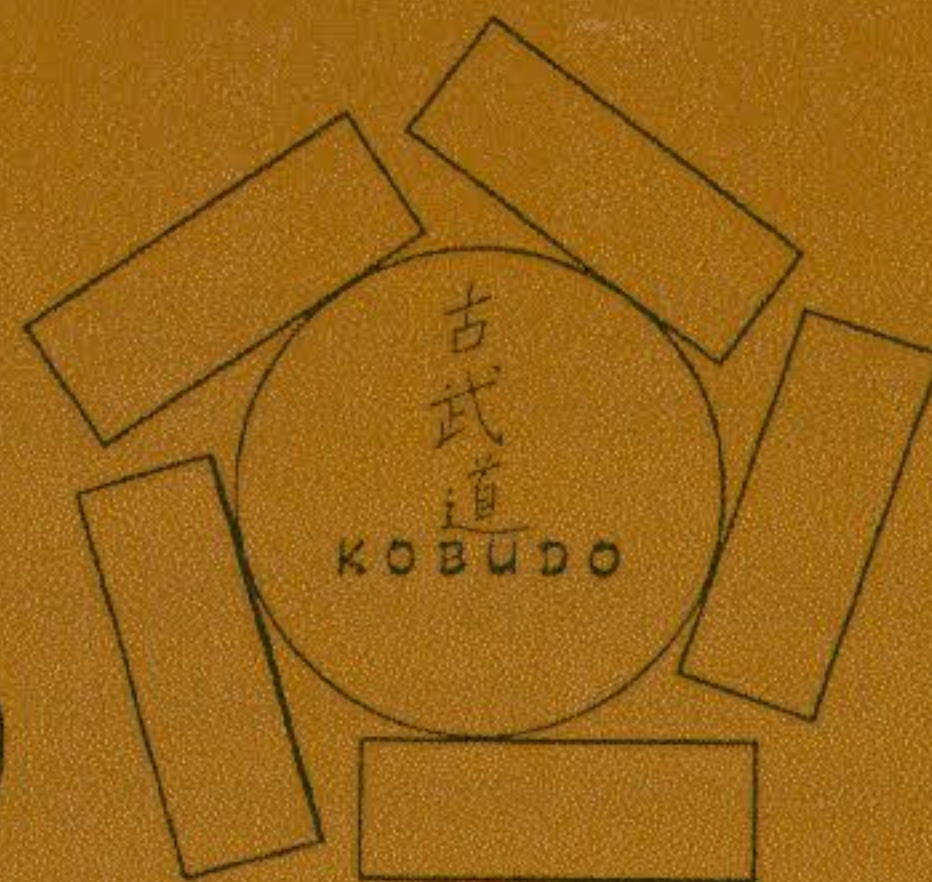


Okinaawa

KOBUDO



Serie

Nr.: B1 - 4

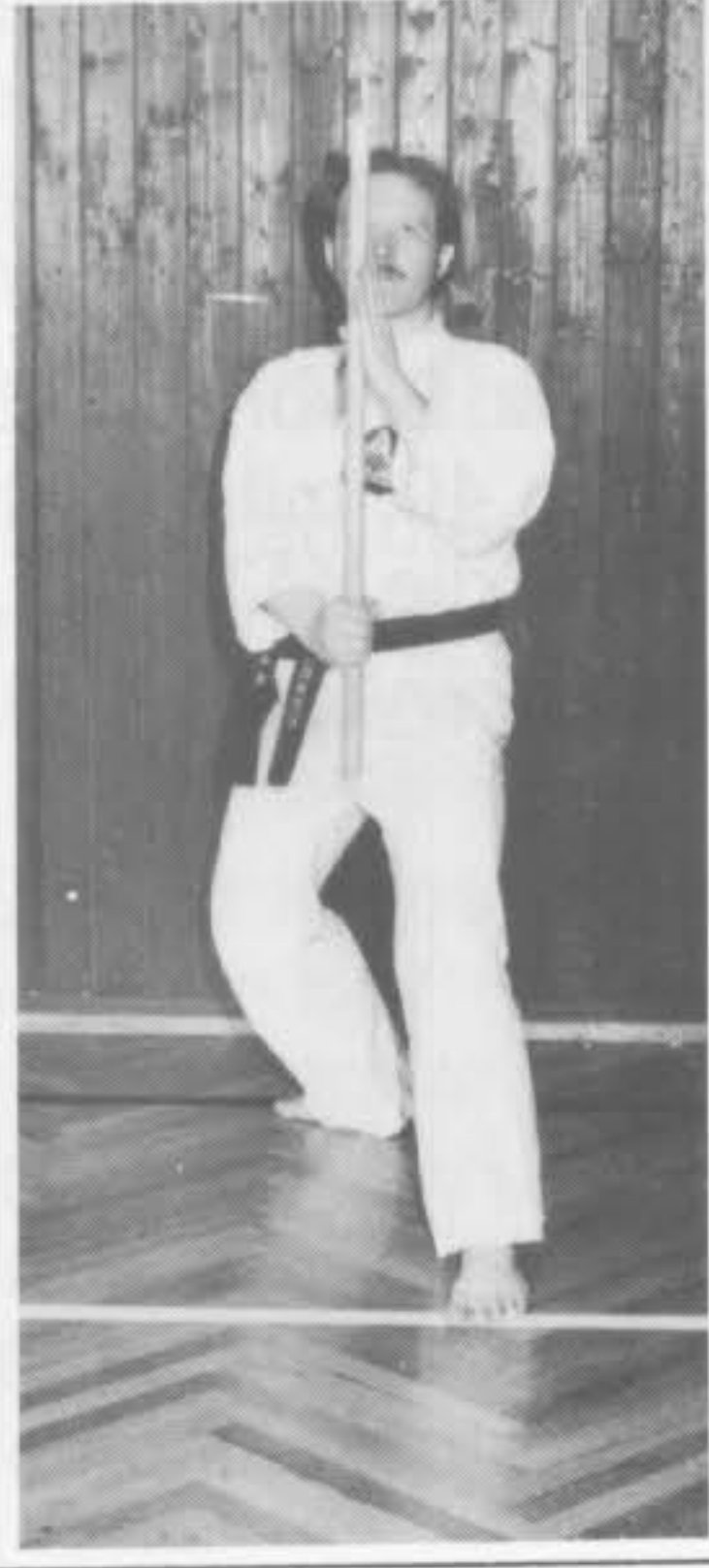


Kata

HANBO: SANDAN

