

Kata Tekki Shodan

Sofern nicht anders angegeben, erfolgen alle Stellungen in Kiba-Dachi.

Shizentai

Das rechte Bein heransetzen,
dabei die offene rechte Hand unter die offene linke Hand schieben.
Übersetzerschritt nach rechts, Blick nach rechts,
Ausholbewegung (beide Arme gestreckt kreuzen sich) nach rechts und
Fumikomi-Ansatz rechtes Bein. Absetzen mit Haishu-Uke rechts und Hikite links.
Im Stand Empi in die rechte Hand.
Fäuste an der rechten Hüfte stapeln und Blick nach links.
Gedan-Barai links und Kagi-Zuki rechts.
Übersetzen in Kosa-Dachi nach links.
Mit dem rechten Arm ausholen für Uchi-Uke und linkes Knie hochziehen.
Absetzen mit Uchi-Uke rechts. Im Stand Gedan-Barai rechts und Nagashi-Uke Jodan links.
Ura-Zuki mit links, dabei rechten Arm zurück und linke Handfläche unter rechten Ellenbogen.
Blick nach links und Nami-Ashi links. Absetzen mit Morote-Uke links.
Blick nach rechts und Nami-Ashi rechts. Absetzen mit Morote-Uke rechts.
Fäuste an der rechten Hüfte stapeln, gleichzeitig Blick nach links.
Chudan-Zuki links und Kagi-Zuki rechts mit KIAI.

Den rechten Arm in Kagi-Zuki belassen, mit dem linken Arm ausholen.
Mit links Haishu-Uke und mit rechts Hikite.
Im Stand Empi in die linke Hand.
Fäuste an der linken Hüfte stapeln und Blick nach rechts.
Gedan-Barai rechts und Kagi-Zuki links.
Übersetzen in Kosa-Dachi nach rechts.
Mit dem linken Arm ausholen für Uchi-Uke und rechtes Knie hochziehen.
Absetzen mit Uchi-Uke links. Im Stand Gedan-Barai links und Nagashi-Uke Jodan rechts.
Ura-Zuki mit rechts, dabei linken Arm zurück und rechte Handfläche unter linken Ellenbogen.
Blick nach rechts und Nami-Ashi rechts. Absetzen mit Morote-Uke rechts.
Blick nach links und Nami-Ashi links. Absetzen mit Morote-Uke links.
Fäuste an der linken Hüfte stapeln, gleichzeitig Blick nach rechts.
Chudan-Zuki rechts und Kagi-Zuki links mit KIAI.

Rechtes Bein heranziehen,
dabei die offene linke Hand über die offene rechte Hand schieben

Shizentai.