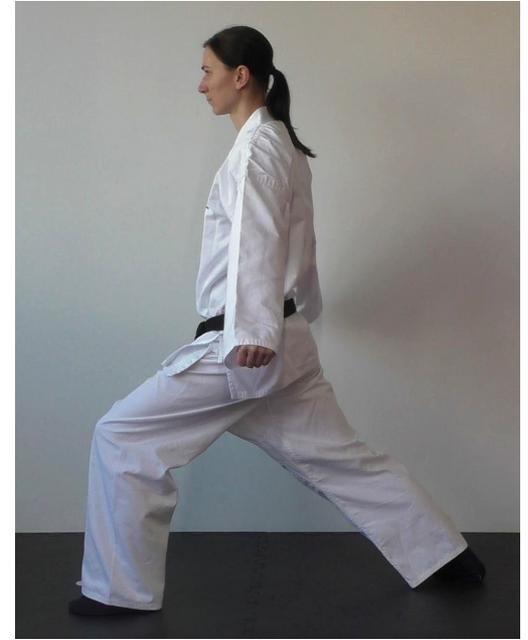
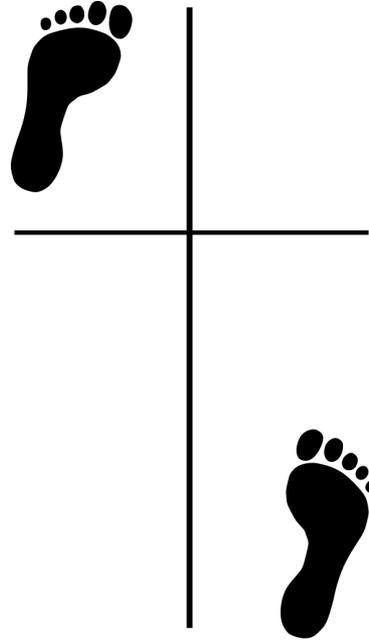
Hira no kamae
= Ninjutsu Haltung

Denkt daran die Knie leicht gebeugt zu haben in Heisuko- und Heiko Dachi.
Wir holen unsere Schnelligkeit und Kraft aus dem gesamten Körper.
Die Füße drücken in den Boden...