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

hanbo-kata-sandan



1

2

3



kata te furi
der HANBO beschreibt eine große 8

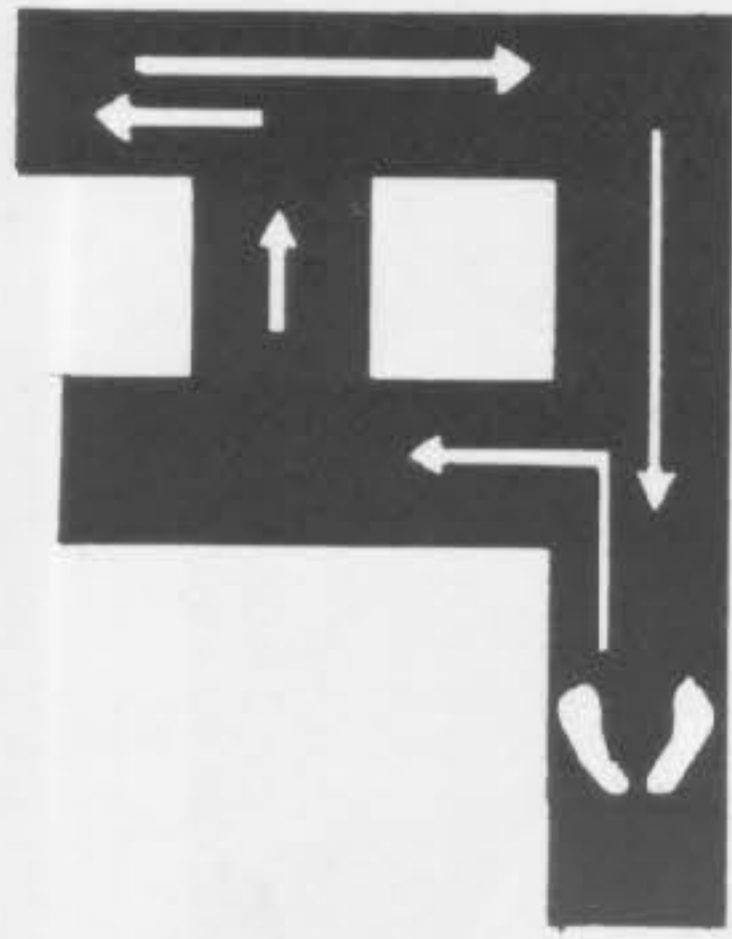
HIRA ICHIMONJI NO
