



Karatesommer 2019 Hamburg – 29.06.2019

1. Einheit  
Thema: „Tatami-Kata“

## **Tatami Ichi**

- aus Shizentai - linken Fuß nach links zu Kiba Dach mit...
- Morote Age Uke Kiba Dach
- jetzt alle Techniken im Stand Kiba Dach
- Morote Soto Uke
- Morote Gedan Barai (seitlich)
- Morote Uchi Uke
- Morote Zuki Chudan
- linken Fuß vor zu Zenkutsu Dach mit
- Morote Age Uke
- Morote Soto Uke
- Morote Gedan Barai
- Morote Uchi Uke
- Morote Zuki

## **Tatami Ni**

- aus Shizentai linken Fuß nach Links zu Kiba Dach
- Juji Uke Gedan Kiba Dach
- jetzt alle Techniken im Stand Kiba Dach
- Juji Uke Jodan (offene Hände)
- Kakiwake Uke (schnell)
- Morote Tate Zuki Chudan
- Morote Hasami Uchi Jodan
- linken Fuß vor zu Zenkutsu Dach mit...
- Juji Uke Gedan
- Juji Uke Jodan
- Kakiwake Uke
- Morote Tate Zuki Chudan
- Morote Hasami Uchi Jodan



## Tatami San

- aus Musubi Dachii mit Koshi Kamae linken Fuß zu Zenkutsu Dachii
- erst immer links vor Zenkutsu Dachii, dann alles rechts
- Gedan Barai / Gyaku Zuki
- Uchi Uke / Gyaku Zuki
- Jodan Barai / Gyaku zuki
- Morote Uchi Uke (wie in Heian Nidan)
- Yama Zuki

## Tatami Yon

- Ausgangsstellung Yoi
- nach links Zenkutsu Dachii mit Gedan Shuto Barai
- links Jodan Sokumen Haiwan Uke (Heian Nidan) (vorderen Fuß zurück zu Neko Ashi Dachii)
- Gyaku Shuto Uchi Jodan
  
- nach rechts Zenkutsu Dachii mit Gedan Shuto Barai
- rechts Jodan Sokumen Haiwan Uke (Heian Nidan) (vorderen Fuß zurück zu Neko Ashi Dachii)
- Shuto Uchi Jodan
  
- links vor zu Zenkutsu Dachii mit Tate Shuto Uke (langsam)
- linken Fuß zurückziehen zu Neko Ashi Dachii mit Kake Uke (langsam)
- rechten Fuß nach vorne zu Zenkutsu Dachii mit Seiryuto Uchi rechts
- auf der Stelle wechseln zu Zenkutsu Dachii mit Ren Tate Zuki (Jodan-Chudan)