

Okinaawa **KOBUDO**



Serie

Nr.: B 1-2+3



Kata

HANBO: SHODAN + NIDAN

von Dr. Georg Stiebler
Hrsg.: Erich W. Hüggenberg

hanbo-kata-shodan

Die HANBO KATA : Shodan, Nidan, Sandan und Yodan werden alle einheitlich mit einer Konzentrations- und Atemübung begonnen (Abb. A-E). Die Bewegung wird sehr langsam und konzentriert ausgeführt. Von Stellung B-D wird eingeatmet, bei der Abwärtsgewegung der Arme wird dann wieder ausgeatmet.



A



B



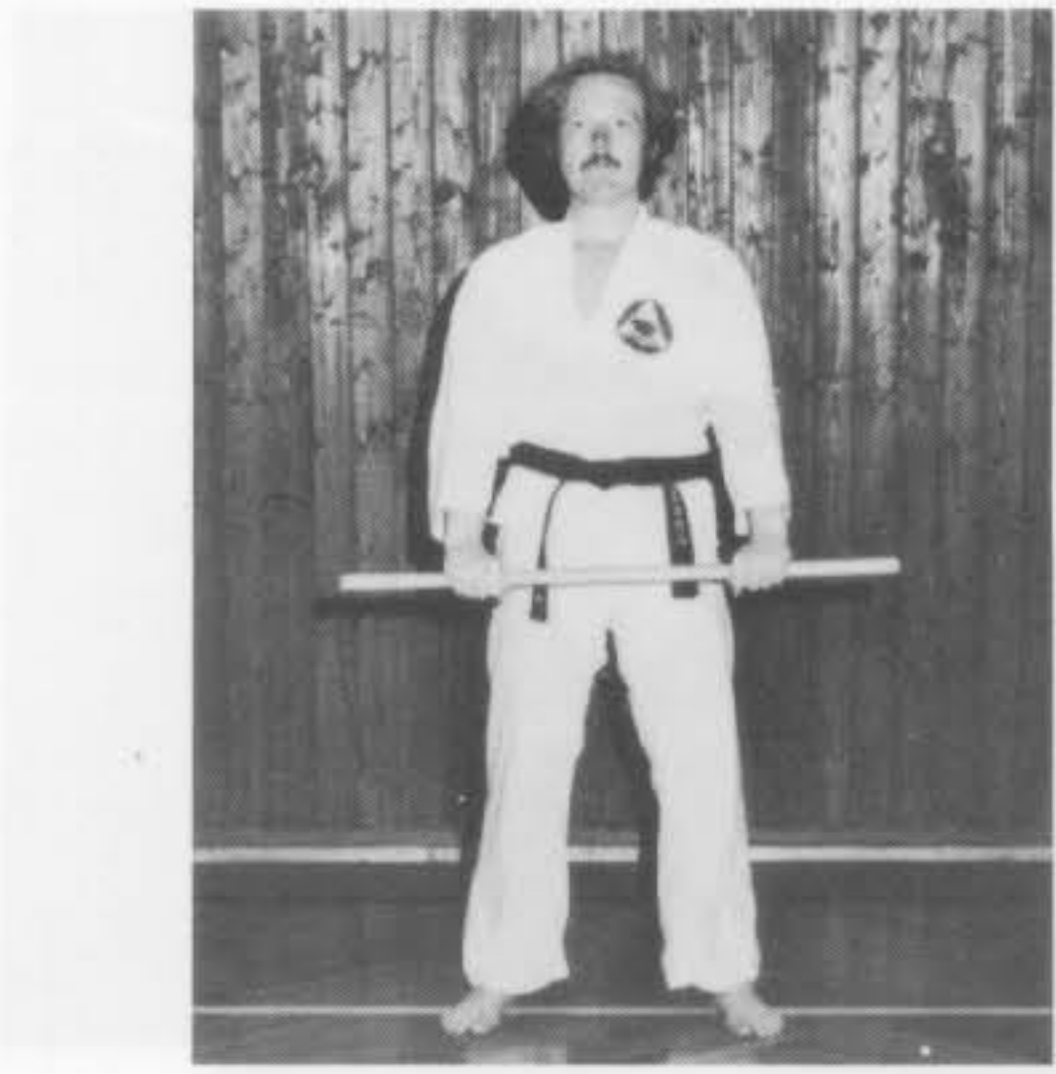
C



D



E



1



HIRA ICHIMONJI NO
KAMAE



2



DAN RYOKU NO
KAMAE



3



ryo-te-ko-furi

SAGURU NO KAMAE



4



ryo-te-o-furi

DASU NO KAMAE



5



ryo-te-mae-chudan
nagai-tsuki

SAGURU NO KAMAE



6



ryo-te-ko-furi

SAGURU NO KAMAE



7



ryo-te-o-furi

DASU NO KAMAE



8



ryo-te-mae-chudan
nagai-tsuki

SAGURU NO KAMAE



9

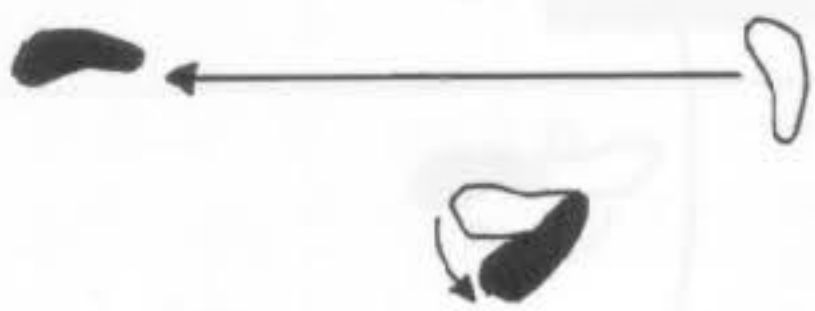


ryo-te-ko-furi

SAGURU NO KAMAE



13

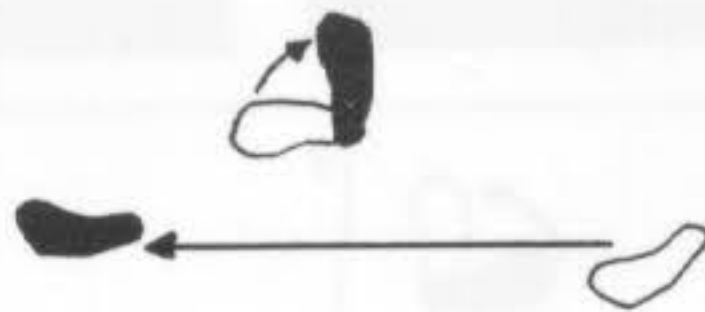


ryo-te-o-furi

DASU NO KAMAE



14



ryo-te-mae-chudan
nagai-tsuki

SAGURU NO KAMAE



15



DAN RYOKU NO
KAMAE



10



11



12



ryo-te-o-furi

ryo-te-mae-chudan
nagai-tsuki

ryo-te-ko-furi

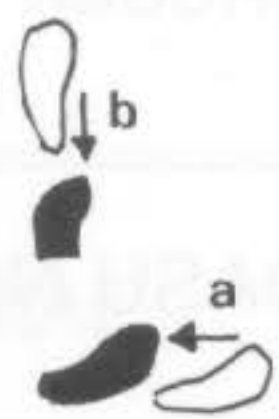
DASU NO KAMAE

SAGURU NO KAMAE

SAGURU NO KAMAE



16



17



HIRA ICHIMONJI NO
KAMAE