KAMAE

DAN RYOKU NO
KAMAE

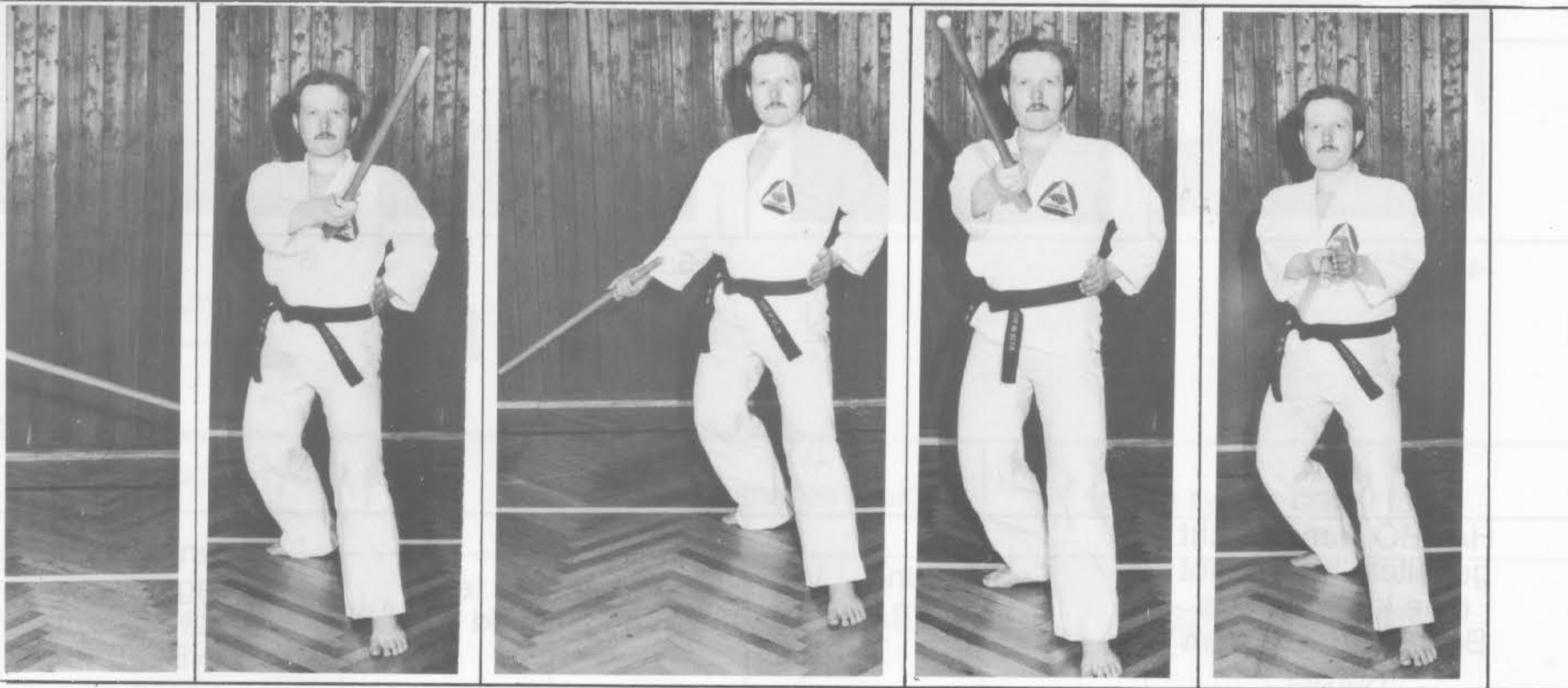
SAGURU NO KAMAE

In diesen Trainiertexten werden jeweils etwa 20 Minuten pro Kata im Detail dargestellt.

