

Glossar

Asbi-barai (jap.): Fussfeger, Fusswegfegen

Go (jap.): Kraft, Gewalt, starr, bedeutet auch: fünf

Ippon (jap.): Punkt, voller Punkt in einem Wettkampf; bedeutet auch eins, einzel

Kumite (jap.): Kampf mit einem Gegner, Kampfschule

Ippon Kumite (jap.): Angriff und Abwehr um einen Punkt

Morote (jap.): mit beiden Händen, beidseitig

Sokuto-dachi (jap.): Stand auf der Fussaussenkante

Ura-Mawashi-geri (jap.): Halbkreisförmiger Fusstritt zum Gesicht mit der Fussunterseite



*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 Godan

平安五



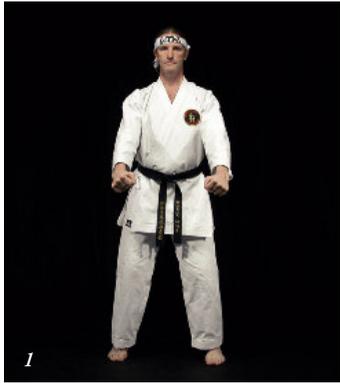
*Grossmeister Shigeru
Kimura, 8. Dan, Lehrer
und Gründer des nach
ihm benannten Kimura-
Shukokai-Stils*

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 Godan ist die fünfte der fünf Pidán-Katas. Bei Kimura Shukokai International wird sie zusammen mit Pidán Yondan an der Gradierung zum 4. Kyu (violetter Gürtel) verlangt. Sie enthält folgende neue Technik: Sokuto-dachi.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt
Chefinstruktoren Schweiz



1



2



3



4



5



6

 *Pidan Godan ab Yoi. Für Eröffnung siehe Pidän Shodan*



Nun rechtes Bein nach vorne bewegen



7



8



9



10



11



12

Nun linkes Bein nach vorne bewegen



Schritt vorwärts



13



14



15



16

kiai !



17a



*Gleiche Aktion**



17b

Auf dem rechten Absatz seitwärts nach aussen drehen

Nun rechten Fuss bewegen



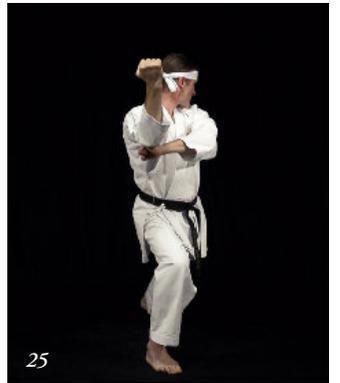
Nochmals rechten Fuss bewegen



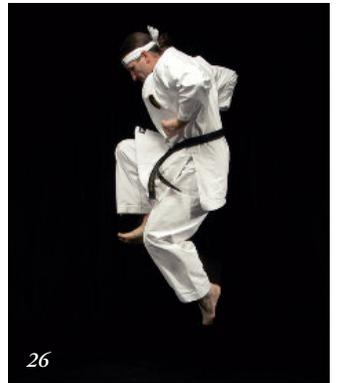
Gleiche Aktion*



kiai !



Linkes Bein in längeren Stand bringen



Gleiche Aktion*



Nun rechtes Bein nach vorne bewegen



kiai !

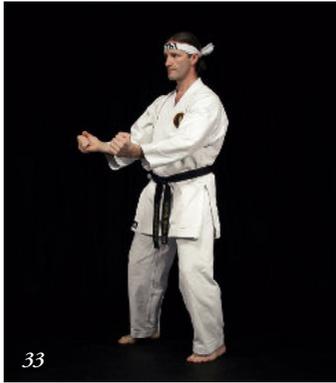


Gleiche Aktion*





Nun linkes Bein nachziehen



Nun rechtes Bein nachziehen



Pidan Godan bis Yoi. Für Schluss siehe Pidän Shodan

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

Bunkai 1

Gedan-juji-uke mit anschließendem *Jodan-juji-uke* und einem seitlichen Fauststoss zur Brust als folgende Angriffstechnik



Bunkai 2

Abwehr mit dem linken Arm, *Empi-uchi* zum Kopf, gefolgt von einem anschließenden *Ura-ken-uchi*



Bunkai 3

Sprung über einen Stockangriff, beim Landen Abwehr eines *Mae-geri* mit *Juji-uke*, den folgenden Griff lösen mit *Morote-uke*



Grundtechnik
Ashi-barai, Fussfeger



Bunkai 4

Seitwärts wegtauchen und
einen *Mae-geri* abwehren
in *Sokuto-dachi*



Bunkai 5

Variante zu Bunkai 4 :
Festhalte-Technik



Grundtechnik

Una-Mawashi-geri,
Halbkreisförmiger Fusstritt

