



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.

*Kata* (jap.) heisst wörtlich «die Form». Es handelt sich dabei um eine genau festgelegte Bewegungsabfolge, bei der verschiedene Stellungen, Abwehr- und Angriffstechniken ausgeführt werden. Man spricht auch von einem Schattenkampf oder einem abgesprochenen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Kata sind auch Pflicht-Vorführungen zur Erlangung eines höheren Grades. Bei Karateturnieren gibt es die zwei Wettkampfdisziplinen Kumite (Freikampf) und Kata. Bei Katas werden Technik, Präzision der Ausführung und Ausdruck des Karatekas bewertet.

**Pidan Shodan** ist der erste Grundkata der fünf Pidan-Katas. Bei Kimura Shukokai International wird er an der Gradierung zum 7. Kyu (oranger Gürtel) verlangt. Er enthält folgende neuen Techniken: Shiko-dachi, Neko-ashi-dachi, Gedan-shuto-uke und Tetsui-uchi.

Viel Spass beim Üben.

Steve Lunt  
Chefinstruktor Schweiz



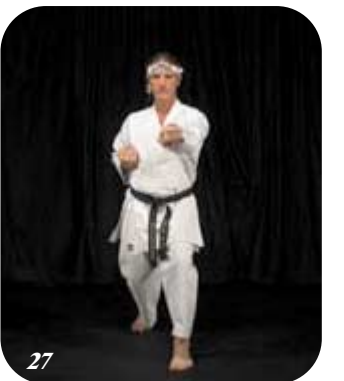
Mit dem linken Bein nach vorne



**kiai!**



Gleiche Aktion\*



**kiai!**



Gleiche Aktion\*



Linkes Bein zurückziehen



Linken Fuss zur Mitte ziehen



Rechten Fuss zur Mitte ziehen



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