© Copyright: Erich W. Haggendorf, WKO-Mitglied, E-Mail: E.Haggendorf@t-online.de
Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung darf kein Teil der WKO-KATA-KARATE-Trainiertexte
weiterverbreitet oder nachgedruckt werden.



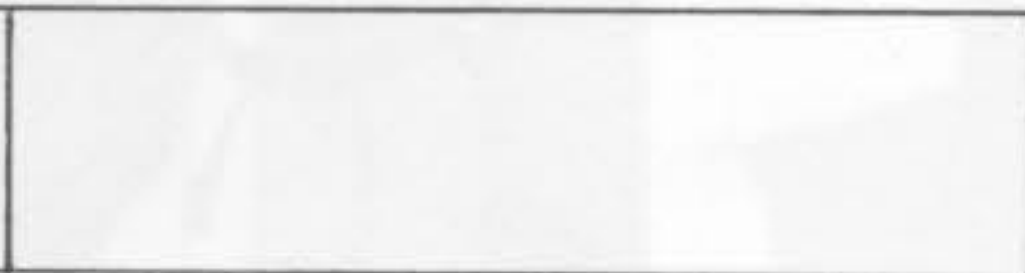
Das Schrittdiagramm der HANBO KATA SANDAN (B1-4)

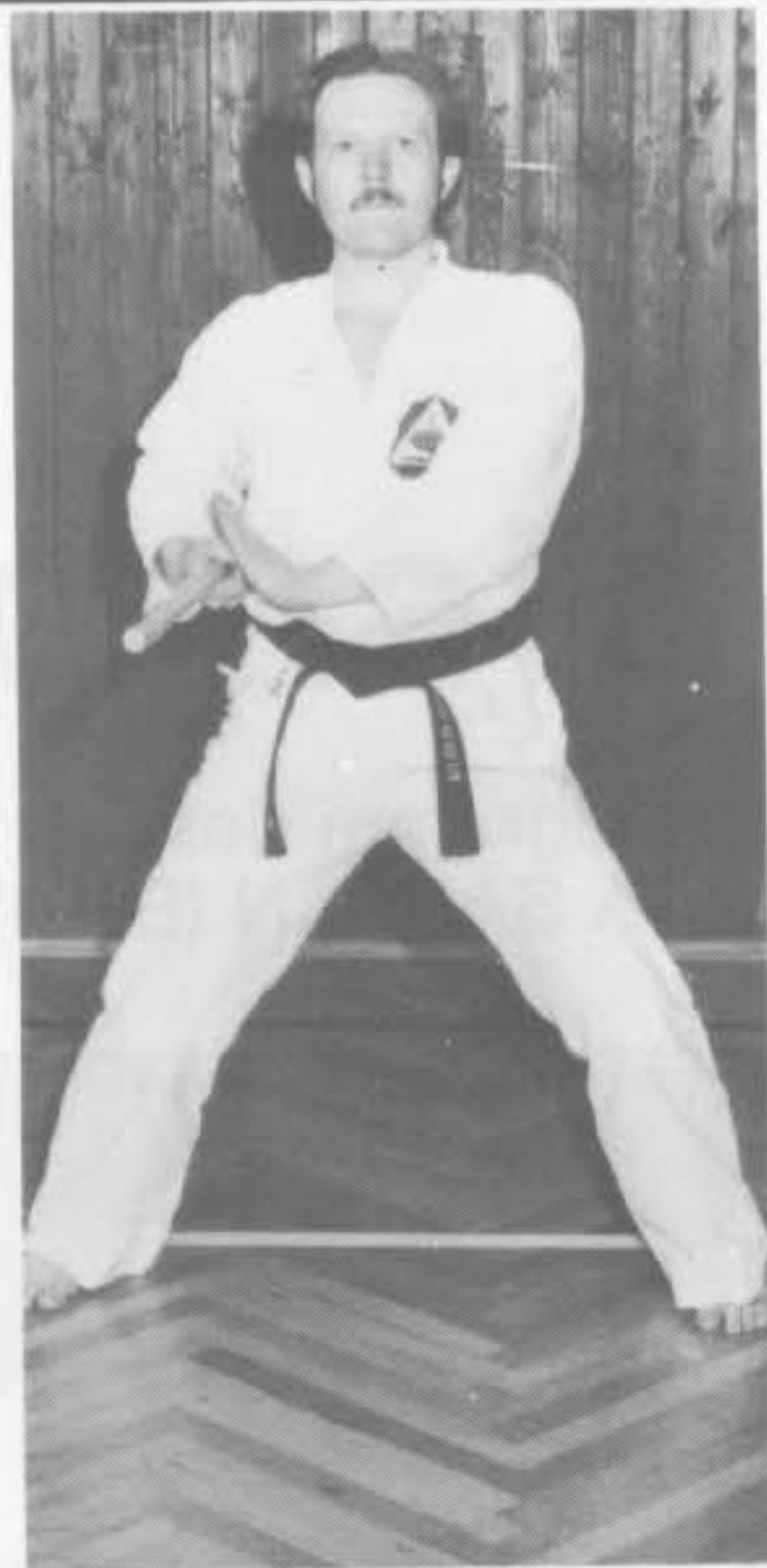


nach der Hälfte der 8 Schleife gleiten wir weiter mit „saguru no kamae” vor

Endstellung

SAGURU NO
KAMAE





4



5



KIAI

6



HANBO waagerecht gehalten, beschreibt eine kreisförmige Bewegung vor dem Körper

Endstellung

jodan kata te nagai tsuki

jodan mawashi nagai tsuki (mit kurzem HANBO-Ende)

RYO TOBI NO KAMAE

SAGURO NO KAMAE

DASU NO KAMAE





STELLUNG

7

8

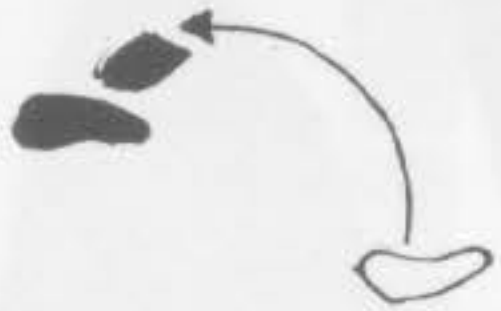
Zwischenstellung

chudan kata te nagai tsuki

YOKO KAKE NO KAMAE (r.)