Zenkutsu Dachi = ZD



ASIEN SPORT CENTER

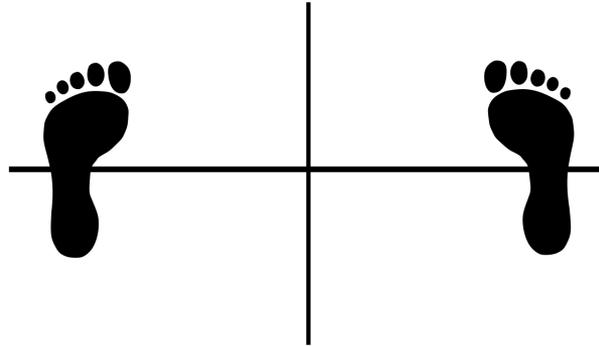


Die Vorwärtsstellung = Gewicht auf dem vorderen Bein

Kiba Dachi = KB



ASIEN SPORT CENTER

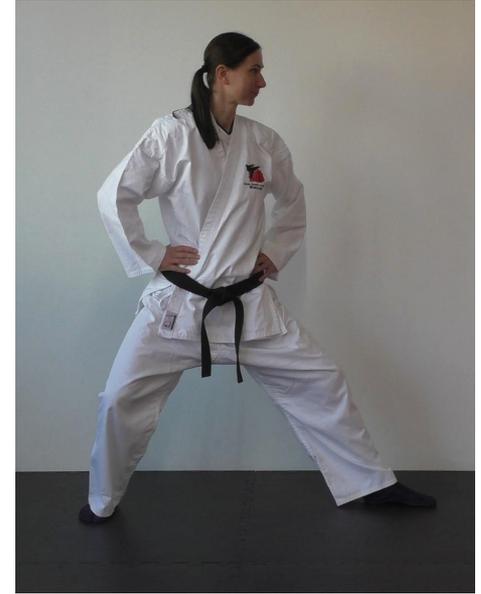
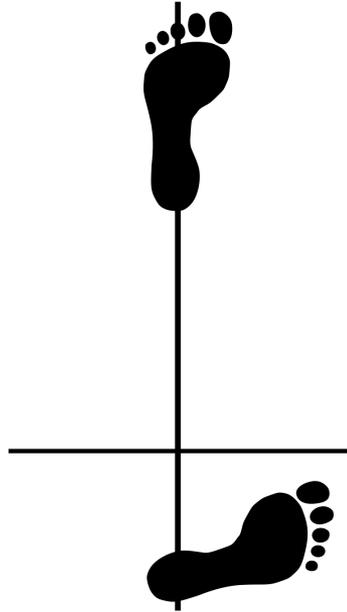


Die Reiterstellung = Schwerpunkt in der Mitte

Kokutsu Dachi = KK

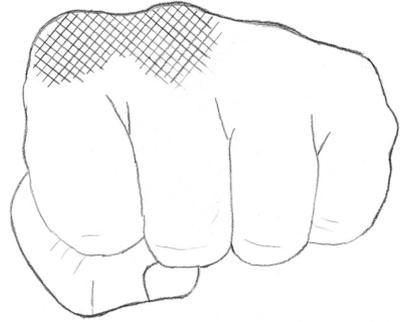


ASIEN SPORT CENTER

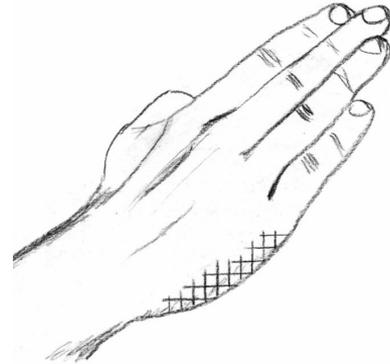


Die Rückwärtsstellung = Gewicht auf dem hinteren Bein

Trefferzonen



Seiken



Shuto

Trefferzonen



Uraken



Tetsui

In welchen Katas kommen diese Techniken vor?
(ab Gelb-Gurt)



In welchen Katas kommen diese Bewegungen
vor?
(ab Gelb-Gurt)

Safety first !



ASIEN SPORT CENTER



Achtet bei den Übungen auf KONTROLLE.
Kraft, Geschwindigkeit und geistige Haltung :)

Zenkutsu Dachi - Übung



- gehe in Heiko Dachi (S.2)
- gehe abwechselnd vor in ZD mit Gedan Barai (untere Abwehr) und zurück in ZD mit Gedan Barai



Welche Trefferzone verwenden wir, bei dieser Übung?

Fauststoß - Übung Tsuki



- Gehe in Shiko Dachi (S.2)
- Mache abwechselnd gerade Fauststöße



Welche Trefferzone verwenden wir, bei dieser Übung?

Schwerthand - Übung Shuto-Uke in KK



- gehe in Heisuko Dachi (S.2)
- gehe abwechselnd vor in KK und zurück in KK



Welche Trefferzone verwenden wir, bei dieser Übung?

obere Abwehr - Übung Age-Uke



- stehend,
im KB
- mit
Schritt, in
ZD



Age-Uke biomechanischer Test



ASIEN SPORT CENTER



- stelle dich in ZD mit Age-Uke
- dein Partner drückt von oben nach unten
- versuche den Druck in dein hinteres Bein zu lenken



Wenn ihr einen Age-Uke (obere Abwehr) Test macht, solltet ihr die stabilisierende Kraft im hinteren Bein spüren...
Achtet darauf dass der Kopf unter dem Block, und der Arm in einem Winkel von über 90° ist.
Der blockierende Arm geht leicht nach vorne.