DASU NO KAMAE

7



8



yoko chudan ryo te nagai tsuki

jodan naname tsuki

jodan ryo te nagai tsuki

RYO TOBI NO KAMAE

DASU NO KAMAE

SAGURU NO KAMAE

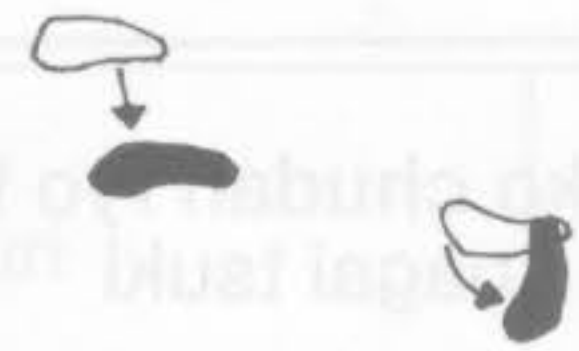
9



10



11





12



13



14



yoko chudan ryo te
nagai tsuki

jodan naname tsuki

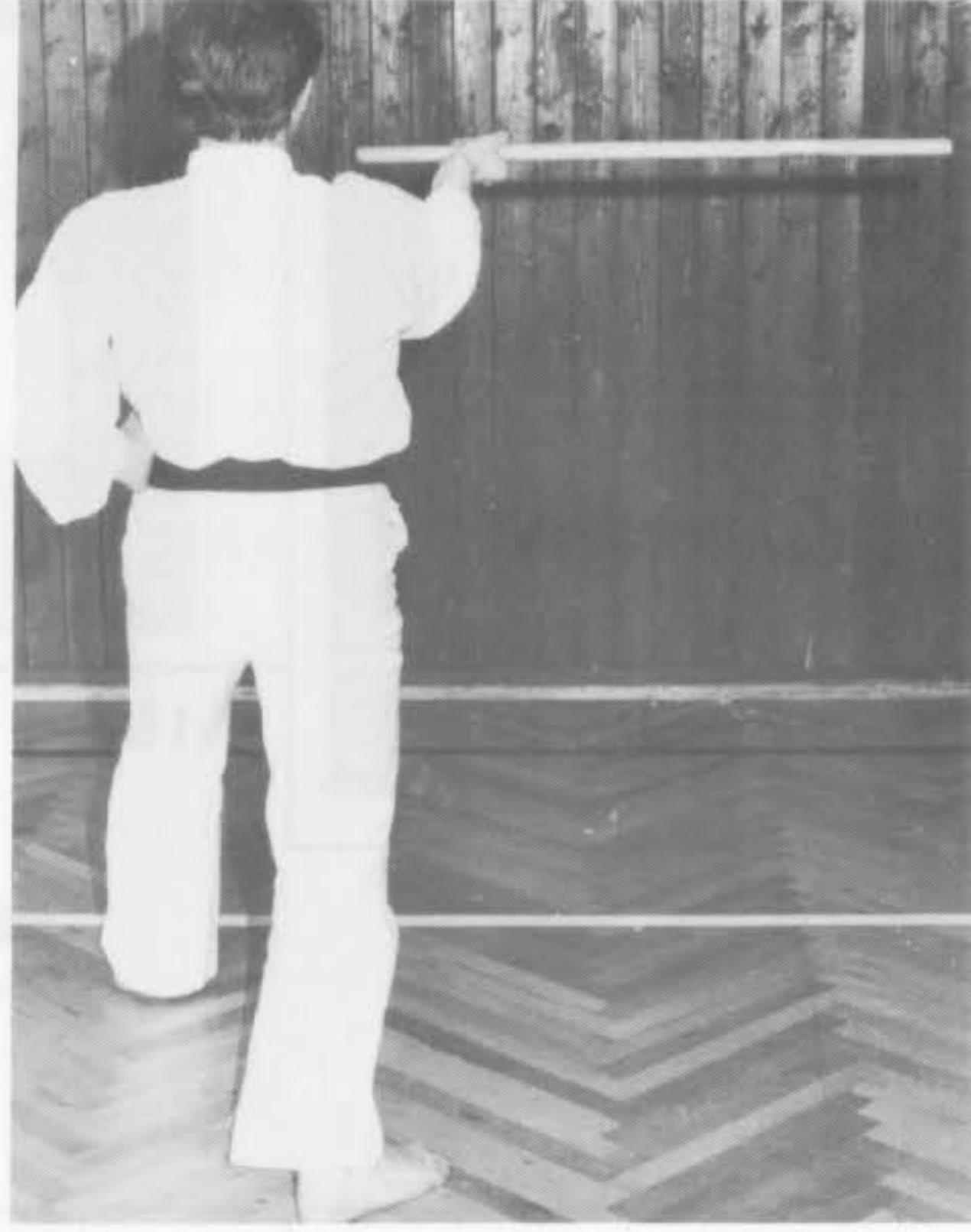
jodan ryo te nagai
tsuki

RYO TOBI NO KAMAE

DASU NO KAMAE

SAGURU NO KAMAE





15



16



17

chudan kata te nagai tsuki

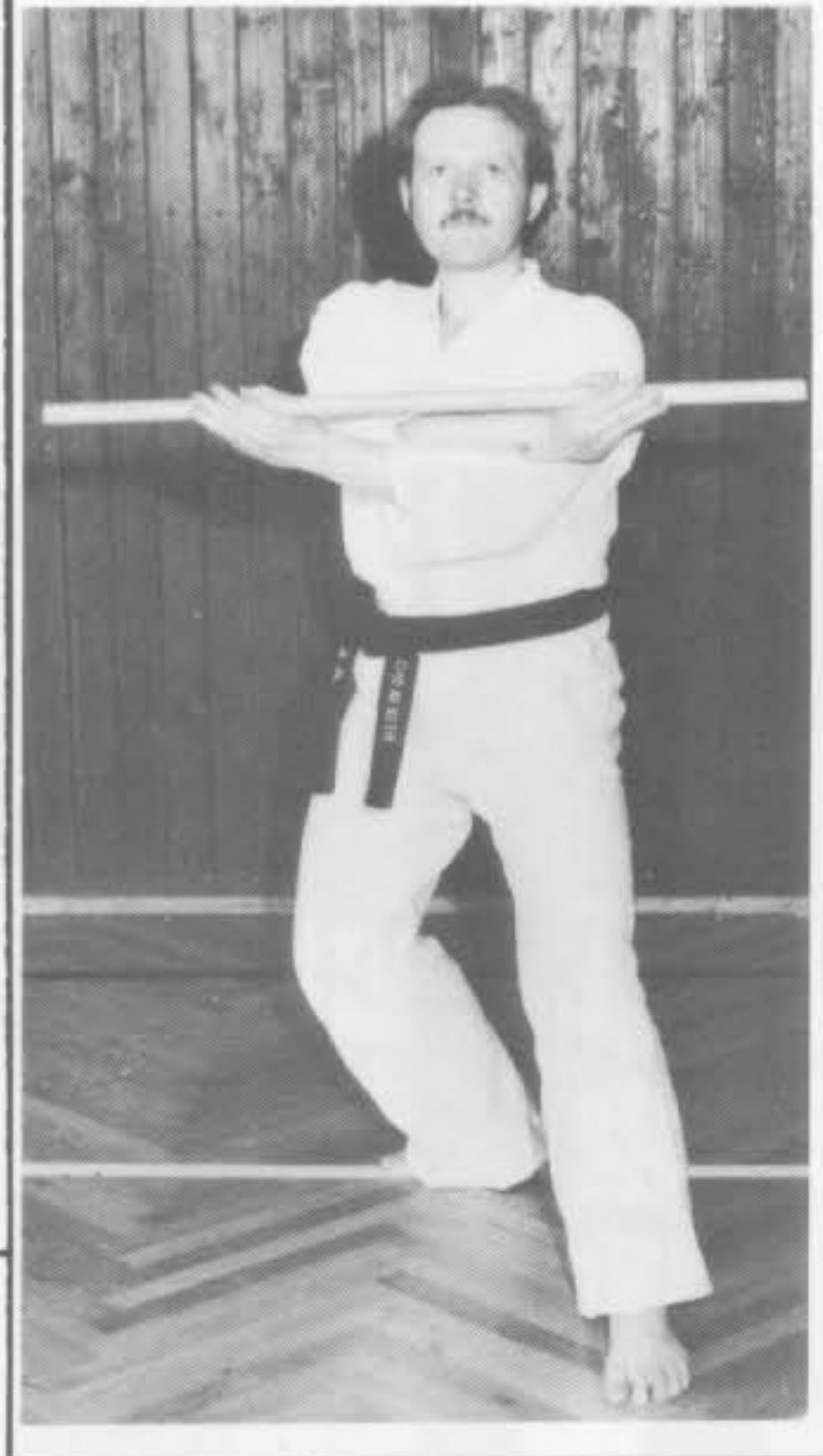
jodan kiritsu
o'ryo te furi

jodan nagai tsuki
(mit kurzem
HANBO-Ende)

ko kata te furi

DASU NO KAMAE

DASU NO KAMAE



18



19



chudan kata te nagai tsuki

ryo te garami dori

DASU NO KAMAE

SAGURU NO KAMAE





20



21



DAN RYOKU NO
KAMAE

HIRA ICHIMONJI NO
KAMAE

